



HODAJMO



ZAJEDNO



KROZ BREZOVAČKO BRDO



german
cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implemented by

giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



ZAJEDNICA OPŠTINA CRNE GORE



Iako bogata šumama opština Rožaje nikada ranije nije imala uređeno izletišta sa makar jednom klupom i ljljaškom. To se promijenilo uz podršku projekta "Energetski efikasna urbana mobilnost u zemljama Jugoistočne Evrope" SUMSEEC II" koji u saradnji sa Zajednicom opština Crne Gore sprovodi Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) preko Otvorenog regionalnog fonda za Jugoistočnu Evropu – energetska efikasnost (ORF EE).

Lokalna uprava je prepoznala značaj projekta i zaštitila park šumu Brezovačko brdo koja je data na period od 20 godina na upravljanje Turističkoj organizaciji Rožaje.

Brezovačko brdo sa brojnim šumskim pješačko-biciklističkim putevima i stazama, nepreglednim morem tamne četinarske šume, čistom Plunčanskom rijekom, jedinom u opštini Rožaje iz koje može da se direktno pije voda, okolnim pašnjacima i cvjetnim brdima na kojima se nalaze farme koza i krava kao i pčelinjaci predstavlja prirodnu oazu do koje se lako stiže pješke, biciklom ili automobilom.

Kada krenete u park prvo će vas dočekati uređen parking gdje možete ostaviti auto i nastaviti pješke ili biciklom Plavom ili Brezovačkom stazom do na Brezovačko brdo koje je vazduša banja, šumska visoravan gdje se diše punim plućima, oaza za posjetioce željne mira i tišine. Šetajući šumskim puteljcima čućete samo cvrkut ptica... zato put pod noge.

Hodajmo zajedno!

Ako ste ljubitelj netaknute prirode onda je Rožaje sa okolinom pravi izbor za vas, jer na dva kilometra od autobuske stanice nalazi se park šuma Brezovačko brdo - prvo zaštićeno područje u opštini Rožaje gdje će vas opiti cvrkut ptica i miris četinarskih šuma.

Iz centra grada možete pješke doći do park šume uz Karavanski put: trg - pošta - stepenište uz Kučansko groblje - asfaltni dio Karavanskog puta do stadiona - zemljani dio Karavanskog puta do parkinga i birati Plavu ili Brezovačku stazu.

Drugi pravac pješke: trg - Osnovni sud - Kolorado - Luboderski sokak (stepenište) do Sportske dvorane - stadion - zemljani dio Karavanskog puta do parkinga i onda birati Plavu ili Brezovačku stazu do u park šumu.

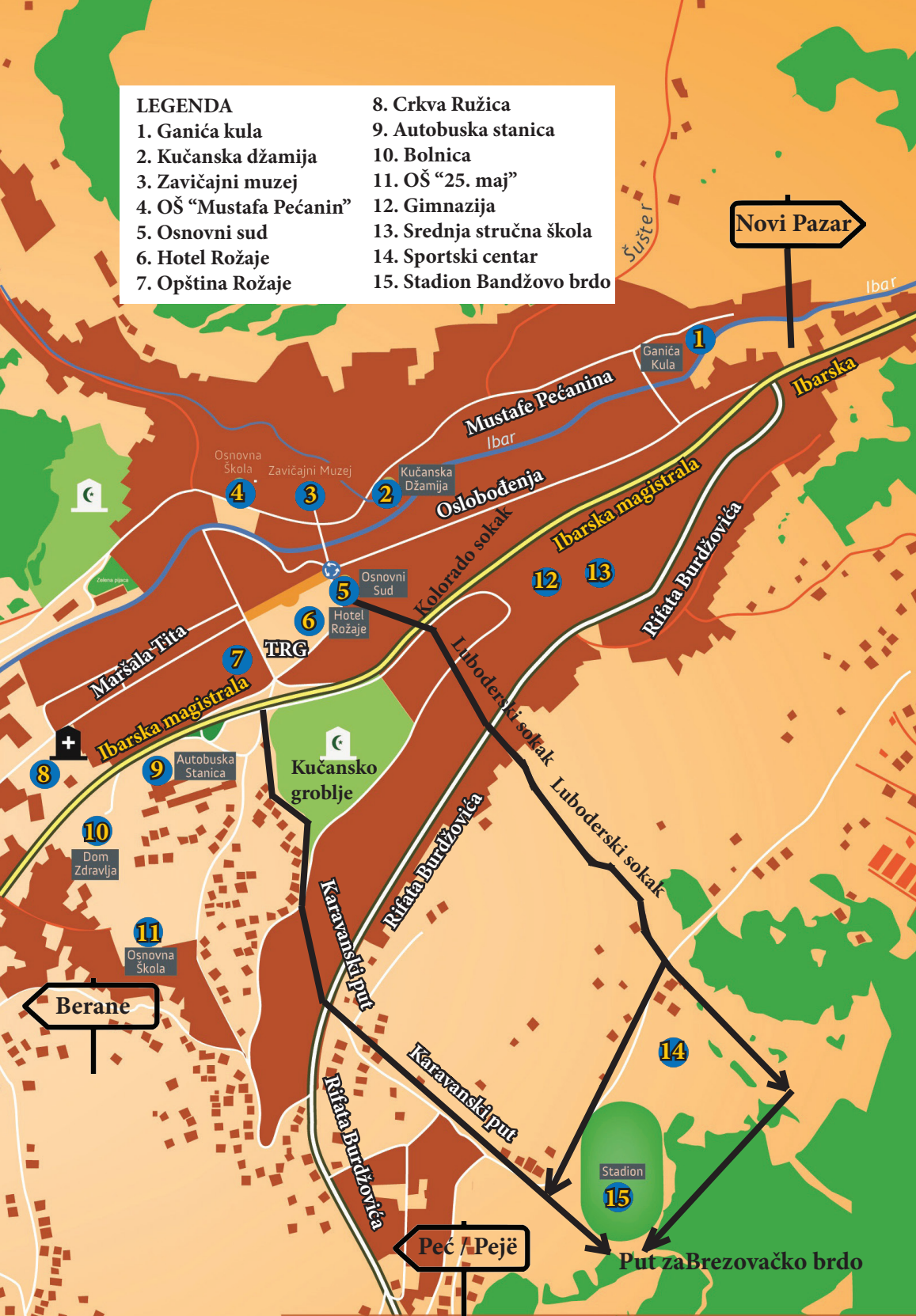
U park šumu Brezovačko brdo može se doći i od pravca bivših fabrika Dekora i Goše gdje su postavljene tri rampe za sprečavanje ulaska automobila.

Desno od parkinga se nastavlja Karavanski put, a od Plunčanskog mosta Plunčanski put preko cvjetnih kamenjara vodi do Plunaca. Kroz Brezovačko brdo je do sada markirano 10-tak km staza. Tu su i brojne čobanske staze i puteljci, zatim staza koja kroz stijene okićene raznim cvjetovima vodi do vodopada Grlja...

