

Oblast koja vas upućuje u prirodu

ISSN 2406 - 2715 (Online) | Godina 2016. | Broj 4

stručni časopis



onima koji sebe smatraju delom prirode

## ŠUME

Pluća planete

Upoznajte opremu za  
**NORDIJSKO SKIJANJE**

## TAKTIKA IZLETA

Upravljanje

**Najbolji prijatelj psima**  
**ČOVEK**

## ZAVEJAN U SNEGU

Savladao sam sebe i situaciju

Destinacija

**GOLIJA**



**STRUČNI ČASOPIS**

Povratak prirodi

**IZDAVAČ**

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

**GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK**

Vladimir Miletić - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja - Beograd

**ZAMENIK GLAVNOG UREDNIKA**

Milinko Dabović - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja - Beograd

**REDAKCIJA**

Krasomenko Miletić

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

Kapetan fregate mr Svetislav Šoškić - Vojna akademija - Beograd

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

Branimir Leković - OŠ Jovan Dučić, Beograd

Stefan Jeremić - Podgorica

Milenko Gordić

**SARADNICI**

Jovan Memedović - RTS

Ljiljana Tomović - Biološki fakultet - Beograd

Radule Čović

Jelena Stojiljković

Bojan Ristić

Dušan Lekić

Nikola Jokić

Milomir Trivun - Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta - Pale

Nikola Stojanović - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja - Niš

Alexander Peer - Salzburg

**ILUSTRATOR**

Nikola Pr. Petković

**UREDNIK FOTOGRAFIJE**

Petar Pavlović

Radule Čović

Nenad Petronijević

Simo Miletić - Toronto

**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

**TELEFON**

+381(11) 3531-062

+381(63) 8015-472

**E-MAIL**

aktivnostiuprirodi@gmail.com

**WEB**

www.aktivnostiuprirodi.com/casopis

**PARTNERI**

Portal PUTOKAZ - Podgorica

"Sasvim prirodno" by Jovan Memedović

JWP Beograd

Heli Production

# U OVOM BROJU:



24

## PLUĆA PLANETE Značaj i funkcija šuma

Šume su danas ugrožene, veliki broj je zagađen i bolestan. Pitanje je kako i da li takva šume mogu biti garant čiste vode. Šuma je bila na Zemlji i pre nastanka čoveka i još uvek je tu, ali joj je neophodna zaštita.



14

## TAKTIKA IZLETA Upravljanje

Kako ozbiljan organizator izletničkih aktivnosti bez obzira na sezonu, broj ljudi, planiranu destinaciju može svojim znanjem i organizacionim sposobnostima manipulisati vremenom i prostorom da bi uspešno okončao izlet?



10

## Upoznajte opremu za NORDIJSKO SKIJANJE

06

## POJAM PLANINARSTVA U FIZIČKOJ KULTURI Moje viđenje planinarstva

*"Svu ljepotu visina osjetiće svako ko se jednom na njih popne jer ovdje su svi jednaki, upućeni jedni na druge i stiču međusobno povjerenje."*

18

## LOBODA Drugo ime za divlji spanać

Članak koji će Vas obogatiti znanjem i pokazati na koji način još jednu biljnu vrstu iz neposrednog prirodnog okruženja iskoristiti u procesu ishrane u periodu između maja i oktobra.

20

## ŠPRIC DEKA "Hauba kokpita plovila"

Od plemena Inuita preuzeli smo i usavršili ideju kako jednim parčetom tkanine rešiti problem regulacije mikroklimi i hermetičkog zatvaranja kokpita plovila.

28

## GOLIJA Gde otići u prirodu?

Putopisna priča koja će vas uputiti na opisanu destinaciju.

32

## ZAVEJAN U SNEGU Savladao sam sebe i situaciju

*"Nepripremljen sam se automobilom uputio u planinu ne sluteći šta će me tamo dočekati."*

34

## TRADICIJA NA MARKOVAČKOM JEZERU Duhovnost u dodiru sa prirodom

Plivanje za Krst Časni - Tradicija i duhovnost u neizbežnom kontaktu sa prirodom.

36

## NAJBOLJI PRIJATELJ PSIMA - ČOVEK Na koji način pomoći Prijateljima u nevolji

Uz malo maštete, znanja i dobre volje moguće je izgraditi zaklon od snega i hladnoće nezbrinutim životinjama. Iskustva učenika Veterinarske škole.

# Ukratko o časopisu

**S**tručni 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 osnovnih 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 funkcionalnog, 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, 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 zadatkom 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 će ste (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" prirodi.

Takođe izražavamo želju i nudimo mogućnost da postanete aktivni saradnik časopisa, 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.

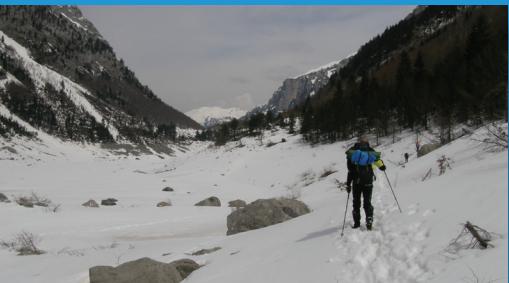
Ispred redakcije

Vladimir Miletić



# OSTANITE U KONTAKTU SA PRIRODOM

Aktivnosti u prirodi u  
zimskoj sezoni sa  
snežnim pokrivačem





# POJAM PLANINARSTVA U FIZIČKOJ KULTURI

Van. Prof. dr Hadži Miloš VIDAKOVIĆ

**U**stalnoj trci sa vremenom i bespoštrednoj borbi za što većim umnožavanjem materijalnih dobara materijalistički čovek, na žalost ne razmišlja mnogo o duhovnosti. Izgradnja velikih "betonskih džungli", informacionog sistema, kao i sve gušći saobraćaj kanališu savremenog čoveka da se nađe na putu postanka *homo roboticus-a*. Čovek je prinuđen da više razmišlja i traži rešenje za sve šire izazove, a da pri tome i dalje očuva neraskidivu vezu sa prirodom. Planinarstvo nije besciljno lutanje brdima i osvajanje vrhova s kojih ćemo kad-tad morati sići, već način i stil života, čitav niz do-

brovoljnih aktivnosti koje savremenom gradskom čoveku život čine ugodnjim, zanimljivijim, zdravijim i iznad svega lepšim. Odlazak u prirodu i kretanje na čistom planinskom vazduhu predstavlja aktivni odmor koji planinara ispunjava osećajem zadovoljstva i novim doživljajima. Iako planinarenje fizički iscrpljuje, ono nas istovremeno obogaćuje i osvežava novom emocionalnom energijom, koja nam je preko potrebna za život u ljudskoj zajednici i njenoj često isuviše sivoj svakodnevničici.

Planinarstvo, međutim, nije beg od stvarnosti, ali jeste neka vrsta povremenog bega od prosečnosti, umrtvljenosti i jednoličnosti života.

Bavljenje planinarenjem razvija mnoge dobre osobine: snalažljivost, hrabrost, požrtvovanost, prilagodljivost, fizičku izdržljivost, društvenost, smisao za razumevanje ljudi i prirode.

Odlazak u prirodu, ili bi se pre moglo reći povratak njoj, uz savladavanje ne samo fizičkih, klimatskih nego i misaonih prepreka, pretvara se u jednu borbu sa samim sobom, u borbu duha i tela.

Iako planinarenje zahteva izvanredan fizički napor jer snagom volje i svojih mišića čovek prelazi i savlađuje zaista pravi put, njegov psihički i duhovni karakter zaslужuju dublu analizu, jer savladavanjem prirodnih ujedno se prevazilaze i vlastite psihofizičke prepreke. Prema tome, bavljenje planinarenjem pospešuje čovekovo zdravlje u celini, kako fizičko, tako i psihičko.

U ovom tekstu radi boljeg razumevanja dao bih osvrt na neke pojmove vezane za planinarstvo. U jednom tekstu koji je napisao još davne 1947. godine Raško Dimitrijević uspeo je da pruži tačan i ubedljiv odgovor na pitanje šta je alpinizam (najviši stepen planinarstva):

*"Na samom početku, alpinizam je morao biti avantura, udaljavanje od relativno udobnog i ugodnog života, traženje neobičnog, traganje za onim što je umanjivalo utisak stalne prisutne sigurnosti, što je izvesnih dana, od kojih je svaki mogao biti i poslednji, menjalo uravnoteženost života i bogatilo ga snažnjom dinamikom. Oduvek su ljudi tažili avanturu: na polju geografskih otkrića ona je dovela do velikih promena, u nauči do još većih, u svetu osećanja do najvećih, što se ponekad nedovoljno zapaža."*

Ne ulazeći dublje u suštinu problema, neko bi se mogao prevariti i lakomisleno reći: *"alpinizam je borba u kojoj se čeliči celo čovekovo biće, visoka škola u kojoj jača čovekova volja. Kao takav, on je potreban.*

Ali onaj ko se posvetio alpinizmu, zna da nije tako - ako je htio mogao da razmisli o njemu, ako je iz nepotpunih odgovora datih sebi naslutio šta je možda istina. Jer da je onako kako poneko misli (a takvi su u većini) alpinizam bi bio sveden na nivo sporta koji isto tako čeliči telo i jača volju. Onda bi bio upropošćen, materijalizovan, da tako kažem, lišen duhovnog i duševnog elementa koji je mnoge njegove pripadnike, i to najbolje, osposobio da postanu i odlični tumači tog života koji se razvija u nama dok spoljna čula otkidaju od stena i vidika sve ono ogromno što ovi pružaju.

Pokušajmo da damo pravi odgovor, onaj koji će biti jasan i onima što smatraju bescilnjom, izlišenom, čak i ludačkom, tu borbu koju mi namećemo sebi, da bi nam život imao dublji smisao. Prihvatom i mnoge odgovore što su ih dali ljudi pre nas: u svima njima ima istine. I primetićemo, ma koliko da su ovi odgovori oblikom ili sadržinom međusobno različiti, da je u njima, kao u našim, težište na jednoj kratkoj i svima poznatoj reči, neskromnoj kada se mnogo i neumesno upotrebljava, a neophodno za izricanje svake istine: reči "ja".

Alpinizam prema tom shvatanju nije problem odnosa planina-čovek, stena-čovek, led-čovek; ako je neko alpinist, ako je za mesto svoje uporne borbe izabrao stenu, uradio je to što tu nalazi najveće i najpotpunije mogućnosti da se suoči sa jednim svetom u kome ne postoji ništa što i najmanjim saoučešćem pomaže, kad se za to pojavi potreba, gde može da vidi tačno ko je, kakav je, šta hoće i koliko sme.

Bili mi sami, ili sa jednim ili dva druga na konopcu, nešto u nama i oko nas kaže nam glasno, kao da to govori naša prava svest o nama samima: *"ma kuda ides, ma šta da tražiš, naćićeš uvek samo sebe."*

To traženje samog sebe, za nalaženje samog sebe taj naš pravi lik,

ugledan u surovoj stvarnosti praiskanske prirode, nimalo izmenjen odnosima i obzirima koji vladaju u svakodnevnom životu je prava slika koju stičemo o sebi. Ta slika dopunjena svetlošću, senkama i postupcima koji nam nalažu zakoni samopoznavanja, uz dlanove koji se pripajaju za stenu i prstima na njenim izbrazdanim oštricama predstavljaju suštinu alpinizma.

Planinarstvo, kao vid fizičke kulture, obiluje mnogim specifičnostima, tražeći od sportiste harmoničan sklop telesnih i duhovnih aktivnosti, radi uspešnog ostvarivanja cilja čak i u najekstremnijim situacijama kojima ljudski organizam može biti izložen.

