

Oblast koja vas upućuje u prirodu

ISSN 2406 - 2715 (Online)

Godina 2015. Broj 2-3

stručni časopis **PRIVRATAK**
PRIVRATAK
onima koji sebe smatraju delom prirode

POKLON ČITAOCIMA
KALENDAR ZA 2016.

STRUČNI ČASOPIS

Povratak prirodi

IZDAVAČ

Pro OUTDOOR Team - Beograd - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja - Beograd

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK

Vladimir Milić - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja - Beograd

ZAMENIK GLAVNOG UREDNIKA

Milinko Dabović - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja - Beograd

REDAKCIJA

Krasomenko Milić

Aleksandar Jovanović

Irina Juhas - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja - Beograd

Dejan Gavrilović - Brodarska škola - Beograd

Hadži Miloš Vidaković - Fakultet za sport i fizičko vaspitanje - Leposavić

Zorica Pavlović Davidović - Bargos Loa - Beograd

Valentin Garkov - NSA Vasil Levski - Sofia

Nebojša Jotov - Gimnazija "Kirilo i Metodije" - Dimitrovgrad

Nenad Petronijević

Željko Rajković - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja - Beograd

SARADNICI

Jovan Memedović - RTS

Ljiljana Tomović - Biološki fakultet - Beograd

Radule Čović

Bojan Ristić

Dušan Lekić

Stefan Jeremić - Podgorica

Nikola Jokić

Milomir Trivun - Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta - Pale

Nikola Stojanović - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja - Niš

ILUSTRATOR

Nikola Pr. Petković

UREDNIK FOTOGRAFIJE

Petar Pavlović

Radule Čović

Nenad Petronijević

Simo Milić

TEHNIČKI UREDNIK

Tadija Popović

DIZAJN

Design Studio Vetavian - Mladenovac

ŠTAMPA

TLS - Beograd

ADRESA

Blagoja Parovića 156,

11030 Beograd

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerzitet u Beogradu

TELEFONI

+381(11) 3531-062

+381(63) 8015-472

E-MAIL

aktivnostiuprirodi@gmail.com

WEB

www.aktivnostiuprirodi.com/casopis

PARTNERI

UWP Beograd

Heli Production

Portal PUTOKAZ - Podgorica

U OVOM broju:



20

06

HOMO ECOLOGICUS - ČOVEK PROMENE

Udaljeni od prirode
mr Zorica DAVIDOVIĆ

09

KUĆE OD DRVETA

Korak bliže prirodi
Desanka RAĐENOVIĆ

12

III SAJAM PRIRODE I SPORTOVA U PRIRODI

Pogled na manifestaciju sa visine
Vladimir MILETIĆ

15

KROZ PRIRODU NA SEDLU BICIKLA

Biciklistička tura
Milenko GORDIĆ

19

IZVEŠTAJ SA KAMPA

Šestodnevni kamp za decu južne srpske pokrajine Kosova i Metohije
Radoljub KNEŽEVIĆ

20

SLOBODNO PENJANJE

Iz moje perspektive
Vuk ROKVIĆ

22

MASLAČAK

Žuti tepih prirodnog ambijenta
Dušan LEKIĆ

24

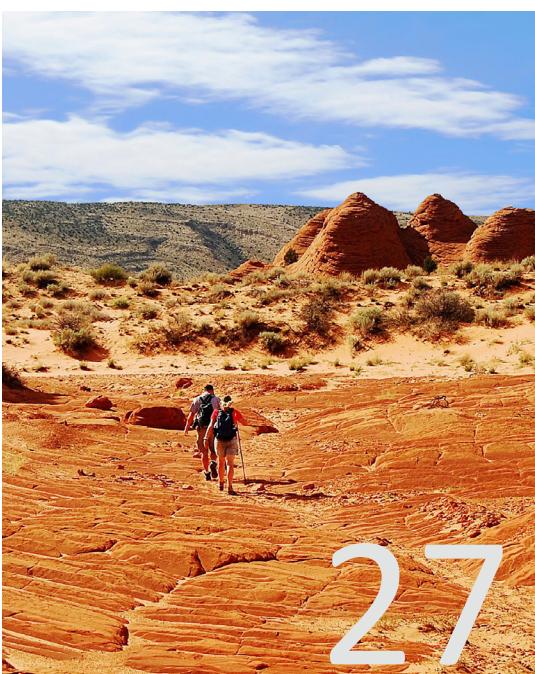
O TURISTIČKOM KANUU

Veslanje
dr Željko RAJKOVIĆ

27

KALENDAR ZA 2016.

Poklon kalendar sa motivima iz prirode i aktivnosti u prirodi
Redakcija časopisa "POVRATAK PRIRODI"



27



Kao dodatak aktuelnom izdanju časopisa "Povratak prirodi", dvobroju 2-3, nalazi se i kalendar za narednu 2016. godinu sa motivima aktivnosti u prirodi i pejzažima zabeleženim za vreme boravka u prirodi.

Kalendardar je ujedno i planer za Vaše akcije.

Sa željom da vase slobodno vreme provodite u prirodi i da isto obogatite nekim od sportsko-rekreativnih sadržaja iz bogate ponude aktivnosti u prirodi. Viđimo se na terenu!

Srećnu i uspešnu Novu 2016. godinu želi Vam redakcija stručnog časopisa "POVRATAK PRI-

Ukratko o časopisu



Stručni časopis "Povratak prirodi" je publikacija predmeta Aktivnosti u prirodi, osnovnih akademskih studija sporta i fizičkog vaspitanja, ujedno "prostor" namenjen stručnim tekstovima bogate ponude navedene tematike.

Sadržaj časopisa namenjen za sve one koji smatraju da pripadaju Prirodi i da su njen sastavni deo.

Prostor u okviru koga se ujedinjuju svi entiteti fizičke kulture, mesto gde je prikazana sinergija sa naučnim disciplinama čiji je zadatak proučavanje prirode i prirodnih pojava radi lakšeg razumevanja njenog funkcionisanja, samim tim i njene najispravnije upotrebe.

Mesto gde se prezentuju sportski sadržaji u prirodi, ekstremni sportovi, tipovi organizacije boravka u prirodi, veštine preživljavanja u prirodi, primenjene naučne discipline: ekologija, meteorologija, biologija i geografija, terenska medicina i sl. Zatim interesantni putopisi, koji nam otkrivaju prirodne destinacije skrivene daleko od pogleda redovnih posetilaca prirode, posmatrane kroz jednu sasvim drugu dimenziju: očima planinara, penjača, ronilaca, veslača, padobranaca, letača...

Ovo je prostor u kome je prezentovana priroda kao sredstvo fizičke kulture, na isti takav način na koji je fizička kultura prezentovana kao sredstvo zaštite životne sredine. Mesto gde se znanja i umenja aktivnosti u prirodi i poznavanja Prirode usmeravaju ka ispravnoj "eksploataciji" životne sredine.

Časopis ima zadatku da pruži informacije i prikaže interesantna iskustva posetilaca prirode, kako studentima sporta i fizičkog vaspitanja tako i svima onima kojima je profesionalna delatnost vezana za boravak u prirodnom okruženju, a prvenstveno svim iskrenim ljubiteljima prirode.

U nadi da ćete (p)ostati naši verni čitaoci i pronaći svoje interesovanje u nekom od ponuđenih tekstova iz navedenih oblasti, želimo Vam dobrodošicu u prostor koji se može definisati kao "predvorje prirode", koje će olakšati da postanete njen redovni posetilac i korisnik.

Takođe izražavamo želju i nudimo mogućnost da postanete naš aktivni saradnik, ako smatrate da svojim sugestijama i učešćem možete uticati na poboljšanje kvaliteta časopisa (Vašim tekstovima i fotografijama) usko povezanim sa idejom ove publikacije. Uvek spremni za saradnju.

Ispred redakcije

Vladimir Miletić

HOMO ČOVEK ECOLOGICUS PROMENE

Udaljeni od Prirode

mr. Zorica DAVIDOVIĆ

“Na žalost, čovek je veoma inertno stvorenje, koje se teško menja, a teško je menjati svet u kome je većina još uvek nesvesna ili iz nekih razloga, nezainteresovana za neophodne promene.”

