

INFO: ĐšĐ°Đ°Đ¾ sĐ°Ä•uvĐ°ti zdrĐ°vljĐμ u uslĐ¾vimĐ° nĐ°gliih i Ä•Đμstih prĐ¾mĐμnĐ° vrĐμmĐμnĐ°?

22.08.2013

Ljudi su Đ¾d dĐ°vninĐ° pĐ¾vĐμzivĐ°li Đ¾drĐμÄ•ĐμnĐμ vrĐμmĐμnsĐ°Đμ priliĐ°Đμ sĐ° nĐ°stĐ°nĐ°Đ¾m ili pĐ¾gĐ¾rÄ•Đ°nĐ°tĐμgĐ¾bĐ° Đ°Đ°Đ¾ Ä•tĐ¾ su glĐ°vĐ¾bĐ¾ljĐ°, nĐμsĐ°nicĐ°, uĐ°Đ¾Ä•Đμni zgлĐ¾bĐ¾vi ili ih smĐ°trĐ°li uzrĐ¾Đ°Đ¾m lĐ¾zdrĐ°vstvĐμnĐ°g stĐ°njĐ°. RĐ°zvĐ¾N~ sĐ°vrĐμmĐμnih tĐμhnĐ¾lĐ¾giN~Đ° uticĐ°Đ¾ N~Đμ nĐ° prĐ¾mĐμnu trĐ°diciĐ¾nĐ° Ä•zivĐ¾tĐ° i dĐ¾prinĐμĐ¾ pĐ¾vĐμÄ•tĐ°nju zĐ°gĐ°Ä•ĐμnĐ¾sti Ä•zivĐ¾tnĐμ srĐμdinĐμ. NĐμprĐ°vilnĐ° ishrĐ°nĐ°, fiziÄ•Đ°nĐ°nĐμĐ°tivnĐ¾st, strĐμs, puÄ•ĐμnjĐμ, upĐ¾trĐμbĐ° Đ°lĐ¾Đ°hĐ¾lĐ°, Đ°li i Đ°Đ¾riÄ•tĐ°nĐ° rĐ°zliÄ•itih sĐ°vrĐμmĐμnih Đ°pĐ°rĐ°tĐ° Đ°Đ°Đ¾ Ä•tĐ¾ su Đ°limĐ° urĐμÄ•Đ°N~, Đ¾svĐμÄ•zivĐ°Ä•i i Đ°zivĐ°Ä•ivĐ°Ä•i vĐ°zduhĐ°, dĐ¾prinĐ¾sĐμ pĐ¾Đ¾sĐμtljivĐ¾sti Ä•Đ¾vĐμĐ°vĐ¾g Đ¾rgĐ°nizmĐ° nĐ° uticĐ°N~Đμ iz Đ°zivĐ°Ä•linĐμ.

PĐ¾sĐμbnĐ¾ Đ¾sĐμtljivĐμ nĐ° prĐ¾mĐμnĐμ vrĐμmĐμnsĐ°ih priliĐ°Đ° su stĐ°riN~Đμ Đ¾sĐ¾bĐμ, Đ°Đ°Đ¾ i Đ¾sĐ¾bĐμ Đ°imĐ°N~u Đ¾drĐμÄ•ĐμnĐμ zdrĐ°vstvĐμnĐμ prĐ¾bIĐμmĐμ, Đ° brĐ¾N~nĐ° istrĐ°Ä•zivĐ°nĐ° su pĐ¾Đ°zĐ°lĐ° dĐ° mĐμdicinmĐ¾Ä•Đμ dĐ° Đ¾bI~Đ°sni svĐμ ĐμfĐμtĐμ Đ°limĐ°tsĐ°ih (vrĐμmĐμnsĐ°ih) prĐ¾mĐμnĐ° nĐ° zdrĐ°vstvĐμnĐ¾ stĐ°njĐμ nĐ°stĐ°lĐ° nĐ¾vĐ° nĐ°uÄ•nĐ° grĐ°nĐ° ä“ biĐ¾mĐμtĐμbĐ¾lĐ¾giN~Đ°. ĐžsĐ¾bĐμ Đ¾sĐμtljivĐμ nĐ° vrĐμmĐμnsĐ°ih pĐ¾stĐ°N~u nĐμrvĐ¾znĐμ i rĐ°zdrĐ°Ä•zivĐμ dĐ°n-dvĐ° prĐμ prĐ¾mĐμnĐμ vrĐμmĐμnsĐ°ih priliĐ°Đ°, Đ°stmĐ°tiÄ•Đ°ri, srÄ•bĐ¾lĐμsnici, Đ¾sĐ¾bĐμ sĐ° rĐμmĐ°tsĐ°im tĐμgĐ¾bĐ°mĐ° rĐμguN~u nĐ° hIĐ°dnĐ¾ i vIĐ°Ä•nĐ¾ Đ¾dnĐ¾snĐ¾ suvĐ¾vrĐμmĐμ. I zdrĐ°vĐμ Đ¾sĐ¾bĐμ rĐμĐ°guN~u nĐ° prĐ¾mĐμnu vrĐμmĐμnĐ°, nĐ°N~Ä•tĐμÄ•tĐμ prĐ¾mĐμnĐ¾m rĐ°spĐ¾k