Klisura Plunčanske rijeke je duga 2,3 km. U vrijeme velikih kiša u jesen i proljeće klisurom otiče ova rijeka i daje obilje vode Ibru. Međutim, tokom ljeta i zime u koritu rijeke u klisuri nema vode jer se ona gubi kroz pukotine, čineći je ponornicom, ali, i jedinom rožajskom rijekom iz koje se može direktno piti voda.

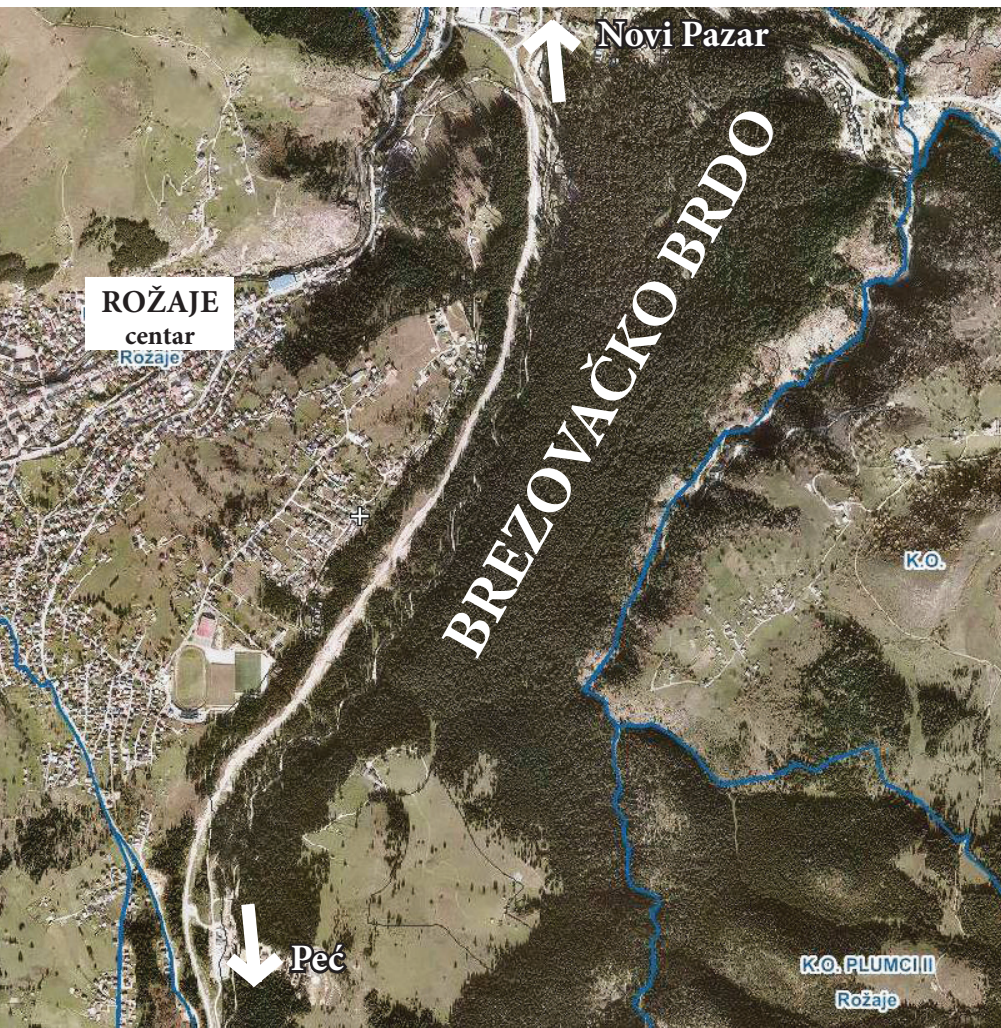
LEGENDA

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 1. Ganića kula | 8. Crkva Ružica |
| 2. Kučanska džamija | 9. Autobuska stanica |
| 3. Zavičajni muzej | 10. Bolnica |
| 4. OŠ "Mustafa Pećanin" | 11. OŠ "25. maj" |
| 5. Osnovni sud | 12. Gimnazija |
| 6. Hotel Rožaje | 13. Srednja stručna škola |
| 7. Opština Rožaje | 14. Sportski centar |
| | 15. Stadion Bandžovo brdo |



Brezovačko brdo se nalazi između zaobilaznice i Plunčanske rijeke, odnosno, između etno-sela Jela i bivše fabrike Goša i predstavlja sve popularnije izletišta za rekreativce. Pored Plave staze u park šumi se nalaze dva dječija igrališta, pješačko-biciklističke i trim stazu, a u toku je uređenje sportskih terena. Zelenom stazom 2300 metara stići ćete na vidikovac “Džamija” odakle se pruža predivan pogled na Plunce i Balotiče. U park šumi se nalaze klupe, putokazi i skloništa od kiše.

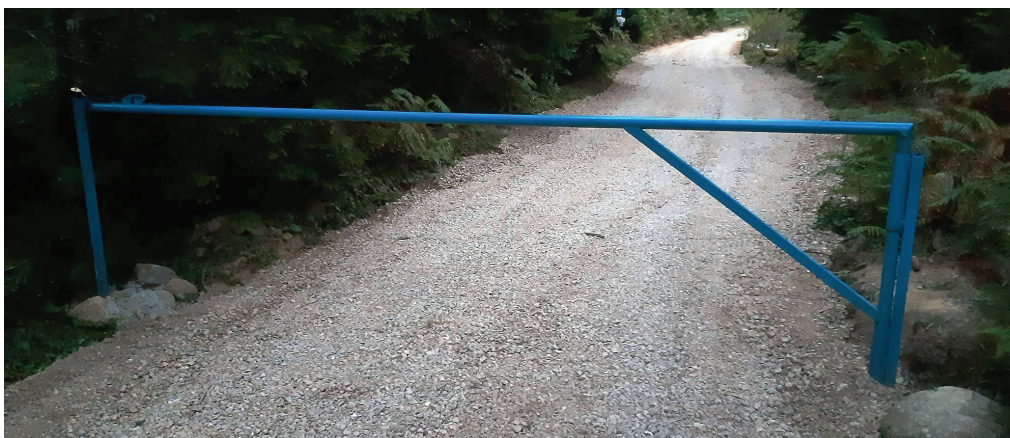
Plan je da park šuma bude i turistička destinacija.







Povodom Evropske nedjelje mobilnosti od 16. do 22. 9. 2019. godine, a u cilju promovisanja zdravog načina života, Zajednica opština Crne Gore, Njemačko društvo za međunarodnu saradnju - GIZ su realizovala aktivnosti pod sloganom “Hodajmo zajedno”. Ovim akcijama su animirani građani svih generacija da sistematskim, redovnim pješaćenjem utiču na poboljšanje svog zdravlja, jer ljekari preporučuju da se pješaći svakodnevno 30 do 60 minuta.


Tih dana je trajno zatvoreno pet ulaza za automobile kroz gradsku park šumu Brezovačko Brdo i markirano oko 10 km pješaćko-biciklističkih staza.