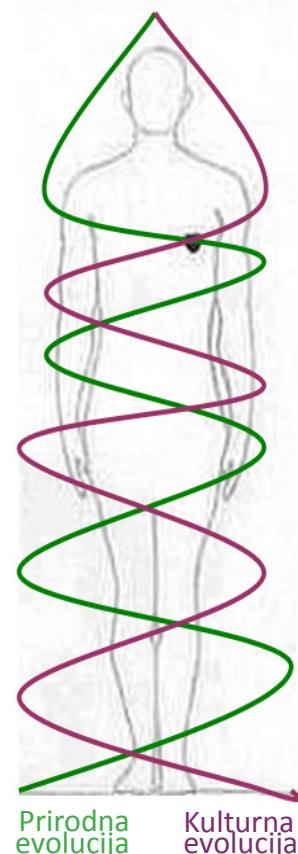
Šta je to što današnjeg čoveka te društvo, a čiji je osnovni element čini primitivnim? Pre svega, alarmantan deficit društvenih vrednosti - istine, pravde, morala, estetike, etike... Ovo pitanje sve više intrigira naučne radnike ne samo iz domena teorije kulture već i iz različitih prirodnih nauka - fizike, biologije, genetike... jer se uvidelo da je svako mišljenje ponosob nedovoljno da jasnije objasni, definije čoveka i njegov razvoj. U tom smislu, naročito se izdvajaju radovi brojnih biologa i genetičara na temu uklapanja kulturne istorije u prirodnu istoriju, odnosno koevolucije genetskog i kulturnog prenošenja. Jedan od vodećih savremenih biologa, E. Meyer, reafirmisao je tradicionalnu evolucionističku tezu u korist određenih etičkih osobina, pre svega spremnost na saradnju i altruizam, čime zapravo pokazuje da su upravo to one adaptivne vrednosti koje doprinose blagostanju, preživljavanju i na kraju i razmnožavanju. Prema E. O. Wilson-u, urođeni altruizam predstavlja jedan od mnogih mogućih oblika kooperacije živih bića te da je moguć odabir, tj. selekcija adaptivnih prednosti i njihovo prenošenje na naredne generacije pri čemu

se postiže određena transmisiona dinamika relevantnih kulturno-moralnih genetski predodređenih svojstava. Praktično postoji analogija između prirodnog i kulturnog razvoja. Posmatranjem kulture kao i svakog drugog živog sistema, primećeno je da kulture takođe mogu imati adaptivni ili kontra-adaptivni razvoj i u skladu sa time mogu preživljavati ili izumirati, jer sposobnost nasleđivanja jeste neizostavna karakteristika kulture, tj., kulturnim postaju neke individualno ili ontogenetski naučene karakteristike tek onda kada su nasleđene u sledećoj generaciji. Tako Muehlmann ističe da je kulturna evolucija podložna deskripciji putem tzv. „iterativnih jednačina“, kakve se danas primenjuju u genetici populacije:

$$X_{n+1} = f(X_n)$$

pri čemu „x“ označava broj prisutnosti nekog genetskog ili kulturnog svojstva u određenoj populaciji, a „ x_{n+1} “ - taj broj nakon ostvarenog procesa nasleđivanja u sledećoj generaciji. Na neki način, još je Darwin u svojim radovima ukazivao da se čovek dalje mora razvijati i težiti „višim

Homo Ecologicus



oblicima“ moralu, koji sežu iznad nivoa samo jednostavnog instinktivnog regulisanja, ne samo u cilju opstanka već napretka čoveka i civilizacije. Koliko se čovek evolutivno izdvojio od svoje familije primata, koliko uspešno, a koliko izgubio instinkte u informatičkoj sadašnjici? Već je potpuno jasno da rešavanje trenutne ekološke krize zahteva promene u naučnim istraživanjima, tehnologijama, ekonomskim aktivnostima, socijalnoj i političkoj strukturi, u našim vrednostima i našem filozofskom sistemu. Još uvek nije u dovoljnoj meri prepoznata činjenica da rešenje konflikta između društva i planete Zemlje zavise, prvo i najviše od načina (evolucionog) razvoja čoveka. Suština i istinska potreba u izgradnji budućnosti leži u tome da umesto da se

trudi da menja svet oko sebe, čovek prvo treba da promeni samog sebe! Prioritetan zadatak postaje izgradnja i uspostavljanje prijemčivih, široko prihvaćenih orientacijskih, motivacionih i regulacionih normi ponašanja i delovanja čoveka u okviru društva.

Naime, došli smo do linije razgraničenja između našeg starog i budućeg života, kritične tačke unutar trenutnog međustanja i samo od čoveka, njegove snage, želje i motivisanosti zavisi tok budućih promena. Mimirija čoveka u "moderan" način života nizom (kvazi) intelektualnih smicalica, vratila je na istorijsku scenu primitivnog čoveka. Otuđenje, slabljenje ili potpuni gubitak bazične izvesnosti, nestajanje tabua je implicirano krizom međuljudskih odnosa, komunikacije, insistiranjem na kompetitivnosti i time gubljenja poverenja kako u samog sebe, tako i u drugog čoveka. Egzistencijalna kriza doveo je do razilaženja očekivanja baziranih na lošim iskustvima kao skoro patološki odnos između iskustva i očekivanja. Ako želimo promene, onda je nužno da oformimo novu ravan napretka.

Praktično, *Homo Ecologicus* bi trebalo da postane akter pozitivnih promena u cilju usmeravanja daljeg razvoja na održivost. Kritički, kako se ne bi otiošlo u drugu krajnost. *Homo Ecologicus* bi trebalo da razume značenje interdisciplinarnosti, da esenciju veže ne samo sa drugim ljudima, već i sa svim drugim bićima i stvarima i veruje u prevazilaženje i sopstvene transcedencije, odnosno u izgradnju pozitivnih odnosa kako čovek-čovek, tako čovek-društvo te konsekventno društvo-priroda. *Homo Ecologicus* predstavlja balansiranu sintezu *Homo Sapiensa*, *Homo Faber-a*, *Homo Oeconomicus-a*, *Homo Politicus-a*, *Homo Technologicus-a*, *Homo Ludens-a*, *Homo Humanis-a...*, odnosno onaj koji poseduje određeno znanje i veštine, a koje ume, zna, hoće i može da to primenjuje u svom okruženju u cilju očuvanja i razvoja istog te njegovog ukupnog diverziteta. Informisanost je konstanta i neophodnost za dalje delovanje u cilju kako održivosti tako i u cilju razvoja. On tako asimilira nove informacije, obrađuje stare koristeći novi i radikalnije drugačiji pristup i slobodno ih plasira bilo u medije, obrazovni, pravni, politički sistem i strukture.

Homo Ecologicus postavlja neophodnost ljubavi nad bilo kakvom vrstom nasilja u cilju opstanka Planete.

Teoretski, kvalitet *Homo Ecologicusa* može biti dostignut i postignut Hengelovim putem prinude ili putem slobode (dispozicije ili sankcije). Na žalost, čovek je veoma inertno stvorenje, koje se teško menja, a teško je menjati svet u kome je većina još uvek nesvesna ili iz nekih razloga, nezainteresovana za neophodne promene. Iako mu je data određena sloboda, čovek još uvek pokazuje onaj iskonski strah od preuzimanja rizika, plašeći se tereta odgovornosti koje takvo delanje nosi sa sobom. Ono što jeste bitno je da samo slobodan i odgovoran razvoj svakog pojedinca može dovesti do odgovornog, civilizovanog i održivog društva. U takvom razvoju nema mesta deljenju niti separatnoj naklonosti bilo naciji, klasi i sl. Nema mestu ni parazitiranju, već aktivnom učestvovanju i stvaralaštvu.

Homo Ecologicus je mudrim uvidom preobražen čovek, čovek novog početka, čovek koji kultiviše samog sebe i time svojim primerom pomera granice, uz empatiju naspram samoljublju, promenama nasuprot stagnaciji. Ljudski um poseduje dve osnovne sposobnosti - teorijsku i praktičnu, a svaka od njih poseduje određenu vrlinu koja je karakteriše. *Homo Ecologicus* teži da ravnomerno koristi ove sposobnosti - mudrost kao najistaknutiju vrlinu teorijske, spekulativne sposobnosti ljudskog razmišljanja i pravednost kao najizrazitije odlike praktične sposobnosti čoveka. Udaljen od "sofisticiranog primitivizma", on teži da sada i danas pretoči već sutra u zdravu, sigurnu i stabilnu budućnost. *Homo Ecologicus* je mudrim uvidom preobražen čovek, čovek novog početka, čovek koji kultiviše samog sebe i time svojim primerom pomera granice, uz empatiju naspram samoljublju, promenama nasuprot stagnaciji. Ljudski um poseduje dve osnovne sposobnosti - teorijsku i praktičnu, a svaka od njih poseduje određenu vrlinu koja je karakteriše.

Homo Ecologicus teži da ravnomerno koristi ove sposobnosti - mudrost kao najistaknutiju vrlinu teorijske, spekulativne sposobnosti ljudskog razmišljanja i pravednost kao najizrazitije odlike praktične sposobnosti čoveka. Udaljen od "sofisticiranog primitivizma", on teži da sada i danas pretoči već sutra u zdravu, sigurnu i stabilnu budućnost. *Homo Ecologicus* aktivno učestvuje u prenošenju znanja i iskustava na mlađe, čime osnažuje naučno-istraživačku tradiciju i metode te nastavlja sa konstantnim obrazovanjem kroz spektar praktičnih i teorijskih aktivnosti kroz integriranost i jedinstvo.

To je čovek kreacije i ideje, koji predpostavlja produkciju nad pukom reprodukcijom. Odgovoran prema sebi i svom okruženju, graditelj harmoničnih društvenih i prirodnih odnosa. On pokazuje općinenost prirodom, čuđenje, zanesenost, ali i strahopštanje. Kako bi na pravi način bio nosilac ekološke etike danas, a u cilju razvoja održivog društva, neophodno je da čovek prođe kroz proces evolucije svesti, transformacije koja je moguća (pod pretpostavkom da sile rasta koje su pokrenule evoluciju na početku još uvek deluju unutar društva), a koja uključuje razvoj kooperativne veze, synergizma čovečanstva i ekosfere koja ga je stvorila.