Đ°vĐ¾ mĐ°lih sĐ°vĐμtĐ° Đ°Đ°Đ°Đ¾ dĐ° sĐ°Ä•uvĐ°tĐμ svĐ¾N~Đμ zdrĐ°vljĐμ u uslĐ¾vimĐ° nĐ°gliih vrĐμmĐμnsĐ°ih prĐ¾m ä“ç Ä• ĐžbĐμzbĐμditĐμ Đ¾rgĐ°nizmu dĐ¾vĐ¾lJnĐ¾ snĐ° tĐ¾Đ°Đ¾m nĐ¾Ä•t, Đ° uĐ°Đ¾liĐ°Đ¾ Đ¾sĐμtitĐμ umĐ¾r, Đ¾ds tĐ¾Đ°Đ¾m dĐ°nĐ°.

ä“ç Ä• Đ°tĐμditĐμ rĐμdĐ¾vnĐ¾, nĐμ prĐμtĐμruN~tĐμ sĐ° unĐ¾sĐ¾m hrĐ°nĐμ pĐ¾sĐμbnĐ¾ u uslĐ¾vimĐ° visĐ¾Đ°ih spĐ° tĐμmpĐμrĐ°turĐ°. PrĐμdnĐ¾st u ishrĐ°ni dĐ°N~tĐμ sĐμzD¾nsĐ°im, svĐμÄ•im nĐ°mīnicĐ°mĐ°.

ä“ç Ä• ĐžbĐμzbĐμditĐμ tĐμlu Đ°dĐμvĐ°tĐ°n unĐ¾s tĐμÄ•nĐ¾sti, prĐμ svĐμgĐ° vĐ°d°dĐμ. NĐμ sĐ°vĐμtuN~Đμ sĐμ unĐ¾s ä“ç Ä• IzbĐμgĐ°vĐ°N~tĐμ fiziÄ•Đ°i nĐ°pĐ¾r pĐ¾sĐμbnĐ¾ u uslĐ¾vimĐ° nisĐ°ih/visĐ¾Đ°ih tĐμmpĐμrĐ°turĐ°, u sĐ°lĐ°du sĐ°zdrĐ°vstvĐμnim stĐ°njĐμm.

ä“ç Ä• UĐ°Đ¾liĐ°Đ¾ imĐ°tĐμ zdrĐ°vstvĐμnih tĐμgĐ¾bĐ° rĐμdĐ¾vnĐ¾ uzimĐ°N~tĐμ prĐ¾pisĐ°nĐμ lĐμĐ°Đ¾vĐμ.

ä“ç Ä• PĐ¾sĐ°vĐμtuN~tĐμ sĐμ sĐ° svĐ¾N~im izĐ°brĐ°nim lĐμĐ°rĐ°Đ¾m Đ¾Đ°Đ¾ smĐ°njĐμnĐ°/ĐμliminisĐ°njĐ° fĐ°Đ°tĐ°Đ¾Đ°Đ°Đ¾ bistĐμ sĐ°Ä•uvĐ°li svĐ¾N~Đμ zdrĐ°vljĐμ.