Naš poznati alpinista Pavle Milošević znao je da ispriča:

*"Čim sam se rodio ugledao sam Komove i zavolio ih jedno za svagda. Zato sam od ranog djetinstva volio da se penjem po vrhovima Komova. Ne da bih se takmičio sa nekim. Takmičio sam se sa samim sobom, želio sam da zavirim u svaki kutak ove predivne planine. I na koji god bih se vrh u svijetu popeo činilo mi se kao da sam se popeo na vrh mojih Komova....*

*Do sada sam išao do 7.000 metara, najviši vrh Južne Amerike, Akon-agvu. Već na pet hiljada metara klimatski uslovi nijesu normalni. Tada dolaze do izražaja karakteri ljudi, u najekstremnijim situacijama vidi se čvrstina ljudskog materijala...*

*Znate, ako vam na minus četrdeset spadne rukavica za dva minuta vaša ruka je praktično postala drvo. Takođe, nesmijete se na tim temperaturama nikako hvatati za uvo jer se komadi lome kao staklo i otpadaju..."*

Pred put na himalaje 2000 godine rekao je: *"Planiram da na vrh iznesem krst i maskotu dječjeg pozorišta "Puž" zato što moja čerka Iva obožava ovo pozorište..."*

*Svu ljepotu visina osjetiće svako ko se jednom na njih popne jer ovdje su svi jednaki, upućeni jedni na druge i stiču međusobno povjerenje. A vjera u druge i u sebe same nam je toliko potrebna. U vjeri je smisao života..."*

Planine i visine voleo je iznad svega. Život su mu značile. Prilikom pokušaja osvajanja himalajskog vrha Čo Oju 2000 godine, ispod samog vrha na visini 7.500m, na Božoj glavi, kako se to mesto zove, prestalo je da kuca srce velikog Pavla. Pavlov zavičaj bila je planina. Ostao je tu da sa Himalaja i Božje Glave večno gleda na Komove i svoju Crnu Goru.

# ČUVAJMO PRIRODU

“POVRATAK  
PRIRODI”



Elektronsko  
izdanje  
časopisa

"Ne uspinjem se na planine da bih osvajao njihove vrhove. Zašto, onda, to činim? Srljam u životno opasne situacije da bih spoznao svoje strahove, sumnje i uzvišene osećaje" - zapisaо je jednom Rejnhold Mesner, poznati alpinista, pokušavajući da neupućenima objasni suštinu adrenalinske zavisnosti koja alpiniste tera na neverovatan napor i visoki rizik. Najpre iluzija, potom fiksacija, da bi na kraju svega bila napravljena filozofija.

"Takvo potpuno upoznavanje sebe, takva istina oslobođenja i senke laži, to poniranje u sopstvenu ličnost, na mestima gde ne može da postoji sujet, gde se nagonski strah mora pretvarati u podstrek za borbu i održavanje života, gde sva osećanja, za koja postoje zvučna imena, ustupaju mesto nečem što je još nedovoljno određeno, gde se čovek, prividno tražeći smrt, otkupljuje i ospozobljava za dalji život - to je duboki smisao alpinizma.

I kada se trenutno i svojevoljno, otrgnuti od velike zajednice tako pročišćeni i upotpunjeni vratimo njoj, kakav dar donosimo - toga možda ni mi sami nikada nećemo biti dovoljno svesni.

Koliko ljubavi, požrtvovanja, preziranja opasnosti, drugarstva, lepote i sposobnosti da tu lepotu izrazimo; koliko zdravog bola u mišićima, koji su sada sposobni za svaki rad dole, pošto su obavili svoj teški i opasni posao gore; koliko volje da uspemo u poduhvatima koje nam nameću dužnosti i obaveze; koliko smo tek tada pozitivniji i korisniji članovi velike i srdačne zajednice: to dugo još neće shvatiti oni skepitici koji nam stalno govore: "Izlagali ste sebe takvim opasnostima, a šta ste dobili? Pokažite nam bar jednom stvarno postignut cilj?"

Dragi moji - odgovor bih im tada dali - vi i ne slutite koliko smo beskrajno mnogo dobili. I ne samo za sebe, nego i za vas. Dali smo planinama svoje ja, ali smo ga izmenjeno primili od njih. Zabrinuti i sa sumnjom počeli smo da se penjemo, a gore smo doživeli, i svaki put doživljujemo, čudo organskog spajanja sa svim što postoji. Pružili smo svoje ja beskrajnosti materije, a dobili smo ga natrag neuprošćeno i prosečno ogledalima, kao u svakodnevnom životu, kada sebe vidimo samo onda kada se sve ostalo povuče u polusenklu, već spjeno sa svim onim što se nalazi oko nas i pod nama: sa šumama, stenama, jezerima, rekama, oblacima, svetlošću i bojama za koja još nisu nađena obeležja.

Mi doživljavamo veliko, često i nespojivo, sjedinjavanje svega što živi i postoji, uzvišeno spajanje u jenom jedinom biću - u nama samima. A onaj ko tome ne prilazi sopstvenim i istog časa izbisanim putem, kakav je put alpinista, on je, po rečima vrlo unog Getea, "samo jedan

*gost na ovoj sumornoj zemlji."*

Iz ovog kratkog osvrta na alpinizam, kao najteži vid planinarstva, ne može, a da se ne zapazi da su duh, moral i volja centralne psihološke kategorije i kod planinarstva kao i kod pravoslavlja, odnosno hrišćanstva u celini.

U takvom prirodnom ambijentu kao što je planina sa svojim stenama i usponima prožetim nepredvidivim izazovima čovek se oseća da je blizu najuzvišenijem cilju koje jedino božje biće može da dostigne, pri tome se žrtvujući i ne štedeći sebe ni najtežih iskušenja.

Naravno, i u drugim delatnostima ima ovakvih stremljenja, baš kao što do vrha planine vodi stotine puteva, a na samom čoveku je da se odluči kojim će putem da krene.

Planine ne pružaju samo atraktivnost boravka u njima, nego se pre može govoriti o mestu i ulozi čoveka u prirodi kao vrednosti, s obzirom na stepen civilizacije, imajući u vidu da je priroda okvir postojanja čoveka. Na to nas upućuju brojna naučna dostignuća, koja su pre svega plod odnosa prema prirodi u smišljenog boravka u njoj.

Za planinarstvo se kaže da je vaspitač volje i energije u čoveku jer ono pri tome ima tu sposobnost da se upražnjava u slobodnoj prirodi, daleko od zatvorenih prostorija, van prašine i zagađenja.

Ravnomernim kretanjem pri pešačenju, ili ravnomernim trčanjem čovekov se organizam privikava na ujednačen rad svih organa, a time i na uzajamno dopunjavanje skladnih pokreta, ne samo pojedinih ekstremiteta, već i mišićnog sistema čitavog organizma, sa uticajem na pravilniji, ritmičniji rad srca, a isto tako i plućnog sistema.

Savlađujući različite prirodne prepreke: dužine puta, uspone, iznenadne poteškoće i elementarne nepogode, čovekova volja često je stavljena pod stvarno iskušenje i ispit upornosti i istrajnosti.



**Način formiranja veze sa skijom preko jednostavnog mehanizma zaključavajućeg veza i posebno prilagođene patike za dati vez.**

Ovim se mehanizmom postiže fiksiranje vrha patike za skiju, dok je petni deo slobodan i ima mogućnost ograničenog pokretanja.

Zahvaljujući ovom sistemu skijaš se kreće po snegu bez velikog odsupanja od prirodne tehike hodanja.

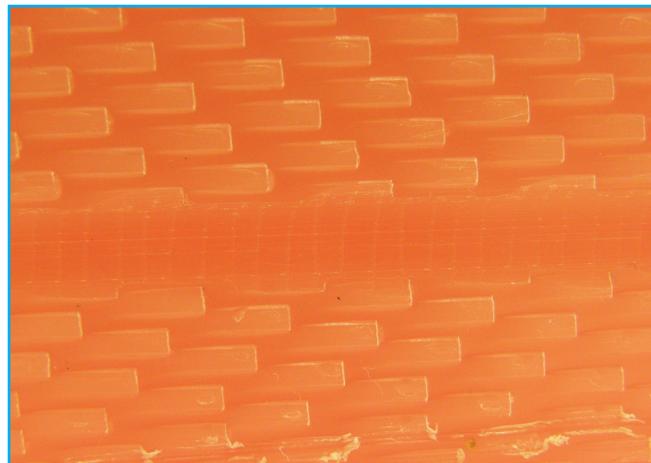


Na skijaškoj turi  
Lokacija Sinjajevina, Crna Gora  
Fotografija *Nenad Petronijević*

# UPOZNAJTE OPREMU ZA NORDIJSKO SKIJANJE

Nenad PETRONIJEVIĆ

**A**ko osećate da su uređene skijaške staze previše uske i kratke i ako želite da otkrijete lepotu planine zimi, onda je kros kantri skijanje pravi sport (aktivnost) za vas. Ova nordijska disciplina neuporedivo je jeftinija od alpskog skijanja i to ne samo zbog tehničke opreme, već zbog mogućnosti upražnjanja gotovo svuda na mestima prekrivenim snežnim pokrivačem, počevši od gradskih parkova pa sve do visokih planina. Na ovaj način se može izbeći ski pas i poslovično skup smeštaj u zimskim turističkim centrima. Ova vrsta sporta je naročito razvijena u alpskim i severnim zemljama, Kanadi, SAD-u, Rusiji i naravno Skandinaviji (uostalom reč "ski" je skandinavskog porekla).



Tekstura u obliku **ribljie krljušti** izbrzdana na srednjem delu klizne površine skije. Ti zarezi služe da skije ne bi proklizavale na uzbrdica- ma u kontra smeru kretanja što je od kl- jučnog značaja na planinskoj turi.

## SKIJE

Najjednostavnije je nabaviti **skije za skijaško trčanje** (*lang lauf*), mada kod nas reč "jednostavno" ima sasvim drugačije značenje od njenog značenja u razvijenim zemljama. Tamo uđete u prodavnicu opreme za skijaško trčanje, veličine prosečne samousluge i nabavite sve šta vam je potrebno. Kod nas treba obilaziti popularne buvljake, vaštare ili sajam *Expo zim*, u nadi da ćete pronaći polovnu ili uveženu, isto tako, polovnu opremu. Doduše, može se u našim prodavnicama naći i nešto nove opreme, ali u ograničenim količinama i neretko neodgovarajućim veličinama (najčešće su to problemi: samo mali brojevi cipela, kratke ili samo takmičarske, preuske skije). Najbolje su skije starije generacije, po dimenzijama što duže i šire to je bolje u terenskim uslovima, po mogućnosti sa ribljom krljušti u srednjem delu klizne površine. Ti zarezi služe da skije ne bi proklizavale na uzbrdicama što je od ključnog značaja na planinskoj turi. Mnogi su svojevremeno kupili opremu za skijaško trčanje (naravno pre svega Elanovu) ali je nikada nisu koristili, ili vrlo malo tako da se može pronaći. Kada kupujete polovnu opremu, ako je klizna površina izbrzdana i malo oštećena to ne treba da vas brine jer su takve skije sporije na nizbrdicama, a to je upravo ono što vam je potrebno. Mogu se koristiti i alpske skije starije generacije na

# ZA POČETAK, UPOZNAJTE DELOVE TEHNIČKE OPREME ZA NORDIJSKO SKIJANJE.

koje možete sami montirati vezove. Do njih je lako doći pošto su praktično izbačene iz upotrebe pojmom skija sa izraženim bočnim lukovima (popularne karving skije) i neki skijaši će vam ih ponekad i pokloniti. Lično sam jedne od svojih skija, *Kneissl TC 07*, potpuno nove, kupio za 3 (i slovima tri evra).

