



**СУ ПЛАНИНАРСКО СКИЈАШКО ДРУШТВО „ПОШТАР“ НОВИ САД**  
**21000 НОВИ САД, улица Народних хероја бр.2,**  
**Телефони за контакт: канцеларија Телефон: 021 4848-539,**  
**- 060 633-5124 - Томислав Стаменић, председник,**  
**- 062 621 217 - Катарина Паљић, секретар,**  
**- 064 292 89 73 - Владимир Кандић, начелник.**  
**Е-пошта: [psdpostar@gmail.com](mailto:psdpostar@gmail.com) е-сајт: [www.psdpostar.org.rs](http://www.psdpostar.org.rs)**  
**ПИБ:102676375, Жиро рачун:310-7748-55 НЛБ Континентал банка Н.Сад**

УПОЗНАЈТЕ СВЕТУ ФРУШКУ ГОРУ ПЕШИЦЕ

## „ШЕТЊОМ ДО ЗДРАВЉА” на Фрушкој гори

У суботу, 18.05.2019. године у 09:35 часова ГСП аутобусом број 72 са МАС у Новом Саду до Парагова и сопственим аутомобилима дошло је 20 учесника.

Катарина и Љубомир Паљић дочекали су нас са бомбонама и пожелели нам срећан пут и сигуран корак.

Професор доктор Младен Првуловић је поздравио присутне и упознао их са циљем ове четврте акције „ШЕТЊОМ ДО ЗДРАВЉА” на Фрушкој гори. Пешачење у природи је један од видова превентиве за спречавање појаве карцинома. Избалансирана исхрана, физичка активност и превентивни прегледи код специјалиста је одговоран однос сваког појединца према његовом телу.

Боривоје Вељковић је упознао присутне са избором стазе, динамиком кретања и временом потребним да планирану стазу препешачимо.

На акцији су учествовали чланови ПСД "Железничар" и "Поштар" и не планинари из Новог Сада.

Старт пешачења уследио је по плану у 10:00 часова од окретнице БУС-а на Парагову (155мнв). Наставили смо десном страном регионалног пута Нови Сад – Рума, старом трасом идустијске железничке пруге поред некадашњих копова камена на Парагову, до објекта НП Фрушка гора. Пажљиво смо прешли преко пута и Новосадског потока, поред „шумарева куће“.

Десном обалом Пиваревог потока „браон стазом број 7“, ка Вучјем долу.

Наставили смо обалама потока Плетена анта и попели се до хотела НОРЦЕВ и ТВ торња (516мнв) на гребену Фрушке горе.

После одмора „зеленом стазом број 6“ кренули смо ка Асталу, Главици и планинарском дому „Занатлија“ под Главицом. На тераси Дома одмор и освежење.

Пешачење завршавамо на Парагову.

Укупна дужина стазе којом ћемо да пешачимо је 11 км.

Савладали семо пешачећи око 380 м висинске разлике успона.

Планирано време задржавања на стази било је око 5 часова, са паузама за освежење у објекту НОРЦЕВ, на 516мнв и у планинарском дому „Занатлија“ под Главицом.

Повратак за Нови Сад уследио је за прву групу са Парагова БУС-ом у 15:05 часова.

Учесници који су дошли сопственим аутомобилима ка Парагову су кренули после 16 часова. Био је диван сунчани дан. Уживали смо у пешачењу.

Нису изостали другарски разговори и планови за наредне акције.

Организатори и водичи били су:

- проф. Др Младен Првуловић председник Савеза друштава за борбу против рака Војводине, и чланови ПСД "Поштар" Нови Сад:

- проф. Др Милан Бреберина, Цветин Ристановић, Сениша Петров и Боривоје Вељковић. Хвала свим учесницима на учешћу.

Заједничким снагама настављамо традицију која траје већ 4 године.

Б.В.





Аутор мапе је Синиша Петров - Синпе



Окупили смо се на Парагову  
Било је 20 учесника



Код Објекта ЈП Национални парк Фрушка гора  
крнули смо преко пута ка „браон стази број 7“



Прелаз преко Новосадског потока



Прелаз преко Пиваровог потока





Прелаз преко потока Плетена анта





Успон ка хотелу НОРЦЕВ и ТВ торњу на коти 516 мнв





На раскрсници планинарских стаза – Столови КТ2 на Планинарском маратону



Успон ка врху Главица



Силазак са врха Главица ка планинарском дому „Занатлија“ под Главicom





На крају акције „ШЕЋОМ ДО ЗДРАВЉА“



Тераса планинарског дома „Занатлија“

**САВЕЗ ДРУШТАВА ВОЈВОДИНЕ ЗА БОРБУ ПРОТИВ РАКА**

Наша земља је за своје житеље и животиње изванредно погодна, плодна и здрава. Међу њеним ресурсима су, међи осталим, и многе врсте лековитих биљака које се могу користити у лечењу и превенцији различитих облика рака. У овом брошу смо вам представили неке од ових лековитих биљака и њихову примену у лечењу различитих облика рака. Овај брошур је намењен свима који желе да се информишу о овим лековитим биљкама и њиховој примени у лечењу различитих облика рака.

