



Dodaj Klik.hr u favorite

Postavi Klik.hr kao homepage

Pretplati se na RSS kanale

25. 09. 2008.
Četvrtak

WELLNESS



FITNESS



ALTERNATIVNO



Gdje sam: [Naslovnica](#) > [Fitlife](#)

SOS ZA DUPINE

Vježbanjem i meditacijom spasite posljednje jadranske dupine

Objavljeno: 24.9.2008 18:17:29
Autor: Martina Berger Bedić



Već sama fizička aktivnost, prije ili poslije radnog dana, pozitivno djeluje na naše raspoloženje, o meditaciji da i ne govorimo, no ako znamo da sve to činimo i pri tome pomažemo u spašavanju najdivnijih bića na svijetu učinak na duh i tijelo je doslovno neopisiv.

Ovo jedinstveno iskustvo svima koji žele i mogu u njemu sudjelovati omogućili su svojom suradnjom Tomislav Gomerčić u ime Udruge Val i Irena Bartolec, vlasnica i instruktorka Yoga i pilates studija Bodelement u Zagrebu.

Naime, osim što poslije svih satova vježbači u Bodelementu mogu ubaciti svoje donacije u "škrabicu" za dupine, sav prihod od meditacije petkom navečer te pranayame subotom namijenjen je projektu posvajanja dupina.

Posvojiti dupina može svatko. Simbolično naravno. Samo se morate odlučiti želite li "Dobro jutro", "Povelikog", "Ipsilon", "Crtu", "Kuku", "Veseljaka", "Munju" ili "Strelicu". Sve su to dupini koji su redovito viđeni u moru oko otoka Ugljana, Pašmana, Iža i Dugog otoka, a osim što ćete jednog od njih moći nazvati svojim, uz plaketu o posvojenju dobit ćete i poster, majcu, razglednice te bookmarkove dupina.



Kako nam je objasnio Tomislav Gomerčić, Udruga Val bavi se dupinima i osnovana je prvenstveno kako bi se poboljšala zaštita dupina u Hrvatskoj. Osim toga, istražuje i prikuplja temeljna saznanja o dupinima u Hrvatskoj kako bi na temelju tih podataka mogli znati što se dešava s populacijom dupina u Jadranu.

Jedan od najvažnijih projekata Udruge je izgradnja Centra za zaštitu i istraživanje dupina. Zasad je kupljeno građevinsko zemljište gdje će Centar biti izgrađen, napravljen je idejni plan te se čeka izdavanje građevinske dozvole. Glavni partner u izgradnji Centra je GRD (njemačka udruga za spašavanje dupina).

- Centar smo osmislili kao zgradu u kojoj će moći boraviti desetak istraživača (znanstvenici, studenti i drugi) dok su na terenu na kojem istražuju dupine. Centar će imati i izložbeni dio koji će biti otvoren za posjetioce i turiste, a gdje će biti izložene zanimljivosti i podaci o dupinima. U Centru je predviđen prostor za spremanje opreme potrebne za istraživanje (čamac i ostale opreme koju Udruga već posjeduje) - objasnio je Gomerčić hvalevrijedne planove Udruge zbog kojih bi Hrvatska mogla dobiti jedinstveni Centar u ovom dijelu Europe.

Dobra vijest za sve koji vole dupine, a nemaju temeljna znanja o životinjama i ekologiji, jest da će u budućnosti u Centar moći dolaziti i ljudi drugih struka i na određene načine sudjelovati u aktivnostima Udruge. Prije nego li se Centar otvori postoji još nekoliko načina na koje možete pomoći Udruzi i njezinim štitičenicima.

- U očuvanju dupina svako od nas može pomoći prvenstveno očuvanjem njihova životnog prostora. Tu mislim naporu protiv zagađivanja i bacanja smeća u more (nekoliko životinja u Jadranu je stradalo jer su progutali najlonske vrećice) i protiv pojačanog onečišćenja mora - objasnio je Tomislav Gomerčić dodavši kako svakako treba dojaviti Udruzi svaki pronalazak mrtvog ili ranjenog dupina.

Općenito je dobro znati i imati u vidu da su dupini divlje životinje koje ne smijemo uznemiravati. To određuje i zakon koji štiti dupine kao strogo zaštićenu životinjsku vrstu u Hrvatskoj.

- Ako ste na moru i naidete na jato dupina najbolje je ne mijenjati smjer kretanja plovile te usporiti kretanje ili eventualno sasvim zaustaviti kretanje čamca. Čamcem se ne smije približavati dupinima bliže od 100-200

VIDEO GALERIJE



Zavidljivo

Trbušnim plesom do lijepo figure i zdravlja



Joga i pilates za trudnice



Borba i ples sjedinjeni u...



Jogom protiv celulita

ANKETA

Najbolji lijek protiv stresa je:

- osam sati sna
- tulumarenje do zore
- seks
- meditacija
- tjelovježba
- pjenušava kupka
- razgovor s prijateljem
- dobra knjiga

Pošalji **Rezultati**

FOTO GALERIJE



SUTRA ČU?

Najčešći izgovori za nevjebanje

JOGA ZA LICE

Jednostavnim vježbama uklonite bore i osvježite ten

BERRY BEUTIFUL

Halle prvi put pokazala kćer bez ikakve pompe

PO JUTRU SE DAN POZNAJE

Započnite dan s pozitivnim stavom

AEROBNO ILI ANAEROBNO

Kakvo vježbanje izabrati?

JOGA MAME

Vježbanjem u trudnoći do zdravijeg poroda i sretnije bebe

DEGUTANTNO

Anoreksija kao umjetnička inspiracija

metara. Vrlo često se desi da dupini sami dođu do plovila te plivaju ispod ili paralelno s plovilom - tada nemojte mijenjati brzinu kretanja - već samo uživajte u tom prekrasnom iskustvu - zaključio je Gomerčić.

A dok su pred nama hladni zimski dani djelić prekrasnog iskustva pronađite u tome da svjesno činite dobro, kako za sebe tako i za druge. Osim meditacije i nekoliko stilova joge u Bodyelement studiju možete vježbati i pilates, a tu su i posebni programi joge za trudnice i joge za tinejdžere. Vjerujemo da uz pomisao kako vježbanjem i meditacijom pomažete posljednjim morskim sisavcima Jadrana sve one izlike uz koje preskaćemo svoje slobodne aktivnosti, jednostavno nestaju.

[Print verzija](#)[Pošalji članak e-mailom](#)[Komentirajte članak](#)**TOP TEME**

Ženska
figura u
obliku
pješčanog
sata izumire

TRUDNICE I BEBE

Nezaobilazni
modni
dodatak...

PREHRANA

Ukusnim
metodama
do zdravlja

NAGRADNA IGRA

Uljem lavande i masline
vratite sjaj koži

© 2007 Klik.hr

[impressum](#) | [uvjeti korištenja](#)[Deluxe](#) | [Hotcool](#) | [Showbiz](#) | [Lovesex](#) | [Klikovi komadi](#) | [Fitlife](#) | [Worldklik](#) | [Gastro](#) | [Scitech](#) | [Auto&moto](#) | [Living](#) | [Horoskop](#) | [RSS](#) | [Forum](#) | [Oglašavanje](#) | [Kontakt](#)