### VRSTE VEZOVA

Uglavnom su u upotrebi dve vrste vezova kada je u pitanju skijaško hodanje.

- **SNS** (*Salomon Nordic System*) i
- **NNN** (*New Nordic Norm*).

Vrlo je važno napomenuti da ove dve vrste opreme nisu kompatibilne. Ukoliko kupite SNS cipele, onda treba nabaviti i SNS vez. Isto važi i za NNN. Koristi se i NIS (*Nordic Integrated System*) - varijanta NNN, a cipele i vezovi se mogu kombinovati. Ovaj poslednji sistem ima ploču na gornjoj strani skije na koju se montiraju vezovi pa nema potrebe za bušenjem skije (npr *Rottefella NNN NIS system*).



Mehanizam otvaranja veza  
Fotografija *Nenad Petronijević*

Stari vezovi sa tri mala šiljka su se pokazali kao najlošiji i trebalo bi ih izbegavati. Dobro je imati vezove koji se otvaraju za prijem cipele pritiskom štapa, tako da ne morate da se savijate, naročito sa teškim rancem na leđima, kada stavlјate skije ili ih skidate.

#### Kako montirati vezove?

Najpre je potrebno naći tačku balansa skije tako što ćemo kliznu površinu postaviti na olovku ili sličan predmet. Na toj liniji sa gornje strane treba postaviti: "čeljust" veza, koji se fiksira šrafovima. Uz vezove se dobija i uputstvo za montiranje (navedena je debljina burgije kojom je preporučljivo izbušiti skiju), kao i dubina bušenja.

U rupu se pre šrafljenja stavlja malo lepka za drvo da bi se unutrašnjost skije zaštitila od vode. Umesto lepka za drvo može se koristiti dvokomponentni iz vrlo jednostavnog razloga. Osim što će zaštiti skiju od vode, stvorice vrlo jaku, maltene neraskidivu, vezu između šrafa i skije, a time će vas poštovati eventualnog spadanja veza i gubljenja šrafova u dubokom snegu negde daleko na planini. Ukoliko se to desi, bez skija, koje raspoređuju vašu težinu na relativno veliku površinu, osuđeni ste na, u zavisnosti od dubine snega, vrlo mučno, naporno i sporo hodanje.

**Grupi od 15 skijaša pešice je u proseku bilo potrebno 7 sati da bi prešla 7 kilometara po snegu visine 1 metar, pri tome de se menjaju na svakih 50 koraka u vođenju.**

Prilikom hodanja na skijama po dubokom snegu vezovi trpe veliko opterećenje i zato je potrebna jaka veza sa skijama. Na turama se dešavalo više puta da se zbog gubitka šrafova veza ne može nastaviti kretanje. Ukoliko su skije za trčanje oštećene i želite da ih zamenite, a da zadržite vezove, skidanje šrafova zalepljenih dvokomponentnim lepkom može da bude teško a nekada i nemoguće.

Jednom prilikom sam svoje stare skije koje nisu bile za dalju upotrebu, presekao sa donje strane, došao do šrafova, izvadio ih, a ostatak lepka koji se zadržao na navojima odstranio tako što sam prokuvao šrafove i oni su bili spremni za montiranje na novi par skija (to su šrafovi sa specifičnim navojem i nije ih moguće naći u prodavnicama, kao ni u ski servisima (moje iskustvo).

#### ŠTAPOVI

Razlikuju se od štapova za alpsko skijanje pre svega po tome što su duži i krplje su ne kružne već trougaone.

Visina bi trebalo u vertikalnom položaju da bude do pazuha. To je načelno pravilo za kros kantri skijanje. Takmičarski štapovi prelaze visinu ramena, ali za ovu namenu o kojoj se piše su predugi, naročito ako bočno prelazimo strmu padinu pa ruku koja je prema padini moramo da držimo jako visoko što ume da bude zamorno. Postoji širok izbor štapova koji u svakom slučaju treba da budu kvalitetni, ali ne morate baš da kupujete one od ugljenih vlakana (karbonske) sa cenom od 200 evra. I oni najobičniji će vam poslužiti na terenu.

#### KAMAŠNE

Neizostavan deo opreme koji sprečava zapadanje snega u cipelu. To je naročito vazno na višednevnim turama da biste sačuvali suve noge.

Motiv sa ture  
Lokacija Sinjaljevina, Crna Gora  
Fotografija Nenad Petronijević





# TAKTIKA IZLETA

## Upravljanje

Van. Prof. dr Krasomenko MILETIĆ

Ako govorimo o taktici i uspešnosti izvođenja izleta, onda stalno treba voditi računa o predlozima novih izleta, vodeći računa o spiralnim odlascima od mesta boravka ka novim prostorima, kao krajnjim destinacijama, pri tome podrazumevajući princip od lakšeg ka težem, od bližeg do daljeg izletišta, od jednostavnijeg do zahtevnijeg programa za sve učesnike.

**U** organizaciji najjednostavnijeg izleta, odgovorno lice (organizator, vođa izleta, vodič...) treba da ima unapred pripremljenu taktiku za uspešnu realizaciju istog, a eventualne probleme koji se pojave da blagovremeno otkloni kako bi se izlet realizovao na zadovoljstvo svih njegovih učesnika.

Sveukupna taktika u uspešnoj realizaciji može da se podeli u nekoliko sagmenata. **Vremenska taktika** podrazumeva start izleta tačno u predviđeno vreme. U slučaju da kasni pojedinac ili više učesnika, zadužiti od prisutnih koji poznaju lica koja kasne, da se informišu o razlogu kašnjenja i vođu obaveste o razlogu kašnjenja. Ako je realna procena da će se oni koji kasne pojavit u razumno vreme čekanja (15ak minuta do pola sata), obavestiti ostale učesnike o razlogu čekanja, odnosno promeni vremena polaska na izlet. Naravno da taktika polaska treba da se predviđi i u daljoj realizaciji izleta, čime treba izvršiti korekciju pauza, odmora ili slobodnog vremena, a u krajnjem cilju se vraćamo na startno ili planirano mesto završetka izleta. Ako se na izlet odlazi pešice, moguće je da se u cilju dužeg čekanja većine izletnika, da se predloži neko usputno, jasno prepoznatljivo mesto priključenja izletničkoj grupi. Malo komplikovanije je kašnjenje, ako se na izlet odlazi prevozom cele grupe, a posebno ako se planira korišćenje javnog prevoza (javni gradski, međugradski autobus, voz ili brod, a posebno avion). U tom slučaju vođa izleta mora da doneše konačnu odluku o daljem učešću izletnika koji kasni, a da pri tom ne ugrozi realizaciju celokupnog izleta. Bitno je da odluku i razlog kašnjenja ili polaska bez lica koja nisu došla na vreme transparentno saopšti svim učesnicima izleta. Problemi kašnjenja mogu biti različiti, opravdani, ali dešavaju se i neopravdana kašnjenja pogotovo kada se u toku realizacije posle obavljenog dela programa izleta dolazi u situaciju da većina pojedinca čeka manju grupu, a oni jednostavno nisu ispoštivali ostale učesnike, zbog ličnog zadovoljstva, nemara ili jednostavno su zaboravili kada su trebali da dođu na zakazano mesto polaska. Kod namernog kašnjenja, a na štetu većine može da se desi da dođe do sukoba čiji epilog je otuzivanje poslušnosti vođi izleta ili omalovažavanje autoriteta pred ostalim učesnicima. Razlozi ovakvim incidentima mogu takođe biti raznovrsni, a jedan od ozbiljnijih je nekontrolisano konzumiranje alkohola ili drugih supstanci. U tom slučaju vođa izleta mora javno da se ogradi o takva lica i da sa sebe skine svaku odgovornost o eventualnim posledicama incidentnih pojedinaca ili manjih grupa neodgovornih izletnika. U svakom slučaju on je u obavezi kao odgovorno lice da izvesti usmeno i pismeno odgovarajuće faktore (turističku organizaciju, klub, društvo, školu ili policijsku stanicu i dr.) U taktiziranju sa vremenom u toku

vođe izleta, ako su izletničke grupe po obimu manje (do pedesetak lica) ako je izlet realiizovan sa specijalnim autobusom ili tridesetak, ako je u pitanju odeljenje iz osnovne i srednje škole. Još lakše je ako je izletnička grupa homogena prema uzrastu, interesovanjima, (studenti, vojne ili policijske jedinice, planinari, veslači, biciklisti i sl.) ali psihofizički spremna da pešačke, biciklističke ili veslačke deonice izleta savlada u predviđenom vremenskom periodu. Vremensko taktiziranje podrazumeva planiranje, procenu trajanja i pravo mesto za zastanke i odmore, fiziološke pauze, kao i vreme za konzumiranje tečnosti i hrane, kao i za realizaciju glavnog programa izleta (uspon na neki vrh, poseta kulturno istorijskog spomenika, geografskog fenomena, turističkog događaja, sakupljačka akcija, ispitivanje flore i faune, ili neka avantura sportsko rekreativna akcija ili je glavni cilj izleta kondicioniranje).

**Taktiziranje u prostoru** optimalne tenzije učesnika izletničke akcije podrazumeva smenjivanje pojačane akcije, psihofizičkog naprezanje sa periodima mirnije i smirenije aktivnosti. U ovom prostoru je bitno iskustvo vođe izleta ili celog tima kod većih i dužih akcija. Tu je veoma važna i stručna priprema te je poželjno da se sačini i scenario i program izleta. Posebno je važno da se izleti koji se realizuju psihofizičkim potencijalima cele grupe (pešačenje, vožnja bicikla, skijanje, veslanje, jahanje i sl.) ili kombinovano sa prevoznim sredstvima, da se isprogramiraju periodi pojačane akcije (usponi, jači intenzitet kretanja, veslanja i sl.) posle kojih dolaze periodi smanjene aktivnosti (sporiji tempo, spust, nizbrdica, zastoji, razgledanje sa vidikovaca i sličnih prostora, vreme objašnjenja, pauza, fotografisanja, i sl.). Ako se izleti odvijaju u poznatim prostorima za većinu učesnika, onda treba projektovati trasu kretanja po manje poznatim pravcima, uz davanje zadataka, da pojedinci ili manje grupe dobijaju zadatke da sami osmisle deonice i pravce od unapred im zadatim pravcima i sami dobiju ulogu vodiča, naravno uz praćenje njihovih aktivnosti i prema potrebi uz vršenje korekcija u slučaju bitnih grešaka. Kod situacija kada se duže deonice izleta prelaze saobraćajnim prevozom, onda prekracivanje vremena može da se uradi raznovrsnim zabavno rekreativnim aktivnostima, pre svega na dobrovoljnoj bazi, prepoznavajući želje izletnika u odnosu na njihov uzrast, navike i želje. I u ovom prostoru aktivno treba uključiti što veći broj učesnika (zabavna takmičenja, igre prepoznavanja, znanja o objektima, prostoru, gradovima, planinama, kulturno istorijskim spomenicima i sl.). Ovaj period može se iskoristiti za prezentovanje interesantnih i manje poznatih podataka o stanovništvu, okolini, istoriji, pa sve do pogađanja vremena dolaska do zadate destinacije, kilometraže između zadatih tačaka, markama, bojama ili registarskim tablicama automobilima koje usput susrećemo, pa do

raznih prikladnih takmičenja između pojedinaca ili grupa. I ovakve delove aktivnosti trebalo bi blagovremeno isplanirati i stručno se pripremiti (pripremiti sitne rezerve, pribor i simbolične nagrade za najbolje).