ČUVAJMO PRIRODU



Elektronsko izdanje
časopisa
**POVRATAK
PRIRODI**

KUĆE OD DRVETA

Korak bliže prirodi

Desanka RAĐENOVIĆ

"Nekada građene kao stočarske letnje kuće u planini, a danas objekti koji se grade za uživanje koje nam pružaju prijatan osećaj, svežinu i pre svega miris prirode."

zborom drveta kao građevinskog materijala može se napraviti kuća koja zadovoljava zahteve prijatnog boravka, odmora i zdrave mikroklimе. Izgradnja ovih kuća od prirodnih materijala, eliminiše korišćenje toksičnih materijala koji se koriste za izolaciju kuća koje su veoma štetne.

izuzetnim izolacionim karakteristikama. Drveni zidovi brvnare su ujedno laki i ne zahtevaju široke temeljne zidove, kao ni naročito čvrsto tlo, pa je moguće napraviti brvnaru na bilo kakvom tlu. Drveni zidovi brvnare su ujedno i manje debljine od zidnih, pa je ukupna površina brvnare manja. Dovoljno je obezbediti ravnu betonsku površinu i brvnara se može montirati.

fenomenu skraćivanja drveta usled sušenja i delovanjem gravitacije. Kontrakcija dužine po vertikali iznosi samo nekih 4-6% pa tako ako je npr. visina stopa 2,7m može se desiti da ta visina za nekoliko godina bude 2,5m, pri tome statika kuće nipošto neće biti narušena, niti će doći do skraćivanja horizontalnih dužina. Iz tog razloga se na krovni pokrivač stavlja lim ili šindra koja je lakša od crepa, pa se tako smanjuje pritisak po vertikalni na spoljašnje vertikalne zidove. Takođe je nedostatak, nemodularnost. Ukoliko se unutrašnji, pregradni zidovi izrade od punih trupaca, to znači da se takav unutrašnji zid neće moći izmestiti ili pomeriti. Tačnije, neće se moći izmestiti raspored prostorija u koliko se to bude želelo u budućnosti. Taj



Drvo je u biološkom smislu idealno za oblikovanje, lako prilagodljivo u najzahtevnijim arhitektonskim formama. Debljina stabla obezbeđuje prirodno hladan vazduh tokom visokih letnjih temperatura, odnosno topao prijatan vazduh tokom zimskih noći. Drvo je zbog svog jedinstvenog svojstva najbolji i najzdraviji prirodni izolator i odlikuje se

Za izgradnju brvnara upotrebljavaju se uglavnom četinari, meko drvo, jela, smreka i bor. Njihov vek trajanja bez dodatne zaštite može biti oko 100 godina.

Kako ništa nije savršeno, tako i kod drvenih kuća postoji nedostatak. U principu to i nije nedostatak nego se radi o prirodnom

problem se može rešiti izgradnjom spoljnjih zidova od trupaca. Prednosti brvnara u odnosu na obične kuće je veličanstven izgled drveta, njegova struktura i boja, pristupačnost ovog materijala, visoke stope fizičkih i termičkih svojstva drveta, materijal koji se koristi je 100% prirodan i vlažnost je u njima optimalna.



“Sreća, to je biti sa Prirodom, gledati je i s njom govoriti.”

Lav Nikolajević Tolstoj



Pogled ka Harapitu

Fotografija **Nenad Petronijević**



III SAJAM PRIRODE I SPORTOVA U PRIRODI

Pogled na manifestaciju sa visine

Vladimir MILETIĆ

Detalj sa štanda
Fotografija Radule Čović

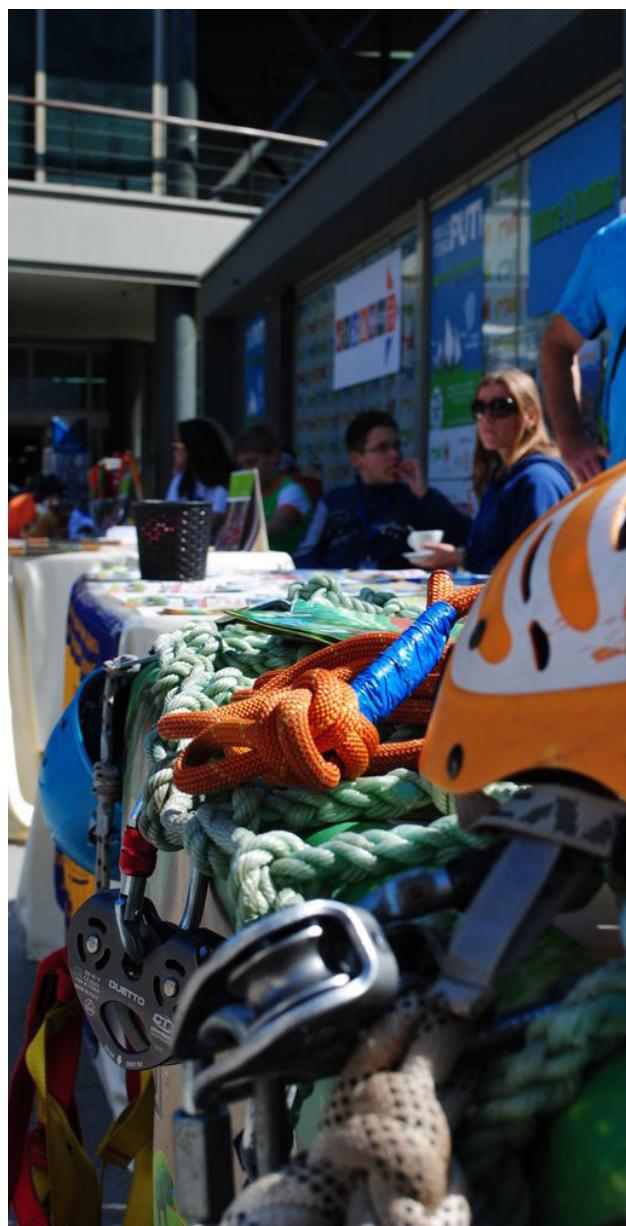
Prema planiranom datumu, Podgorica 25. IV 2015. godine bila je po treći put mesto okupljanja ljubitelja prirode i sportova u prirodi. Kišno veče pre samog održavanja sajma na kratko je poljuljalo optimizam organizatorima manifestacije. Ali, Priroda je ipak omogućila da se sajam održi na platou izvan zatvorenog (indoor) prostora Tržnog centra Mall of Montenegro - Gintaš i to uz pratinju prognoziranog sunčanog dana.

III Sajam prirode i sportova u prirodi zvanično je otvoren u 9 sati, ali je privukao pažnju posetiocima još u fazi pripreme pre samog otvaranja.

Posetiocima je bilo interesantno: podizanje šatora, postavljanje orientiringskog poligona sa kontrolnim stanicama, izrada sidrišta za statičku užad niz koju je planirano spuštanje tehnikom abzajl, zatim priprema i obezbeđenje poligona za streličarstvo, izložena oprema za preživljavanje u prirodi kao i mnoštvo opreme drugih aktivnosti.

Poznato je da temelj složene problematike aktivnosti u prirodi čine prvenstveno sportski sadržaji, koji su zbog lakšeg razumevanja i izučavanja kategorisani prema mestu izvođenja na sadržaje na zemlji, vodi i u vazduhu. Organizacija tijekom boravka u prirodi može se smatrati sledećom karikom u ovom neraskidivom sportsko-obrazovno-organizacionom lancu. Zaštita životne sredine, poznavanje tehnika preživljavanja i života u skladu sa prirodom primarni su zadaci svim "korisnicima" prirode. Na osnovu koncepta ovog navedenog "putokaza", organizovana je celokupna manifestacija. Na par stotina kvadrata raspoloživog otvorenog prostora postavljeni su štandovi na kojima su izloženi sadržaji od strane učesnika sajma, koji pokrivaju sve pomenute oblasti aktivnosti u prirodi. Kroz ovaj opremljeni prostor prošlo je tog dana više stotina ljudi, koji su se informisali i oprobali u ponuđenim aktivnostima u prirodi.

Svaki navedeni sadržaj imao je svog predstavnika sa jasnim zadatkom - upoznavanje svih zainteresovanih posetilaca sa opremom, tehnikom, taknikom, metodikom obučavanja - instruktazom i drugim bitnim karakteristikama veza-



Poslednje pripreme pred zvanično otvaranje
Fotografija Radule Čović



nih za konkretni sport ili sadržaj. Brzim pregledom ka uređenim štandovima mogli su se videli iskusni bushcrafteri sa svojim eksponatima napravljenim od materijala "pozajmljenim" direktno iz prirode. Neizostavni su bili planinari (visokogorci, alpinisti), veslači, letači, biciklisti, pripadnici Gorske službe spasavanja, predstavnici turističkih organizacija, predstavnici paintball-a i mnogi drugi.

Atraktivni sadržaji za posetioce su uglavnom bili streličarstvo, alpinizam, orientiring, paintball, bushcrafting, padobransko jedrenje (paraglajding), veslanje u plovilima za divlje vode... i prema (ne)pisanom pravilu privukli su najviše gledalaca.

Ljubazni predstavnici "ambasadori" disciplina aktivnosti u prirodi svojim izlaganjem i demonstracijama istih, prikazali su delić

bogatog arsenala znanja, čime su direktno popularisali sadržaje za određenu interesnu grupu, a pojedinci su se na nekim od ovih "outdoor stanica" zadržavali i duži vremenski period kako bi prikupili što više informacija. Znatiželjni pogledi slučajnih polaznika zadržavali su se i na specifičnoj tehničkoj opremi posle čega su odlučili da se približe štandu i detaljno se upoznaju sa određenim izloženim predmetima. Svaki štand bio je specifičan i imao je svoju "dušu" zbog čega nije mogao biti neposećen.