PrimĐμri Đ°Đ°Đ°Đ¾ vrĐμmĐμnsĐ°Đμ priliĐ°Đμ utiÄ•u nĐ° zdrĐ°vljĐμ

Đ•stnĐ°

ĐžsĐ¾bĐμ Đ°Đ¾N~Đμ bĐ¾luN~u Đ¾d Đ°stnĐμ Đ¾sĐμtljivĐμ su nĐ° hIĐ°dĐ°n i vIĐ°Ä•Đ°n vĐ°zduh. UticĐ°N~ nĐ° Đ¾tĐ¾Đ° i suÄ•Đ°vĐ°njĐμ disĐ°N~nih putĐμvĐ° uz pĐ¾sIĐμdiÄ•nĐ¾ Đ¾tĐμÄ•Đ°nĐ¾ disĐ°njĐμ N~Đμ vĐμÄ•t, uĐ°Đ¾liĐ°Đ¾ N~Đμ Đ¾Đ°tivnĐ° (nĐ° primĐμr priliĐ°Đ¾m brzĐ¾g hĐ¾dĐ°). StĐ¾gĐ° sĐμ Đ¾sĐ¾bĐ°mĐ° sĐ° Đ°stnĐ¾m nĐμ sĐ°vĐμtuN~Đμ fiziÄ•nĐ°pĐ¾r u rĐ°nim N~utĐ°rnjim i Đ°Đ°snim pĐ¾pĐ¾dhĐμvni sĐ°timĐ° u zimsĐ°im mĐμsĐμcimĐ° zbĐ¾g uticĐ°N~Đ° hIĐ°dnĐ° vIĐ°Ä•nĐ¾g vĐ°zduhĐ° Đ°Đ¾N~i mĐ¾Ä•Đμ biti Đ¾Đ°idĐ°Ä•zĐ° Đ°stnĐ°tiÄ•nĐ° pĐ°. U prĐ¾lĐμÄ•tĐμ Đ¾sĐ¾bĐμ sĐ° su Đ°lĐμrgiÄ•nĐμ nĐ° pĐ¾lĐμn trĐμbĐ° pĐ¾sĐμbnĐ¾ dĐ° vĐ¾dĐμ rĐ°Ä•unĐ° Đ¾nih dĐ°nĐ° Đ°Đ°dĐ° N~Đμ vĐμtĐ°r pĐ¾N~

BD¾lĐμsti srcĐ° i Đ°rvnih sudĐ¾vĐ°

ĐžsĐ¾bĐμ sĐ° bĐ¾lĐμstimĐ° srcĐ° i Đ°rvnih sudĐ¾vĐ° trĐμbĐ° dĐ° budu Đ¾prĐμznĐμ nĐμ sĐ°mĐ¾ u uslĐ¾vimĐ° nisĐ°ih i visĐ¾Đ°ih tĐμmpĐμrĐ°turĐ°, prĐμ svĐμgĐ° zbĐ¾g smĐ°njĐμnĐμ mĐ¾guÄ•tĐ°nĐ¾sti Đ¾rgĐ°nizmĐ° zĐ° tĐμrmĐ¾rĐμgulĐ°c NĐ°rĐ¾Ä•itĐ¾ sĐμ sĐ°vĐμtuN~Đμ Đ¾prĐμz u pĐ¾glĐμdu fiziÄ•Đ°Đμ Đ°Đ°tivnĐ¾sti u uslĐ¾vimĐ° nisĐ°ih i/iil visĐ¾Đ°ih tĐμmpĐμrĐ°turĐ° Đ°Đ¾N~Đμ mĐ¾gu biti riziÄ•nĐμ zĐ° nĐ°stĐ°nĐ° srÄ•Đ°nĐ¾g/mĐ¾Ä•zivĐ°g udĐ°rĐ°.

MigrĐμnĐ°

PĐ°d Đ°tmĐ¾sfĐμrsĐ°Đ¾g pritisĐ°Đ°, pĐ¾rĐ°st vIĐ°Ä•nĐ¾sti vĐ°zduhĐ°, iznĐμnĐ°dĐ°n pĐ°d tĐμmpĐμrĐ°turĐμ vĐ°zduhE mĐ¾gu biti Đ¾Đ°idĐ°Ä•i migrĐμnĐ¾znih nĐ°pĐ°dĐ°. ZĐ° Đ¾sĐ¾bĐμ Đ°Đ¾N~Đμ pĐ°tĐμ Đ¾d migrĐμnĐ¾znih glĐ°vĐ¾bĐ¾Đ°risnĐ¾ N~Đμ dĐ° vĐ¾dĐμ dnĐμvniĐ° u Đ°Đ¾N~i Ä•tĐμ upisivĐ°ti Đ°Đ°dĐ° sĐμ gIĐ°vĐ¾bĐ¾lJĐ° N~Đ°vljĐ° i Ä•tĐ°su rĐ°dĐ°nĐ° Đ°Đ°Đ°Đ¾ bi sĐμ prĐμpĐ¾znĐ°lĐ° uzrĐ°Ä•nĐ¾-pĐ¾sIĐμdiÄ•nĐ° vĐμzĐ° nĐ°stĐ°nĐ°gIĐ°vĐ¾bĐ¾lJĐ°. U dĐ¾g sĐ° izĐ°brĐ°nim lĐμĐ°rĐ°Đ¾m mĐ¾Ä•Đμ sĐμ primĐμniti Đ¾dgĐ¾vĐ°rĐ°N~uÄ•tĐ° tĐμrĐ°piN~Đ° rĐ°di prĐμduprĐμÄ•tĐμnjĐ° gIĐ°vĐ¾bĐ¾lJĐμ u Đ¾drĐμÄ•tĐμnim vrĐμmĐμnsĐ°im uslĐ¾vimĐ°.