Taktika kompaktnosti svih učesnika podrazumeva većinsku složnost učesnika izleta i njihovu posvećenost da se isti prihvati i u potpunosti bezbedno realizuje. Ovo je naročito značajno kod aktivnog angažovanja većine jer u masovnim akcijama pojedinac mora da se priladi većini i potradi da obavi poverene manje zadatke i obaveze, a sa krajnjim ciljem da izlet uspe na zadovoljstvo velike većine.

Ništa manje važna oblast u taktici uspešno realizovanih izleta predstavlja blagovremeno beleženje, snimanje (kamerom, foto aparatom, tabletom, mobilnom telefonom i sl.) najzanimljivijih detalja koji dobijaju na vrednosti po završetku izleta, a sa krajnjim ciljem da se pridobiju i budući novi izletnici, privuku skeptični ili oni koji su imali negativna iskustva u bilo kom pogledu. Ako govorimo o taktici i uspešnosti izleta, onda stalno treba voditi računa o predlozima novih izleta, vodeći računa o spiralnim odlascima od mesta boravka ka novim prostorima, kao krajnjim destinacijama, pri tome podrazumevajući princip od lakšeg ka težem, od bližeg do daljeg izletišta, od jednostavnijeg do zahtevnijeg programa za sve učesnike.

I na kraju prostor taktike u realizaciji izleta podrazumeva stručan zaključak vođe izleta i stručnog tima o uspešnosti izleta, koja može biti usmeno, ali ozbiljnija je u pisanoj formi, dopunjena snimcima, zabeleženim kadrovima, usmenom potvrdom o uspešnosti izleta od strane učesnika, sprovedenom anonimnom anketom iz koje mogu da se dobiju relevantni podaci o korisnim podacima, budućem programu, sugestije, kritike, opaske, sa krajnjim ciljem da svaki budući izlet bude uspešniji.

# 22.04.

## DAN PLANETE

Jelena STOJILJKOVIĆ

Čovečanstvo je do danas napravilo preveliki dug putem tehnosfere na račun ekosfere, koji se ne može poništiti i to je ono što nazivamo ekološkom krizom. To znači da smo mi itekako zakasnili i da teško možemo uspostaviti ravnotežu, ali možemo bar pomoći da se ti dugovi ne nagomilavaju.

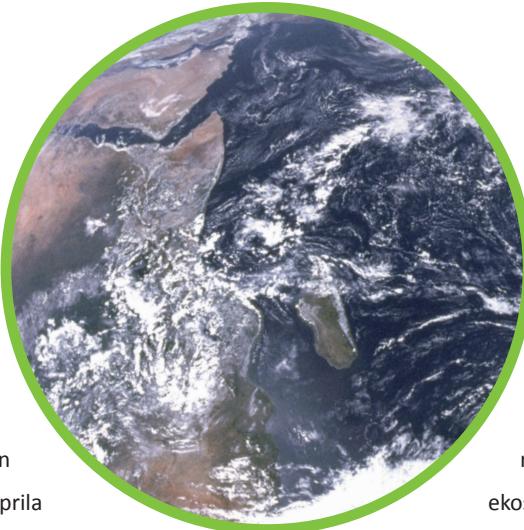
**K**ako nam se bliži proleće tako se u nama bude sve lepša osećanja jer znamo da su topliji dani blizu, a priroda je ta koja nam uvek daje ono najlepše - miris tek procvetalog cveća. April je zato poseban mesec, ali postoji jedan datum koji bi trebao da nas podseti šta planeta čini za nas, a šta mi činimo za nju. Sve je počelo ne tako davne 1970. godine, kada je naša Zemlja već uveliko bila ranjena. Primetivši veliku zagađenost plaža u Kaliforniji, građani Sjedinjenih Američkih Država su počeli da razmišljaju kako da zaštite prirodu. Tada je i rođena ideja da se ustanovi Dan planete Zemlje, a konačnu odluku doneo je američki senator i ekološki aktivista *Gejlord Nelson*. Tako je prvo obeležavanje Dana Zemlje održano u SAD-u 22. aprila 1970. godine sa idejom da se široj javnosti ukaže na probleme i opasnosti koje nam prete ako budemo nastavili da uništavamo planetu



na kojoj živimo.

Nažalost, od tada je prošlo punih 46 godina, a stanje je sve gore. Svedoci smo sve veće upotrebe motornih vozila koja zagađuju vazduh, otvaranja velikih fabrika, pojave divljih deponija, nelegalne seče šuma... Tužno je što ovaj spisak nema kraj i što ga nikad neće imati. Iako se danas u preko 190 država obeležava Dan planete Zemlje, čini mi se da samo tog 22. aprila većina ljudi zaista misli na opasnosti koje nam prete jer smo postali svesni, prvenstveno, klimatskih promena koje su sve učestalije i opasnije. Podsetiću na jedan od četiri Zakona koja je dao američki biolog *Beri Komoner*, a koji će na pravi način opisati naš odnos prema planeti. Taj Zakon glasi: "**Nema besplatnog ručka**". Ovde je reč o metafori besplatnog ručka koja predstavlja jednu vrstu duga. Čovečanstvo je do danas napravilo preveliki dug putem tehnosfere na račun ekosfere, koji se ne može poništiti i to je ono što nazivamo ekološkom krizom. To znači da smo mi itekako zakanili i da teško možemo uspostaviti ravnotežu, ali možemo bar pomoći da se ti dugovi ne nagomilavaju.

U Srbiji se svake godine organizuju mnoge manifestacije kako bi se ukazalo na velike probleme sa kojima se naša planeta susreće. Međutim, to nije dovoljno i čak smatram da bi sam predmet "Ekologija" trebalo uvesti deci od prvog razreda osnovne škole. Ekološko obrazovanje je ključno u predstavljanju problema koje



priroda ima i neophodno kako bi se moglo ukazati na posledice koje mogu biti pogubne za čoveka. Još je davne 1983. godine Bečkom deklaracijom rečeno da naučne institucije, državne institucije, međunarodne organizacije za pitanje životne sredine zajednički snose odgovornost za upoznavanje stanovništva sa rizicima i opasnostima koje mogu ugroziti ekosisteme i zdravlje ljudi. Tada smo još upozoreni da može doći do velikih katastrofa jer ugrožavamo prirodu nekontrolisanom brzinom.

Znam da živimo u takvom vremenu gde jedva da mislimo na sebe, a još manje na druge ljudе i prirodu, ali kada bismo počeli od rešavanja najsigurnijih problema, kao što je bacanje otpada po ulici ili uništavanja zelenih površina, svima bi bilo lakše, jer ako krenemo da menjamo sebe, menjaće se i sve oko nas. Potrebno je samo malo da se potrudimo, spoznamo lepotu prirode i da češće mislimo na planetu na kojoj živimo, a ne da je se setimo samo 22. aprila.

### Kako da sačuvamo planetu?

- Sadnjom drveća i cveća,
- Smanjenom upotrebom plastičnih kesa,
- Češćom vožnjom bicikla umesto vožnje automobilom,
- Čišćenjem parkova i ulica i
- Širom upotrebom alternativnih izvora energije.



# LOBODA

## Drugo ime za divlji spanać

(lat. *Chenopodium album*)

Dušan LEKIĆ

Narodni naziv: **Divlji spanać, Ciganski spanać, Dragi jurko**

Vreme cvetanja: cveta **od maja do oktobra**

Miris i ukus: po ukusu najviše **podseća na spanać**, ali je sama biljka malo čvršća

**V**išegodišnja zeljasta biljka, koja naraste od 30 do 80cm, sa uspravnom uglastom stabljikom malo razgranatom, katkad crvenkastom. Listovi su tamnozelene boje, kopljasto-trouglasti, prizemni imaju duge peteljke, a gornji su kao brašnom posuti. Mnogobrojni sitni neugledni cvetovi beličasto zelenkaste boje složeni su pri vrhu stabljike u klasastu cvast. Postoji nekoliko vrsta lobode, neke su od njih jestive, dok druge nisu. Postoje dve sorte ili varijeteta - „žuta“ i „crvena“ loboda. U prirodi se češće sreće „žuta“ loboda sa žuto zelenim listovima. „Crvena“ loboda ima lišće bogato antocijanima. Bela loboda je evropski rođak spanaća. Bela loboda može narasti i do 6m u visinu. Ova biljka ima listove u obliku dijamanta, koji su pokriveni belim prahom, zbog čega je i dobila svoj naziv. Ova samonikla biljka je nepravedno zapostavljena u današnje vreme jer su itekako poznata njena hranljiva i lekovita dejstva. Koliko smo se udaljili od prirode govori i čin-

jenica da ova biljka raste na svakom koraku ali i pored toga, ostaje neprimećena i zanemarena. Kao i ostalo zeleno lisnato bilje, pa čak i mnogo više nego ostalo, loboda spada u osnovnu grupu namirnica koja najpotpunije zadovoljava potrebe organizma za nutrijentima.

Zanimljivo bi bilo istaći nekoliko činjenica u vezi sa belančevinama, odnosno aminokiselinama koje predstavljaju gradivne blokove proteina. Zapravo, velika je razlika između složenih proteinskih lanaca (složenih, globularnih proteina) i aminokiselina koje se nalaze u voću i povrću, a naročito u zelenom lisnatom povrću. Naš organizam složene proteine mora prvo da razgradi pri čemu se oslobođaju takozvani azotni slobodni radikalni od kojih nemamo adekvatnu zaštitu kao kada su u pitanju kiseonički slobodni radikalni koji se oslobođaju metabolizmom masti i ugljenih hidrata. Prevelikim unosom globularnih proteina (namirnice životinjskog porekla, semenje biljaka)

opterećujemo prvenstveno naše bubrege kao i digestivni trakt pa i naš imuni sistem jer se nepotpuno svareni globularni proteini mogu naći u našem krvotoku i tako izazvati reakciju imunog sistema što dovodi do razvoja alergija na hranu, ali i do imunoloških poremećaja. Sa druge strane, kada u organizam unosimo pojedinačne aminokiseline, stvorene od sunčeve svetlosti i hlorofila, telo može da obnovi ili stvori potrebne delove u skladu sa informacijama naše DNK.

Bolesti „savremenog“ društva upravo su posledica našeg lošeg izbora namirnica. Sama činjenica da smo se udaljili od prirode i njenih načela nas je dovela do toga da se borimo za naš opstanak. Ali pošto smo zaboravili kako se priroda osluškuje onda je ta borba veoma teška.

**Mi pokušavamo da imitiramo prirodu i prirodni ambijent, ali nam to baš ne ide od ruke.**

### Stanište

Brzo raste na plodnom i vlažnom zemljištu i razvija krupne listove, veličine dlana odraslog čoveka. Pronaći je možemo uz ivice puteva, u poljima, na gradilištima, a verovatno raste i u vašem dvorištu. Rasprostranjena je u većem delu naše zemlje, a naročito u nizinama, oko reka, na rečnim ostrvima i sličnim mestima. Može se naći skoro po celoj našoj zemlji, od brdskih predela pa sve do preko 2000m nadmorske visine, gde raste na đubrovitom tlu, najviše na mestima gde se kreće i zadržava stoka, oko torova, u okolini planinskih naselja, staja, oko plotova, pored puteva i na sličnim mestima, često u velikoj količini. To je veoma otporna biljka i zbog toga je toliko i rasprostranjena. Ponovo je priroda uporna u nastojanju da nam pruži ono što nam je preko potrebo samo je pitanje da li ćemo mi to prepoznati ili ne.

