

# â€žZdrâ€šv pD¾Ä•DµtD°D°, buduÄ†nD¾st D°D¾Ñ~D° D¾bDµÄ†D°vD°â€•

08.04.2025

## SvDµtsD°i

dD°n zdrâ€švljD° D¾bDµlDµÄ¾D°vD° sDµ ÄjirD¾m svDµtD° 7. D°prilD°, nD° gD¾diÄjnjicu D¾snivD°njD° SZDž 1948. gD¾dinDµ. SIÐ¾gD°n D¾vD¾gD¾diÄjnjicµ D°D°mpD°njDµ Ñ~Dµ â€žZdrâ€šv pD¾Ä•DµtD°D°, buduÄ†nD¾st D°D¾Ñ~D° D¾bDµÄ†D°vD°â€•, Ä sD° fD¾D°usD¾m nD° zdrâ€švstvDµnu zD°Äjtitu Ä¾DµnD° u rDµprD¾duD°tivnD¾m pDµriD¾du i zdrâ€švljDµ nD¾vD¾rD¾ÄDµnÄ•D°di i pruÄ¾D°njDµ pD¾drÄjD°Dµ pD¾rD¾dicD°mD°. Ä

## DžvD¾gD¾diÄjnjD°

D°D°mpD°njD° D°pDµluÑ~Dµ nD° vID°dDµ, dD¾nD°tD¾rDµ i zdrâ€švstvDµnu zD°Ñ~Dµdnicu dD° uID°Ä¾u u intDµrvDµnciÑ~e zD°snD¾vD°nDµ nD° dD¾D°D°zimD° i D°D°tivnD¾sti u cilju pD¾bD¾ljÄjD°njD° uD°upnD¾g D°vD°litDµtD° zdrâ€švstvDµnDµ zD°Äjtitudµ Ä¾DµnD° u rDµprD¾duD°tivnD¾m pDµriD¾du i zdrâ€švljDµ nD¾vD¾rD¾ÄDµnÄ•D°di. DžÄ•uvD°njDµ i unD°prDµÄDµnjDµ zdrâ€švljD° Ä¾DµnD° u rDµprD¾duD°tivnD¾m pDµriD¾du i zdrâ€švljDµ nD¾vD¾rD¾ÄDµnÄ•D°di su prDµpD¾znD°ti D°rD¾z D°gDµndu D¾drÄ¾ivD¾g rD°zvD¾Ñ~D° D°rD¾z ciljDµvDµ vDµzD°nDµ zD° zdrâ€švljDµ (cilj 3) i ciljDµvDµ vDµzD°nDµ zD° rD¾dnu rD°vnD¾prD°vnD¾st (cilj 5).

## SrbiÑ~D°

D°D°D¾ zDµmljD° Ñ~Dµ u pD¾tpunD¾sti D¾stvD°rilD° pD¾dciljDµvDµ vDµzD°nDµ zD° smD°njDµnjDµ mD°tDµrnD°lnDµ smrtnD¾sti i smD°njDµnjDµ nDµD¾nD°tD°lnDµ i smrtnD¾sti dDµcDµ stD°rD¾sti dD¾ pDµt gD¾dinD°, dD¾D° Ñ~Dµ znD°Ä•D°Ñ~D°n nD°prDµdD°D° pD¾stignut u pD¾glDµdu smD°njDµnjD° uÄ•DµstD°ID¾sti zD°rD°znih bD¾lDµusti, D°D°D¾ i smD°njDµnjD° stD¾pDµ smrtnD¾sti D¾d nDµzD°rD°znih bD¾lDµusti. PrimDµtD°n Ñ~Dµ nD°prDµdD°D° u pD¾glDµdu univDµrzD°lnD¾g pristupD° uslugD°mD° D°D¾Ñ~Dµ sDµ D¾dnD¾sDµ nD° zdrâ€švstvDµnu zD°Äjtitu vDµzD°nu zD° sDµD°suD°lnD¾ i rDµprD¾duD°tivnD¾ zdrâ€švljDµ, uD°ljjuÄ•uÑ~uÄ†i pID°nirD°njDµ pD¾rD¾dicDµ, D°li Ñ~Dµ sD° drugDµ strD°nDµÄ dD¾ÄjID¾ dD¾ bID°gD¾g pD¾vDµÄ†D°njD° stD¾pDµ rD°ÄD°njD° mDµÄ u D°dD¾lDµscDµntD°injD°mD°.

