

stručni časopis



onima koji sebe smatraju delom prirode

TRKAČ

Trčanjem do samospoznaje

POVRATAK PRIRODI

U potrazi za vratima
koja sve ređe otvaramo

SPAVALJE NA OTVORENOM

Sastavni detalj boravka u prirodi

BICIKLOM PO BIOGRADSKOJ GORI

Na biciklističko-planinarskoj ekspediciji "Biogradska gora"

Ukratko o časopisu

Stručni časopis POVRATAK PRIRODI prvenstveno je bio osmišljen kao publikacija predmeta Aktivnosti u prirodi, osnovnih akademskih studija sporta i fizičkog vaspitanja, ujedno "prostor" namenjen stručnim tekstovima bogate ponude navedene tematike, za proširivanje osnovnog znanja studenata na ovom obrazovnom programu.

Sadržaj časopisa namenjen je za sve koji smatraju da pripadaju prirodi i da su njen integralni deo

POVRATAK PRIRODI je prostor u okviru koga se ujedinjuju svi entiteti fizičke kulture, mesto gde je prikazana sinergija sa naučnim disciplinama čiji je primarni zadatak proučavanje prirode i prirodnih pojava zbog lakšeg razumevanja njenog funkcionalisanja, samim tim i njene najispravnije upotrebe.

Život u skladu sa prirodom

POVRATAK PRIRODI je 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 dr. Pored navedenog, časopis nudi interesantne putopise koji nam otkrivaju prirodne destinacije skrivene daleko od pogleda redovnih posetilaca prirode, posmatrane kroz jednu sasvim drugu dimenziju: očima planinara, penjača, nautičara, ronilaca, veslača, padobranaca, letača...

POVRATAK PRIRODI je prostor gde se sve delatnosti ujedinjuju zbog ideje povratka prirodi

Ovo je prostor u kome je priroda prezentovana 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 pod jedinom mogućom filozofijom - filozofijom održivosti.

Ispred svega sa zadatom očuvanja prirode

Časopis ima zadatak 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.

POVRATAK PRIRODI je mesto gde imate priliku da svoja interesantna iskustva iz prirode podelite sa drugim čitaocima

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

Osnovni zadatak, kako pojedinačnih sadržaja, tako i celokupne tematike časopisa je da usmeri čitaoce da se "vrate" tamo gde pripadaju, Prirodi

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

Uvek spremni za saradnju

Ispred redakcije



dr. Vladimir Miletić



Impresum

STRUČNI ČASOPIS

ISSN

IZDAVAČ

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK

ZAMENIK GLAVNOG UREDNIKA

REDAKCIJA

SARADNICI

LEKTOR

ILUSTRATOR

UREDNICI FOTOGRAFIJE

KOORDINATORI PREVODILAČKOG TIMA

KATALOGIZACIJA

TEHNIČKI UREDNIK

DIZAJN

ŠTAMPA

ADRESA

TELEFONI

eMAIL

WEB PREZENTACIJA

PARTNERI

POVRATAK PRIRODI

2406-2715 (Online)

Pro OUTDOOR Team, Beograd - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerzitet u Beogradu

dr Vladimir Milić - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerzitet u Beogradu, Beograd

dr Željko Rajković - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerzitet u Beogradu, Beograd
dr Milinko Dabović - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerzitet u Beogradu, Beograd

dr Krasomenko Milić, Beograd

dr Irina Juhas - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerzitet u Beogradu, Beograd

dr Dejan Gavrilović - Brodarska škola, Beograd

dr Hrđić Miloš Vidaković - Fakultet za sport i fizičko vaspitanje Univerzitet u Prištini, Leposavić

dr Zorica Pavlović Davidović - Bargas Loa, Beograd

đr Valentin Garov - HCA "Basil Levski", Sofia

đr Nebojša Jotov - Gimnazija "Kirilo i Metodije", Dimitrovgrad

đr Dragan Branković, Učiteljski fakultet Univerzitet u Beogradu, Beograd

dr Vladimil Ilić - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerzitet u Beogradu, Beograd

Nenad Petronijević, Pro OUTDOOR Team, Beograd

Kapetan bojnog broda dr Svetislav Šoškić - Vojna Akademija Univerziteta odbrane, Beograd

Omar Ricardo Ortiz Gomez - Consejo Nacional del Deporte de la Education, A.C. Mexico

Сергей Иванович Шаблыко - Олимпийски комитет Белорусије, Минск

Zoran Bogdanović, profesor - SRDI, Vankuver

Branimir Leković, Beograd

Stefan Jeremić - Putokaz, Podrogica

Milenko Gordić, MSc - Pro OUTDOOR Team, Beograd

Luka Tomić, MSc - Pro OUTDOOR Team, Beograd

Jovan Memedović - Radio televizija Srbije, Beograd

dr Ljiljana Tomović - Biološki fakultet Univerzitetu u Beogradu, Beograd

dr Nikolaj Panajotov - HCA "Basil Levski", Sofia

Radule Čović, Beograd

Jelena Stojiljković, Beograd

Dušan Lekić, MSc - X gimnazija "Mihailo Pupin", Beograd

Bojan Ristić - Veterinarski specijalistički institut, Zaječar

Nikola Jokić, profesor, Beograd

Richard Hopkins - Off Road Driving School, Chepstow

dr Milomir Trivun - Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta Univerzitet u Istočnom Sarajevu, Pale

dr Nikola Stojanović - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerzitet u Nišu, Niš

potpukovnik Miroslav Marković, Žandarmerija, MUP RS, Beograd

Alexandar Peer, Salzburg

Kosta Marinković, profesor, Gornji Milanovac

Jovana Ivaniš

Tadija Popović

Petar Pavlović, Beograd

Radule Čović, Beograd

Nenad Petronijević, Beograd

Simo Milić, Toronto

Jovana Ivaniš

Aleksandar Vidić

Dragana Mihailović

Tadija Popović

Design Studio Vetavian, Mladenovac

TLS, Beograd

Blagoja Parovića 156,
11030 Beograd

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerzitet u Beogradu, Beograd

+381(11) 3531-062
+381(63) 8015-472

aktivnostiuprirodi@gmail.com

www.aktivnostiuprirodi.com/casopis

Portal PUTOKAZ, Podgorica
"Sasvim prirodno" by Jovan Memedović
JWP Group, Beograd
Heli Production
Filološki fakultet Univerzitet u Beogradu
"Van dometa" by Ivica Drobac



“

POGLEDAJ DUBOKO U
PRIRODU I ONDA ĆEŠ SVE
BOLJE RAZUMETI

- Albert Ajnštajn



MAGLA NA JEZERU
Lokacija: Perućačko jezero, Srbija
Fotografija: Tomislav Lukić



32



10



14



18



26

U O V O M | Z D A N U J U

POVRATAK PRIRODI

U potrazi za vratima koja sve ređe otvaramo

dr Vladimir MILETIĆ

Univerzitet u Beogradu - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja

Postavka filozofskog koncepta publikacije odrđena je na temelju potrebe čoveka za prirodom. Povratak prirodi kroz smernice date u publikovanim tekstovima i fotografijama predstavlja prvi korak nakon koga treba da se nastavi sa konstantnim koračanjem u ovaj prostor. Ključne reči za ovu filozofiju su vrata, ključ i priroda.

Raznovrsnim sadržajima kroz priložene autorske tekstove i fotografije u ovoj digitalnoj publikaciji, kreira se jedan bogat i širok "prostor", prikazan čitaocima poput jasno obeležene Knafelčeve markacije, sa jedinstvenim zadatkom, direktnog usmerenja prema prirodi. "Mehanizam" povratka prirodi, realizuje se putem opisanih aktivnosti i ostalim sadržanim elementima od kojih je sazdana filozofija časopisa (Miletić, 2015).