### Upotreba

Male je energetske vrednosti, svega 63 kalorije. Koristi se mlado lišće obične lobode i

još nekih vrsta u proleće. Sadrži belančevine (esencijalne i neesencijalne amino kiseline), masti (esencijalne masne kiseline), ugljene hidrate, mineralne materije i soli, vitamin A (karotenoid) i C, gorke materije, sluzi, gumi, vosak. Koristi se za salate, čorbe, variva i druga slana jela sa mesom. Bere se u aprilu, maju, junu, julu i avgustu. Loboda je malo poznato, hranljivo i lekovito lisnato povrće koje se koristi kao i spanać, zelje i blitva. Biljka živi jednu godinu. Ponegde je podivljala, te se sреće kao korovska biljka po baštama, a da baštovani i ne znaju da se ona jede. Listovi se javljaju na stablu naspramno i podbiraju se kao kod duvana. Berba može da se obavlja i čupanjem celih biljaka dok su mlade, visine 25-30cm, slično kao kod spanaća. Lišće je mesnato i sočno, posuto srebrnastim pepeljkom. Za berbu stiže u maju. List je srašta, šiljatog vrha, po obodu krupno nazubljen. Drška lista je kratka i odbacuje se. Loboda je najbolja za jelo dok je biljka mlada, a lišće sočno i mesnato. Koristi se kao i spanać, zelje, blitva i kopri-

va. Od lobode se spravljaju čorbe od mesa i povrća, pite zeljanice, pire, kapame. Veoma su ukusne pite filovane smešom sira, jaja i lobode. Lišće lobode se bere sve dok ne razvije cvetonosno stablo, a onda postaje štetno po zdravlje, jer se naglo povećava sadžaj oksalne kiseline. Ova biljka sadrži neverovatnih 11.600 IU beta karotena u pola šoljice (puno više nego blitva i spanać), 300mg kalcijuma u pola šoljice (blitva sadrži 88mg, a spanać 93mg), folnu kiselinu, magnezijum, kalijum, vitamine C, E, B6, B2 i B1. Loboda ima blago laksativno dejstvo i zbog toga ova biljka izvrсno "čisti creva". Kada je semе u pitanju, ono se takođe može koristiti u ishrani. Međutim pošto je veoma sitno (loboda je biljka iz porodice *Amaranthaceae* - štira), teško ga je sakupiti u velikim količinama. Ono što se preporučuje jeste da se sakupljeno semе potapa u vodu i koristi kada proklija kao dodatak jelima. Lišće se konzumira sirovo ili kuvano, a semе obavezno kuvano. Lobodu možete pripremiti na isti način kao i spanać. Njen ukus je vrlo sličan spanaću, ali sadržaj nutrijenata je puno veći. Mladi listovi i sočni ovršci stabljika upotrebljavaju se za spravljanje čorbi, variva, pirea, za nadeve i sl., sami ili, još bolje, pomešani sa drugim divljim povrćem. Mogu da se koriste od proleća do sredine leta, a i kasnije, ali samo naknadni mladi izbojci i sočni listovi, inače stariji listovi postaju grubi i nagorki. Sasvim mlađi proletnji izdanci pre razvijanja listova mogu da se prirede kao šparгла. Na mestima na kojima se brašnenik javlja u većoj količini, jedan čovek može za jedan čas da nabere do 5kg upotrebljivih biljnih delova. Mogu se upotrebljavati bez ograničenja. Ne postoji opasnost da se zameni sa nekom sličnom škodljivom biljnom vrstom, ali berač koji još nije dobar poznavalac ove biljke, može da je zameni sa srodnim biljkama-smrđljivom pepeljugom (lat. *Chenopodium vulvaria*) i sročljivom pepeljugom (lat. *Chenopodium hybridum*), koje nisu otrovne, ali imaju neprijatan miris, po čemu ih je lako razlikovati kad se protrljaju prstima. Dakle, svo jestivo divlje bilje bi trebalo koristiti u izvornom obliku bez ikakve obrade kako bi naš organizam mogao najbolje da iskoristi sve ono što mu je potrebno.

**Bašta Priroda se pobrinula da nam ništa ne nedostaje, a na nama je da je očuvamo i poštujemo.**



*Chenopodium album*  
Fotografija Dušan Lekić

# ŠPRIC DEKA "Hauba kokpita" kajaka

Jovan RAJKOVIĆ  
dr Željko RAJKOVIĆ



**Špric deka, špriculja, nekada zaštitni pokrov sa kaminom (vodobranom). Na engleskom *spraydeck*, *spraycover*, *sprayskirt* je pokrivač koji se nosi oko struka i potpuno zatvara otvor na palubi čamca (kokpit) u kojem sedi kajakaš.**

Služi da spreči ulazak vode u čamac od talasa, vode koja curi niz veslo, vode izbačene vadjenjem vesla kajakaša koji u grupnom čamcu sedi ispred ili od kajakaša koji vesla ispred u drugom čamcu u neposrednoj blizini, kao i od atmosferskih neprilika, kiše i snega. Pored toga

omogućava obučenim kajakašima i kanuistima u divljevodaškim čamcima (sa nešto manjim otvorom na palubi) da urade eskimotažu (eskimo okret) tj. da u toku prevrnuća ne ispadnu iz čamca i posle toga se bezbedno vrati u položaj za veslanje, a da se čamac pri tom ne napuni vodom. U slučaju kada vetar duva u prsa, u suprotnom

smeru kretanja kajakaša, kokpit kajaka se ponaša kao jedro i usporava čamac. U slučaju da vетar duva u ledja (u smeru kretanja kajakaša), bez obzira da li je u pitanju takmičarski kajak ili turistički kajak na dugim deonicama, često se svesno ne stavlja špric deka da bi se u punoj meri pozitivno iskoristio prethodno navedeni efekat. Pored toga uloga špric deke je da zatvori kokpit omogućavajući da se vazduh u unutrašnjem delu čamca zagreje, pod uticajem oslobođanja toploće kajakaša i pritom održi prijatna mikro klima. Nešto novija upotreba špric deka uključuje i obeležja klubova ili reprezentacija na međunarodnim takmičenjima, kao i korišćenje platna kao površine za reklame individualnih ili klubskih sponzora. Usled velikog uticaja televizije, na najvećim svetskim takmičenjima uvedeno je i pravilo da članovi grupne posade jedne države moraju imati istovetne špric deke.

Savremene špric deke svoje poreklo vode od prvih eskimskih kajaka, koje su eskimi bukvalno oblačili pre izlaska na vodu. Naime kajaki su bili prišiveni na čamac koji je takođe u velikoj meri izrađivan od životinjskih koža. Eskimke su kapute i čamce izrađivale individualno, po meri kajakaša. Ovakva čvrsta veza između kajaka i eskima u čamcu je omogućavala okretanje pod vodom oko ose čamca (eskimo okret), bez ispadanja kajakaša u vodu. Kako kajakaš u ovakovm čamcu izgleda kao da je srastao sa njim, u prošlosti su se javile legende o sirenama (polužene-poluribe) i to upravo na Orknijskim i Šetlandske ostrvima, gde su se verovatno usled jakih oluja više puta nasukali ili stradali grenlandski eksimi. Sirene i ljudi morževi su se pojavljivali čas kao ljudi, čas kao morževi. Imali su kožu koju je bilo lako zbaciti, da bi ubrzano potom postajali ljudi. Legenda dalje kaže da kada su bili bez kože bilo je moguće savladati ih.

Izrađuju se od različitih materijala, koji su po pravilu rastegljivi, sintetičke prirode i vodonepropusni. U zavisnosti od namene izrađuju se

špric deke za kajake na mirnim vodama, koje mogu biti letnje ili zimske sačinjene od tanjih ili debljih materijala kao što su impregnirano platno i najlon ili kombinacija navedena dva materijala.

Tradicijski si rena



na neki način nastavljaju špric deke za kajake i kanue na divljim vodama, koje su značajno manje površine, često izrađene od gumiiranog platna ili neoprena i nalaze se u čvršćoj vezi sa čamcem i kajakašem ili kanuistom. Pored verovatnoće prevrnuća i eskimotiranja,



navedena špric deka odoleva češćim uticajima vode pod značajno većim pritiskom usled niže palube čamca, manje površine valobranila, većih talasa, bukova i rolni, pa nisu neuobičajena pojačanja od lateksa ili kevlara.

Noviji modeli za veslanje na oceanu bukvalno slede način izrade špric deka drevnih eskima, gde špric deku pored uobičajenog platna, čini i gornji deo koji se oblači kao odelo, zajedno sa kapuljačom.



Izrađuju se špric deke i za turističke kanue. One su osigurane specijalnim mehanizmom sa spoljne strane čamca. Moguće je uraditi eskimo rol i u turističkom kanuu sa ovakvom špric dekom, ali je to značajno teže zbog težine čamca i visokog težišta koje u ovom slučaju zauzima kanuista. U prošlosti je bilo pokušaja da se izradi špric deka i za takmičarski kanu na mirnim vodama, ali se za neko vreme odustalo od te namere.

\* SVAKE NEDELJE \*

# VAN DOMETA

10 - 11<sup>H</sup>

Radio Laguna 93.7

## 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 pomaže- mo da napravite taj prvi korak i da on bude siguran.

Emisija

## VAN DOMETA

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

Autor i voditelj je  
*Ivica Drobac*

Svake nedelje  
u terminu od 10 do 11 sati  
na 93,7 - Radio LAGUNA  
Ivica DROBAC

93,7 VAN  
DOMETA

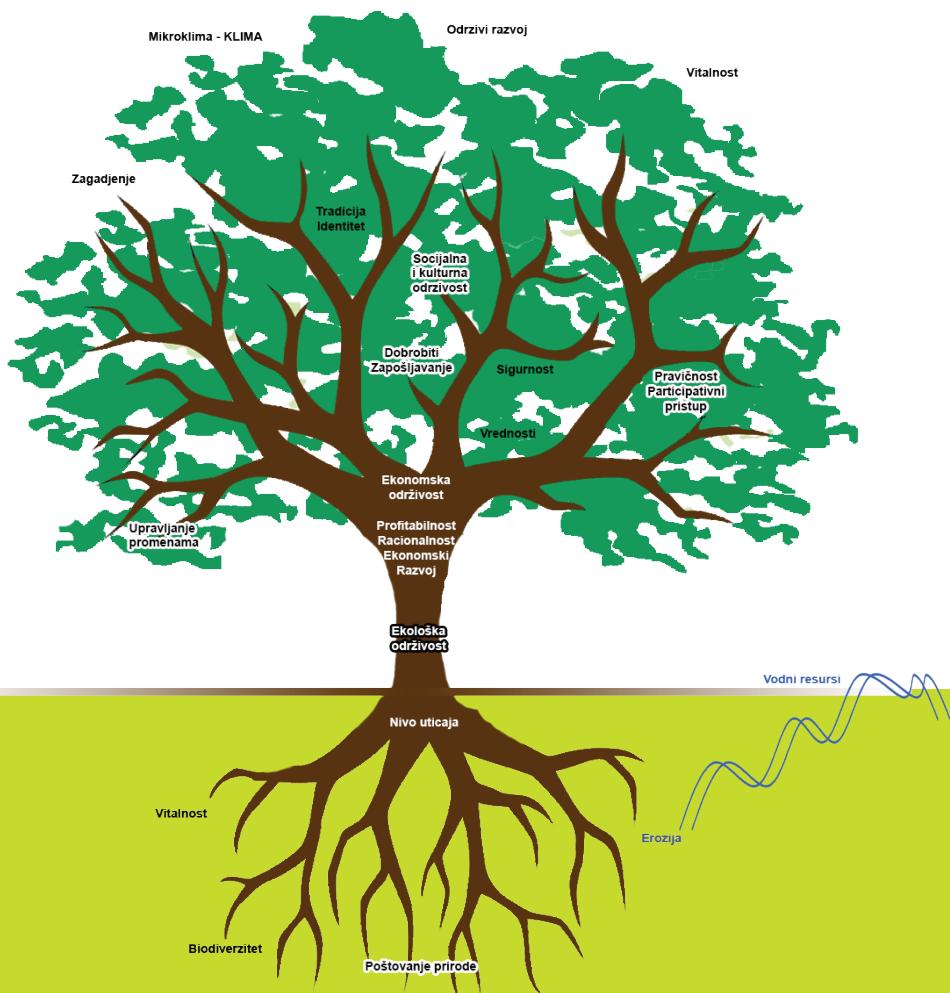


# PLUĆA PLANETE

## Značaj i funkcije šuma

mr Zorica DAVIDOVIĆ

Šume su danas ugrožene, veliki broj je zagađen i bolestan. Pitanje je kako i da li takva šume mogu biti garant čiste vode. Šuma je bila na Zemlji i pre nastanka čoveka i još uvek je tu, ali joj je neophodna zaštita.