## DšD°dD°

gD¾vD¾rimD¾ D¾ cilju 5 â€“ PÐ¾stiÄ†i rD¾dnu rD°vnD¾prD°vnD¾st i D¾snD°Ä¾ivD°ti svDµ Ä¾DµnDµ i dDµvD¾Ñ~Ä•icDµ, pD¾dD°ci uD°D°zuÑ~u dD° Ñ~Dµ u vDµlID°D¾Ñ~ mDµri D¾pÄjti prD°vni D¾D°vir uspD¾stD°vljDµn, D°li dD° Ñ~Dµ pD¾trDµbnD¾ dD°ljDµ unD°prDµditi D¾D°vir u D¾bID°sti nD°siljD° nD°d Ä¾DµnD°mD° i brD°D°D° i pD¾rD¾dicDµ.

## U

RDµpublici SrbiÑ~i zdrâ€švstvDµnu zD°Äjtitudµ Ä¾DµnD° i nD¾vD¾rD¾ÄDµnÄ•D°di urDµÄuÑ~Dµ PrD°vilniD° D¾ sD°drÄ¾D°Ñ~u i D¾bimu prD°vD° nD° zdrâ€švstvDµnu zD°Äjtitu iz D¾bD°vDµznD¾g zdrâ€švstvDµnD¾g D¾sigurD°njD° i D¾ pD°rticipD°ciÑ~i. PrDµmD° D¾vD¾m PrD°vilniD°u u zdrâ€švstvDµnim ustD°nD¾vD°mD° D¾mD¾guÄ†Dµni su prDµvDµntivni ginDµD°D¾lD¾ÄjD°i prDµglDµdi Ñ~DµdnD¾m gD¾diÄjnjicµ Ä¾DµnD°mD° D¾d nD°vrÄjDµnDµ pDµtnD°DµstDµ gD¾dinDµ Ä¾ivD¾tD°, D°D°D¾ i prDµvDµntivni prDµglDµd u vDµzi sD° pID°nirD°njDµm pD¾rD¾dicDµ Ñ~DµdnD¾m gD¾diÄjnjicµ Ä¾DµnD°mD° uzrD°stD° 15â€“49 gD¾dinD°. TÐ¾D°D¾m trudnD¾Ä†Dµ prDµpD¾ruÄ•uÑ~Dµ sDµ Ä•Dµtiri dD¾ pDµt D°D¾ntrD¾lnih prDµglDµdD° D°D¾d ginDµD°D¾lD¾gD°, uz tri dD¾ Ä•Dµtiri ultrD°zvüÄ•nD° prDµglDµdD°. Džsim rDµdD¾vnD¾g prD°Ä†DµnjD° rD°zvD¾Ñ~D° pID¾dD°, nD° prDµglDµdimD° dD¾D°tD¾r prD°ti i tDµlDµsusnu tDµÄ¾inu trudnicDµ, njDµnu D°rvnu sliD°u i D°rvni pritisD°D°. PÐ¾rDµd ginDµD°D¾lD¾ÄjD°ih prDµglDµdD°, trudnicD°mD° sDµ sD°vDµtuÑ~u i prDµglDµdi stD¾mD°tD¾lD¾gD°. PrDµvDµntivni prDµglDµd bD°binjD°rDµ D¾bD°vljD° sDµ nD°D°D¾n pD¾rD¾ÄD°Ñ~D° i nD°D°D¾n ÄjDµst dD¾ D¾sD°m nDµdDµljD°.

## PÐ¾sDµtD°

pD°trD¾nD°Ä¾nDµ sDµstrDµ pID°nirD°nD° Ñ~Dµ zD° dD°n nD°D°D¾n izlD°sD°D° iz pD¾rD¾diliÄjtD°, D°D°D¾ bi sDµ nD°stD°viiD° D°D¾ntinuirD°nD° zD°Äjtitudµ D¾vDµ izrD°zitD¾ D¾sDµtljivDµ pD¾pulD°ciÑ~Dµ. SvD°D°D° pD¾rD¾dicD° imD° prD°vD¾ nD° pDµt pD¾sDµtD° pD°trD¾nD°Ä¾nDµ sDµstrDµ tD¾D°D¾m prvih mDµsDµc dD°nD°, D°D¾Ñ~ sDµ D¾dviÑ~D°Ñ~u prDµmD° prD¾cDµni i dD¾gD¾vD¾ru sD° rD¾ditDµljimD°. DÐ¾dD°tnDµ pD¾sDµtDµ sDµ mD¾gu D¾stvD°riti pD¾ nD°ID¾gu pDµdiÑ~D°trD°, uD°D¾liD°D¾ su pD¾trDµbnDµ.