Misli se na onu prirodu, koju polako ali sigurno gubimo ili odbacujemo od sebe, u zamenu za konformizam i očito lažnu, upakovana sigurnost. Da li je zaista lepše, kada to nije neophodno, na prvi osećaj boraviti u zatvorenom, kontrolisanom, klimatizovanom prostoru i gledati kroz staklene, odnosno prozore jedinstvene, visoko definisane rezolucije i diviti se pejzažima koji su nam najodvažniji upriličili ličnim pogledima kroz objektive digitalnih uređaja, zahvaljujući postojanju na najspecifičnijim mestima naše planete (Anker, 2013)? Da li je u redu



diviti se u zatvorenom prostoru onom krajoliku koji svakoga ostavlja da razmisli, na koji to način nastaje vrhunска kreacija? Samo povremeno napustiti zatvorene prostore kada to nama odgovara i tako utoliti "žed" za spoljašnjim svetom, može biti korisno, ali samo kratkoročno rešenje. Ovaj koncept je prihvativiji, kada bi se ove kratkoročne posete prirodi češće odvijale, a organizacija slobodnog vremena usmerila prema otvorenom nasuprot, ma koliko on bio grejan i osvetljen, "hladnom i tamnom" prostoru "betonskih kutija". Upravo ovaj koncept je jedino rešenje urbanog čoveka (Miletić, 2011).

Priroda se godinama unazad silom priliča, povlači pred "cunamijem" urbanizma i polako ali sigurno preobražava u umetničku "mrtvu prirodu", sličnu onim već poznatim pustinjskim ambijentima napuštenih površinskih kopova sa pratećim jalovištima. Civilizacijski nismo sposobni da kontrolišemo ovaj proces, zbog toga što delimično i nesvesno snosimo krivicu za njegovo postojanje. Kao takvi, u situacijama kada se pomene odgovornost možemo samo da pogledamo u zemlju i zamislimo se...

Mi smo "greškom", zahvaljujući procesu "reprogramiranja", usvojili i prihvatali sadašnji životni stil kao matriks, koji je sada već teško odbaciti. U svemu ovome, ako se usput doživi kontakt sa oazama kultiviranih travnjaka i arboretuma, smatra se da je misija kompletirana i da je apsorbovana optimalna "doza" prirode prepisana za određeni vremenski interval.

Doživljavanje fenomena "Povratak prirodi"

Fenomen "Povratak prirodi" ukazuje na to, šta nam je čini i na kom mestu se nalazi rešenje. Vraćanje prirodi prvenstveno stručnim sadržajima, ulazi se dublje u ovu svestranu oblast i moguće je doći do zaključka da se interesovanjem za neki od sadržaja, zaista okrenemo ka toj strani

koja će nas konačno motivisati da izđemo na otvoreno. Ovaj *outdoor* koncept je ništa drugo nego lični slobodni izbor, kao i motivacija da se što češće i duže napuste zatvoreni prostori, u pokušaju prihvatanja činjenice da je naš život izmešten na otvoreno. Na ovo univerzalno shvatanje odnosa čoveka sa prirodom ukazivali su nam mnogi mislioci vekovima unazad, što znači da ono nije mlađ fenomen.

najbitniji detalj pre njihovog otvaranja, "ključ" kojim će se otključati. Izlaskom na otvoreno ulazimo u prostor, koji nam se na prvi pogled i ostala čula čini nepoznatim, ubrzo za tim, shvatićemo da je upravo to onaj "izgubljeni prostor" za kojim smo tragli, *terra incognita* u kojoj pronalazimo sami sebe. Jer povratak prirodi nije samo povratak ambijentalnom okruženju, nego i povratak samima sebi.

Shvatanjem ove činjenice uviđamo da smo genetski predisponirani da svoje vreme provodimo napolju u neposrednom kontaktu sa životom prirodom, ma koliko mi to ignorisali. Na osnovu predočene filozofije publikacije krećemo po ta vrata koja vode direktno ka prirodi ili kraće:

PO VRATA K' PRIRODI

Vrata spasenja

I kada se konačno dođe do spoznaje, do tih izlaznih vrata iza kojih nije skrivena neka sledeća u nizu prostorija, nego otvoreni prostor sa svim pozitivnim faktorima od značaja za život svake jedinke, tada se upoznajemo sa nečim novim. Novim, starim konceptom opstanka. Života punog harmonije, zdravlja i sreće. Predočeni tekstovi sa fotografijama iz časopisa osmišljeni su da posluže kao motivacija čitaocima, koje zanima ova neverovatna širina. Dovoljno bi bilo da jedan čitalac "odškrine zatvorena vrata", podstaknut ovom filozofijom, čime bi u potpunosti konstatovali da je naša misija uspešno kompletirana.

U potrazi za "ključem"

I kada ih pronađemo, kao poslednja prepreka, nedostaje nam

Vraćajući se sebi, sposobni smo da se vratimo i drugima.

Ovaj časopis sa svojim sadržajima predstavlja pomenuti ključ, a vaša volja su ta vrata pred vama. Za prirodu nema potrebe detaljno pružati objašnjenja, jer je ona univerzalna komponenta (Jovanović, 2011). Odškrnite "vrata" i pobegnite u bolji svet negativne jonizacije koju emituju repetitori pod nazvom *biomi*, sa nekolicinom neverovatnih fizičkih manifestacija prikazanih u vidu planinskih oblasti, šuma, livada, tajgi, tundri, velikih vodenih površina i sl. (Miletić, Milojković, 2021; Miletić, 2021).

1. Anker, C. (2013). *The Call of Everest. The History, Science and Future of the World's Tallest Peak*. National Geographic Society, Washington, D.C.
2. Miletić, V. (2011). *IZLAZ, Iza otvorenih vrata*. SIA, Beograd.
3. Miletić, V. (2015). Ukratko o prvom broju. *Povratak prirodi*, br. 1 (4).
4. Јовановић, Ј. (2011): *Сова, Велики породични лексикон*. Младинска Књига, Београд.
5. Miletić, B. (2021). Шуме у функцији физичке културе – између филозофије опстанка до естетике окружења. *Шуме*, бр. 145-146, (36-37).
6. Miletić, B., Milojković, B. (2021). Планине – места погледа у будућност или средство физичке културе. *Планинарство у 21. веку - између покрета и спорта. Зборник сајштака*.



VAN DOMETA

Audio magazin o povratku prirodi i aktivnostima na otvorenom. U ovoj emisiji pričamo kako da na najbolji (a bezbedan) način uživamo u svemu što nam je priroda dala. Gosti emisije predstavljaju svoje aktivnosti u prirodi, a emisija promoviše i podržava i manje poznate sportove i hobije koji imaju sve više poklonika.

VAN DOMETA

Otkriva zanimljive destinacije koje su nam (lako) dostupne, kao i opremu za aktivnosti u prirodi, a sa stručnjacima razgovoramo o blagodetima boravka na otvorenom. Podržavamo podizanje ekološke svesti, kao i borbu protiv svake vrste krivolova.

Lao Ce, jedan od najznačajnijih kineskih filozofa, rekao je da "Put od hiljadu milja mora početi prvim korakom", a mi vam pomažemo da napravite taj prvi korak i da on bude siguran.

Emisija

VAN DOMETA

emituje se svake nedelje od 10 do 11 sati
na 93,7 - Radio Laguna.

Autor i voditelj je
Ivica Drobac

BICIKLOM PO BIOGRADSKOJ GORI

Na biciklističko-planinarskoj ekspediciji
"Biogradska gora"

Filip LALIĆ, MSc
USR "Hedonisti", Užice

Okvirni plan je bio da se upoznamo sa Biogradskom gorom tako što ćemo se popeti na najviši vrh planine Bjelasica, Crnu Glavu. Čekala nas je višednevna aktivnost.