**Š**ume i šumsko zemljište zauzimaju oko 38% Zemljine površine, odnosno cca. 4 milijardi hektara i odlikuju ih veća produktivnost i biološka raznovrsnost tj. heterogenost u odnosu na svu ostalu kopnenu vegetaciju. Dve trećine od ukupnih šuma nalaze se u samo deset zemalja, a samo 1/5 šuma je ostala na velikim, kontinuiranim površinama, kao relativno netaknute šume, tzv. granične šume, a najveće su u Rusiji.

Šuma predstavlja višeslojan i dinamičan ekosistem od velikog značaja po zdravlje i funkcionisanje cele planete:

- utiču na regulisanje klime na globalnom nivou (obezbedjuju kiseonik - drvo srednje veličine za 24h oslobađa toliku količinu kiseonika koja je potrebna za disanje tri čoveka te vrše absorpciju ugljen-dioksida - ukupna količina ugljen-dioksida koje absorbuje šumska biomasa iznosi cca. 50% od ukupne količine ugljen-dioksiда koji se nalazi u atmosferi)
- drveće prečišćava vazduh (i štiti od buke), u vidu uticaja na regeneraciju i filtraciju prizemnog vazduha - naime guste šume upijaju sa gotovo stoprocenom efikasnošću - npr. u toku jedne godine, a na jednom hektaru, zadržava se 40 tona prašine uz pomoć četinarskog, odnosno 100 tona uz pomoć listopadnog drveća tako da

- one praktično predstavljaju prave filtre aktivne tokom cele godine, naročito za SO<sub>2</sub>, koji se upija kroz stome na lišcu na isti način kao CO<sub>2</sub>
- utiču na klimatske parametre kao što su temperatura, padavine (povećavaju kišovitost), vjetar, odnosno mikroklimu - npr. u toku vrelog dana temperatura je i do 8°C niža u senci drveća
  - vrše konzervaciju voda i tla - korenov sistem armira tlo i stabilizuje površinu i time snižava i ublažava erozione procese te popravlja zemljište, odnosno vrše meliorisanje i ublažavaju poplave
  - vrše uticaj na regulisanje sadržaja vode u tlu - smanjuju površinsko oticanje voda zbog propuštanja vode u šumsko zemljište. Npr, zemljište na običnom šumskom pašnjaku upija vodu 60 puta sporije od zemljišta u zreloj šumi. Predstavljaju veoma bitne regulatore hidroloških procesa, naročito onih koji uključuju hidrologiju tekućih voda i lokalnu evaporaciju, kao i padavine-kiša i sneg.
  - utiču na regulaciju dubine podzemnih voda - npr. dubina podzemnih voda opada sa gustinom i stepenom pokrovnosti šume.
  - imaju veći uticaj na ciklus ugljenika, vode i hranljivih materija tj. obezbeđuju kruženje i distribuciju hranljivih materija i predstavljaju bitnu kariku u hidrološkom ciklusu.
  - imaju značajnu funkciju u očuvanje biodiverziteta - štite i obezbeđuje stanište za različite biljne i životinjske vrste, insekte i dr., praktično svaka pojedina vrsta drveća obezbeđuje životni prostor drugim biološkim vrstama
  - štite i poboljšavaju kvalitet voda (tekućih, mineralnih, termalnih)
  - predstavljaju "poligon" za različite edukativne programe iz oblasti aktivnosti u prirodi.
- FAO šumu definišu kao složen ekosistem koji obezbeđuje različite dobrobiti za društvo te na osnovu klasifikacije, funkcije šuma deli na:
- funkciju zaštite biodiverziteta,
  - funkciju zaštite zemljišta i vodoproizvodnu funkciju,
  - sociološku funkciju (razne aktivnosti u prirodi: orientiring, kampovanje i sl.).

Tamo gde se smatra da ove funkcije imaju izuzetan značaj ili važnost, Savet za Upravljanje Šumama (FSC) ih definije kao šume visoke zaštitne vrednosti (HCVF) i to:

- šume koje na globalnom ili regionalnom nivou sadrže važne koncentracije biodiverziteta,
- šumska područja koja sadrže ekosisteme koji su retki, u opasnosti ili su ugroženi,
- šumska područja koja pružaju osnovne prirodne koristi u kritičnim situacijama,
- šumska područja neophodna za zadovoljavanje osnovnih potreba lokalnih zajednica i
- šumska područja značajna za tradicionalni kulturni identitet lokalnih zajednica.

Genetski uslovljena tzv. puferna raznovrsnost šume, koja je bitna za njenu vitalnost, prinose i prilagođavanje populacije i na najmanju promenu okoline, praktično omogućava šumi da preživi. Preveliko udaljavanje od genetske ravnoteže može postati presudno za šumu, a posledično i na čoveka.

Šume su danas ugrožene, veliki broj je zagađen i bolestan. Pitanje je kako i da li takve šume mogu biti garant čiste vode. Šuma je bila na Zemlji i pre nastanka čoveka i još uvek je tu, ali joj je neophodna zaštita. **Svetski dan zaštite šuma obeležava se 21. marta**, na prvi dan proleća i prilik je da se bar tada, šira javnost podseti na važnost šuma, njihovu zaštitu i održivo korišćenje.

*“Što više posmatram Prirodu  
to više ostajem zapanjen i  
zadivljen delima Stvoriteljevim.”*

Luj Paster





Kajakaš u zimskom ambijentu  
Lokacija Lake Ontario, Toronto  
Fotografija *Simona Miletić*

“Nedaleko od staze, naišli smo na prostranstvo prekriveno snegom i obasjano suncem, gde je svaka pahulja uspela da dočara lepotu netaknute prirode”

# GOLIJA

## Jelena STOJILJKOVIĆ

Kada su me prijatelji pitali da li bih htela da provedem jedan vikend na Goliji bila sam pomalo skeptična.

Golija?

Meni poznata samo kao planina u Srbiji, daleko od Beograda. Naravno, prvo odlučujem da pogledam na internetu koliko se putuje do tamo, šta sve može da se vidi i kakvo je vreme s obzirom da je bio februar mesec. Posle osnovnih informacija, sa napomenom da tamo i nema mnogo toga, ali da ima više od pola metra snega, odlučujem da ipak odem jer mi je odmor, svakako, bio potreban. Ono sa čime sam još bila upoznata pre samog puta jeste da u mestu gde ćemo biti, na oko 1400m nadmorske visine nema prodavnica i kafića. To je značilo da od kuće nosimo sve, ali to i nije bio neki problem jer smo mi, kao narod, navikli da uvek nosimo hranu sa sobom.



Ono što je bilo najkomplikovanije od celokupnog puta jeste sam izlazak iz Beograda. Opšte poznata činjenica je da u Beogradu nastane haos čim padne malo snega pa je tako bilo i tog petka popodne, ali dobro raspoloženje nije moglo da nam pokvari ni dva sata čekanja da se kamion sa prikolicom, koja se poprečila, pomeri sa Ibarske magistrale.

Do Ivanjice više nije bilo problema i čim se prođe kroz centar grada dolazi se do podnožja planine. Navigacija i nije bila od neke pomoći, ali gospodin kod kog smo odseli itekako jeste jer nam je skrenuo pažnju na svaku raskrsnicu i krivinu. Napominjem da put nije bio adekvatno obeležen, bilo je mnogo snega, i s obzirom na činjenicu

**Pejzaži na Goliji**  
**Lokacija Golija**  
**Fotografija Jelena Stojiljković**



da je bila skoro ponoć, teško da bismo se sami snašli.

Kada je, konačno, osvanulo jutro i kada smo krenuli u obilazak, bila sam očarana. Želela sam da zapamtim svaki detalj lepote prirode, pejzaža i izgled kućica koje su se, kao iz bajke, nizale na brdu. To je, definitivno, bilo mesto gde su sunce i pahulje najbolji prijatelji. Kako smo bili sve udaljeniji od smeštaja, tako je pogled na podnožje planine bio sve lepši. Naišli smo na ski stazu, za koju smo kasnije saznali da je dugačka 600m i da je moguće iznajmiti skije. U prvi mah smo mislili da je i ovde skijanje skupo, poučeni iskustvom sa Zlatibora i Kopaonika, ali cena od nekoliko stotina dinara za iznajmljivanje ski opreme za ceo dan nas je zaista iznenadila. Nisam se usudila da stanem na skije, opredelila sam se ipak za sanke, ali moji hrabri prijatelji jesu, a nekim je to bio i prvi put. Kada smo se izigrali kao deca, prepričajući se lepoti i čistoti netaknutog snega, mokri i srećni vratili smo se u topli smeštaj jer je vreme tako brzo prolazilo.

Iako smo želeli da planinu istražimo što više, to ipak nije bilo moguće. Sneg je sledećeg dana još više napadao, pa ne bismo ni mogli da vidimo razne potočiće, izvore, česme, spomenike i manastire. Posle doručka smo se odlučili za šetnju, a ne za ski stazu iz dva razloga - imali smo velike upale mišića, što zbog skijanja, što zbog sankanja, a drugi razlog je bio što se tog dana održavao "Kup Golije" na kojem

je učestvovalo oko sto skijaša različitih uzrasta. Zastali smo da pogledamo profesionalce, ali smo se iznenadili kada smo videli decu od svega pet, šest godina, u kompletnoj skijaškoj opremi kako se spuštaju niz onu stazu koja je nama prethodnog dana bila veliki izazov. Neverovatno je bilo meni, kao laiku, da gledam tako male, neustrašive ljude, kako samouvereno zaobilaze prepreke i prelaze tih 600m strme staze.

Nakon što smo nastavili šetnju, nedaleko od staze, naišli smo na prostranstvo prekriveno snegom i obasjano suncem, gde je svaka pahulja upela da dočara lepotu netaknute prirode. Teško je opisati osećaj koji prožima sva vaša čula kada potriče kao malo dete i bacite se u nešto najčistije što nebo može da nam pošalje. Dok sam tako ležala u snegu i gledala u nebo, mislim da sam imala utisak kako izgleda sloboda, odnosno, osećaj slobode, a to je pored ljubavi najlepše osećanje koje čovek može da doživi.