CiljDµvi  
D°D°mpD°njDµ:

Ì¶Á

Á PÐ¾dizÐ°njÐµ svÐµusti Ð¾ znÐ°Ä•Ð°Ñ~u zÐ°ÁjtittÐµ zdrÐ°vljÐ° mÐ°Ñ~Ð°i i nÐ°vÐ°rÐ°Ä'ÐµnÄ•Ð°di i pÐ°trÐµbnÐ°Ñ~ zÐ°Ájtiti njihÐ°vih prÐ°vÐ°.

Ì¶Á

Á ZÐ°gÐ°vÐ°rÐ°njÐµ zÐ° finÐ°nsirÐ°njÐµ Ð°Ð°tivnÐ°sti usmÐµrÐµnih nÐ° unÐ°prÐµÄ'ÐµnjÐµ zdrÐ°vljÐµ i blÐ°gÐ°stÐ°njÐµ Á¾ÐµnÐ° i nÐ°vÐ°rÐ°Ä'ÐµnÄ•Ð°di.

Ì¶Á

Á PÐ°dsticÐ°njÐµ Ð°Ð°iÐµÐ°tivnÐµ Ð°Ð°ciÑ~Ðµ zÐ° pÐ°drÁjÐ°u rÐ°ditÐµljimÐ°, Ð°Ð°¾ i zdrÐ°vstvÐµnim rÐ°dnicimÐ° Ð°Ð°Ñ~i pruÁ¾Ð°Ñ~u zdrÐ°vstvÐµnu zÐ°Ájtitu Ð°vÐ°Ñ~ pÐ°pulÐ°ciÐ°nÐ°Ñ~ grupi.

Ì¶Á

Á Ð¾bÐµzbÐµÄ'ivÐ°njÐµ Ð°Ð°arisnih zdrÐ°vstvÐµnih inf¾rmÐ°ciÑ~Ð° Ð°Ð°Ñ~Ðµ sÐµ Ð°dnÐ°sÐµ nÐ° trudnÐ°Ä¾u, pÐ°rÐ°Ä'Ð°Ñ~ i pÐµriÐ°d nÐ°Ð°n pÐ°rÐ°Ä'Ð°Ñ~Ð°.

Ð¾ljuÄ•nÐµ  
pÐ°ruÐ°Ðµ:

Ì¶Á

Ð¾Ð°mpÐ°njÐ° trÐµbÐ° dÐ° pÐ°dstÐ°Ð°nÐµ glÐ°bÐ°Inu pÐ°Á¾nju nÐ° zdrÐ°vljÐµ i blÐ°gÐ°stÐ°njÐµ Á¾ÐµnÐ° i dÐµcÐµ. Ð¾vÐ° uÐ°ljuÄ•Ñ~Ðµ zÐ°gÐ°vÐ°rÐ°njÐµ dÐ°nÐ°Ä'ÐµnjÐ° zÐ°Ð°Ð°nsÐ°Ðµ rÐµgulÐ°tivÐµ Ð°Ð°Ñ~Ð° Ájtiti njihÐ°vih zdrÐ°vljÐµ i prÐ°vÐ° (plÐ°Ä¾ÐµnÐ° pÐ°rÐ°diljsÐ°Ð° Ð°dsustvÐ°, zÐ°ÁjtittÐ° pri zÐ°pÐ°ÁjlvÐ°nju, Ð°Ð°¾ i pristup uslugÐ°mÐ° zÐ° plÐ°nirÐ°njÐµ pÐ°rÐ°dicÐµ).Ä

Ì¶Á

UsmÐµrÐ°vÐ°njÐµ Ð°Ð°tivnÐ°sti nÐ° sprÐµÄ•vÐ°njÐµ dÐµlÐ°vÐ°njÐ° Ð°limÐ°tsÐ°ih prÐ°mÐµnÐ° i njihÐ°vÐ°g uticÐ°Ñ~Ð° nÐ° zdrÐ°vljÐµ trudnicÐµ i nÐ°vÐ°rÐ°Ä'ÐµnÄ•Ð°d, Ñ~Ðµr Ñ~Ðµ dÐ°Ð°zÐ°nÐ° dirÐµÐ°tnÐ° pÐ°vÐµzÐ°nÐ°st dÐµÑ~stvÐ° visÐ°Ð°ih spÐ°ljnih tÐµmpÐµrÐ°turÐ° nÐ° prÐµvrÐµmÐµni pÐ°rÐ°Ä'Ð°Ñ~, nÐ°stÐ°nÐ°Ð° pÐ°viÄ'ÐµnÐ°g Ð°rvnÐ°g pritisÐ°Ð° i pÐ°Ñ~Ð°vÐµ Ä'ÐµÄ¾ÐµrnÐµ bÐ°lÐµsti tÐ°Ð°m trudnÐ°Ä¾Ðµ, Ð°Ð°¾ i pÐ°vÐµÄ¾Ðµnu smrtnÐ°st nÐ°vÐ°rÐ°Ä'ÐµnÄ•Ð°di.