Biciklističko - planinarska ekspedicija, koja ima za cilj obilazak Nacionalnog Parka "Biogradska gora" u Crnoj Gori, počinje u petak 27. aprila 2018. godine. U to vreme Beograd još uvek ima glavnu železničku stanicu i tu se Nebojša Panzalović i ja sastajemo nakon radnog vremena. U 21 sat se ukracavamo u voz koji će se kretati čuvenom prugom Beograd – Bar i radujemo se destinaciji koja je pred nama. Okviri plan je da se upoznamo sa Biogradskom gorom tako što ćemo se popeti na najviši vrh planine Bjelasica, Crnu Glavu (2139 m.n.v.), a nakon toga ćemo se biciklima uputiti prema moru ili prema Srbiji u zavisnosti od raspoloženja i uslova na terenu. Čeka nas višednevna aktivnost gde nameravamo da budemo vrlo pokretni. Nosimo što lakšu opremu – jedan šator, svako po podlošku i vreću za spavanje, garderobu koja može da se prilagodi toplim, hladnim i vlažnim meteorološkim uslovima. Spakovali smo zalihe hrane koja ne zapremaju puno prostora, a obezbeđuju dovoljno kalorija (kikiriki, semenke, suvo voće, konzerve i vodu). Nakon 10 sati pu-

tovanja vozom stižemo u Mojkovac, iskrčavamo se i krećemo ka Biogradskom jezeru. Na ulasku u Nacionalni park čeka nas umereni uspon i posle 12 km vožnje bicikлом stižemo do jezera na čijoj obali se nalazi kamp (1094 m.n.v.). Tokom penjanja ka kampu pretekao nas je jedan biciklista, koji je očigledno imao ozbiljan trening. Na obali jezera ga ponovo srećemo i upoznajemo se. Započinjemo razgovor i odmah nalazimo zajedničke teme. Ispostavlja se da naš poznanik dobro poznaje teren, član je Gorske službe spasavanja Crne Gore i ima veliko iskustvo u vođenju turista kroz kanjon Nevidio. Iz razgovora sa njim saznamo da naš plan osvajanja najvišeg vrha Bjelasice možda nije ostvariv. Naime, prema njegovim rečima na nadmorskoj visini od oko 2000 m i dalje su visoki smetovi i prohodnost je dosta otežana i usporena. Pored toga saopštava nam da prognoza za naredne dane najavljuje jaku kišu. Bile su to reči koje nas nisu obradovale, ali nas nisu ni obeshrabrike.

Nastavili smo po našem planu. Postavljamo šator, jedemo i krećemo do najbližeg vidikovaca. Bendovac se nalazi na 1774 m.n.v. i pruža lep pogled na Biogradsko

jezero i prašumu u kojoj se nalazi kamp. Udaljenost od kampa do vidikovca je 7 km u jednom smeru. Prvi deo staze je okružen gustom šumom. Tokom penjanja čujemo zvuke kukavice, primećujemo zebe i veverice u krošnjama drveća oko nas.

Pre izlaska na vidikovac nailazimo na jednu malu visoravan gde se nalazi Janketića kamp. Zatičemo domaćine u pripremi svojih katuna za turističku sezonu koja počinje u maju mesecu. Veoma su srdačni i ukazuju nam dobrodošlicu, nude nas voćem i pićem, interesuju se za naše planove. Posle kraćeg predaha nastavljamo ka vidikovcu.

Primećujemo da je sneg sve dublji sa porastom nadmorske visine i postajemo svesni da će nas to dosta usporiti tokom sutrašnjeg uspona na Crnu Glavu. Posle kraćeg penjanja i probijanja kroz sneg izlazimo na vidikovac, uživamo u pogledu i pravimo dužu pauzu.

Noćimo u kampu koji se nalazi na obali jezera, u prašumi, okruženi drvećem Gorskih javora, koje je staro i više od 400 godina. Sledecg jutra u 7 sati počinjemo uspon na Crnu glavu. Vremenske prilike su veo-



PRIVREMENI KAMP NA RUBU ŠUME
Lokacija Biogradska gora, Crna Gora
Fotografija Filip Lalić

ma povoljne, iako prognoza nije obećavala pogodne uslove za planinarenje. Pred nama se nalazila 35 km dugačka staza u oba smera i zadatak da savladamo više od 1000 m visinske razlike. Nismo znali da li će nas dubina snega omesti u pokušaju da uspemo i da li će se meteorološka situacija promeniti tokom dana. Krećemo se istom stazom kao prethodnog dana i prvu pauzu pravimo kod **Janketića kampa**. Do tada, može se reći, sve ide „glatko“, kao po planu, ali polako nailazimo na sve dublji sneg. Zbog dubine snega ne možemo da prepoznamo pravac kojim se pruža staza, ponegde nailazimo na zatrpane putokaze. U toj situaciji, pomaže nam korišćenje digitalne mape preko Garmin navigacije. Znatno se sporije krećemo nego pre nailaska na dubok sneg.

Uspeli smo da savladamo ovaj deo staze i na naše iznenađenje izlazimo na nešto čistiji put koji je mestimično prekriven velikim površinama snega, što nam olakšava kretanje.

Zaključujemo da vremenska prognoza neće biti tačna. Umesto problema sa najavljenom kišom, nailazimo na novi izazov – izloženost suncu i toploti. Štitimo glave kapama, redovno se hidriramo i pomalo rashlađujemo glavu, lice i ruke snegom koga ima u izobilju. Oko nas se sve vreme pruža veličanstven pogled na vrhove okolnih planina i na lednička jezera Biogradske gore: **Veliko Šiško jezero**, **Malo Šiško jezero**, Ursulovačko i Pešića jezero. Letota predela kojim se krećemo potpuno

zadovoljava naša očekivanja. Približavamo se **Crnoj Glavi**, poslednjih par stotina metara staze je nešto strmije. Penjanje u ovakvim uslovima je zanimljivo, ali traži koncentraciju i opreznost. Posle 17.5 km planinarenja nalazimo se na vrhu Bjelasice. Pogled je izvanredan, vide se okolne planine i vrhovi prekriveni snegom. Pejzaž koji je pred nama predstavlja nagradu za naše napore. Nažalost, ovde nismo mogli dugo da se zadržavamo zbog jakog vetra. Upisuјemo se u planinarsku knjigu, koja se nalazila u crvenoj kutiji, kao prvi koji su se popeli te godine na **Crnu Glavu**.

Nakon toga započinjemo silazak. Vraćamo se istim putem nazad, sada znamo stazu i pred nama je manje neizvesnosti nego dok smo se peli na vrh. Smetnje sa kojima se susrećemo su obuća koja počinje da pravi žuljeve na peti, nedostatak hлада i manjak zaliha vode. Deo staze gde smo se tokom uspona susreli sa najdubljim snegom ponovo zadaje probleme. Sneg je dosta omekšao što dovodi do otklizavanja nogu ili propadanja duboko kroz sneg. Nakon 12 sati i 35 km planinarenja, po zahtevnom terenu, ponovo smo kod **Biogradskog jezera**. Fizički smo umorni, ali preovladava osećanje zadovoljstva zbog uspešno realizovane planinarske ture. Večeramo uz vatru i dogovaramo se da ujutru biciklima krenemo prema **Đurđevića Tari**.

Naredno jutro započinjemo bez žurbe, doručkujemo i pakujemo opremu. Oprštamo se sa ovim predivnim prede-

lom netaknute prirode uz želju da se što pre vratimo i upoznamo se sa drugim vidikovcima. Lokalitet **Biogradska Gora** je bogat florom i faunom i dom je za retke životinje kao što su srna, jelen, mrki medved i suri orao. Pre polaska, primećujemo jednog poskoka u stenama, silazimo sa bicikala i krećemo ka njemu. Ipak, on je oprezniji od nas i vešto se sakrio čim smo pokušali da se približimo. Ovaj susret nam još više podiže raspoloženje pred nastavak putovanja. Iz kampa idemo ka **Mojkovcu** i potom započinjemo vožnju kroz kanjon reke **Tare** gde veći deo puta vozimo uzbrdo. Jedini duži spust na ovoj deonici je kroz delove prašume **Crna Poda**. Tokom vožnje ne razmišljamo puno o vremenu kada treba da stignemo do sledećeg odredišta i pravimo pauze gde god se ukaže dobar pogled na ovu čudesnu reku. Nema gužve u saobraćaju i vožnja u ovakvom ambijentu je istinsko uživanje.