Kako je promicao dan interesovanje za događaj je raslo, a posetilaca je bilo sve više. Promoteri su imali dosta posla radeći sa ljudima. Sve više je bilo pitanja, koja su zahtevala odgovore. U jednom trenutku atmosfera na sajmu je oživila. Ovo urbano mesto "spajanja ljudi i prirode" može se sagledati iz jednog sasvim drugog ugla - mani-

festacija "posmatrana sa visine". Samo desetak metara iznad centra ovog dešavanja fizički se izdvojila jedna metodska jedinica iz oblasti alpinizma - spuštanje niz uže, za koju je bio zadužen Predmet Aktivnosti u prirodi, Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta iz Beograda. Na krovu zgrade vladala je tišina i sve prethodno opisano nije imalo nikakav uticaj na dešavanja "iznad". Mir i izolacija na ovom mestu tokom trajanja sajma uspeli su privući nekoliko desetina ljudi svih uzrasnih kategorija, koji su zeleli da probaju same sebe u interesantnom sadržaju i suoče se sa sopstvenim strahovima.

Moglo se uočiti na zidu zgrade tržnog centra, sidrištem fiksirano i spušteno statičko uže spremno da se niz njega spuste svi oni koji imaju želju da probude adrenalinski odgovor organizma, onoga trenutka kada

osigurani zakorače u desetometarsku vertikalnu jednog od zidova ovog objekta.

Učesnicima preplavljenim emocijama sve ovo je izgledalo kao ulazak u neistraženi prostor, zatim ih je pratila prepoznatljiva doza straha i na kraju oduševljenje sa željom da ponove istu proceduru. Uprkos velikog interesovanja prema ovoj aktivnosti morali smo se ograničiti na jedno spuštanje za svakog pojedinca.

Manifestacija je kao i prethodnih godina uspešno privедена krajу prema planiranoj satnici. Kroz sajam je za par sati njegovog trajanja, prošlo više stotina ljudi, koji nisu bili samo slučajni prolaznici nego i njegovi aktivni učesnici, animirani od strane organizacije sajma. Organizatori su takođe pokazali zavidan nivo sposobnosti da održana manifestacija ostane na najvišem nivou, što je naravno potkovano sada već trogodišnjim iskustvom i bogatim znanjima organizacionog tima.

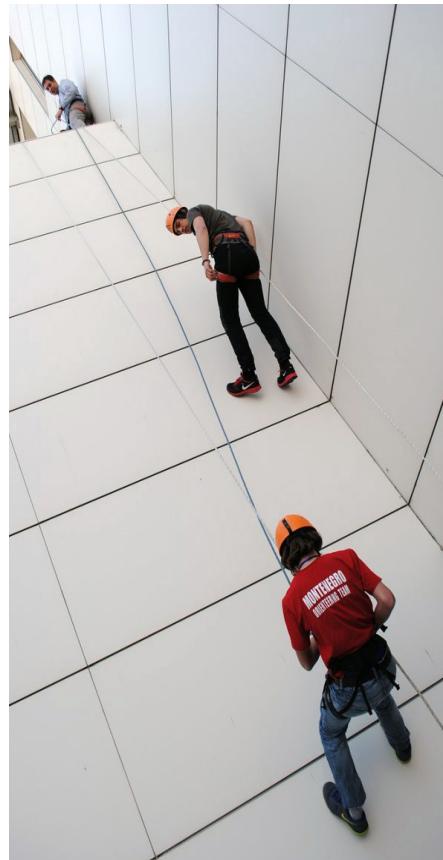
Misija svih okupljenih predstavnika bila je prvenstveno da se izvrši popularizacija aktivnosti u prirodi radi shvatanja značaja fizičkog vežbanja na otvorenom uz "pratnju" svih pozitivnih faktora spoljašnje sredine.

Ova je manifestacija je ništa drugo nego interesantan "prostor" na kome se pronalaze svi oni, koji žele Prirodu "koristiti" na korektan i najispravniji način bez ostavljanja "ekoloških tragova" za sobom, iz čega proizilazi razvijanje svesti o njenom očuvanju, učenje o njenom funkcionisanju gde se priroda mora upoznati, a kroz upoznavanje prirode upoznajemo sami sebe i druge oko nas. Kroz ovo upoznavanje više se cene prave vrednosti, koje smo postepeno kao vrsta odbacili potiskujući ih onim beznačajnim serviranim od strane urbane sredine.

Odnos čoveka (ljudi) i prirode, najbolje se primećuje kroz posete prirodi motivisane pojedinim sadržajima aktivnosti u prirodi. Na ovoj manifestaciji prikazana je ideja kako se vratiti na "zaboravljenu stazu" koja nas

vodi do planina, reka, jezera, mora, šuma i livada, koje praktično predstavljaju terene za aktivnosti u prirodi.

Najveće pohvale za uspešno realizovani sajam trebaju biti upućene prvenstveno posetiocima kao aktivnim učesnicima trećeg po redu Sajma prirode i sportova u prirodi. Oni su svojim prisustvom ukazali na značaj postojanja ove manifestacije i dali najveći doprinos ovom projektu Portala Putokaz i potvrdili opravdanost uložene energije organizatorima manifestacije u ovu ideju, koja se kreće ka budućnosti prateći "markacije" ka svom daljem razvijanju i kontinuiranom trajanju.



Slika desno
Pokazna vežba spuštanja niz uže
Fotografija Radule Čović



Bogati stand Bushcraftera
Fotografija Radule Čović



Detalj sa Sajma
Fotografija Radule Čović



Pravo u metu
Fotografija Radule Čović

KROZ PRIRODU NA "SEDLU" BICIKLA

Biciklistička tura

Milenko GORDIĆ



"Naše putovanje na biciklima trajalo je ukupno 15 dana od 21.08. do 04.09. Za to vreme prošli smo kroz nezaboravne ravnicaarske predele Srbije, Mađarske i Slovačke vozeći se danima, ne žureći nigde i uživajući u svakom provedenom trenutku u vožnji kroz nepregledno prostranstvo."



Celi period odrastanja, a posebno onaj najvažniji, detinjstvo, proveo sam boraveći na selu, u mojim rodnim Rutošima. Kasnije zbog potreba školovanja i treniranja odlazim u (Beogradsko okruženje. Bilo je potrebno dosta vremena da se naviknem na novu sredinu. Prelepi pejzaži mog sela počeli su mi mnogo nedostajati. Koristio sam svaki mogući tre-

nutak kako bih otišao u neki predeo prepun zelenila i na taj način se što lepše odmorio od svakodnevnih aktivnosti. Tokom studiranja Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja - DIFa, u okviru predmeta Aktivnosti u prirodi svake godine u sklopu redovne nastave organizuje se desetodnevni kamp za studente. Na ovom kampu smeštenom na Perućačkom jezeru studentima je na raspolaganju bogata ponuda različitih vrsta aktivnosti poput alpinizma, jedrenja na dasci, plivanja na otvorenim vodama, plan-

inarenja, veslanja i dr. Na pomenuti kamp, organizovan ove godine odlučio sam sa par svojih kolega da iz Beograda otputujem biciklom. To je bilo prelep i nezaboravno iskustvo. Ceo period proveden u gotovo netaknutoj prirodi bio je fenomenalan, pozitivno raspoloženje, izdvojenost od civilizacije, ne razmišljanje o poslovnim obavezama i svakodnevnim problemima. U kampu sam upoznao kolegu Nikolu Jokića, tokom svakodnevnog druženja on i ja spoznajemo da smo veliki zaljubljenici u Prirodi i da bi smo

Kilometri uređenih staza
Fotografija Milenko Gordić



Biciklistički tim
Fotografija Milenko Gordić

voleli da po završetku boravka u kampu organizujemo jedan «beg» biciklom u prelepe predele, do tada još nepoznate destinacije. Kako stara izreka kaže «sve što je lepo, kratko traje», pa je i desetodnevni boravak u kampu brzo prošao. Iz kampa dalje nastavljam biciklom preko prelepih planina Tare i Zlatibora u moje već pomenuto rodno mesto selo Rutoši kod Nove Varoši. Celi period koji sam proveo kod kuće razmišljao sam o destinacijama koje bih voleo da posetim, u tom trenutku to je bio samo mali delić onoga što predstoji. Naime imao sam želju da krenemo iz Beograda vozeći kroz Hrvatsku preko Slovenije pa sve do Italije.

Gotovo par sati pred sam polazak, Nikola i ja smo skroz promenili plan. U ranim jutarnjim časovim upustili smo se u jedno od najlepših iskustava koje smo doživeli. Bio je to oblačan i pomalo kišan dan. Tokom vožnje ka severu naše države kroz prelepnu Vojvodinu, raspoloženje nije manjkalo. U sumrak stižemo do Bačke Topole, ali pošto je osnovni cilj naše vožnje boravak u prirodi noć smo proveli na obali jezera nadomak grada. Prva noć, kiša, kapljice koje tutnje po šatoru proizvode zvuk prelepe harmonije koja opušta i uspavljuje.

Ubrzo izjutra nastavljamo put dalje preko Subotice i Horgoša ka Segedinu iz kog smo se upustili u prvu noćnu vožnju u smeru

ka Budimpešti. Mesečina je obasjavala put «dnevnim svetlom» i omogućavala nam nesmetanu vožnju. Mesta i predeli kroz koje smo prolazili bili su predivni pod ovakvim prirodnim svetlom. U ranim jutarnjim časovima napravili smo predah, vreme je toliko bilo lepo da nije bilo potrebe za postavljanje šatora. Nebo je izgledalo kao na filmu, a zvezde toliko krupne da se činilo kao da ih je moguće rukom dohvati... Budimpešta, prelep grad u kom se primećuje klasični stil Austrougarske arhitekture. U ovakvom okruženju nismo se se mnogo zadržavali u želji da što više vremena provedemo daleko od urbanih mesta.