Iako je vreme proletelo, imala sam osećaj kao da smo mnogo duže bili tamo. Iskoristili smo svaki trenutak, zaboravili na telefon, internet, gužvu i sve ono što nas svakodnevno okupira. Drago mi je bilo što i dalje postoje mesta koja u potpunosti nisu komercijalizovana, gde nema gužve. Kažu da je proleće na ovoj planini još lepše, da je priroda neverovatno pa se nadam da će opet imati priliku da odem i vidim sve ono što sad nisam uspešila. A da, kada sam tražila osnovne informacije o Goliji, bilo je vesti o medvedima, kao čestim posetiocima, ali i stanovnicima ove planine. Međutim, nismo nijednog videli, ali bi jedan meda možda samo više upotpunio prelepe utiske koje imam o Goliji.

**Udaljenost od Beograda  
oko 250km**

**Najbliži grad Ivanjica**

**Nadmorska visina  
1833m**

**Najviši vrh Jankov kamen**

# 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  
DIESEL 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



# Lična karta portala PUTOKAZ

Stefan JEREMIĆ

Projekat PUTOKAZ pokrenut od strane više sportskih klubova sa ciljem da promoviše prirodu i sportove u prirodi. U tu svrhu izdata su tri štampana izdanja magazina Putokaza, pokrenut je i web portal

[www.putokaz.me](http://www.putokaz.me).

Brojni nagradni konkursi, sportski kampovi i manifestacije su takođe realizovani u skladu sa ovim ciljevima. Tematika portala Putokaz je priroda i sport. Pojam priroda se odnosi na sve one teme koje će se baviti zaštitom životne sredine, promovisanjem prirodnih ljepota, razvojem ekologije, zatim promovisanjem rada organizacija i institucija koje se bave očuvanjem prirode.

Sport, kao drugi pravac tematske obrade Putokaza, podrazumijeva promociju sportskih organizacija kao što su: planinarenje, speleologija, alpinizam, kajak, biciklizam, paraglajding i drugih koje svoje aktivnosti vežu za prirodu. Pored ovih, osnovnih tema, u Putokazu su zastupljene i razne druge zanimljivosti.

Jedna od bitnijih manifestacija u okviru Putokaza je **Nature & Out-door Sport Show**. Na ovom sajmu se okupi veliki broj sportskih organizacija koji na vrlo atraktivan način, uz vrlo interesantno opremljene štandove, prezentuju svoj rad i uz konstantnu interakciju sa posjetiocima promovišu prirodu i sport.

PUTOKAZ je podržan od strane svih relevantnih institucija i organizacija u Crnoj Gori: Ministarstvo Prosvjete i Sporta, Uprave za Mlade i Sport, Ministarstvo Turizma, Nacionalna Turistička Organizacija, Turistička Organizacija Podgorica, Planinarski Savez Crne Gore...



## Još par stvari iz naše "kuhinje"...

U toku je završavanje i registrovanje prvog poletišta za paraglajder iznad Podgorice.

25. i 26. marta na Gorici će se održati sportska nedelja posvećena izviđačima, a uključiće brojne sportove u prirodi.

U junu je planiran kamp na Komovima.

# KAKO SAM PREŽIVEO NOĆ U SNEGU?

Milenko GORDIĆ

***Ambijent u kome se trenutno nalazim brzo će odneti energiju i proizvesti hipotermiju, a o daljem sledu događaja nisam smeо razmišljati. Najvažnije od svega je očuvati telesnu temperaturu! Ovo mi je bila jedina misao koja me je to veče držala!***

**S**nežnog februarskog popodneva 2011. godine dobio sam poziv od prijatelja kojima je bila potrebna pomoć. Zadatak koji sam dobio bila je evakuacija iz planinske kuće zbog nadolazeće mećave malo dalje od mesta u kome živim. Ne razmišljajući mnogo kakvo je vreme i šta se sve može desiti na putu, brzo se spremam i upućujem ka pomenutoj destinaciji. Vozio sam se automobilom prema planini. Sneg je intenzivno padaо. Svaki pređeni kilometar po dubokom snegu bio je sve sporiji. Nisam ni svestan šta će se dogoditi na putu posle nekoliko desetina pređenih kilometara. Snežni smetovi bili su sve veći uz snažno duvanje vetra. Prohodnost na zasneženom putu se smanjuje, gotovo da je bilo nemoguće nastaviti dalje. Nešto u meni nije mi dozvoljavalo da stanem, vozio sam i dalje u nadi da će im pomoći sve do momenta dok nisam naseo na sneg donjim delom automobila i ostao zaglavljen na sred putu koji je prosti nestao u belini. Shvatio sam posle duže vožnje, zaglavljen u šumi i mraku da sam se našao na mestu koje je poprilično udaljeno od prvog naseljenog mesta. Ostavši bespomoćan negde na sredini puta do ostvarenja cilja u situaciji koja me je zadesila, postajem svestan dešavanja. Kada se automobil zaglavio postajem svestan koliko je suludo to što sam uradio! Čovek je spreman pomoći onima koji se nalaze u nevolji često ne razmišljajući o svojoj bezbednosti, što je u neku ruku loše jer tada problemi prevazilaze realne razmere. Iznenadni poziv, ushićenost i brzina kojom sam krenuo učinili su to da nisam primetio

da sam oskudno obučen. Samo jedan duks. Izuzetno hrabro sa moje strane za ovo doba godine. Telefon koji sam imao sa sobom ubrz se ugasio jer mu se baterija ispraznila. Nisam mogao nikome javiti gde se trenutno nalazim i potražiti pomoć.

Od tog trenutka ostajem sam.

Od tog trenutka postajem svestan cele situacije u kojoj se nalazim.

Jedino što mi je preostalo je da preduzmem vladanje situacijom i primenim određene mere koje su jedine moguće kako bih pomogao samom sebi. Udaljenost od prvog naselja bila je velika. Vremenski uslovi nisu dozvoljavali da se udaljam od automobila koji mi je najsigurnije utočište od mećave, velikog minusa i sada mraka koji u ovo doba godine brzo pada. Ne bih ni daleko otišao da krenem putem nazad. Vreme je takvo da se neće naći slučajni prolaznik. Svakakve misli su mi padale na pamet. Motor automobila u kom se nalazim radio je kako bih zagrejao kabinu ne bi li sebi obezbedio odgovarajuću temperaturu. Emocije, posebno strah su se pojavile u trenutku kada se upalio indikator rezerve goriva na komandnoj tabli. Ovo je značilo da neću dugo moći biti u zagrejanom automobilu. Morao sam brzo da mislim na koji način da sačuvam temperaturu i kako da se zagrejem na izuzetno niskoj temperaturi, kada dođe trenutak gašenja motora. Ambijent u kome se trenutno nalazim brzo će odneti energiju i proizvesti hipotermiju, a o daljem sledu

događaja nisam sмеo razmišljati. Najvažnije od svega je očuvati telesnu temperaturu! Ovo mi je bila jedina misao koja me je to veće držala!

Donosim odluku da ugasim motor i preostalo gorivo sačuvam za povremeno dogrevanje kabine. Samo par minuta posle gašenja grejanja kabina se ohladiла da se nije moglo izdržati. Gledajući ranije emisije o preživljavanju setio sam se da je dovoljan plamen jedne sveće kako bi se zagrejao određeni zatvoren prostor. Sada sam morao isprobati taj eksperiment u realnoj situaciji. Problem je bio što kod sebe nemam sveću! Znajući da ispod haube možda može da se nađe nešto od koristi za improvizaciju, izašao sam u mrak i mečavu da potražim prvu pomoć za improvizaciju. Bočica u kojoj se nalazilo malo ulja može pomoći. U kršu alata koji se nalazi u gepeku nalazim metalni čep u koji sipam ulje, odsekao sam deo pertle postavljam je vertikalno u ulje i ostavljam jedan kraj da viri iznad površine. Kako je zapaliti kada nemam upaljač? Prsti na rukama su mi se ohladili za vreme traženja alata da ih nisam osećao. Kako li će biti za kratko vreme kada prestane grejanje? Sedeći u autu vreme prolazi razmišljajem kako da upalim improvizovanu sveću, upaljač iz automobila ne radi. Dok sam uzimao čep iz gepeka video sam parče žice. Izvor električne energije i spoj na njemu prouzrokuje varnicu. Žica je poslužila da iskoristim spoj na akumulatoru i zapalim parče papira koje se slučajno našlo u kaseti od kola. Ispod haube u mraku uspevam da izazovem varnice koje su posle nekoliko pokušaja dale plamen na papiru uprkos vетru i snegu. Ovaj plamen sam razgoreo i uspeo ga doneti u kabinu. Za nekoliko sekundi improvizovana sveća počela je goreti na sredini automobila. Ono što me je učinilo najsrećnijim bićem na ovoj zavejanoj lokaciji bio je plamen sveće koji mi je ostatak večeri pružio svetlo i toplotu dovoljnu da kroz drhtanje preživim sedamnest stepeni ispod nule. Posebno što mi je vratio samopouzdanje i probudio uspavani instinkt za preživljavanje. Mislio sam da povremeno upalim motor kako bi zagrejao unutrašnji prostor, ali sam odustao od te odluke zbog toga što sam se aklimatizovao na ovaj ambijent. Gorivo sam planirao sačuvati u slučaju da moram ostati duže vreme na planini.

Vreme u mraku u tišini uz padanje snega i duvanje vetra prolazi jako sporo, tako da je ta noć meni bila najduža u životu. Nije bilo sna. Čekao sam da svane kako bi preuzeo dalje korake u opstanku. Izjutra uz prve zrake jutarnje svetlosti i beskrajnog belila čuo sam zvuk grmljavine i primetio svetla velike mašine koja je pomerala navejane smetove sa puta osećanje straha i zabrinutosti je nestalo jer sam znao da će ubrzo i put biti prohodan.

Mudra odluka koju sam te večeri doneo jeste da ostanem u automobilu. Sve ostalo van te odluke bi značilo sigurnu belu smrt. A lekcija koju sam naučio koštala me je cvokotanja i drhtanja. Od te večeri pre svakog odlaska u prirodu, planiranje i pakovanje adekvatne opreme koju nosim sa sobom je postalo obavezna procedura.





# TRADICIJA NA MARKOVAČKOM JEZERU

Dejan LAZAREVIĆ

Na samo 10km od ustaničkog Orašca, nalazi se prelepo Markovačko jezero. Tu u okruženju planina Kosmaj, Venčac, Bukulja kao biser se sjaji retko i čisto veštačko jezero natopljeno vodom okolnih rečica. Tu se nalazi i veliki srednjovekovni kenotaf iz 1427 godine. Tu u mjestu Crkvine je počinuo veliki despot Stefan Lazarević, tako da ceo ovaj kraj odiše prozračnošću i dahom prirode iz koje se kao kruna uzdižu srednjovekovni manastiri.

Zbog svega toga, a i zbog osećanja živorodnosti svog kraja, Dejan Lazarević profesor fizičke kulture, pesnik, pripovedač i major PTJa, je odlučio da 2007. organizuje prvo plivanje za časni Krst na Bogojavljanje 19.01.2007. Prethodno iskustvo stečeno na 6 plivanja, odigralo je veliku ulogu u postavci nove organizacije, koja je prevazišla okvire takmičenja i prešla u granice tradicije, duhovnosti, kulture i sporta kao vida takmičenja sa samim sobom.

Kao prvo pravilo je uvedeno, da su svi učesnici izabrani iz redova specijalnih vojnih i policijskih formacija kao i iz građanstva. Svi su izvanredni sportisti, a među njima su i naše kolege profesori fizičke kulture, zbog kojih sam posebno ponosan.

Sama manifestacija počinje sa unošenjem Časnog Krsta u ponoć s Krstovdanu na Bogoavljanje. Liturgiju drže sveštenici SPC.