Nakon 57 kilometara vožnje prelazimo preko veličanstvenog dela arhitekture, mosta na **Đurđevića Tari**, podignutog još u vreme Kraljevine Jugoslavije uoči Drugog svetskog rata. Uz monumentalan izgled mosta, za njega se vezuju i brojne legende kao i priče o ratnim herojima čiji spomenici su podignuti u blizini mosta. Na ovom mestu je poslednjih godina nastao veliki turistički rafting centar uz dodatne adrenalinske sadržaje. Nadamo se da urbanizacija i razvoj komercijalnih sadržaja neće narušiti harmoniju ovog bisera prirode. Postavljamo šator u **Kljajevića luci**. Obilazimo most, koji



je na nekim delovima visok 140 m, pogled na reku je skoro kao iz ptičije perspektive. Primećujemo ispod nas jato vetruski, ptice naizmenično izleću i uleću među rupe u stenama kanjona, verovatno hrane mladunce. Te noći, nebo je bilo vedro i očekivali smo dobru vožnju sutra ujutru kada krećemo ka Prijepolju.

Deonica vožnje do Prijepolja se odlikuje smenjivanjem strmih uzbrdica i nizbrdica. Pred nama je prvo uspon do Drnog Brda odakle se može videti Durmitor. Tu pravimo pauzu u jednom ekološkom kampu где upoznajemo domaćina koji nam je ispričao da je poreklo iz Niša i da je došao sa porodicom da živi u ovom kraju gde je priroda prilično očuvana. Prema njegovim rečima, u goste mu svake godine dolaze stranci koji provode tu i po nekoliko nedelja. Neki dolaze turistički, a dosta njih se javlja da volontiraju. Volonteri rade na imanju, žele na kratko da pobegnu od urbane sredine i da tu provedu nekoliko nedelja ili meseci tokom leta. Cilj im je da vode što prirodniji i jednostavniji život.

U nastavku, put nas spušta do industrijske regije oko Pljevalja, odakle nas ponovo čeka uspon. Taj uspon nam je malo teže paš, jer smo krenuli odmah nakon ručka u gradu. Disanje nam je otežavalo i aerozagađenje koje je posljedica velikog rudnika uglja u Pljevljima, čije otvorene kopove posmatramo dok se vozimo uzbrdo. Uspon je postepen sve vreme do granice



KRATAK PREDAH
 Lokacija Drno Brdo, Crna Gora
 Fotografija Filip Lalić



POGLED SA CRNE GLAVE
 Lokacija Planina Bjelasica, Crna Gora
 Fotografija Filip Lalić



LITICA ISPOD CRNE GLAVE
Lokacija Planina Bjelasica, Crna Gora
Fotografija Filip Lalić

između Srbije i Crne Gore. Nakon prelaska granice, posle mesta Jabuka, sledi uzbudljiv i dugačak spust ka Prijepolju, gde se lako može razviti brzina preko 50 km/h. Posle 78 km vožnje stižemo do tačke gde ćemo čekati voz za Beograd. Ostalo nam je još nekoliko sati do polaska i preostalo vreme provodimo odmarajući se na ušću



Mileševke u Lim. Iako je Prvi maj, ulice u Prijepolju su pune mladih ljudi, verovatno studenta koji koriste ovu priliku da posete rodni kraj. U kasnim večernjim satima odlažimo na železničku stanicu. Voz je kasnio, a mi smo ga jedini čekali spavajući na klupi. Pola sata posle ponoći budi nas zvuk voza. Veoma je brzo ušao u peron ostavljajući utsak da neće ni stati po uspavane putnike. Ukracavamo se, spavamo dubokim snom celu noć.

U 7 h ujutru 2. maja 2018. godine stižemo na glavnu železničku stanicu u Beograd. Ostaje nam još kratka urbana vožnje bicikala kroz centar Beograda, pa preko mostova na Dunavu i Tamišu do Pančeva, čime praktično završavamo ovu biciklističko-planinarsku turu.

Nismo imali puno vremena na raspaganju, inače bi ova vožnja trajala i duže. Potrudili smo se da slobodne prvomajske dane iskoristimo na što kvalitetniji način i u avanturističkom duhu. Osvrmuvši se na našu biciklističku planinarsku ekspediciju napravili smo sledeći rezime: ukupno 49 km planinarenja, 166 km vožnje bicikla, 3 noćenja u šatoru i 2 noći provedene u vozu. Dobra organizacija i entuzijazam zaljubljenika u prirodu su nam omogućili

da neposredno doživimo raznovrsne predele, planinske vrhove prekrivene snegom, lednička jezera, prašume, kanjone i brze reke. Iskusili smo istinsku divljinu i uložili dosta npora kako bismo uživali.

Svako putovanje ima svoj cilj i neka prepoznatljiva dostignuća. Ono što je teže prepričati su slučajni susreti sa nepoznatim ljudima i razgovori sa saputnicima propraćeni komičnim situacijama. Putovanje bicikлом je jedan od najboljih načina da se pređu velike razdaljine, a da se, ipak, osvrnemo na detalje i uživamo u umerenom tempu osvajanja predela.

“

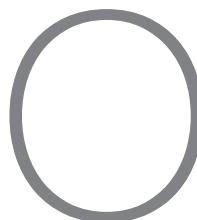
**Retrospektivnom na opisanu biciklističko-planinarsku ekspediciju napravljen je rezime:
49 km planinarenja,
166 km vožnje bicikla,
3 noćenja u šatoru i
2 noći provedene u vozu.**

ČUVARKUĆA

Biljka neverovatnih moći isceljenja

Dušan LEKIĆ, MSc
X gimnazija "Mihailo Pupin", Beograd

Sve manje ljudi zna da je Čuvarkuća praktično neuništiva i da ju je veoma lako gajiti čak i u gradskim uslovima a benefiti konzumacije su bezgranični. Umesto da trošimo gomilu novca na preparate koji navodno utiču na poboljšanje našeg zdravlja mnogo je jednostavnije gajiti Čuvarkuću.


ovoj moćnoj biljci sa pravom se ispredaju mnoge priče. Ono što je čini neverovatnom je njena zaštitnička moć kao i moć isceljenja. Naime, prema starom predanju, Čuvarkuća je biljka *Boga Peruna - Grotnovnika* i kao takva se smatrala zaštitom od groma te su je naši preci postavljali i gajili na krovovima kuća kako bi ih sila u vidu groma zaobilazila. Ova tvrdnja je ujedno etimologija nastanka njenog naziva.

Kako je nekada čuvala naše kuće, istom snagom je čuvala i naša tela, što je i danas slučaj. Međutim, pošto se čovek današnjice previše udaljio od prirode, tako je i ova biljka doživela sudbinu mnogih drugih i neosnovano skrajnuta u zapećak i skoro pa i zaboravljena. Sve manje ljudi zna da je čuvarkuća praktično neuništiva i da ju je veoma lako gajiti čak i u gradskim uslovima, dok su koristi njene konzumacije praktično bezgranični. Umesto da trošimo gomilu novca na preparate, koji navodno utiču na poboljšanje našeg zdravlja, mnogo je jednostavnije uzgajati čuvarkuću i biti siguran u njenu delotvornost. A evo i

zbog čega. Čuvarkuća je veoma izdržljiva jer je sazdana tako da u sebi zadržava velike količine vode. Otporna je na dugotrajne temperaturne ekstreme, kako visoke, tako i niske temperature. U sebi pored visokih koncentracija vitamina A i vitamina C, sadrži i fitoencide, supstance koje istovremeno deluju antiseptički i antivirusno. Preko problema sa kožom, ublažavanja bola, lečenja opeketina, herpesa i ostalih oboljenja, čuvarkuća veoma povoljno deluje i preventivno tako što održava naš imuni sistem vitalnim. Koliko je ova biljka efikasna u obrani našeg tela govori i činjenica da samo jedan list čuvarkuće, sveže konzumiran, dovoljan da čuva naš imuni sistem koji se neprekidno bori protiv različitih patogena. Po najjednostavnijem receptu, najlakše je uživati u blagodetima ove biljke tako što ćemo u 300 grama čuvarkuće samlevene u blenderu dodati 500 grama meda i tu smešu čuvati u frižideru. Dovoljne su 1 do 2 kašičice ove smeše ujutru na prazan stomak kako bismo se bolje osećali.