U park-šumi su do sada markirane staze:


 **Plava** (1500 m) koja počinje od parkinga i ide trim stazom niz rijeku Crnja sve do Brezovačkog mosta gdje nastavlja još 500 metara lijevo do fudbalskog terena. Plava staza je najlakša i mogu je koristiti svi, pa čak i mame sa bebama u kolicima. Pored staze su dva dječija igrališta i 7 ljetnjikovaca, a u izgradnji su dječiji pjeskarnik, dvije česme, tereni za odbojku i košarku...

 Od Brezovačkog mosta počinje **Narandžasta** staza (1700 m) do Gornjeg ljetnjikovca koji je centralno mjesto park šume. Staza je srednje teška za pješaćenje.

 Od Luboderskog vira počinje **Žuta** staza (1500 m) do žute rampe. Staza je laka za pješaćenje.

 Na pola puta Plave staze preko Plunčanskog mosta uzbrdo vodi **Zelena** staza dužine 500 metara do Gornjeg ljetnjikovca i nastavlja se još 1800 metara šumskim putem do vidikovca "Džamija", odakle se prostire najljepši pogled na Plunce i Balotiće.

 **Brezovačka** staza (1500 m) kreće od parkinga pored teniskog terena, zatim od Hamkovskog vira ide preko Karavanskog mosta, zatim lijevo do pčelinjaka, prolazi pored farmi krava i koza, te se šumom nastavlja do Gornjeg ljetnjikovca. Staza je laka za pješaćenje. Ova staza nije zatvorena za auta dok sve ostale jesu.

 Od Gornjeg ljetnjikovca kreće **Crvena** staza (2,5 km) koja ide Plunčanskim putem, zatim uz Plunčansku rijeku prema vodopadima Grlja. Ova staza je označena kao teška i smatra se zahtjevnijom za pješaćenje.

 U toku je markiranje **Plunčanskog puta**.



Rožaje

Skarepska blata

ETC

Zaoblaznica

Vidikovac "Džamija"

AJE II

Brezovački most

Zaoblaznica

Plunčanska rijeka

Sportski centar
Stadioni

Rijeka Crnja

Plunčanski most

Gornji ljetnjikovac

Karavanski put

Zaoblaznica

Farma krava

Pčelinjaci

Šabovske livade
Farma koza

Parking

Etno selo
Jela

Karavanski put

Plunčanska rijeka
vodopadi Grlja

K

Naša tijela su stvorena za kretanje, ali mnogi od nas tokom dana teško da nađu vremena za vježbanje, već cio dan ili veći dio dana provodimo sjedeći: u saobraćaju, za radnim stolom ili ispred TV-ekrana. A šta ako bismo vježbanje uklopili u naš svakodnevni život i istovremeno uštedjeli?

Pješačenje i vožnja bicikla čine naše srce i tijelo zdravima! Gradovi koji pješačenje i vožnju bicikla stavljaju iznad upotrebe privatnih automobila smatraju se privlačnijima, manje zagađenim i gradovima sa boljim kvalitetom života.

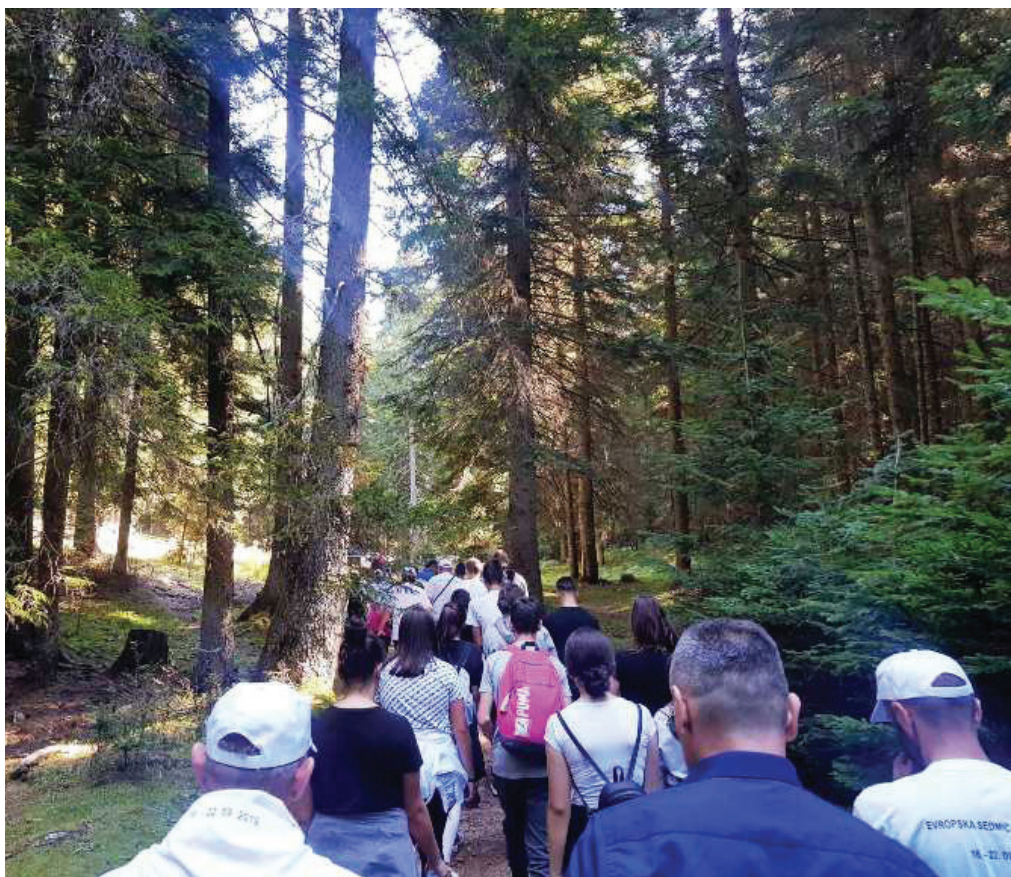




Savremeni način i ubrzano tempo života za posljednju generaciju ima sve manje vremena za rekreaciju. Svi negdje žurimo: na posao, u školu i zato su nam je potreban automobil ili gradski prevoz. Modernizacija je dovela do rasprostranjene upotrebe kompjutera, koji počinju da koriste mala djeca i stiču ružnu naviku da svoje slobodno vrijeme provode sjedeći u stolici ispred kompjutera. Na taj način se povećava broj oboljelih od šećerne bolesti, gojaznosti, kardiovaskularnih bolesti kod djece predškolskog i školskog uzrasta. Za sve ovo najbolji lijek je pješčenje i vožnja bicikla.



Pješačenje je aktivnost za sve uzraste. Šetnja kroz prirodu Brezovačkog brda je za sve one koji cijene mir i tišinu, opuštajući odmor. Ljubiteljima pješačenja na raspolaganju su deset kilometara označenih staza, od malo zahtijevnih do teško prohodnih. Kretanjem po markiranim stazama upoznajte sakrivene detalje i sa vidikovaca doživite spektakularne pejzaže. Staze koje su markirane posjetioci park-šume Brezovačko brdo ih mogu koristiti bez vodiča.