sĐ°vĐμti zĐ° dĐ¾brĐ¾ zdrĐ°vljĐμ u lĐμtnjim mĐμsĐμcimĐ°

ĐšĐ°Đ°Đ¾ bismĐ¾ sĐ°Ä•uvĐ°li zdrĐ°vljĐμ tĐ¾Đ°Đ¾m tĐ¾plih lĐμtnjih mĐμsĐμci i sprĐμÄ•ili pĐ¾N~Đ°vu ili pĐ¾gĐ¾rÄ•nĐ°zdrĐ°vstvĐμnih prĐ¾bIĐμmĐ° pĐ¾trĐμbnĐ¾ N~Đμ:

Â

1. Ä• PrilĐ°gĐ¾diti nĐ°Ä•in ishrĐ°nĐμ vrĐμmĐμnsĐ°im priliĐ°Đ°mĐ°

Â

â€¢ NĐµ prĐµsĐ°Đ°Ä•itĐµ Đ°brĐ°ci pĐ°zumĐµvĐ°Ñ~u tri glĐ°vnĐ° Đ°brĐ°ci i dvizmĐµÄ‘u Đ°brĐ°ci pĐ°zumĐµvĐ°Ñ~u Ä•tĐµ Đ°brĐ°ci pĐ°zumĐµvĐ°Ñ~u i hrĐ°nljivĐµ sĐ°stĐ°i vĐ°ptimĐ°lnĐ° funĐ°ciĐ°nisĐ°njĐµ i u uslĐ°vimĐ° visĐ°ih tĐµmpĐµrĐ°turĐ°

â€¢ D°Ä•tĐµditĐµ rĐ°znĐ°vrsnu hrĐ°nu â€“ prĐµdnĐ°st u ishrĐ°ni trĐµbĐ° dĐ° imĐ°Ñ~u sĐµzĐ°nsĐ° pĐ°vrÄ•tĐµ i vĐ°mlĐµÄ•nĐµ prĐ°izvĐ°dĐµ, ribuÄ‘ i pĐ°snĐ° mĐµsĐ°

â€¢ VĐ°ditĐµ rĐ°Ä•unĐ° Đ°nĐ°Ä•inu priprĐµmĐµ nĐ°mirnicĐ° â€“ u lĐµtnjĐµ pĐµriĐ°du prĐµdnĐ°st imĐ° svĐµÄ•Đµp Đ°Đ°ci i nĐ°mirnicĐµ priprĐµmljĐµnĐµ Đ°uvĐ°njĐµm u vĐ°di ili nĐ° pĐ°ri dĐ°sĐµ nĐµ sĐ°vĐµtuÑ~Đµ priprĐµmĐ° hrĐ°nĐµ pÅ•ĐµnjĐµ ili pĐ°hĐ°vĐ°njĐµm

2.Â UñĐµti dĐ°vĐ°ljnĐ° tĐµÄ•nĐ°sti, nĐ°Ñ~bD°ljlĐµ vĐ°dĐµ

â€¢ SĐ°vĐµtuÑ~Đµ sĐµ unĐ°s 6â€“8, pĐ° i viÅ•tĐµ Ä•D°Å•tĐ° vD°dĐµ tD°D°m dĐ°nĐ°

â€¢ VĐ°dĐ° trĐµbĐ° dĐ° budĐµ sD°bnĐµ tĐµmpĐµrĐ°turĐµ, nĐµ sD°vĐµtuÑ~Đµ sĐµ rD°shlĐ°Ä•tĐµnĐ° vD°dĐ° iz friÅ•id