Dalje nastavljamo putem ka Slovačkoj gde je u jednom momentu usledio krizni period kada ja u pitanju raspoloženje. Ovo je prateći faktor na dužim turama, koga smo prevazišli krećući se dalje. Ubrzo je usledio preokret, kada smo prešli preko Dunava iz Mađarske u Slovačku. Tu smo naišli na biciklističku stazu pored Dunava, koja vodi sve do Nemačke. Izolovani od saobraćaja nesmetano smo se vozili kroz prelepe ravnice. Biciklistička staza pruža se u nedogled kao linija koja nema kraj.

Ambijent i ljudi koje srećemo su neverovatni. Njihova energija koju poseduju i posvećenost zdravom životu je na dosta višem nivou nego što je kod nas. Ubrzo nailazimo na jezero koje se pruža oko 50km nizvodno niz Dunav od Bratislave. Staza je tako postavljena da se praktično vozi na udaljenosti 5m od vode duž celog jezera do ulaska u Bratislavu.

U Bratislavu dolazimo pred zalazak sunca, a ceo ambijent koji nam priroda pruža je kao u bajci. Samo se na takav bajkovit način tako nešto može doživeti. To je po meni bio najlepši deo cele ture koju smo prešli. Pre-

deli koji se nalaze između Bratislave i Beča su takođe fascinantni, a kao najupečatljiviji detalj nam je ostalo sećanje na jedan mali kafić, koji je ušuškan ispod tvrdjave na samoj obali Dunava. Broj mesta kroz koja smo prošli bio je toliki da je nemoguće setiti se imena svakog od njih.

Put koji se pruža od Beča ka Lincu nudi nam pogled ka brdovitim predelima između kojih leži ravnica kojom protiče Dunav. Ova ravnica bogata je vinogradima. Proticali su sati vožnje iza kojih su ostajali kilometri šarenih vinograda sa jedne strane, a sa druge strane kilometri vodenog toka Dunava kojim su plovili turistički brodovi. Putovanje i boravak u ovakvim predelima, pruža neverovatno zadovoljstvo za sve ljubitelje prirode.

Grad Pasau u Nemačkoj je bio najdalja tačka do koje smo stigli. Tu je usledio kratak pre-dah gde smo posetili jednu knjižaru u kojoj smo našli topografske karte terena, koje su nam poslužile za dalje planiranje puta. Ubrzo je usledio novi plan, a to je vožnja dela Alpe-Adria rute. Duž reke In uputili smo se u pravcu Salzburga.

Neposredno pred ulazak u grad u daljinu smo primetili ogromne siluete koje podsećaju na planine. Nismo bili sigurni da li to jesu. Svakim okretem pedala bili smo sve bliže ovom fenomenu prirode, a silueta je postala dovoljno jasna da smo zaključili da se radi o prirodnom gorostasu poznatom pod nazivom Alpi. Salzburg je prelepi grad koji je smešten u kotlini reke Salzach. Od Salzburga nastavljamo ka Vilahu koji se nalazi u blizini austrijsko - slovenačke granice, jedan deo puta idemo kotlinom pomenute reke Salzach.

Nedaleko od Salzburga nailazimo na manje mesto po imenu Golling. Golling je najlepše uređena varošica koju smo videli na ovoj turi sa suptilno sređenim kućama i ulicama.

Lepoti ovog mesta doprinosi to sto je u kotlini reke, okruženoj Alpskim vrhovima koji dosežu visine preko 2200m. U blizini mesta Bad Gastein nalazi se nacionalni park Hohe Tauern. Predeli poput ovog nacionalnog parka su savršena mesta za odmaranje, velika nadmorska visina sa čistim planinskim vazduhom. Preko dana temperature dostižu velike vrednosti ali su noći veoma hladne, što je nama prijalo jer smo se na taj način lepše odmarali. Kotlinom u koju je utkana reka Drau stižemo do Vilaha odakle smo se uputili ka nacionalnom parku Triglav.

Neverovatno lepo proveden period je usledio u Sloveniji. Posetili smo Planicu, jednu od najvećih skakaonica na svetu, koja se nalazi u blizini Kranjske Gore. Dalje nastavljamo putem preko Bleda ka Ljubljani i Celju, gde je usledio kratak predah. Kao dokaz da je priroda imala neverovatan uticaj na nas, i da nas je odmorila dokazuje i podvig koji je usledio na kraju same ture.

Distancu Celje-Beograd dužine 560km voziti bez pauze za spavanje, da li je moguće tako nešto izvesti? Pitali smo jedan drugog pre nego što smo krenuli ponovo vrteti pedale. Naravno u tome smo se opobrali i kao pravi difovci uspeli.

Naše putovanje na biciklima trajalo je ukupno 15 dana od 21.08. do 04.09. Za to vreme prošli smo kroz nezaboravne ravničarske predele Srbije, Mađarske i Slovačke vozeći se danima, ne žureći nigde i uživajući u svakom provedenom trenutku u vožnji kroz nepregledno prostranstvo. Ovakav prizor obogaćuje organizam i ličnost što rezultira velikom smirenošću.

Sa druge strane brdoviti predeli Austrije, Nemačke i Slovenije daju vam neverovatnu želu i energiju da ih što bolje upoznate, agresivni vrhovi prekriveni snegom koji se pružaju iznad kotlinu, mame vas i inspirišu da im se "suprotstavite". Posle svakog odlaska u prirodu, bićete odmorniji i svaki put sve više ćete želeti da se tamo ponovo vratite...

Posle ovog putovanja kroz prirodu javila se želja za upoznavanjem mnogih drugih predela kako našeg okruženja tako i šire regije. Sledeća destinacija koja je u planu najverovatnije će biti negde na istoku.

U želji da upoznamo prirodne lepote istoka...

do

nove

avanture...

OUTDOOR.RS



POVOLJNO
I KVALITETNO

grl sport

TOP
BREND



HH®
HELLY HANSEN



Jack
Wolfskin

KOLEKCIJA 2015/2016



LOWA
simply more...



Cold Weather
Boots

MADE IN EUROPE
Qualität seit 1923



DIEL
SPORT

OUTDOOR.RS TI POKLANJA

10% POPUSTA

PRILIKOM KUPOVINE UPIŠI VAUČER KOD " 10%POPUSTA "

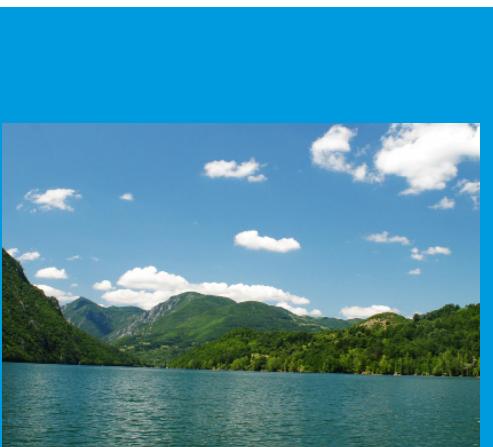
*POPUST VAŽI ZA ARTIKELE KOJI NISU NA AKCIJI

ŠATORI OBUĆA RANČEVI ODEĆA PLANINARSKA OPREMA VREĆE

IZVEŠTAJ SA KAMPA DŽANIĆI 2015

Sportsko-rekreativni kamp za decu iz
južne srpske pokrajine Kosova i Metohije

Radoljub KNEŽEVIĆ



U

organizaciji Asocijacije "Sport za sve" Beograda i Planinarskog kluba Kopaonik iz Leposavića pod pokroviteljstvom Kancelarije za Kosovo i Metohiju, organizovan je i izведен kamp mladih skupljenih iz različitih mesta južne srpske pokrajine Kosova i Metohije.

Počevši od 10. do 16. avgusta tekuće godine, na jezeru Perućac u Nacionalnom parku "Tara", ovi mlađi ljudi imali su neverovatnu priliku da se druže na jednom interesantnom i nezaboravnom mestu, koje im je svima ostalo u lepom sećanju. Ovih šest dana provedenih u prirodi bili su ispunjeni bogatstvom raznih programa animacije, počevši od upoznavanja sa osnovama logorovanja, planinarstva, alpinizma, plivanja, veslanja i mnogim drugim aktivnostima u prirodi iz bogate ponude organizacije kampa.

Za vreme boravka u kampu imali su goste, dopisništva RTS-a iz Užica, pri čemu je objavljena reportaža dva puta u Jutarnjem programu i posle podne u emisiji "Ovo je Srbija". Takođe imali su susrete sa predstavnicima opštine Bajina Bašta, Nacionalnog parka "Tara" i Zavoda za zaštitu prirode, sa kojima su razmenili dragocena iskustva. Predstavljene su i mogućnosti kojima raspolaže Nacionalni park "Tara", a tom prilikom dogovorili su nastavak zajedničke saradnje na budućim projektima realizovanim u prirodi. U kampu je boravilo ukupno 52 učesnika raznih uzrasta, iz nekoliko enklava AP Kosova i Metohije.

Bila je ovo jedna nezaboravna škola života novih mlađih generacija, a posebno onih koji nisu imali prilike da budu članovi nekog od planinarskih ili drugih sportskih društava. Neki učesnici po prvi put su osetili slobodu, van enklava u kojima trenutno žive. Neverovatno šestodnevno iskustvo boravka i života u izolovanoj prirodi, učinilo je to da su se na kraju ovog druženja "pojavila" sasvim druge deca, koja su najjednostavnije rečeno počela zračiti životnom energijom.