Pješačenje je najprirodniji i najlakši vid kretanja koje će vam obezbjediti zdravlje cijelog tijela. Redovno pješačenje ima mnogo pozitivnih efekata na naše psihičko i fizičko zdravlje. Hodanje može da znatno poboljša kardiovaskularne faktore rizika u kratkom vremenskom periodu.

Hodanje je potpuno prirodan i bezbjedan vid rekreacije koju možete da izvodite bilo gdje i bilo kada, bez dodatne skupe opreme i teretane. Dovoljno je samo da imate dobru volju i vremena.

Redovna šetnja poboljšava naše psiho-fizičko stanje, jača svaki mišić u tijelu, da pri tom ne izaziva dodatno opterećenje. Osim toga, nakon tridesetominutne šetnje, tijelo počinje sa lučenjem hormona sreće i na taj način vam u velikoj mjeri umanjuje stres, a znamo da oslobađanje od stresa blagotvorno djeluje i na san.





Prvo pravilo šetanje je u stvari u vezi sa vašom kondicijom. To znači da morate da hodate brzo, ali bez da ostanete bez vazduha i da se zadišete. Cilj pješaćenja nije zadihanost i umor, nego pravilno, koordinisano kretanje koje je u skladu sa vašim sposobnostima.

Vrlo je važno kako hodamo. A to znači, uspravan položaj tijela, pri svakom koraku težište ide od pete prema prstima. Pokreti noge moraju biti praćeni pokretima ruku. Da bi pješaćenje bilo opuštajuće, potrebno je da imate adekvatnu sportsku obuću, koja će dobro obuhvatiti stopala i tijelu dati potrebnu podršku.

Za rekreativno pješaćenje i biiklizam, najpodesnije su šumske staze ili staze na ulazu u park šumu. U prirodi ćete se osjećati oslobođeno, nadisaćete se svježeg vazduha, što će vam pomoći da lakše prebrodite neke stresne i napete trenutke koji su, nažalost, dio naše svakodnevnice. Ukoliko imate problema sa ravnotežom u gležnjevima, preporučuje se da se, ipak, pri pješaćenju držite ravnih površina, jer je onda rizik od povrede skočnog zgloba mnogo manji.





Pješačenje na naše zdravlje ima ogroman uticaj, jer uz redovno pješačenje stičemo kondiciju, a istovremeno smanjujemo vjerovatnost pojave kardiovaskularnih bolesti u starijem dobu. Hodanje je korisno za cirkulaciju krvi u tijelu, jača srce i dovoljno je tri puta po trideset minuta dnevno pješačenja i vaš pritisak će doći u normalu. Pješačenjem ćete lakše i smršati i održavati tjelesnu težinu, jer hodanje ubrzava metabolizam i rad crijeva, jača i oblikuje mišiće. Pješačenje, takođe, podstiče pravilnu raspodjelu kalcijuma u kostima i pomaže u izgradnji koštane mase, što smanjuje vjerovatnoću od osteoporoze, koja je u velikoj mjeri prisutna kod žena. I posljednja, ali ništa manje važna korist pješačenja, je pravilan rad pluća i poboljšano disanje.



Odlična motivacija i posvećenost za svakodnevne šetnje su druženja, ali pored šetnje za njih treba još dodatno slobodnog vremena. Takođe, za neke manje zadatke po gradu, umjesto auto, koristiti svoje noge. Interesantno je to da smo zbog brzog života i nestrpljivosti, spontanu šetnju gotovo istisnuli iz svakodnevnog života i umjesto da iskoristimo svaku priliku za zdravo pješaćenje i brinemo se o svom tijelu, mi sve završavamo autom ili nekim drugim prevoznim sredstvom na točkovima.

LISTA ZABRANJENIH AKTIVNOSTI:

1. UZNEMIRAVANJE ŽIVOTINJSKIH VRSTA
2. BACANJE I ODLAGANJE OTPADA
3. ULAZAK MOTORNIH VOZILA
4. BRANJE BILJAKA
5. LOŽENJE VATRE
6. KAMPOVANJE





Svakodnevno hodanje pomoći će vam da budete u formi, izgledate ljepše, budete kreativniji i što je najvažnije - zdraviji! Zato, korak po korak...

Ako nemate vremena baš da trenirate - bavite se nekim sportom, idete u teretanu ili na trčanje - učinite nešto dobro za svoje zdravlje i pješačite kada god je to moguće. Možda pješačenje nije zamjena za trening, ali je svakako bolje da hodate, nego da sjedite kod kuće i žalite se kako nemate vremena da trenirate.

Pored toga, što više šetate, bićete bolje raspoloženi, jer ljudi koji duže vremena provode napolju, šetajući ili vozeći bicikl, raspoloženi su i bolje pamte.

Dakle, možda vam baš pješačenje u park šumi pomogne da smislite rješenje za problem koji vas muči već danima. Ljudi koji su hodali smišljaju kreativnija rješenja, u odnosu na one koji sjede po cio dan.

Pješačenjem umanjujete rizik obolijevanja od hroničnih bolesti. Pješačenje i vožnja bicikla povezani su sa smanjenim rizikom od dijabetesa. Hodanje umanjuje i rizik od visokog krvnog pritiska.

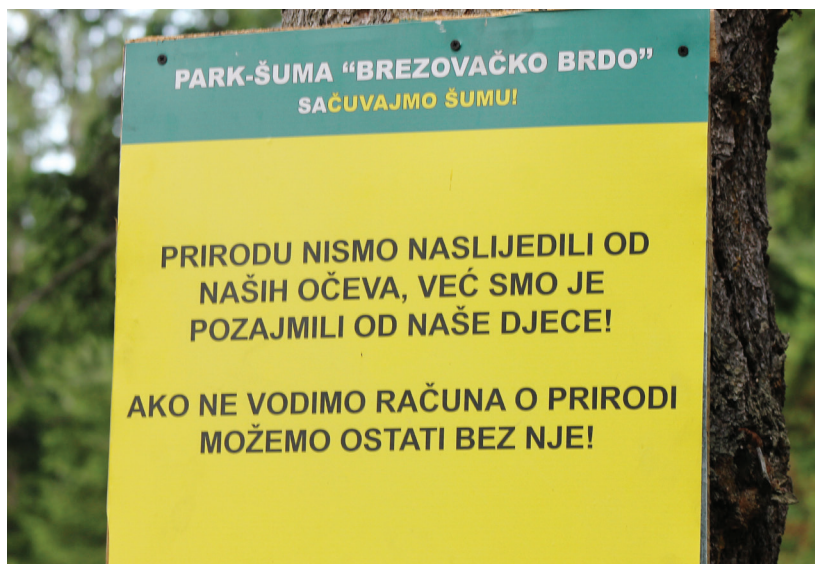
Ako imate genetske predispozicije da postanete gojazni, put pod noge. Hodanjem, moguće je dvostruko umanjiti genetske predispozicije za gojaznost. Šetnja je odlična za topljenje viška masti u tijelu, ali da biste zaista maksimalno iskoristili sve pozitivne strane hodanja, potrebno je da dnevno napravite 5000 koraka!