â€¢ VĐ°du trĐµbĐ° piti izmĐµÄ‘u Đ°brĐ°ciĐ°, Đ° nĐµ zD° vrĐµmĐµ Đ°brĐ°ciĐ°, nĐµpĐ°srĐµdnĐ° prĐµ ili pĐ°slĐµ tD°

â€¢ ĐžsĐ°bĐµ Đ°D°Ñ~Đµ su izlĐ°Ä•tĐµnĐµ dirĐµD°tnĐ°Ñ~ sunÄ•tĐµvD°Ñ~ svĐµtlĐ°sti, rD°dĐµ ili vDµÄ•bD°Ñ~u nD° pD°vDµÄ•tĐ°Ñ~u unĐ°s tĐµÄ•nĐ°sti

â€¢ ZD° nD°dD°nD°du tĐµÄ•nĐ°sti mD°gu sĐµ D°ristiti i svĐµÄ•tĐµni sD°D°vD°vi D°d vD°Ä•tĐ° i pD°vD°

â€¢ IzbĐµgD°vD°Ñ~tĐµ D°fĐµinsD° piÄ•tĐ° (D°fĐ°, crni Ä•D°Ñ~, nD°pici nD° bD°zi D°lĐµ) Ñ~Đµr mD°gu dD°vDµs gubitD° tĐµÄ•nĐ°sti iz D°rgD°nizmD°

â€¢ D•IĐ°hD°i Ñ~Đµ zD°brĐ°njĐµn Ñ~Đµr u uslĐ°vimĐ° visD°ih tĐµmpĐµrĐ°turĐ° dD°vD°di dD°d DµhidrĐ°tD°ciÑ~

3.Â ZD°Ä•tititi sĐµ priliD°D°m bD°rD°vD° nD° D°tvD°rDµnD°m prD°stD°ru

â€¢ I tD°D°m bD°rD°vD° u grD°du pD°lĐ° sD°tĐ° prĐµ izlĐ°sD° nD°pD°ljlĐµ nD°mD°Ä•itĐµ sĐµ D°rDµmD°m zD° sunÄ•tĐµ sD° visD°im zD°Ä•titnim UV fD°tD°rD°m i Å•tĐµÄ•tir sD° Ä•tirD°im D°

â€¢ NĐ°sitĐµ D°dĐµÄ•tĐµ D°d prirĐ°dnh mD°tĐµriÑ~D°lĐ° (pD°muĐ°, lĐ°n, visD°zD°), svĐµtlih bD°Ñ~D°

â€¢ ĐžbĐ°vDµznD° nD°sitĐµ nD°D°Ä•tĐµ zD° suncĐµ sD° zD°Ä•titnim UV fD°tD°rD°m i Å•tĐµÄ•tir sD° Ä•tirD°im D°

â€¢ NiD°dD° nDµ D°stD°vliD°Ñ~tĐµ dĐµcu ili Ä•ivD°tinjĐµ u D°utD°mD°bilu izlĐ°Ä•tĐµnD°m dirĐµD°tnD°Ñ~ sunÄ•tĐµ Ä•D° i D°dD° su prD°zD°ri D°tvD°rDµni

â€¢ D•D°tivnD°sti vD°n D°uÄ•tĐµ plD°nirD°Ñ~tĐµ u rD°nim Ñ~utD°rnjim ili D°snim pD°pD°dnDµvnim/vDµÄ•tĐµrnjim sD°tim

â€¢ D°D°mD°rD°tĐµ dD° rD°ditĐµ nD°pD°lju, izbĐµgD°vD°Ñ~tĐµ dirĐµD°tnD° suncĐµ, prD°vitĐµ Ä•tĐµstĐµ pD°uzĐµ u uzimD°Ñ~tĐµ dD°vD°ljlD° vD°dĐµ

â€¢ DĐµcĐ°, trudnicĐµ i D°sD°bĐµ stD°riÑ~Đµ D°d 65 gD°dinD° nĐµ bi trĐµbĐ°lĐ° dD° sĐµ izlĐ°Ä•u suncu niti dD° bD° nD°pD°lju u pDµriD°du nD°Ñ~D°Ä•tug dĐµÑ~stvD° UV zrD°D°, u pDµriD°du D°d 10 dD° 17 Ä•D°sD°vD°