Ono što bi bila najvažnija stvar po završetku naše zajedničke akcije, jeste da se kamp planira izvesti i sledeće godine, na istom mestu, sa novim programom, a njegovi učesnici imajuće prilike da se ponovo susretnu sa nekim novim izazovima.

SLOBODNO PENJANJE

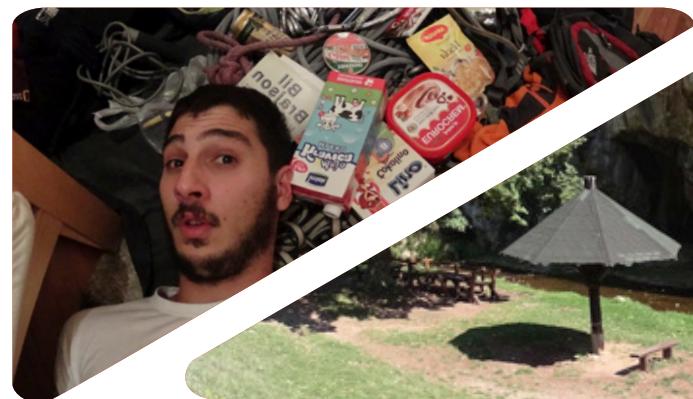
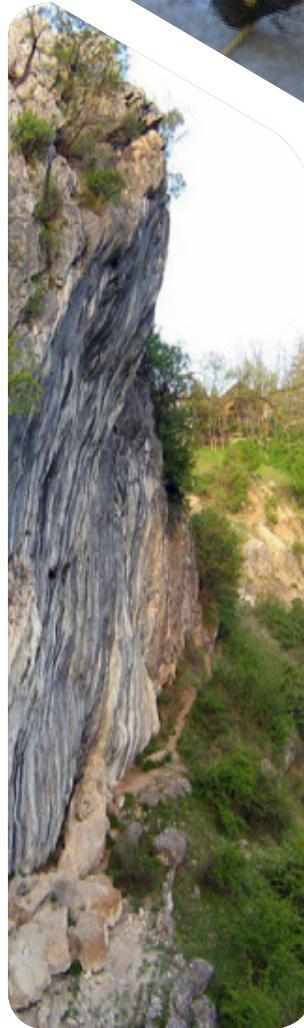
Iz moje perspektive

Vuk ROKVIĆ

Uspon u Jelašničkoj klisuri,
detalj iz valjevske "Grdobe",
na užetu u Smokovcu i
Moje iščekivanje odlaska na uspone
Fotografije **Vuk Rokvić**

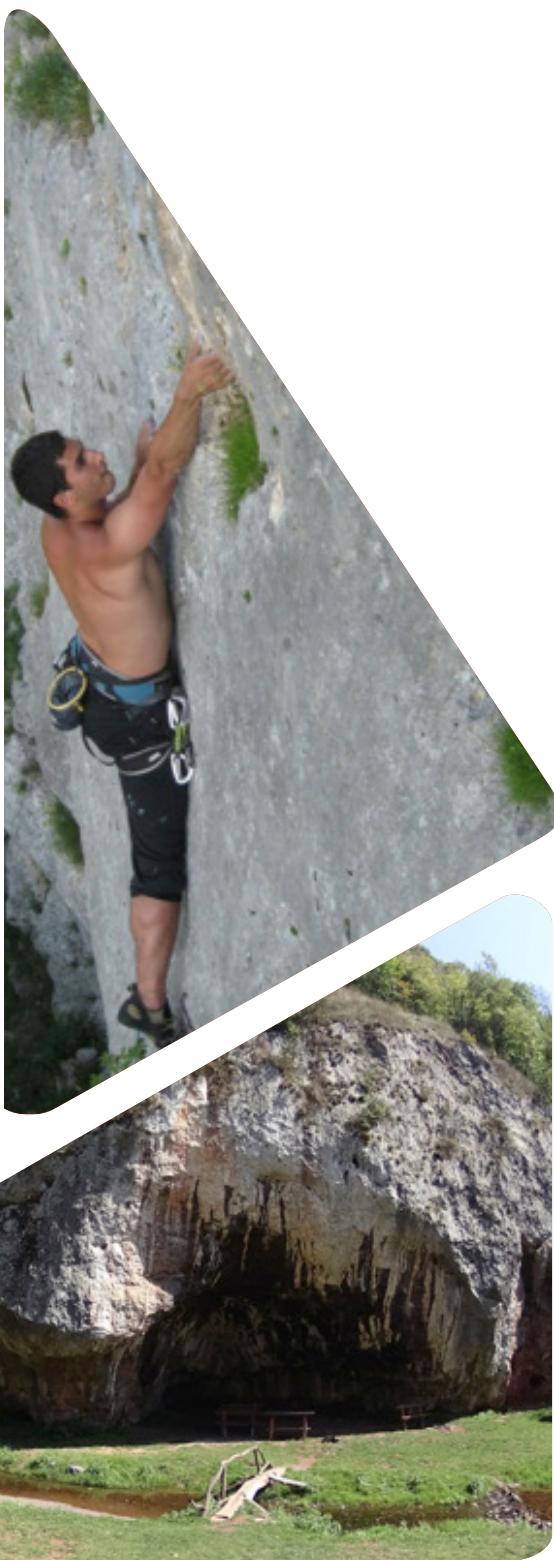
Slobodno penjanje je sportska aktivnost koja ima za cilj savladavanje prirodnih prepreka na steni u formi mnogo različitih detalja. Naravno treba naglasiti da postoje i veštačke stene, ali o njima ćemo pisati nekom drugom prilikom. Ipak težimo da se vratimo prirodi. Koristeći ruke, noge, a pre svega glavu prepuštamo se svojoj mašti i bazičnim pravilima penjanja napredujemo u vertikali. Vertikala ima svoj trasirani put u penjačkoj terminologiji poznat kao smer, koji je urađivač smerova uredio i osigurao sa takozvanim bolтовима i pločicama. Ovi delovi opreme predstavljaju sigurnosnu opremu čiji je zadatak konekcija (sidrenje) sa stenom. Ova tehnička oprema stoji trajno postavljena u steni i atestirana je da trpi velika opterećenja.

Da Vam malo približim svoju priču. Počeo sam da se bavim slobodnim penjanjem pre nekih 6 godina. Ono je zauzelo jedno od primarnih mesta u mom životu. Kao mali dečak detinjstvo sam provodio u Košutnjaku, jednoj od najlepših beogradskih šuma. Igrao sam se praveći kolibe (bivake), istražujući prirodu nesvesno bežeći od asfalta. Mnoga godina kasnije penjanje me je vratilo prirodi i otkrilo mi njene nove čari. Penjanje sam prvi put probao na penjalištu u Košutnjaku poznatom kao Vežbalište 1 (V1), koje se nalazi blizu spomen obeležja ubistva kneza Mihaila Obrenovića. U vertikali na početku sve



izgleda pomalo zastrašujuće. Na prvom susretu ubeđuju te da uže na kome visiš trpi velike sile i da ti neće biti ništa, ako se prepustiš sili gravitacije. Ali u to se poveruje onog trenutka kada prvi put "sedneš" u sigurnosni pojaz. Posle ovog iskustva moja prva rečenica glasila je: Kad sam se prvog trena suočio sa stenom imao sam osećaj da sam ušao u "borbu" sa

Uspon kod Pecke i
Stene u Jelašničkoj klisuri
Fotografije **Vuk Rokvić**



prirodnim preprekama, koja kao i sve druge borbe i sukobi ima mnogo psiholoških momenata. Kako i ne bi bilo tako, kada se shvati da gaženjem palca na detalju (gazištu) veličine 3mm treba održati svoju celokupnu

težinu. Hvatanjem raznolikih hватова dovoljnih da na njih staje samo jedan prst, preko toga da se kompresijom šake stiska oblo hvatište, sve do upadanja svi prstiju u džep, započeto je interesantno takmičenje, takmičenje sa prirodom. Svaki smer je drugačiji i donosi novu "borbu". Penjački smerovi rangiraju se po težini od ocene 3 do 12+ (za sad). Ocene su objektivne i daju ih penjači. Kao i svaki drugi sport, slobodno penjanje zahteva mnogo treninga, kako fizičkog, tako i psihološkog. Kroz svaki vid treninga jačaš i tražiš nove izazove (smeri).

Većina populacije koja se bavi slobodnim penjanjem, uglavnom ima svoje poslovne obaveze preko radne nedelje i nestrpljivo čeka svaki vikend da ode na penjalište gde će udahnuti svež vazduh i uči u igru sa stenom. Ovakav dodir sa prirodom učiniće da se rekreiraju i obnove životnu energiju koja će im omogućiti da narednih dana funkcionišu i lakše prihvataju profesionalne obaveze, nestrpljivo čekajući ponovni susret sa stenom skrivenom negde u srcu prirode.

Najčešće se pitate gde se sve mogu pronaći ove neverovatne tvorevine prirode?

Na teritoriji Republike Srbije postoji 13 uređenih penjališta. Ova penjališta se nalaze u:

- Beogradu,
- Krnjači,
- okolini Valjeva,
- Jelašničkoj klisuri,
- Užicu,
- Ljuboviji,
- Beljanici,
- Gornjačkoj klisuri,
- Dubočkoj pećini,
- Petničkoj pećini,
- Rajcu,
- Prijepolju i
- Vršcu.

U narednom izdanju časopisa potrudiću se da Vam detaljno opišem neka od navedenih atraktivnih penjališta. Do tada veliki sportski pozdrav.