Bez obzira da li želite da poboljšate kondiciju, zdravlje, bankovno stanje ili je to vaš ekološki izbor, pješaćenje i vožnja bicikla može biti jedna od najboljih odluka koju ćete ikada donijeti. Nijeste uvjereni u to? Postoje brojne koristi od pješaćenja i vožnje na dva točka.

Pješaćenje i vožnja mogu da umore, ali će vam pomoći da kvalitetno spavate. Ljudi koji pate od nesаницe vozili su biciklo 20-30 minuta svaki drugi dan i vrijeme potrebno insomničaru da zaspi smanjeno je za pola, a vrijeme spavanja produženo za skoro sat vremena.



Budući da pješčenje i vožnja bicikla mogu biti itekako zahtjevni, za početak odaberite neku lakšu rutu, primjerice, na obližnjem Brezovačkom brdu, a onda se s vremenom možete odvažiti i na „osvajanje“ nekih zahtjevnijih vrhova: vodopad Grlje, Karavanski put...

Takođe, u početku nemojte ići sami, pridružite se nekom ko već poznaje pješačko-biciklističke staze ili se upišite u planinarsko društvo "Ahmica" koje organizuje različite i zahtjevne i manje zahtjevne planinarske ture.

Obavezno nosite sa sobom dovoljno vode, posebno tokom toplijeg razdoblja kad se pojačano znojite, sušeno i orašasto voće i sl. kako biste nadoknadili veći gubitak energije.

Stavite u ruksak i par pamučnih majica kako biste se na određenoj etapi puta ili u planinarskom domu mogli presvući, kapu, te kremu za zaštitu od sunca.

I svakako pratite prognozu za područje na koje se uspinjete, jer su na većim visinama učestale nagle promjene vremena.

Veoma je važno pješaćiti u udobnoj obući, jer dugotrajne šetnje i usponi u neodgovarajućoj obući mogu stvoriti velike žuljeve i opteretiti tetive.

Poželjno je navući na stopala dva para čarapa kako bi se smanjilo trenje.

Pješaćenje zahtijeva određenu kondiciju, te stoga, ako imate većih zdravstvenih problema, poželjno je prije prvog pješaćenja posavjetovati se s ljekarom.





VRIJEME POTREBNO ZA RASPAD OTPADA:

CIGARETE BEZ FILTERA: 3 MJESECA

PAPIRNE MARAMICE: 3 MJESECA

NOVINE, ČASOPISI: 3 - 12 MJESECI

FILTERI OD CIGARETA: 1-2 GODINE

ŽVAKAČA GUMA: 5 GODINA

AMBALAŽA OD LIMA: 10-100 GODINA

UPALJAČ OD PLASTIKE: 100 GODINA

AMBALAŽA OD PLASTIKE: 100-1000 GODINA

KESE OD PLASTIKE: 100-1000 GODINA

STIROPOR: 1000 GODINA

KARTICE OD PLASTIKE: 1000 GODINA

STAKLO: 4000 GODINA



Osim što višestruko koristi zdravlju i gradi dobru kondiciju, višesatno pješčenje u prirodnom okruženju doprinosi i čvrstim prijateljstvima, jer priroda, često netaknuta i divlja, ima moć stvaranja neraskidivih veza među ljudima.

Osim što povoljno djeluje na zdravlje kardiovaskularnog sistema, pješčenje jača mišićno-koštani sistem, podstiče metabolizam i rad endokrinog sistema, te jača obrambene snage organizma.

Pješčenje smanjuje rizik od hroničnih bolesti, te snižava nivo holesterola.

Kretanje na svježem vazduhu smanjuje rizik od nastanka hroničnih oboljenja, poput reumatoidnog artritisa, astme, hipertenzije, osteoporoze.

Redovno pješaćenje, takođe pomaže u prevenciji dijabetesa tipa 2 održavajući nivo šećera u krvi niskim.

I uspon i silazak niz brdo snižavaju nivo holesterola. Zanimljiva je činjenica da pješaćenje nizbrdo ima dvaput snažniji učinak na smanjenje nivoa šećera u krvi i poboljšanje tolerancije glukoze.





Pješačenje povećava kapacitet pluća i osnažuje srce. Uspinjanje na brdo ili planinu zahtijeva i određeni fizički napor, koji podstiče rad srca i čitavog krvotoka.

Osobe koje imaju predispozicije za srčani udar i druge bolesti krvotoka redovnim pješačenjem mogu smanjiti taj rizik. Osim toga, ova aktivnost na svježem vazduhu takođe snižava krvni pritisak.

Čak i uspon na manje brdo povećaće broj otkucaja srca i sagorjeti dodatne kalorije.

Nosite li malo teži ruksak na leđima, dodatno ćete osnažiti leđa i cijeli gornji dio tijela.

Savjet: tokom pješačenja koristite štapove kako biste podstakli rad mišića gornjeg dijela tijela i rad krvotoka.

Pješačenje dokazano jača kosti, podupire njihovu zdravu strukturu, te sprečava pojavu osteoporoze. Osim toga, uspinjanje na brdo snaži bedrene mišiće, mišiće potkoljenice, kukove i dr.

Pješačke staze nježnije su za vaše zglobove nego, na primjer, asfalt ili beton. Stoga ako imate osjetljivije gležnjeve i koljena pješačenje je bolji izbor za vas nego trčanje.

Uspinjanje i silaženje po neravnom terenu ne samo da gradi i jača mišiće i kosti nego i pridonosi vašem osjećaju za ravnotežu i stabilnost. Kako biste održali ravnotežu na takvom brdovitom terenu, aktivirat ćete i svoje trbušne mišiće, koji će pojačano raditi.





Boravak u prirodi poboljšava mentalno zdravlje i kognitivne funkcije, pridonosi boljoj koncentraciji na poslu, te podstiče kreativnost.

Istraživanja su pokazala da su osobe koje više vremena provode u prirodi, nego za kompjuterom čak 50 posto kreativnije u rješavanju svakodnevnih životnih izazova i problema. Takođe imaju i bolje pamćenje od „kućnih“ tipova ljudi.

Pješačenje znatno poboljšava raspoloženje, te smanjuje osjećaj tjeskobe i depresije. Djeluje tako da smanjuje učinak onoga dijela mozga koji je zadužen za loše raspoloženje.

Osim toga, boravite li duže u prirodi, bolje ćete se uskladiti i s prirodnim ritmovima i ciklusima.

Ako ste skloni tome da se stalno vraćate negativnom razmišljanju i emocijama, birajte pješaćenje, koje će vam uveliko koristiti.

Ono, naime, osim što ublažava uticaj stresa na vaše zdravlje, djeluje i tako da smanjuje sklonost pretjeranom analiziranju i negativnim emocijama.