Jako je zanimljivo da *Semper vivum* u latinskom nazivu ove biljke, ima značenje da je ona uvek živa. Samim tim ona nam može uvek pomoći da i mi sami uvek budemo živi

i živahni. A za to nam nije potrebno previše ni vremena ni prostora.

Da bismo pomogli sebi samima dovoljno je da se prisetimo naših predaka i da imamo poverenja u njih i u biljke koje su oni bezgranično poštivali. Zarad starih vremena, neka svako pronađe bar malo prostora u svom domu kako bi sebi obezbedio zdravlje iz Božje apoteke. Neka ovo svima bude mali korak i podsetnik tome da je priroda još uvek naš čuvar i da u svakom trenutku treba prihvatići ono što nesebično ima da nam ponudi.

“

Preko problema sa kožom, ublažavanja bola, lečenja opeketina, herpesa i ostalih oboljenja, čuvarkuća veoma povoljno deluje i preventivno tako što održava naš imuni sistem vitalnim.



POD BUDNIM OKOM ĆUVARA
Lokacija Planina Zvezda, Srbija
Fotografija Vladimir Miletić



BOJE JESENI
Lokacija: Toronto, Canada
Fotografija: Simo Miletic



OVA
PUBLIKACIJA
ULAZI U
SASTAV
PROJEKTA
PROGRAMI
ZAŠTITE
ŽIVOTNE
SREDINE,
EKOD

EKOD

PROGRAMI ZAŠTITE ŽIVOTNE SREDINE

OLIGOSTRUKTURA

Duhovni i fiziološki aspekt fizičke aktivnosti

Đurđe DMITRIĆ, MSc
OŠ "Tatomir Andelić", Mrčajevci

Ukoliko nešto ne koristimo Priroda nam oduzima teška srca, isto kao i sa talentima koje smo dobili po rođenju. Pa tako i sa "zalivanjem" našeg tela tj. ne zalivanjem, ćelije pate i mutiraju i postaju negativne tj. onakve kako smo ih i tretirali pre toga, jer se naše telo oduvek prilagođava.

Svako Vreme ima svoje Breme.
A naše...? ...I kako nam paše..?

Primetan je izuzetno rapi-
dan razvoj tehnologije
i manje vidljivo i krajnje suptilno medi-
jsko preplavljanje za sve umove našeg
globalnog društva, da je korišćenje istih vrlo
potrebno, a poslednjih godina i neophodno
za rast i razvoj jednog društva "u celini".

Ovaj uticaj je rasprostranjen unutar svih
poslovnih grana, ali i na svim ostalim nivo-
ima ekonomskog stanja svih ljudskih grupa-
acija.

Govore nam, "želimo da živite kvalitetnije,
lepše i kao slobodni ljudi", a nasuprot tome,
vrlo suptilno nas ubacuju u "zatvor" u ko-
jem vladaju razne bolesti i velika "emotivna
hladnoća" i neprepoznavanje sopstvene
duše.

U našoj sferi, uže unutar fizičke kulture,
vaspitanja i obrazovanja, postavlja se pitan-
je ko li od svih nas zaista poznaje značenje
istih termina koji su nekada bili vrlo cenjeni

jer su bili potrebni čoveku i čovečanstvu?

Čak i ne moramo poznavati definicije istih
niti razlike i hijerarhijsku vrednost po snazi
već navedenih termina, ali je našem organ-
izmu potrebno realizovanje ovog Duha i
Telo će potom biti zdravo.

Da li to radimo?...

Ili oni to rade za nas?

Obaveze na sve strane i razni zadaci već
sa prvim koracima u ovom Životu i u skladu
sa tim, da li imamo vremena obazreti se pre
svega na razgovor sa svojim bićem.

Šta je to što nam treba?

Šta je to, što nam je istinski potrebno?

Koja je Prava Hrana Čovečanstva?

Ne! Nemamo vremena. I drugi, svoji najблиži
će opravdati naš manje tačan Put Življenja
hraneći svoje stečeno-razvijene strahove
od gladi pa kažu moraš da radiš, pa od so-
cialne odbačenosti pa kažu moraš tako, a
zašto, jer tako svi rade.

A kako to rade, recimo u Norveškoj?

Svi skoro znamo da su skandinavci emotiv-

no hladni ali ko od nas zna da su svi njihovi
fitness centri puni još od pet sati izjutra i da
ljudi vežbaju do početka svog posla.

Zanimljivo je da ukoliko nekome u CV-u nije
zabeleženo da se rekreativno bavi nekom
sportskom disciplinom ili makar ne vežba...
Takov se smatra već bolesnim... A u njihovom
hladnokrvnom životu, čak i suicidnim.

Takođe, od kada je čovek postao na ovoj
planeti bavio se fizičkim radom, naravno
radi preživljavanja i taj mehanizam je postao
jedinstven.

A danas se kao društvo trudimo da
preživimo ali bez fizičke angažovanosti gde
se telo muči, a onda i um, pa za njim i Srce
i na kraju Duša čije je telo Hram.

Ukoliko nešto ne koristimo, Priroda nam
oduzima Teška Srca, to je isto kao i sa tal-
entima koje smo dobili po rođenju. Pa tako
i sa zalivanjem našeg tela tj. ne zalivanjem,
ćelije pate i mutiraju i postaju negativne tj.
onakve kako smo ih i tretirali pre toga jer se
naše telo Oduvek Prilagođava.

Tek tada čovek kada se zaista susretne sa
svojim najvećim strahom, strahom od smrti

onda želeći da pobegne odatle kreće sa prirodom hranom, prirodnim kretanjima, prirodnim uslovima i ambijentima za pravi život.

Šta je to potrebno da bi se čovek od male na gajio na zdrav, kvalitetan, Bogobožljiv i zlatno-umeren način života?

Naš Princ od Nemanjića, Rastko, znao je vrlo dobro da je Dijamant svakog čoveka njegova Duša i da prvo treba ona da zasija u čoveku, a nakon toga će zasjati i telo.

Tako se i Preobraz, Prosvetlio Rastući kao Sava i (p)ostao Svet.

Nakon prelepne i nimalo teške obrade svog dijamanta, vratio se narodu svom u punom sjaju, sa misijom da prenese sunčeve zrake na sve nas. Po svom dolasku sa

Svete Gore u manastiru **Studenici** otvorio javnu bolnicu iz svecih srca, a pored toga u sklopu istog manastira prepisivale su se razne Svetе knjige, Jevangelja i pisma.

Da li su se bavili telesnom kulturom ili su bili zatupljeni po tom pitanju?

Itekako su se bavili telesnom kulturom, hodajući planinama, brdima, plivajući rekama, jezerima, obrađivajući zemlju, razgibavajući se u trajanju od pola sata dnevno, a nekada i polu dnevno što znači radeći vežbe oko 30 minuta dva puta dnevno.

Ko od nas to danas može?

To su bile osnove telesne kulture, a više od toga radili su vitezovi i vojnici toga doba vežbajući veštine borenja kao što su mačevanje, rvanje i druge aktivnosti.

Pitate se kako su oni to tada znali?

Znali su jer su razgovarali sa prirodom, želeli su da imaju vremena za to, pronalazili su vreme za to i za razgovor sa sobom, sa svojim unutrašnjim bićem. Zaključivali su šta im je to korisno za celokupni napredak kako svog bića, tako onda i svoje porodice, a nakon toga i svog sela, pa grada i na samom vrhu, Države.

Ko danas tako radi?

Znamo li...? Pa naravno, daćemo još

jedan interesantan primer širom sveta. Pomenućemo Japance. Svaki radnik je dužan da TOKOM RADNOG VREMENA radi Vežbe ili druge aktivnosti u trajanju od SAT VREMENA.

Da li su oni zaostali u razvoju?