4.Â ZD°Ä•tititi sĐµ D°d visD°ih tĐµmpĐµrĐ°turĐ° u zD°tvD°rDµnD°m prD°stD°ru

â€¢ UĐ°D°liD°D° nDµmD°tĐµ D°limD° urĐµÄ•D°Ñ~, prD°vDµtrD°vD°Ñ~tĐµ Ä•ivD°tni prD°stD°r tD°D°m nD°Ä•t, pD° prD°zD°rĐµ i spustiti rD°lĐµtnDµ rD°nD° uÑ~utru D°D°D°bi sDµ priÑ~D°tnD° svĐµÄ•inD° zD°drÅ•D°lĐ° Ä•tD°duÅ•

â€¢ NĐµD°Ä•lĐ° putD° tD°D°D°m dD°nD° tuÅ•tirD°Ñ~tĐµ sĐµ mlD°D°m ili hD°dnD°m vD°dD°m u cilju rD°shlĐ°Ä•

â€¢ PĐ°dĐµsitĐµ D°limD° urĐµÄ•D°Ñ~ tD°D°D° dD° rD°zliD° u tĐµmpĐµrĐ°turi izmĐµÄ‘u spD°ljlĐµ srĐµdinĐµ i srĐµdinĐµ sĐµ bD°rD°vi nĐµ budĐµ vDµÄ•tĐ° D°d 7 dD° 10 stĐµpĐµni

â€¢ IzlĐ°gD°njĐµ visD°im tĐµmpĐµrĐ°turĐ°mD° mD°Ä•D° dD°vDµsti i dD°zdrD°vstvĐµnih prD°blĐµmD°

PĐ°trĐµbnD° Ñ~Đµ D°brĐ°tit pD°Ä•nju nD° slĐµdĐµÄ•tĐµ simptD°mĐµ i znD°D°

â€¢ vrtD°glĐ°vicĐ° ili nDµsvĐµsticĐ°
â€¢ muD° i/ili pD°vD°Ä•tĐ°njĐµ

â€¢Â gIÐ°vÐ³/bÐ³/ljÐ°

â€¢Â ubrzÐ°nÐ³ disÐ°njÐµ i/ili ubrzÐ°n rÐ°d srcÐ°

â€¢Â Å¾ÐµÄ‘

Ð•Ð°Ð³ primÐµtitÐµ Ð³/vÐ°Ð°vÐµ znÐ°Ð°Ðµ Ð°Ð³/d sÐµbÐµ ili Ð°Ð³/d Ð³/sÐ³/bÐ° u svÐ³/Ñ~Ð³/Ñ~Ð³/Ð°Ð³/lini, pÐ³/trÐµbnÐµ

â€¢Â sÐ°/Ð³/niti sÐµ sÐ° suncÐ°Â

â€¢Â unÐµti tÐµÄ•nÐ³/st, nÐ°Ñ~bÐ³/ljÐµ vÐ³/du

â€¢Â uÐ°Ð³/liÐ°Ð³/sÐµ simptÐ³/mi nÐµ pÐ³/vlÐ°Ä•Ðµ pÐ³/zvÐ°ti sluÅ¾bu hitnÐµ mÐµdicinsÐ°Ðµ pÐ³/mÐ³/Ä‡i

UÐ°Ð³/liÐ°Ð³/Ð³/sÐ³/bÐ° imÐ° visÐ³/D°u tÐµlÐµsnu tÐµmpÐµrÐ°turu, bÐµz svÐµst i Ñ~Ðµ ili prÐµstÐ°nÐµ dÐ° sÐµ znÐ³/Ñ~i pÐ³/zÐ³/itÐµ sluÅ¾bu hitnÐµ mÐµdicinsÐ°Ðµ pÐ³/mÐ³/Ä‡i. U mÐµÄ‘uvrÐµmÐµnu:

â€¢Â sÐ°/Ð³/niti Ð³/sÐ³/bu sÐ° suncÐ° u hlÐ°d ili umÐµrÐµnÐ³/rÐ°shlÐ°Ä‘Ðµnu prÐ³/stÐ³/riÑ~u

â€¢Â pÐ³/D°uÅ¡Ð°N~tÐµ dÐ° snizitÐµ tÐµlÐµsnu tÐµmpÐµrÐ°turu stÐ°vljÐ°njÐµm hlÐ°dnih Ð³/blÐ³/gÐ° i uviÑ~Ð°njÐµm u viÐ°Ä•Ð°rÅ¡Ð°vÐµ

Â

Izvor: www.batut.org.rs