MASLAČAK

Žuti tepih prirodnog ambijenta

Dušan LEKIĆ

"Idealan obrok koji se lako sprema a koji će nas dopuniti energijom upravo se može dobiti od svežeg maslačka."

Narodni naziv: žutenica, kravljie cveće, glušnica, divja žutenica, gorko zelje, jergota, konjska žutenica, kravljie cveće, mlečac...

Miris i ukus: to je višegodišnja zeljasta biljka čiji je koren pre cvetanja slatkastog ukusa, a osušen sluzavo-slatkast. Nakon cvetanja ili prema kraju cvetanja, preovladava gorak ukus. U dobroj vrtnoj zemlji koren naročito uspeva i ukus mu je slađi. Cvetna stabljika je šuplja i može da naraste do 30 santimetara. U čitavoj biljci se nalazi mlečno beli sok koji je malo gorkog ukusa. Koren je gotovo bez mirisa, a cvetovi su slatkastog ukusa i mirisa. Listovi su vrlo bogati hranljivim materijama, naročito proteinima. Oni su prizemni, testerasto usećeni ili perasto deljeni koji obrazuju prizemnu rozetu. Cvetovi imaju oblik glavičaste cvasti. Koren je vretenast i uzdužno naboran. Maslačak je pomalo gorkog ukusa. Za ishranu se upotrebljavaju svi delovi biljke: lišće (mladi listovi su priyatnijeg ukusa dok su stariji su gorki i tvrdi), koren i cvet. Da bi se uništila gorčina trebalo bi, delove biljke koji se koriste, pre upotrebe staviti 30 minuta u slanu vodu. List se bere u rano proleće i u septembru kada biljka istera novo mlado lišće.

Vreme cvetanja: april i maj, a pojedinačno još jednom u jesen.

Stanište: maslačak se nalazi često u većem mnoštvu na travnatim površinama. Veoma je rasprostranjena biljka. Nalazi se na livadama i travnjacima, po pustim mestima i napuštenim njivama, pored puteva i oko naselja, u detelištima, vrtovima i na drugim mestima.

Upotreba: sakuplja se koren, biljka pre cvetanja ili kasnije u početku cvetanja ili sami cvetovi za vreme cvetanja. Sakuplja se i čitava biljka s korenom. Svež koren, iskopan u proleće (od sredine marta do sredine aprila), sadrži 17-20% šećera i levulina koji vezuje dekstrin (polimer glukoze). Prema sredini avgusta, umesto mlečnog soka, stvara se inulin (prebiotik koji u debelom crevu stimuliše rast bakterija mlečno-kiselinskog vrenja-probiotika). Mlečni sok je emulzija, koja se sastoji od belančevine, smole, smoli slične supstance tarakserina i gorke supstance taraksina. Maslačak sadrži holin, gorku supstanbu, saponin, tragove eteričnog ulja, vosak, sluz, kaučuk, belančevinu, levulin i taraksin (supstance terapijskog dejstva na ljudski organizam). Čitava biljka sadrži, osim već navedenog inulina i tarakserina, u korenju još mnogo kalijuma i ostalih mineralnih soli, kalcijuma, mangana, natrijuma, kremičnu kiselinu, sumpor i obilje vitamina C. Upotrebljava se biljka u cvatu ili koren s biljkom ili sam koren. Iz korena se izrađuje ekstrakt (*Exlractum Taraxaci*). Neobično bogatstvo lekovitih supstanci čini maslačak izvanredno lekovitom biljkom, čije se značenje pre malo ceni i daje mu se nepotreban beleg "korova".

Ako se uzme u obzir samo poboljšanje u celokupnoj razmeni materija u organizmu, kao i visoko delovanje na čišćenje krvi, tada se mogu utvrditi još mnogi oblici lečenja, kao kod gihta, reumatizma, kožnih ekzema, lišaja, otekline, čireva, krvnih bolesti, gojaznosti, staračkih pojava, pomanjkanja apetita, lenjosti creva, kod smetnji u radu jetre i žući, kao i kod pojave vode u grudima i stomaku. Maslačak se, osim toga, preporučuje kod šećerne bolesti. Koren utiče na sva izlučivanja iz tela, naročito žući, otklanja zastoje, smetnje i nakupljanje sluzi, deluje na izlučivanje mokraće jer otklanja iz tela otrovne stvari koje čine telo umornim, koren deluje na osvežavanje i jačanje (tonično). Upotreba svežih,



Taraxacum officinale

vitaminima tako bogatih listova maslačka u obliku salate, ne može se dovoljno preporučiti. Listovi maslačka mogu se mešati i sa zelenom salatom. Proletna salata pravi se od sasvim mlađih listova koji se beru pre cvetanja i izvan naseljenog područja.

U narodnoj medicini se koristi za opšte jačanje organizma i čišćenje krvi. Od njega se može praviti čaj, sirup ili maslačkovo vino. Listovi maslačka sadrže A, C, D i vitamine B kompleksa, zatim gvožđe, magnezijum, cink, kalijum, kalcijum, mangan, bakar i dr. Zbog brojnih hranjivih materija koje u sebi sadrži, lišće maslačka se obično preporučuje kao dodatak ishrani za trudnice i žene u postmenopauzi, najčešće u obliku salate. Salata od listova maslačka je ukusnija ukoliko se pravi pre cvetanja biljke jer kasnije listovi mogu dobiti gorak ukus. Sveže stabljike maslačka mogu čak rastvoriti kamen u žući, regulišu metabolizam, pročišćavaju krv, želudac. Od svežih cvetova maslačka pravi se sirup ili med protiv kašlja kao i mast koja se između ostalog upotrebljava za lečenje hemorooida. Čaj od korena maslačka vekovima unazad upotrebljavao se za negu lica i ispiranje očiju. Biljka maslačak je veoma dragoceni dar prirode te bi je zbog toga trebalo koristiti što češće. Svaki put kada boravimo u prirodi, malo dalje od naselja mogli bismo sa sobom poneti svežeg maslačka kako bismo pripremili neki zdrav obrok ili napitak. Idealan obrok koji se lako sprema a koji će nas dopuniti energijom upravo se može dobiti od svežeg maslačka. Za zeleni kašasti sok od maslačka su nam potrebne dve do tri dobro oprane, sveže cele biljke maslačka, 2 banane, malo šumskog voća, kašika meda i malo vode. U blenderu se ovo može spremiti za par minuta a efekti su neverovatno blagotvorni.

Kao i običan maslačak, može se upotrebljavati i Močvarni maslačak (*lat. Taraxacum palustre*). Ima ga skoro u celoj našoj zemlji, raste na močvarnim mestima, po vlažnim livadama a listovi su mu izduženi i uski.

SASVIM PRIRODNO

SASVIM PRIRODNO

By Jovan Memedović



Sasvim Prirodno je dokumentarno putopisni serijal o prirodi, životinjama i ljudima koji žive sa prirodom. Naš tim putuje Srbijom, Crnom Gorom, Balkanom i svetom. Bili smo na Islandu, Grenlandu, Svalbardu, u Sibiru, Laponiji, Norveškoj, Tadžikistanu, Kirgistanu, itd.

Cilj nam je da kameru odnesemo na mesta na kojima je retko ili nikada pre bila, da damo glas onima koji se retko čuju, da zabeležimo predele koji se retko viđaju i da ispričamo priče o načinima života koji polako izumiru. Kroz tradiciju i kulturu naroda najbolje se vidi neraskidiva veza između čoveka i prirode. Naše priče su dokumentovane da vas podsećaju na tu vezu i da vam ne dozvole da se od prirode otuđite.

Sasvim Prirodno se emituje na prvom programu RTS-a, nedeljom u 18:25h. Preko satelita se može gledati širom Evrope i sveta.

MI NE
PROIZVODIMO
TV EMISIJE,
MI IH ŽIVIMO

**SASVIM PRIRODNO
MONTE-VIDEO D.O.O.**
Domentjanova 6, 11000 Beograd
+381 11 367 22 53



O TURISTIČKOM KANUU

Veslanje

dr Željko RAJKOVIĆ

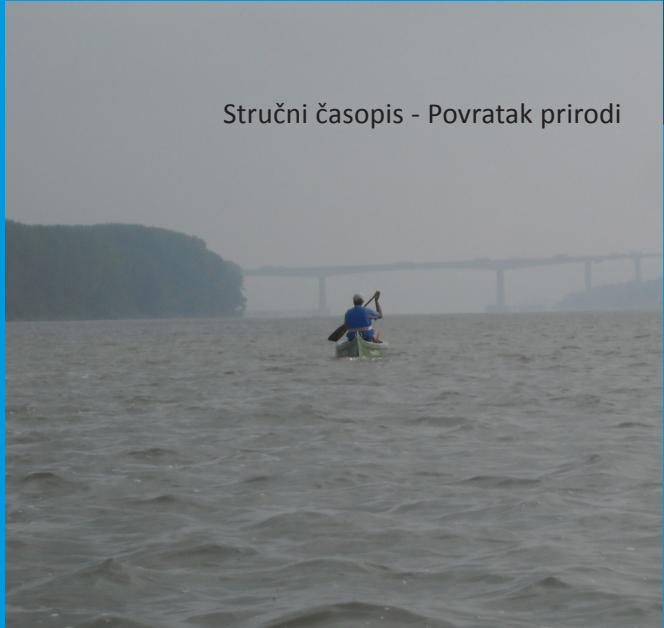
Veslanje je jedno od aktivnosti u prirodi koje pruža veliko zadovoljstvo. Okruženi samo zvukovima neposredne okoline i oslonjeni samo na sebe, rekreativci veslači, doživljavaju obnovu energije i pražnjenja od svih stresova modernog društva. Neobičan kontakt sa vodenom sredinom dopunjuje prijatan osećaj kretanja čamca po vodi, uz neposredno upravljanje veslača gde naizgled makar za nekoliko sati, čovek zaista direktno upravlja sa svojom sudbinom... Turistički kanu kao čamac je relativno stabilan, i shodno različitom konstrukcijama, u njemu može veslati jedan, dva ili tri veslača. Visina valobrana i visina pramca i krme kao zadnjeg dela čamca omogućavaju veslanje na mirnim vodama, ali i na nešto lakšim tokovima divljih voda. Upravo zbog navedenih karakteristika i najmanje potrebnog vremena za obučavanje za samostalno korišćenje, turistički kanu je najzastupljeniji vid rekreativnog veslanja u Srbiji. Treba naglasiti i da ovakvi čamci nemaju mehanizam za upravljanje (krmu) kao kod kajaka, i da se u ovom slučaju pravac reguliše samo pokretima vesla.