Znamo svi da nisu, naprotiv, čak dve godine su ispred Amerike i Evrope u tehnološkom razvoju.

Nije sada bitno što smo mi daleko iza ali je bitno da se opredelimo za Pravi Put... Preuzimajući sve što je dobro i korisno za nas i ne samo "upakovati" sve te informacije u podsvest već ih dobro organizovati u našu svakodnevnicu i onda će te informacije postati, istinsko, znanje.

Možemo mi to!

U mnogome smo zapostavili metod nagrađivanja i radili po principu uterivanja straha, a sada mi se otvara i razlog tome,... I sami smo tako funkcionali i prenosili to i na druge. OPASAN VIRUS!

Imunitet raste deljenjem Lepe Reči i to Bezuslovno, one Čiste i Naše Srce, postajemo lakši i onda i telo može da se rekreira što znači ponovo stvoriti.

Šta je to dovoljno u telesnom tretiranju?

Dovoljno bi bilo da malo brže prošetamo u trajanju od nekih 20 do 30 minuta ili u istom vremenskom intervalu uradimo vežbe oblikovanja tj. kako su se nazivale u prethodnom veku vežbe jutarnje gimnastike, a sve preko toga tj. više od toga organizam bi nam i višestruko uzvratio...

Mišićne ćelije su stvorene za kontrakciju i njihovim radom tj. aktivacijom one proizvode hranu u koju spadaju antioksidansi, enzimi, proteini, a ishranom dodatno unosimo vitamine i minerale i tih 5 elemenata čine OLIGOSTRUKTURU, koja nakon naše UMERENE FIZIČKE AKTIVNOSTI dejstvuje isceljujuće u prvih par minuta u zavisnosti od stvorenog količine mišićno-ćelijskog kontraktora i po automatizmu našeg organizma rehabilituju "alarmantne" tačke u našem telu koje se mogu smatrati individualnim.

Količina Oligostrukture, stvorena mišićno-

ćelijskim kontrakcijama, je upravo praktični pokazatelj naše forme, odnosno kondicije, koja upravo na latinskom jeziku znači stanje.

Stvaranje celokupne OLIGOSTRUKTURE će se povećavati iz dana u dan, kontinuiranim radom, kontrakcijama mišićnih ćelija i nakon doziranog, odnosno umerenog vežbanja ili drugog kretanja, ukoliko stanemo u pravom trenutku i započnemo relaksaciju opušteno-sporim hodom, razgibavanjem, sednjem, a najbolje ležanjem u trajanju od dva minuta i duže, tada će se Oligostruktura "uliti" u naš krvotok i isceliti najslabiju tačku u organizmu ili više njih!

Upravo ovaj navedeni proces bi se mogao nazvati Re-kreacija ili Ponovno Stvaranje!

IzVolimo!

Imajmo vremena!

Stvorimo ga i osetimo sebe!



Mišićne ćelije su stvorene za kontrakciju i njihovom aktivacijom one proizvode hranu u koju spadaju antioksidansi, enzimi, proteini, a ishranom dodatno unosimo vitamine i minerale. Tih pet elemenata čine oligostrukturu.



SNEŽNA STAZA
Lokacija Planina Tara, Srbija
Fotografija Tomislav Lukić

ELEKTRONSKA VERZIJA STRUČNOG ČASOPISA POVRATAK PRIRODI

ČUVAJMO
PRIRODU
ZBOG
TOGA
ŠTO JOJ
PRIPADAMO

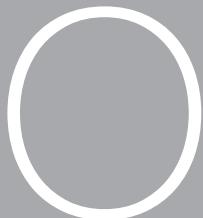


SPAVANJE NA OTVORENOM

Sastavni detalj boravka u prirodi

Kosta MARINKOVIĆ, profesor
SK "Feniks", Gornji Milanovac

Inače vreća ima bolji efekat kada se u njoj spava bez odeće. Tako se smestivši bilo mi je prijatno toplo. Sa pogledom na zvezdano nebo bez bilo kakvog veštačkog svetla u blizini, beše to pravo uživanje.

 vog puta sam se uputio na Divčibare, na 26 km brdske trke u nedelju. Odlučio sam da usput testiram novi model vojne vreće za spavanje srpske vojske. Pogrešno sam procenio da će se lako izdvajati iz turističkog dela planine. Potpuno ne poznajući lokalitet, i nakon više od sat vremena hoda od napuštanja automobila, nisam uspeo da se udaljim od planinara koji su uživali u subotnjem popodnevnu u prirodi. Prošao sam pored nekoliko predivnih lokacija za podizanje kampa i izgradnju bivaka, međutim, svaka je bila neposredno pored planinarske staze, a teren van staze je bio pod prevlakom nagibom i nije bilo realno tu zanoćiti osim kada bio čovek zaista bio primoran. Nisam odustao i nastavio sam kroz planinu ne bih li se dovoljno udaljio. Kada je staza krenula da obilazi jedno brdo po izohipsi, skrenuo sam s nje i popeo se na vrh gde je postojao mali plato, ogoljen od drveća. Mada sam čuo vozila na putu samo par stotina metara daleko, našao sam kutak gde me niko neće uz nemiravati. Obzirom da je bilo vedro nebo i da nije najavljeni kiša za to veče, odlučio sam da neću podizati sklonište. Kao i prethodni put, sa

sobom na teren, nisam poneo šator, ali sam poneo vreću za spavanje sa namerom da je koristim. Takođe, poneo sam i podlošku kako bih osigurao izolaciju od zemlje. Pored minimalnog ostatka opreme koji se nije mnogo razlikovao od prethodne avanture, poneo sam mali ašov. Pored navedenog od ostale opreme spakovane u rancu bilo je još dvadesetak sitnica, koje su praktično sastavni deo boravka u prirodi (detaljan spisak videti na stranama 28-29).

Teren je bio takav da je postojalo prirodno ulegnuće koje je sa juga i severa bilo okruženo brežuljcima, dubine tek tolike da me zemlja sa strana zaštititi od vetra. Što se tiče druge dve strane, na zapadu je bio veliki četinar sa niskim granama, a sa istoka sam postavio ranac zapremine 60 litara. Iskoristio sam ašov da iskopam plitku i široku rupu za ognjište. Na samo par metara od mene je ležalo palo i suočstvo koje sam iskoristio za vatru. Sekira mi nije ni trebala, grane su bile toliko suve da sam ih sve uspeo izlomiti rukama. Vatru sam ponovo zapalio hepo kockom kako je već padaо mrak i postajalo je sve hladnije. Ostao sam neko vreme pored nje da vidim kako se ponaša.

Strana na koju sam navukao zemlju koju

sam prethodno praveći udubljenje otkopao bila je bezbedna, ali sa druge strane je postojao rizik da se zapali trava. Šanse su verovatno bile ravne nuli, ali nisam htio da rizikujem da dođe do požara dok spavam, tako da sam doneo kamenja sa staze koja je bila dvadesetak metara daleko i obezbedio sam ognjište. Prineo sam gomilu drva kako bih mogao da održavam vatru cele noći, nadajući se da će ih biti dovoljno. Podloška na kojoj sam sedeo je bila vlažna gde god nije bila u kontaktu sa mnom, što me je podsetilo kolika može biti rosa u planinama, te sam na ranac navukao kabanicu da ne bi bio mokar ujutru, a deo koji ide na leđa sam okrenuo ka vatri, pošto kabanica nije namenjena da ga prekrije.

Vreću za spavanje sam ubacio u bivak vreću od materijala brendirane firme "Gore-tex", što danas predstavlja sinonim za takvu vrstu materijala koji omogućava "disanje", odnosno evaporaciju sa jedne strane ali i vodonepropusnost sa druge, zbog toga da ne bi bila mokra do ujutra, a time sam i povećao temperaturu u vreći.

Ovoga puta sam izuo obuću da ne bih uprljao vreću za spavanje, ali sam ostao obučen kako bih mogao brzo da reagujem u slučaju da se desi da me nešto probudi

“

Nešto iza ponoći probudila me je hladnoća. Vatra se ugasiла i nije bilo više drva za njen održavanje.