Za razliku od vježbanja u zatvorenom, tokom pješaćenja ili vožnje bicikla pred vašim se očima izmjenjuju najrazličitiji krajolici. Upravo ta izmjena slika prirode poboljšava mentalno zdravlje, te ublažava stres i osjećaj tjeskobe.

Boravak u neko zoni bez interneta, poput Brezovačkog brda, takođe smanjuje negativan uticaj tehnologije na vaše zdravlje, kao i mentalni umor.



Višesatno pješaćenje, koje uključuje i veće uspone, zahtijeva dosta fizičkog napora, pri čemu se tijelo znoji. Samim time lako gubite kalorije i kilograme.

Intenzivnom i brzom šetnjom po brdovitom terenu možete sagorjeti oko 400 kalorija na sat, zavisno o zahtjevnosti uspona.

Redovno pješaćenje pretvara masne naslage i salo u – mišiće! A to je još jedan od razloga zašto bi i gojazne osobe trebale odabrati upravo ovu zdravu aktivnost.

No, svakako, imate li veći višak kilograma, krenite s manjim pješaćkim izazovima, a zatim, kad se vaša kondicija poboljša, možete sebi zadavati veće izazove i zahtjevnije staze.





Zahvaljujući dugotrajnijem boravku na svježem vazduhu i tjelesnoj aktivnosti, primijetićete da nakon pješačenja bolje spavate, te da je vaš san kvalitetniji.

Nakon pješačenja osjećaćete „slatki“ umor koji nije nimalo nalik onoj vrsti iscrpljenosti i težine koju osjećate zbog stresa ili višesatnog rada za kompjuterom.





Pješačenje pomaže čak i osobama koje se liječe od raka. Istraživanja su pokazala da dugotrajno pješačenje povećava antioksidativni kapacitet, što ubrzava proces oporavka oboljelih osoba.

Svakako je važno da ste u kontaktu s prirodom, jer to znači i snažnije povezivanje sa samim sobom, a intenzitet pješačenja prilagodite svom zdravstvenom stanju.





Vježbe ubrzavaju cirkulaciju što uzrokuje efikasnije dopremanje kiseonika i hranljivih materija do ćelija kože, kao i izbacivanje štetnih toksina.

Fizička aktivnost utiče da se smanji vrijeme potrebno za varenje hrane, ograničava količinu vode koja se apsorbuje nazad u vaše tijelo. Pored toga, aerobno vježbanje ubrzava disanje i rad srca, što stimulira kontrakciju crijevnih mišića. Sprečava i nadutost, te tako prevenira rak crijeva.



PARK ŠUMA "BREZOVAČKO BRDO"

TRIM STAZA 800 METARA



Vlasnik: Opština Rožaje
Park-šumom gazduje LTO

POLICIJA: 122 / VATROGASNA 123 / PRVA POMOĆ 124



Implemented by

giz

Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



ZAJEDNICA OPŠTINA CRNE GORE



Pješačenje i biciklizam pomažu stvaranje novih moždanih ćelija u hipotalamusu - regionu koji je odgovoran za memoriju, koji propada nakon 30-te godine života. Pješačenje i vožnja povećavaju protok krvi i kiseonika do mozga, što pokreće i regeneriše receptore, što pomaže u odbrani od Alchajmerove bolesti.

Umjereno vježbanje čini imune ćelije još aktivnijim, pa su one spremne da se bore protiv infekcije. Osobe koje redovno vježbaju su u znatno manjem riziku od kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa, raka, visokog krvnog pritiska i gojaznosti, jer tijelo postaje mnogo efikasnije u samoodbrani i regenerisanju novih ćelija.





Svaka vježba je korisna u suzbijanju kancera, ali pješčenje i biciklizam su posebno dobri za održavanje ćelija u dobrom stanju. Muškarci i žene koje umjerno vježbaju, pješče ili voze bicikl najmanje 30 minuta dnevno, imaju upola manje šanse da obole od raka od onih koji nijesu fizički aktivni.

Pješčenje i biciklizam su aktivnosti koje mogu svi članovi porodice da rade zajedno.

Odrasli koji pješače i voze bicikl unose 10 puta više kiseonika od onih koji sjede ispred televizora u istom periodu. Redovno pješačenje i biciklizam će vam pomoći da ojačate kardiovaskularni sistem, omogućavajući na taj način srcu i plućima da rade efikasnije uz brže iskorišćavanje kiseonika kada je to potrebno. To znači da možete da uradite više vježbi uz manje napora.

Metabolizam - efikasnost organizma da sagorijeva kalorije i masti - ne samo da je ubrzan tokom pješačenja i vožnje bicikla, nego i nekoliko sati nakon aktivnog boravka u prirodi.





Čak i ako se osjećate loše, kada ste pod nekim pritiskom, nakon nekoliko kilometara pješaćenja ili vožnje bicikla raspoloženje će vam se promijeniti. Bilo koji blagi i umjereni vid vježbanja oslobađa endorfin koji pomaže u borbi protiv stresa i čini vas srećnim.

Zvuči kontradiktorno, ali ako se osjećate previše umorno da biste pješaćili ili vozili bicikl, najbolje što možete da uradite je upravo da krenete u prirodu da pješaćite ili vozite bicikl. Fizička aktivnost, čak i od samo nekoliko minuta, je iznenađujuće efikasna jer je utvrđeno da vježba direktno utiče na smanjenje umora.

U hodanju učestvuje više od 200 kostiju, te svih 600 mišića koje čine naš mišićni sistem. Kad hodate leđa držite uspravno, glavu visoko, ramena vam moraju biti opuštena. Držite ruke lagano savijene u laktovima i pomičite ih u ritmu sa suprotnom nogom. Neka disanje bude usklađeno s hodanjem: zavisno o brzini hoda, prilagodite i brzinu disanja. Hodajte tako da najprije spuštate petu na tlo, a tek potom ostatak stopala. Dok hodate gledajte 3-4 metra ispred sebe, na taj način ćete osigurati da su vam leđa i vrat izravnati. Pazite da obučete komotnu odjeću i udobne tenisice (obavezno imajte čarape). Uvijek imajte uza sebe bočicu svježe vode koju ćete piti u više manjih gutljaja.





Grčki ljekar Hipokrat hodanje je smatrao “lije-
kom za čovjeka”. Besplatno je, jednostavno, ne zahtijeva
dodatne troškove, a donosi koristi ne samo vašem fizič-
kom nego i mentalnom zdravlju.

Deset stvari koje će se dogoditi ako budete hod-
ali svakog dana: jačanje vašeg mozga, poboljšanje vida,
prevencija bolesti srca, povećanje volumena pluća, opo-
ravak gušterače, poboljšanje probave, jačanje mišića,
jačanje kostiju i zglobova, smanjenje bolova u leđima i
smirenje uma.

Hodanje je najjednostavnija fizička aktivnost, no dobiti hodanja često znamo potcijeniti. Ukoliko pješačite svaki dan samo 800 metara više, u vašem tijelu dogodiće se značajne promjene odlične za zdravlje.