Na fotografijama desno, mogu se videti detalji sa Dunavske kanu ekspedicije
Fotografija **Vladimir Miletić**

Navedeni oblik koji se zadržao kod nas, zaista u najmanjoj meri odstupa od konstrukcija kanua severnoameričkih indijanaca, koji su svoje čamce izrađivali od drveta i brezove kore i koristili ih za transport robe i ljudi i naravno u ratnim pohodima, pa je najčešće

korišćeni termin za ovu vrstu čamca u prošlosti bio - Kanađanin. Turistički kanui se u naše vreme izrađuju od različitih materijala. Najčešće korišćeni materijal je plastika, koja je relativno otporan na oštećenja, i traži minimalno održavanje. Veoma značajan detalj kod ovakvih čamaca su dobro izrađene vazdušne komore koje sprečavaju potapanje čamca usled prevrtanja. Aluminijum je iako jednako otporan na oštećenja značajno lakši od plastične, pa su čamci od aluminijuma samim tim značajno zgodniji za transport. Jedina mana je što je aluminijum dobar provodnik toplote i loš izolator, pa se pri velikim vrućinama i hladnoćama mogu doživeti različite neprijatnosti. Naravno i danas se izrađuju i čamci od drveta, nešto zahtevniji za održavanje i nešto osetljiviji na oštećenja, što iskrenim zaljubljenicima uopšte ne smeta, čak naprotiv, oni jednako uživaju u održavanju i pripremi čamca, kao i u samom veslanju.

Za veslanje u turističkim kanuima se koristi veslo sa jednom lopatom, kaškom ili listom, uz najčešći naziv kanuističko veslo ili krmica. Dužina vesla se određuje po sedećoj visini u čamcu, pa stoga zavisi od visine sedišta u kanuu i telesne visine veslača. Najčešći slučaj u praksi je veslanje sa vesлом koje je trenutno pristupačno, pa se položajem gornje i donje ruke koriguje odstupanje od idealne dužine vesla. Položaj veslanja u turističkom čamcu je sedeći na dasci ili sedištu bliže krmi, što omogućava bolju kontrolu i upravljanje čamcem. U ne tako dalekoj prošlosti, indijanci su iz sedećeg položaja prelazili u klečeći položaj na jednoj nozi uz isturenu drugu nogu napred, što je omogućavalo veće amplitude zaveslaja, veću snagu i posledično veću brzinu. Iz ovog položaja nastalo je i takmičarsko veslanje u kanuu. Iz navedenih razloga, dugo je u kanu takmičenjima korišćen termin kanu jednosed ili kanu dvosed. Rodonačelnik novog naziva "Kanu jednolek" je naš proslavljeni sportski komentator Dragan Nikitović koji je uzbudjen nastupima Matije Ljubeka u Montrealu 1976. godine na Olimpijskim igrama nesvesno stvorio novi termin koji se kod nas i danas koristi.





Vermilion Cliffs, Arizona, SAD
Fotografija Simo Miletić

2016

POVRATAK PRIRODI
Blagoja Parovića 156
11030 Beograd
tel. +381(11)3531-162

www.aktivnostuprirodi.com/casopis
aktivnostuprirodi@gmail.com

PRIRODA
stručni časopis
onima koji sebe smatraju delom prirode





2016

JANUAR

Ponedeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Sabota	Nedelja
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Stručni časopis

POVRATAK PRIRODI

Blagoja Parovića 156
11030 BEOGRAD
TEL. +381(11)3531-162
www.aktivnostuprirodi.com/casopis
aktivnostuprirodi@gmail.com

Prokletije, Crna Gora
Fotografija Vladimir Miletić



2016

FEBRUAR

Ponedeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedelja
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
						29

Struční časopis

POVRATAK PRIRODI

Blagoja Parovića 156
11030 BEOGRAD
TEL. +381(11)3531-162
www.aktivnostiuprirodi.com/casopis
aktivnostiuprirodi@gmail.com

*Prokletije, Crna Gora
Fotografija Vladimir Miletić*



2016

MART

Ponedeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedelja
	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26
	28	29	30	31		

Struční časopis

POVRATAK PRIRODI

Blagoja Parovića 156
11030 BEOGRAD
TEL. +381(11)3531-162
www.aktivnostuprirodi.com/casopis
aktivnostuprirodi@gmail.com

Graisenbachklamm, Austria
Fotografija Vladimir Miletic



2016

APRIL

Ponedeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Sabota	Nedelja
				1	2	3
				4	5	6
				7	8	9
				10		
				11	12	13
				14	15	16
				17		
				18	19	20
				21	22	23
				24		
				25	26	27
				28	29	30

Stručni časopis

POVRATAK PRIRODI

Blagoja Parovića 156
11030 BEOGRAD
TEL. +381(11)3531-162
www.aktivnostuprirodi.com/casopis
aktivnostuprirodi@gmail.com

Novakovića pećina, Crna Gora
Fotografija Radule Čović



2016

MAJ

Ponedeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Sabota	Nedelja
				1		
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

Stručni časopis

POVRATAK PRIRODI

Blagoja Parovića 156
11030 BEOGRAD
TEL. +381(11)3531-162
www.aktivnostuprirodi.com/casopis
aktivnostuprirodi@gmail.com



Perućačko jezero, Srbija
Fotografija Vladimir Miletić

2016

JUN

Ponedeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Sabota	Nedelja
		1	2	3	4	5
		6	7	8	9	10
		13	14	15	16	17
		20	21	22	23	24
		27	28	29	30	

Stručni časopis

POVRATAK PRIRODI

Blagoja Parovića 156
11030 BEOGRAD
TEL. +381(11)3531-162
www.aktivnostiprirodi.com/casopis
aktivnostiprirodi@gmail.com

Pesacko jezero, Srbija
Fotografija: Vladimir Miletic



2016

三

Ponedeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Sabota	Nedelja
				1	2	3
				6	7	8
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Struční časopis

POVRATAK PRIRODI

Blagoja Parovića 156
11030 BEOGRAD
TEL. +381(11)3531-162
www.aktivnostiprirodi.com/casopis
aktivnostiprirodi@gmail.com



Perućacko jezero, Srbija
Fotografija Vladimir Miletić

2016

AVGUST

Ponedeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Sabota	Nedelja
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Stručni časopis

POVRATAK PRIRODI

Blagoja Parovića 156
11030 BEOGRAD
TEL. +381(11)3531-162
www.aktivnostuprirodi.com/casopis
aktivnostuprirodi@gmail.com



2016

SEPTEMBAR

Ponedeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Sabota	Nedelja
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Stručni časopis

POVRATAK PRIRODI

Blagoja Parovića 156
11030 BEOGRAD
TEL. +381(11)3531-162
www.aktivnostiprirodi.com/casopis
aktivnostiprirodi@gmail.com



Foto: SAD
Fotografia Simo Miletic

2016

OKTOBAR

Ponedeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Sabota	Nedelja
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Stručni časopis

POVRATAK PRIRODI

Blagoja Parovića 156
11030 BEOGRAD
TEL. +381(11)3531-162
www.aktivnostuprirodi.com/casopis
aktivnostuprirodi@gmail.com



2016

NOVEMBAR

Ponedeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Sabota	Nedelja
	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	13
	14	15	16	17	18	20
	21	22	23	24	25 pričekajte smatraju 26 kom prirode	27
	28	29	30			

Stručni časopis

POVRATAK PRIRODI

Blagoja Parovića 156
11030 BEOGRAD
TEL. +381(11)3531-162
www.aktivnostuprirodi.com/casopis
aktivnostuprirodi@gmail.com



2016

DECEMBAR

Ponedeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Sabota	Nedelja
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Stručni časopis

POVRATAK PRIRODI

Blagoja Parovića 156
11030 BEOGRAD
TEL. +381(11)3531-162
www.aktivnostuprirodi.com/casopis
aktivnostuprirodi@gmail.com



Planirajte,
organizujte i
realizujte
Vaš boravak u prirodi.

Sportski i organizacioni
sadržaji neka vam budu
motiv za što češćim
posetama prirodi.

Vratimo se Prirodi!
Mi njoj pripadamo.



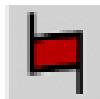
Avala, Srbija
Fotografija Vladimir Miletic



JWP GROUP
Beograd



NAŠI
PRIJATELJI
I SARADNICI
IZ PRIRODE



FOTOSINTEZA
agencija za fotografiju i grafikku produkciju

OUTDOOR.rs



ekod
program zaštite životne sredine



Srećnu i uspešnu Novu godinu
želi Vam redakcija časopisa
"Povratak prirodi"

2016