Poseban kuriozitet ovog segmenta Bogojavljanskih dana u Markovcu je bila temperatura od 19 stepeni ispod nule i debljina leda od 30cm. Te 2009. godine, 5 "podvižnika", predvođenih profesorom Lazarevićem, unelo je Krst u vodu. Sa njim su bili prof. D. Jakovljević i prof. D. Pušica.

U tamnoj noći uz odsjaj auto farova, ušli smo u vodu, a sutradan su jedan za drugim ulazili plivači, plivajući jedan za drugim do Krsata i nazad. Tako se ova manifestacija prinosila i do ovog poslednjeg plivanja, kada je u vodu ušlo 50 učesnika uz prisustvo brojnog naroda. Imali smo najmlađeg učesnika u Srbiji, malog Savu Lazića iz Kruševca koji je sa svojim ocem Ivanom ušao u ledenu vodu. Iako ima samo 6 godina, Sava već drugi put dolazi na Markovačko jezero. Najstariji učesnik je bio D. Bakić (70 god.), takođe iz Kruševca. Prvi put je ušao u ledenu vodu jezera. Prvi put je plivao i prof. Dragoljub Višnjić (64 godine), sa fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja iz Beograda. Kao i uvek, imali smo dve heroine. Nada Jakovljević psiholog, svestrani sportista po 4 put je plivala kao i Aleksandra Mandić koja dolazi 3 put iz Pariza da bi bila u ovom bratstvu.

**Na kraju, a i na početku...**

**svi smo bili pobednici.**

Svi smo dodirnuli Krst i dobili plakete, medalje, knjige, ikone i jedno duboko osećanje bliskosti sa ovom božanstvenom prirodom i duhom koji nas okrepljuje i okuplja! Sa nama su uvek bili i vođa Karađorđe, vojvoda Mišić, pojac Ljuba Manasijević i drugi veliki umetnici koji su rečima, pesmom i nastupom ovekovečili jedno novo, moderno i nadasve posvećeno vreme i ovaj događaj. Organizator Dejan Lazarević 16 put je plivao za Časnog Krsta. Sebi je uveo podvig i poslušanje da svake godine bude u vodi duže nego prethodne i kao pravi vođa ušao je prvi u zaleđeno jezero i izašao poslednji. Sada, na zadnjem Bogoavljanju je zapisano u njegovom "vremeniku" 17 minuta u vodi, koja ima samo 2 stepena. Nada se da će imati snage da pobedi samog sebe i da ostane duže od 20 minuta...

Sasvim prirodno, zar ne!



Nekako sam preživeo sarme i pečenja od Nove godine. Za nedelju dana sam pogledao više od 10 dobrih filmova i prešao dve igrice. Satima sam lutao po fejsbuku... Odjednom sve mi se smučilo... Obukao sam jaknu i izašao da proštam oko naselja. Moja Galenika je stisnuta između starog i novog novosadskog puta, sa puno okolnih zemunskih fabrika koje odavno ne rade. Na minus 10°C, huku jakog veta prekidale su povremene eksplozije petardi.



# NAJBOLJI PRIJATELJ PSIMA - ČOVEK?

Milan RAJKOVIĆ

**S**a nekoliko kostiju u ruci i starim hlebom tražio sam nekog psa, da ga nahranim i pomazim. Neposredno ispred moje zgrade nalazi se prva improvizovana kućica. Napravljena je veštoto i sa velikom ljubavlju. Nepoznati majstor je iskoristio staru paletu da bi izolovao dno kućice od zemlje. Za dno i zidove su iskorišćene daske od otpadnog drveta, nepravilnog oblika. Na krov je postavljena debela hidro izolacija koja je prekrivena najlonom i dobro učvršćena. Iza kućice je postavljeno više posuda sa vodom i hranom. Unutra je krpena prostirka. Kako je ulica veoma blizu sa dve strane, ovde nema stalnih stanara. Samo povremeno neki pas tu i prespava, ali se ovde ne zadržava dugo, pa ovo mesto možemo smatrati pravim psećim hotelom. S druge strane mnoge komšije, a naročito penzioneri ostatke svojih obroka redovno donose na ovo mesto, pa je ova destinacija obavezna u dnevnim aktivnostima svih pasa sa Galenike. Interesantno je da penzioneri najviše brinu o nemoćnim i napuštenim životinja-ma. Još jednom se potvrđuje da najviše daje onaj ko najmanje ima...

Sledeća kućica je najverovatnije delo priučenog roditelja i grupe dece... Korišćeni su tanji slojevi drveta. Kućica je izdignuta, sa malom kosinom krova, obložena tankim slojem stiropora, dok je veoma

spretno obložena najlonom koji je uredno zaheftan. Postavljena, veoma blizu zgrada i saobraćajnice, nije stalno naseljena, ali se unutra vide dokazi da neko tu povremeno boravi, verovatno u kasnim satima kada saobraćaj utihne.

Tome se verovatno i nadaju deca koja sa svoje terase danonoćno posmatraju kućicu i nadaju se da će njihovu ponuđenu ljubav neko da primi...

U ovom slučaju veća je vrednost prenesene ljubavi nego praktična vrednost same konstrukcije, jer povezanost sa prirodom jača i traje nekoliko decenija, nasuprot kratkotrajnom postojanju kućice...



Treća kućica predstavlja pravo malo remek delo. Korišćeni materijali skoro da nisu pričvršćeni. Sama konstrukcija dasaka, ploča i letvi je spretno zaglavljena između mladih stabala na napuštenom parkingu. Leva nadstrešnica služi za ostavljanje hrane i većih sudova sa vodom, gde se u zatvorenim plastičnim posudama nalaze različiti ostaci hrane koju donose brižne komšije. Primećujemo više različitih stilova arhitekture, pa se može zaključiti da je u izgradnji učestvovalo više autora. Na sredini, veliki natpis: "Sofi, Baron i Lana", a ispod slijepim slovima "Hvala svima koji nas hranite i brinete o nama". Pored se nalazi i jastuk nečijeg kauča. Malo dalje ka ulici stoji i desna patika br. 33 sa kojom se kućići najradije igraju. U desnom ulazu puno različitih tkanina na podu. Stari najloni od nečijeg krečenja fiksirani su televizorom bez ekrana. Kako lokacija nije na prometnom mestu, tri štenca - dve ženke i jedan mužjak uživaju u bezbrižnoj igri.



## A kako su samo čudni i plemeniti ovi moji sugrađani... Oni imaju svoje ljubimce, koji nisu vezani lancima... slobodno žive i povremeno se međusobno druže...

Četvrta kućica je vešto sakrivena od ulice i samog naselja. Konstrukcija je neverovatno jednostavna, dostojava velikog - malog čoveka. Čini je kartonska kutija, na čijem dnu je stiropor, dok je kutija obložena najlonom i zaglavljena u granje. Vlasnik je očigledno mali pas. Pošavši da traži hranu ostavio je sveže tragove u snegu.

Još jedan improvizovani smeštaj za naše drugare postao je stari odbačeni betonski šaht, šupalj na obe strane, sa oštrim ivicama i armaturom koja viri na više mesta, sudeći po tragovima koje sam zatekao u tom trenutku bio je privremeno utočište nekom psu. Ovde ostavljam koske i stari hleb...

Na ovoj šetnji našao sam i na jednu neuspelu kreaciju. Stari frižider je samo onušen i ispitani nekoliko puta, od strane "kereće inspekcije".

Prilazim zgradi... Obišao sam skoro ceo krug oko naselja... Razmišljam nešto... zašto ove pse zovemo latalicama? Ko je kome oduzeo teritoriju i ko koga tera da se menja, robuje i prilagođava... Ljudi često brinu o kućićima dok su mali... čim malo odrastu, zbog lenjosti svojih vlasnika, mnogi završavaju u divljini betonske džungle, totalno nepripremljeni i realno sa veoma malim šansama da dožive naredni

dan... da... i ova moja šetnja... Izgleda ne moram da putujem 50km od Beograda da bi ostvario kontakt sa prirodom...

A kako su samo čudni i plemeniti ovi moji sugrađani... Oni imaju svoje ljubimce, koji nisu vezani lancima... slobodno žive i povremeno se međusobno druže...



# 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

# NAJAVA DOGAĐAJA

U narednom periodu sa zadovoljstvom možemo najaviti od 5. do 8. maja ove godine u Beranama, održavanje

## Svjetskog kupa u paraglajdingu

disciplina precizno slijetanje na cilj (ACC). Naš partner i zvanični organizator takmičenja je paraglajding klub "Naša Krila" iz Berane. Ovu veliku manifestaciju organizujemo uz pomoć: Vazduhoplovnog saveza Crne Gore, Opštine Berane i Turističke organizacije Berane.

Prema procjeni organizatora kup će posjetiti od 70 do 80 takmičara iz Bugarske, Belorusije, Rumunije, Mađarske, Srbije, Makedonije, SAD, Češke, Engleske, Slovenije, BiH, Njemačke, Albanije, Kipra,

Turske, Japana, Indonezije, Tajlanda i Crne Gore.

Ovim putem Vas pozivamo da budete dio ovog događaja i pored paraglajdinga osjetite i druge ljepote sjevera Crne Gore. Sve detalje možete pratiti na našem portalu [www.putokaz.me](http://www.putokaz.me)

### Još par stvari iz naše kuhinje...

- U toku je završavanje i registrovanje prvog poletišta za paraglajder iznad Podgorice.
- 25. i 26. marta na Gorici će se održati sportska nedelja posvećena izviđačima, a uključiće brojne sportove u prirodi.
- U junu je planiran kamp na Komovima.

# PARAGLIDING ACCURACY WORLD CUP MONTENEGRO



## BERANE 2016



PROIZVODNJA OPREME SPECIJALNE NAMENE  
WWW.OBIM.RS



#### VODOODOBOJNE PANTALONE

Izrađena od specijalnog vodonepropusnog materijala sa membranom koji omogućava odvođenje vodene pare.

Na donjem delu nogavica imaju rajferšlus za brzo oblačenje.

#### VODOODOBOJNA JAKNA

Izrađena od specijalnog vodonepropusnog materijala sa membranom koji omogućava odvođenje vodene pare. Čuva telesnu temperaturu. Manžetne na rukavima su izrađene od neoprena čime sprečavaju ulazak vode. Na prednjem delu jakna ima džep sa rajferšlusom koji je zaštićen lajsnom.

**10% POPUSTA**  
ČITAOCIMA ČASOPISA "POVRATAK PRIRODI"  
PRILIKOM KUPOVINE PRIKAZANIH PROIZVODA  
NAŠIH PARTNERA.



**JWP GROUP**  
Beograd



**FOTOSINTEZA**  
agencija za fotografiju i grafičku produkciju

NAŠI  
PRIJATELJI  
I SARADNICI  
IZ PRIRODE

**OUTDOOR.RS**



**ekod**  
programi zaštite životne sredine



DEČIJI PLUTAJUĆI PRSLUKI  
U DVE VELIČINE

U PONUDI:

- FUTROLE ZA VESLA
- NAVLAKE ZA KAJAKE

FUTROLE  
ZA ŠPRIC DEKE



ŠPRIC DEKE



PLUTAJUĆI PRSLUK  
ZA ODRASLE



DEČIJI PLUTAJUĆI  
PRSLUK



TERMO  
PRSLUK

**“NORTH”**

SPORTSKA OPREMA, TAPACIRANJE

Vladimir Marić  
063/538-801  
021/6045-334



**Sat za Planetu**  
[www.earthhour.org](http://www.earthhour.org)

**19. III 2016.**



**od 20:30 do 21:30 sati**