Da biste uspješno kontrolisali tjelesnu težinu i održavali zdravlje, dnevno bi trebali hodati od 5 do 10 hiljada koraka. Ta brojka čini se jako velikom, naročito ako imate kancelarijski posao i puno vremena provodite u automobilu. Ali i samo 1000 koraka više dnevno dovoljno je da se u vašem tijelu dogode značajne promjene. Hiljadu koraka iznosi otprilike 800 metara, što je brojka koju bi svako mogao zadovoljiti. Bitno je samo da tih dodatnih 800 metara pješačite baš svaki dan i rezultat neće izostati.





5 promjena koje se dogode u tijelu ako svaki dan pješačite 800 metara više, odnosno, napravite 1000 koraka više: Srce će se manje naprezati, smanjuje se rizik od moždanog udara, lakše mršavite i poboljšava se nivo holesterola, manje ćete biti pod stresom, kosti će vam ojačati.

Šetnja je najbolji lijek. Počnite već danas! Samo 15-30 minuta šetnje svakog dana može drastično poboljšati ne samo vaš izgled, već i cjelokupno zdravstveno stanje.

Najvažnija stvar kod pješačenja (bilo brdskog ili ravničarskog) je obuća. Kod obuće, jasno, najvažnije je da ta obuća bude udobna. Pod pojmom udobnost, misli se na udobnost na duge staze. Obične sportske patike, sa vazдушnim đonovima, lagane i mekane, odlične su za kraće staze. Međutim, iskustvo govori da će teže i čvršće, poluduboke cipele, poslije nekih 20-25 kilometara biti udobnije i zgodnije za zglobove. Vjerovatno to zavisi i od samog stopala, pošto se stopala nenaviknuta na pješačenje lakše nažuljaju. Postoje ljudi koji pješače i u sandalama, patikama... Prednost imaju prirodni materijali i cipele sa ventilacijom, odnosno sa više patenata.





Tempo pješačenja je važan ako namjeravate negdje da stignete. Treba ići optimalnim tempom, u kom je kombinacija znojenja i umaranja u odnosu na brzinu najpovoljnija. Vodite računa da se ne zadišete. Tempo treba održavati konstantnim, pa će poslije početnog prilagođavanja svi negativni efekti biti minimalni. Zato su najbolje kratke pauze. Svaka duža pauza dovešće do hlađenja mišića i težeg ponovnog uspostavljanja tempa.

Bolje je hodati sporije, ali konstantno, bez pauza, tako da možete da se nadišete dovoljno vazduha. Brzo penjanje sa pauzama (za odmor) dovešće do više ciklusa znojenja i hlađenja i na kraju do umaranja. Može se penjati dijagonalno cik-cak, iako je tada putanja duža, uspon će biti lakši.

Spuštanje lako navede na brže hodanje, ponekad i na trčanje, pa tako i na smanjenje opreznosti. To može dovesti do nagnječenja čašice u koljenu, a lako i do izvrtanja skočnog zgloba, pucanja mišića potkoljenice itd. Zato ako je nagib veliki, treba silaziti na cik-cak (ako je to moguće) ili u dijagonalnom nagibu. Možda vas takvo spuštanje umara, ali je efikasno, jer je bezbjednost na prvom mjestu.





Štap za hodanje pomaže i psihološki i fizički. Improvizovati se može vrlo lako, pošto ih ima svuda u prirodi. Pri tom treba voditi računa da bude lak i ne suv, kako ne bi bio teret i kako se ne bi lomio. Potrebno je polomiti ga tako da dužina odgovara vašoj visini u momentu kada vam je ruka poluspuštena (negdje do kukova, ili čak malo duže).

Za pješaćenje i penjanje mogu lijepo da se iskoriste i skijaški štapovi. Laki su i sasvim dovoljno čvrsti. Loše je ako su glomazni. Najbolja varijanta je da, ako imate novca, kupite teleskopske štapove za hodanje. Imaju više prednosti: dužina može da im se podešava prema visini, mogu da se spakuju/sklope, imaju odlične anatomske ručke, ako se ide duž obronka, jedan od štapova može da se skрати, a drugi produži.

Organizam može da apsorbuje u prosjeku između 1,5 i 2,5 decilitara vode na sat vremena, tako da je sve ono ostalo što se popije praktično beskorisno. Iskusni pješaci i biciklisti savjetuju da se pije po par gutljaja na svakih 15 minuta, jer je hodanje tada znatno lakše i ljepše... pravo uživanje.

Kad postoji izbor između tvrđe i mekše podloge, treba uvijek birati mekšu. Tvrđa podloga će, bez obzira na obuću, poslije dužeg hodanja dovesti do nagnječenja stopala (uboja), a ponekad i upale tetive svoda stopala.





S obzirom da naše tijelo nije kreirano za pretežno “sjedeći” način života, već je predodređeno za kretanje, nužno je da sami pokušamo da nešto učinimo kako bi posljedice ovog nezdravog načina života bile što manje.

Bez obzira na životnu starost, hodanjem ćemo sačuvati i poboljšati mišićnu snagu, pokretljivost, funkcionisanja krvotoka, respiratornog sistema, kao i digestivni sistem. Tjelesnom aktivnošću smanjićemo vriednosti šećera i masnoća u krvi, a takođe ćemo usporiti proces osteoporoze. Fizička aktivnost vrlo povoljno djeluje i na naše duševno zdravlje - sklonost depresiji biće znatno umanjena.



Hodanje po gradu zbog kupovine ili posla u svakom slučaju ne možemo smatrati rekreativnim hodaњem. Za rekreativno hodaњe moraju biti ispunjeni uslovi: hodaњe mora biti dovoljno brzo i mora trajati dovoljno dugo (najmanje 30 minuta kretanja na dan).

PARK-ŠUMA "BREZOVA GORU BRDO"

PLAVA STAZA

1500 m / 30 min.



PARK ŠUMA "BREZOVAČKO BRDO" PRAVILA DJEČIJEG IGRALIŠTA "CRNJA 2"

U ZONI IGRALIŠTA ZABRANJENO JE:

Izvođenje kućnih ljubimaca, vožnja bicikla, rolera, skejtbordova, trotineta, igranje fudbala, puštanje drona i konzumiranje hrane i pića.

Djeca mlađa od 7 godina treba da budu u pratnji roditelja. Igralište je namijenjeno za djecu od 3 do 10 godina.

Sa svim rekvizitima budite oprezni.

Držite se objema rukama za rukohvate.

Opasno je stajati na sjedalima rekvizita.

Siđite sa rekvizita tek kada se zaustavite.

Nemojte trčati ili hodati uz tobogan.

Spuštajte se niz tobogan sa nogama naprijed.

Opasno je penjati se na stubove, ogradice i krov rekvizita.

Zabranjeno je sa obućom ulaziti u trambolinu!