**ПРЕВЕНЦИЈА РАКА**

Правна је одлука сваког човека да се информише о својој здравственој ситуацији и да предузмете мере које ће му помоћи да се избегне болест. Свакодневна физичка активност, здраву исхрану, одсуство пушења и ограничење алкохола су неке од најважнијих мера које могу помоћи у превенцији различитих облика рака. Такође, важно је и да се редовно проверавају ниво холестерола, шећера у крви и крвни притисак.

**ПРЕВЕНЦИЈА РАКА**

Правна је одлука сваког човека да се информише о својој здравственој ситуацији и да предузмете мере које ће му помоћи да се избегне болест. Свакодневна физичка активност, здраву исхрану, одсуство пушења и ограничење алкохола су неке од најважнијих мера које могу помоћи у превенцији различитих облика рака. Такође, важно је и да се редовно проверавају ниво холестерола, шећера у крви и крвни притисак.

**ПРЕВЕНЦИЈА РАКА**

Правна је одлука сваког човека да се информише о својој здравственој ситуацији и да предузмете мере које ће му помоћи да се избегне болест. Свакодневна физичка активност, здраву исхрану, одсуство пушења и ограничење алкохола су неке од најважнијих мера које могу помоћи у превенцији различитих облика рака. Такође, важно је и да се редовно проверавају ниво холестерола, шећера у крви и крвни притисак.

**ПРЕВЕНЦИЈА РАКА**

Правна је одлука сваког човека да се информише о својој здравственој ситуацији и да предузмете мере које ће му помоћи да се избегне болест. Свакодневна физичка активност, здраву исхрану, одсуство пушења и ограничење алкохола су неке од најважнијих мера које могу помоћи у превенцији различитих облика рака. Такође, важно је и да се редовно проверавају ниво холестерола, шећера у крви и крвни притисак.

**ПРЕВЕНЦИЈА РАКА**

Правна је одлука сваког човека да се информише о својој здравственој ситуацији и да предузмете мере које ће му помоћи да се избегне болест. Свакодневна физичка активност, здраву исхрану, одсуство пушења и ограничење алкохола су неке од најважнијих мера које могу помоћи у превенцији различитих облика рака. Такође, важно је и да се редовно проверавају ниво холестерола, шећера у крви и крвни притисак.

**ПРЕВЕНЦИЈА РАКА**

Правна је одлука сваког човека да се информише о својој здравственој ситуацији и да предузмете мере које ће му помоћи да се избегне болест. Свакодневна физичка активност, здраву исхрану, одсуство пушења и ограничење алкохола су неке од најважнијих мера које могу помоћи у превенцији различитих облика рака. Такође, важно је и да се редовно проверавају ниво холестерола, шећера у крви и крвни притисак.

**САВЕЗ ДРУШТАВА ВОЈВОДИНЕ ЗА БОРБУ ПРОТИВ РАКА**

**САВЕЗ ДРУШТАВА ВОЈВОДИНЕ ЗА БОРБУ ПРОТИВ РАКА**

**О ШТЕТНОСТИ ДУВАНА У 10 ЦИЈЕНЈИЦА**

1. **Наша земља има око 1000 година историје са стањем становништва од око 10 милиона.**

2. **Дуван, баш као и свако друго стање, има своје корисне особине.**

3. **Свакодневна употреба дувана је повремено штетна.**

4. **Дуван је штетан за здравље.**

5. **Дуван је штетан за животну средину.**

6. **Дуван је штетан за животну средину.**

7. **Дуван је штетан за животну средину.**

8. **Дуван је штетан за животну средину.**

9. **Дуван је штетан за животну средину.**

10. **Дуван је штетан за животну средину.**

**САВЕЗ ДРУШТАВА ВОЈВОДИНЕ ЗА БОРБУ ПРОТИВ РАКА**

Нови Сад, Булевар Милоша Рајковића б/б  
 Контакт: 021/666-11-611

Снимили: Боровоје Вељковић, Љубомир Паљић

Графички прилози су дело Сенише Петрова

Текст написао и прилог за сајт припремио Боровоје Вељковић

На сајту прилог објавила Катарина Паљић

На Фејс буку прилог објавио Сениша Петров