BUDENJE
Lokalitet Divčibare, Srbija
Fotografija Kosta Marinković

u toku noći. Inače vreća ima bolji efekat kada se u njoj spava bez odeće, bilo mi je priyatno toplo. Ovo takođe zavisi u velikom procentu od spoljašnjih uslova, pa se mora konstantno adaptirati na konkretne uslove.

Sa pogledom na zvezdano nebo bez bilo kakvog veštačkog svetla u blizini koje bi "zaprljalo" nesvakidašnji doživljaj. Spavanje pod otvorenim nebom beše pravo uživanje. Naglasio bih da nijednom nisam upotrebljavao lampu te večeri, ukoliko bi mi nešto trebalo, samo bih bacio grančicu sa suvim iglicama od četinara i vatra bi bukнула i osvetlila nekoliko metara oko mene.

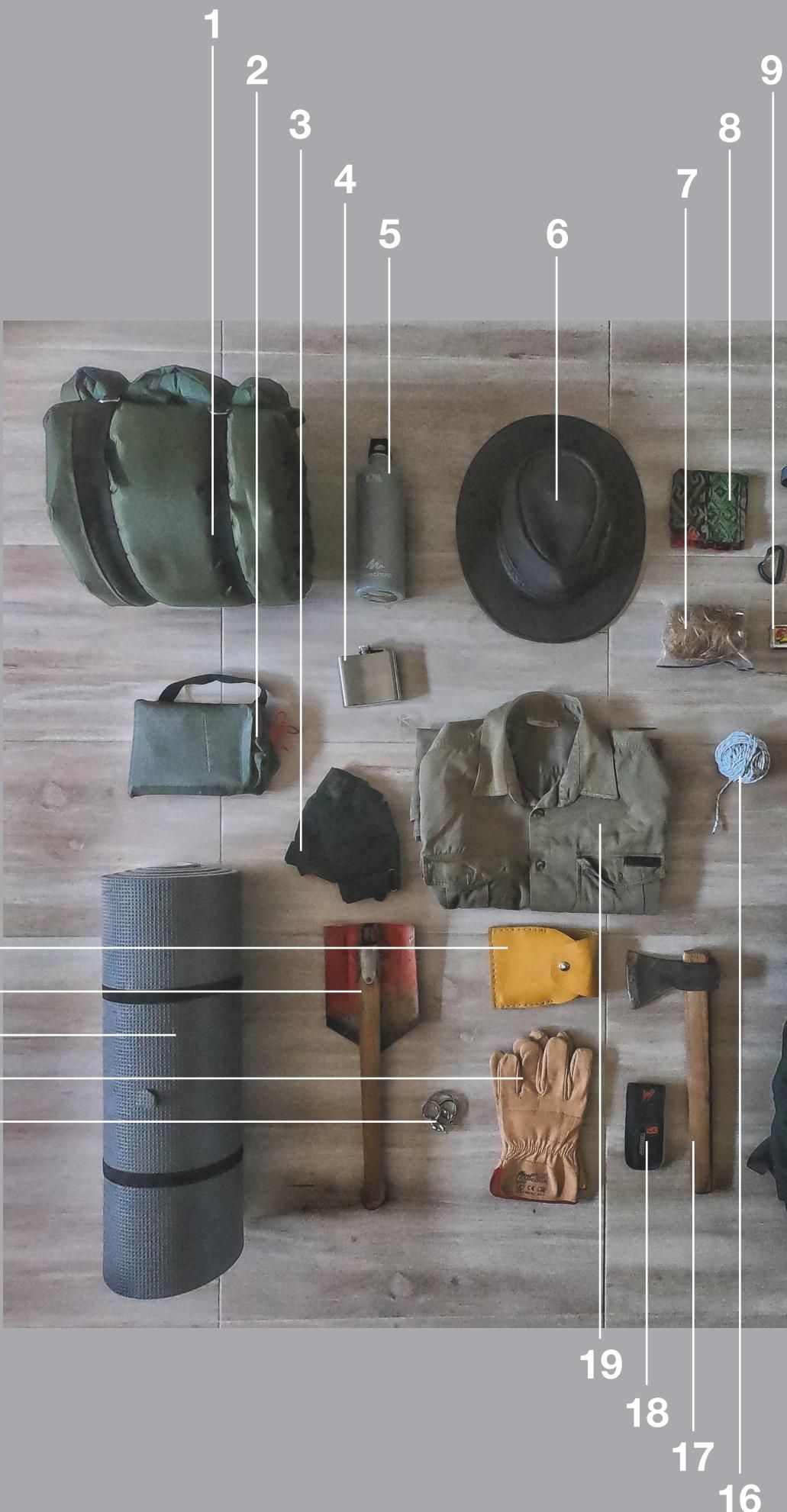
Sa dobro obezbeđenom telesnom temperaturom, beše vrlo udobno i bezbržno sam zaspao. Probudila me je hladnoća nešto iza ponoći, vatra se ugasila jer nije bilo više drva za njen održavanje. Tu je bio slabiji

proračun prilikom prikupljanja raspoloživog gorivnog materijala. Da bih ispravio ovu grešku, ustao sam iz vreće i doneo još drva sa pomenutog palog stabla. Mesečina mi je obezbedila dovoljno svetlosti za tu aktivnost. Očistio sam pepeo na ognjištu i iskoristio žar da raspalim novu vatu na koju sam nabacao dovoljno drva da je gorela do četiri sata izjutra, odnosno kada me je hladnoća ponovo probudila da obnovim vatru.

Posle ovog raspaljivanja vatre ostalo je dovoljno vremena da odspavam svoju poslednju etapu za to veče pod vedrim nebom.

Probudio sam se u zoru pred svitanje i odmah sam ustao, spakovao i uputio se prema parkiranom automobilu kako bih se pripremio za planiranu trku koja mi je predstojala toga dana.







OPREMA:

1. Vreća za spavanje,
2. Šatorsko krilo,
3. Rukavice,
4. Alkoholno piće,
5. Posuda za vodu,
6. Šešir,
7. Kudelja,
8. Marama,
9. Šibice,
10. Čeona lampa,
11. Konektori,
12. Višenamenski nož,
13. Kompas,
14. Konopac,
15. Ranac,
16. Uže na klupku,
17. Sekira,
18. Preklopni nož,
19. Košulja,
20. Žičana testera,
21. Radne rukavice,
22. Podloška,
23. Ašov,
24. Futrola za sekiru.

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.