REKVIZITE NA IGRALIŠTU KORISTITE NA SOPSTVENU ODGOVORNOST!
Vlasnik: Opština Rožaje / Park-šumom gazduje LTO

POLICIJA: 122 / VATROGASNA 123 / PRVA POMOĆ 124

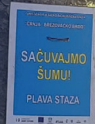


Implemented by

giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



ZAJEDNICA OPŠTINA CRNE GORE



Nožni prsti trebaju biti usmjereni ravno prema napred, a unutrašnje ivice stopala trebaju stajati ravno. Trup je potrebno opustiti. Potrebno je hodati ujednačenim ritmom i koracima približno iste dužine. Predugi ili prekratki koraci nijesu za preporučiti, kao ni naglo mijenjanje ritma hoda. Disanje treba biti ujednačeno, a misli po mogućnosti opuštene. Mišići trbušne regije treba da budu zategnuti, jer opuštanje abdomena uzrokuje dodatno opterećenje za kičmu, zbog nedostatka potrebne potpore.

Nordijsko hodanje, odnosno hodanje s posebno dizajniranim štapovima, kod nas je relativno nov način kretanja i vježbe, premda se u šumama Finske njime bave ljudi još od 30-ih godina prošlog vijeka. U Evropi se redovno tom vrstom hodanja bavi više miliona ljudi.

Može ga sprovoditi svako, bilo gdje i u bilo koje doba godine. Prilagođava se zdravstvenom stanju, kondiciji, a i starosnoj dobi pojedinca. Smatra se da 15 minuta nordijskog hodanja na organizam djeluje kao 20-tak minuta vožnje biciklom ili 10-tak minuta trčanja. Pri tome se troši dvostruko više kalorija.





Od opreme potrebno je imati sportske cipele ili patike, sportsku odjeću prilagođenu vremenskim uslovima i štapove.

Štapovi su lagani i izdržljivi, te se bitno razlikuju od skijaških ili planinarskih. Faktor su sigurnosti kod kretanja po prirodi, naročito na klizavom terenu.



Ako ste nervozni, neraspoloženi, nikako ne možete da se organizujete, nemate zadovoljavajuće rezultate na radnom mjestu, predlažemo vam šetnju. Šetnja će promijeniti vaše raspoloženje, omogućiti vam da zastanete, razmislite, duboko udahnete, oslušnete zvuke prirode. Možda se usput rodi kakva dobra ideja, možda se donese neka važna odluka. Ne zaboravite da se nedaleko od centra grada nalaze prelijepe staze u kompleksu park šume Brezovačko brdo površine oko 100 ha koje odišu ljepotom i zrače pozitivnom energijom, prošetajte njima i uvjerite se.





Jedite samo prirodnu, zdravu hranu, voće, povrće, pijte samo izvorsku vodu. Slatkiše, gazirane i obojene sokove u potpunosti izbacite iz upotrebe. U zavisnosti od tjelesne težine i brzine kojom pješačite, za 30 minuta možete sagorjeti i do 150 kalorija.

Šetnja lijepim krajolicima park šume Brezovačko brdo je opuštajuća, te tokom te aktivnosti mobilni telefon ostavite u torbi i uživajte u zvucima prirode koja vas okružuje, jer ćete se samo tako potpuno opustiti.





Pješačenje je lijek i preventiva. Svi ljekari preporučuju odraslim osobama minimum 30 minuta pješačenja, 10000 koraka ili 3 km dnevno. Djeci se, za pravilan rast i razvoj preporučuje bar sat vremena dnevno i redovno posjećivanje časova fizikulture.



Pješačenje je veoma blagotvorno i ubraja se u rutine koje vam mogu uljepšati cio dan. Pored toga što doprinosi oslobađanju od stresa, šetnja doprinosi boljem stanju vašeg tijela, ali i cjelokupnog organizma.

Pješačenje će vas „odvojiti“ od telefona i kompjutera. Budite iskreni prema sebi – koliko vremena u toku dana provedete uz kompjuter ili mobilni telefon? Pravo je vrijeme da sebe i djecu „odvojite“ od društvenih mreža, video igrica i mejla, te 30 minuta svog vremena u toku dana posvetite šetnji. To može biti šetnja pored rijeke ili kružnom stazom u park-šumi Brezovačko brdo. Za koju god rutu da se odlučite, prijaće vam!





Tokom šetnje se tijelo oslobađa od stresa, te ste samim tim opušteniji i imate više vremena da razmišljate o stvarima koje se ne odnose na posao i svakodnevne probleme. To znači da ćete nakon svakodnevnog 30-minutnog pješaćenja, biti mnogo kreativniji, što je dovoljan benefit da ne odustanete tako lako.



Hodajmo zajedno kroz park-šumu Brezovačko brdo!



**DUVAN, ALKOHOLNA PIĆA I PREJEDANJE,
ALI I BROJNE DRUGE SVAKODNEVNE AKTI-
VNOSTI IZAZIVAJU NAJTEŽE BOLESTI:**

- SUNČANJE NA PLAŽI IZMEĐU 10-17 h
- IZLOŽENOST ZAGAĐENOM VAZDUHU
- IZLOŽENOST DUVANSKOM DIMU
- PREKOMJERNA TEŽINA
- VODA IZ AZBESTNIH CIJEVI
- NEAKTIVNOST, SJEDENJE
- STRES, RAD NOĆU, NESANICA
- HEMIKALIJE ZA PRANJE ODJEĆE
- VIRŠLE, PARIZERI, PAŠTETE...
- PRSKANO VOĆE I POVRĆE
- NARGILA I ENERGETSKA PIĆA
- GAZIRANA I OBOJENA PIĆA
- HLJEB OD BIJELOG BRAŠNA
- ČIPS, POMFRIT, SLANIŠI
- MLIJEKO U TETRAPAKU
- KAFA I SLATKIŠI (...)



PREPORUČUJE SE SVAKODNEVNO:

- PJEŠAČENJE 30 DO 60 MINUTA
- KONZUMIRANJE 1,5-2 L VODE
- HLJEB OD INTEGRALNOG BRAŠNA
- RAŽANI I HELJDIN HLJEB
- DOMAĆI KOZJI MLADI SIR I SURUTKA
- SVJEŽE SKUVANO MLIJEKO
- ORGANSKO VOĆE I POVRĆE
- POSEBNO URME, SMOKVE, NAR...
- MASLINE I MASLINOVO ULJE
- ORGANSKA KOKOŠJA JAJA
- ORAŠASTI PLODOVI
- PČELINJI MED (...)



Izdavač: Opština Rožaje / **Za izdavača:** Rahman Husović
Fotografije: Samer Kalač, Fikret Seferović, Nihad Nurković,
Dženis Nurković, Edip Hadžimuhović, Ferid Mujević
Tiraž: 600 / **Priprema i štampa:** Grafoder MD, Tutin

Ova publikacija je štampana u okviru Pilot-projekta uređenja pješačkih i biciklističkih staza na Brezovačkom brdu u opštini Rožaje. Stavovi izraženi u ovoj publikaciji isključiva su odgovornost Opštine Rožaje i ne odražavaju nužno stavove Zajednice opština Crne Gore i GIZ-a.



Implemented by
giz Deutsche Exzellenzagentur für internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



ZAJEDNICA OPŠTINA CRNE GORE