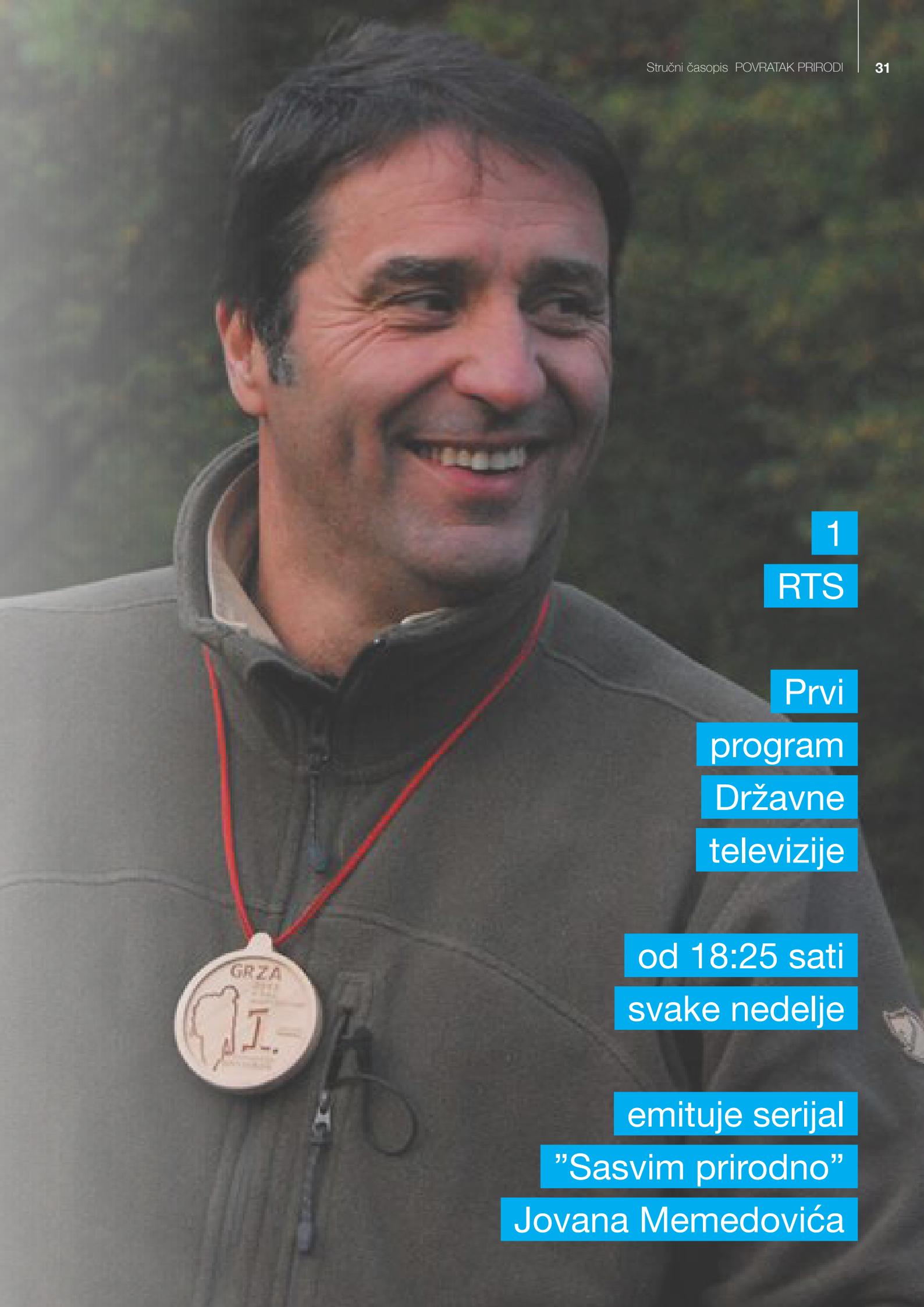
Cilj nam je da kameru odnesemo na mesta na kojima je retko ili nikada pre bila, da damo glas onima koji se retko čuju, da zabeležimo predele koji se retko viđaju i da ispričamo priče o načinima života koji polako izumiru. Kroz tradiciju i kulturu naroda najbolje se vidi neraskidiva veza između čoveka 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 18:25 sati. Preko satelita se može gledati širom Evrope i sveta.

**"MI NE PROIZVODIMO TV
EMISIJE, MI IH ŽIVIMO"**

SASVIM PRIRODNO

MONTE-VIDEO D.O.O.
Domentijanova 6, 11000 Beograd
+381 11 367 22 53
www.sasvimprirodno.rs



1

RTS

Prvi
program
Državne
televizije

od 18:25 sati
svake nedelje

emituje serijal
"Sasvim prirodno"
Jovana Memedovića

TRKAČ

Trčanjem do samospoznaje

Nemanja BOŠKIĆ

SRU "Pokreni se, spoznaj sebe", Novi Sad

"Oprobati se u novoj trci, to je otprilike kao da počinješ da pišeš novu priču. Kao umeš ti to, ali zasigurno ne znaš kako će da krene, da li će da ispadne dobro i može li da se desi da u trci - pisanju, izgubiš motivaciju, inspiraciju i samo odustaneš."

Umetnik je „izvan zakona“, odmetnik u višem smislu reči, osuđen da natčovečanskim i bezizglednim naporima dopunjuje neki viši, nevidljivi red, remeteći ovaj niži, vidljivi, u kom bi trebalo da živi celinom svoga bića.

- Ivo Andrić

Kod nas u Čelarevu kraj moćne reke Dunav nalazi se nasip gde se tradicionalno godinama unazad odlazi u višečasovne šetnje. Iz Prve ulice skupi se ekipa i lagano krene na psihofizičku terapiju.

I baš tu na nasipu u daljinu ka kojoj seže naš pogled uzdižu se brda naše Fruške gore. Vremenom društvo načini korak više i od 2007. godine počne da učestvuje na planinarskim maratonima koji se održavaju na istoj.

I tako se u mojoj glavi začela i definicija maratona. Maratoni zapravo predstavljaju putokaz ka zdravom korišćenju slobodnog vremena, upoznavanju zanimljivih lica,

pomeranju sopstvenih granica i otkrivanju novih horizonta.

Maratoni su počeli da deluju drugačije na sagledavanje stvarnosti. U tim istim šetnjama po pomenutom nasipu počeo sam sa drugarima pričati o ljudima koji svojim postupcima pomeraju granice razumnog i racionalnog, o svim tim „frikovima“ uvek spremnim na korak ispred svih. O ljudima koji sežu za nemogućim, pretvarajući na neki način svoje snove u javu. Kažem im: „Kako bi to bilo kul izveslati tok Dunava. Otići na put oko sveta. Ili ako je to nekako moguće, trčati istovremeno na dva kontinenta.“ Odjednom je sve postalo tako jasno sagledivo i jednostavno.

Šetnja (planinarenje) je iz prikrajka težila da se izdigne na jedan viši nivo, da se ubrza, jednostavno nekako da postane dinamičnija,

... i tako nastade trčanje!

Neki opet kažu da trčanjem bežim od

stvarnosti.

Kako kažu:

„okrećem leđa obavezama i odgovornostima.“

Šta je to stvarnost?

Kako je definisati?

Da li ona predstavlja to nešto što nam je svakodnevno servirano i nametnuto preko medija, političkih sagledavanja stanja u državi i nezadovoljstvom istog?

Da li su to neiscrpni izvori nebitnih informacija društvenih mreža ili je to opet nešto sasvim drugo?

Ja je naravno posmatram kao ovo drugo. Uvek spremam da svoju stvarnost sam kreiram i proživim.

"Oprobati se u novoj trci, to je otprilike kao da počinješ da pišeš novu priču. Kao umeš ti to, ali zasigurno ne znaš kako će da krene, da li će da ispadne dobro i može li da se desi da u trci - pisanju, izgubiš moti-



SKOK PREKO POTOKA
Lokacija: Zlatibor, Srbija
Fotografija: Milan Kopčok

vaciju, inspiraciju i samo odustaneš.

Izdržljivost, upornost, želja za prevazilaženjem samoga sebe jedna je od zajedničkih osobina umetnika i sportista. Trku uvek posvećuješ jednoj osobi, to je kao nova životna priča koja se neguje od nule, nikada nisi siguran kakav će rezultat biti niti šta te čeka na kraju trke.

Gladan si samoprevazilaženja koje kao karakterna osobina tebe čini bližim praistorijskim ljudima, nego savremenim urbanim stanovnicima prestonice. Rušiš predrasude i stereotipe kada na temperaturi koja je bliže nuli trčiš u šorcu i majici. Pisac ruši tabue time što razotkriva hrabro sve što ga zagolica.

Hrabrost u originalnosti, potreba da budeš svoj bez obzira na to šta će neko da misli, to je zajednička nit pisaca i trkača.

Kada se pisac suoči sa osećanjem da nema u sebi kreativnosti, a trkač sa saznanjem nedostatka energije onda je tu u pitanju pad motivacije, koji se leči naračno, opet pisanjem i trčanjem, jer klin se klinom izbjiga!

- Snežana Jovicki

“

Kako bi to bilo kul izvestati tok Dunava. Otići na put oko sveta. Ili ako je to nekako moguće, trčati istovremeno na dva kontinenta.



JWP GROUP
Beograd



FOTOSINTEZA
agencija za fotografiju i grafičku produkciju



OUTDOOR.RS



“VAN DOMETA”
Radio Laguna



EKOD
PROGRAMI ZAŠTITE ŽIVOTNE SREDINE