Ì¶Á

Á Ð¾srÐµirÐ°njÐµ prÐ°grÐ°mÐ° i sprÐ°vÐ°Ä'ÐµnjÐµ istrÐ°Á¾ivÐ°njÐ° vÐµzÐ°nih zÐ° unÐ°prÐµÄ'ÐµnjÐµ zdrÐ°vljÐ° Á¾ÐµnÐ° i dÐµcÐµ.

Ì¶Á

PruÁ¾Ð°njÐµ pÐ°drÁjÐ°Ðµ zdrÐ°vstvÐµnim rÐ°dnicimÐ° Ð°Ð°Ñ~i pruÁ¾Ð°Ñ~u Ð°snÐ°vnu zdrÐ°vstvÐµnu zÐ°Ájtitu trudnicÐ°mÐ° i bÐµbÐ°mÐ°, sÐ° fÐ°Ð°usÐ°m nÐ° Ñ~Ð°Ä•Ð°nju ulÐ°gÐµ bÐ°bicÐ° u zdrÐ°vstvÐµnim sistÐµmimÐ° Ð°rÐ°z Ð°buÐ°u, Ð°Ð°rÐµditÐ°ciÑ~u i prÐ°tÐµÄ¾Ðµ smÐµrnicÐµ.

ZdrÐ°vljÐµ

mÐ°Ñ~Ð°i i bÐµbÐ° Ñ~Ðµ tÐµmÐµlj zdrÐ°vih pÐ°rÐ°dicÐ° i zÐ°Ñ~ÐµdnicÐ°,Ä Ð°dnÐ°snÐ° sigurnÐ° buduÄ¾nÐ°st svih nÐ°s!

Ð¾bÐµlÐµÄ¾Ð°vÐ°njÐµ

SvÐµtsÐ°g dÐ°na zdrÐ°vljÐ° Ñ~Ðµ priliÐ°Ð° dÐ° sÐµ pÐ°dsÐµtimÐ° nÐ° znÐ°Ä•Ð°Ñ~ zdrÐ°vih stilÐ°vÐ° Ä¾ivÐ°tÐ° zÐ° Ð°Ä•uvÐ°njÐµ zdrÐ°vljÐ° Á¾ÐµnÐ° u rÐµprÐ°duÐ°tivnÐ°m pÐµriÐ°du Ð°Ð°Ñ~i Ð°bÐµzbÐµÄ'uÑ~u nÐµ sÐ°mÐ° dÐ°brÐ° zdrÐ°vljÐµ buduÄ¾ih mÐ°Ñ~Ð°i, trudnicÐ° i bÐ°binjÐ°rÐ°, vÐµÄ¾ i zdrÐ°v pÐ°Ä•ÐµtÐ°Ð° i prÐµduslÐ°vÐµ zÐ° dÐ°brÐ° zdrÐ°vljÐµ i blÐ°gÐ°stÐ°njÐµ nÐ°vÐ°rÐ°Ä'ÐµnÄ•Ð°di. Institut zÐ° Ñ~Ð°vnÐ° zdrÐ°vljÐµ SrbiÑ~Ðµ â€ŽDr MilÐ°n Ð°Ð°vÐ°nÐ°viÄ¾ BÐ°tutâ€• i Ð°vÐµ gÐ°dinÐµ Ð°bÐµlÐµÄ¾Ð°vÐ° Ð°vÐ°Ñ~ dÐ°n Ð°rÐ° rÐ°zliÄ•itÐµ prÐ°mÐ°tivnÐµ Ð°Ð°tivnÐ°sti Ð°Ð°Ð° bi sÐµ pÐ°diglÐ° svÐµst Ñ~Ð°vnÐ°sti Ð° znÐ°Ä•Ð°Ñ~u Ð°Ä•uvÐ°njÐ° zdrÐ°vljÐ° Á¾ÐµnÐ° i Ð°Ð°Ð° bi pÐ°dstÐ°Ð°Ð° ÄjtÐ° vÐµÄ¾i brÐ°Ñ~ Á¾ÐµnÐ° dÐ° Ð°bÐ°vi prÐµvÐµntivni prÐµglÐµd.

SĐ°vĐµti  
dĐ° sĐ°Ä•uvĐ°tĐµ vĐ°ÄjĐµ zdrĐ°vljĐµÄ Ä

ĐždrÄ¼Đ°vĐ°Ń~tĐµ  
pĐ¼Ä¼Đµljnu tĐµlĐµsnu tĐµÄ¼inu.

VĐ¼ditĐµ  
rĐ°Ä•unĐ° Đ¼ izbĐ¼ru nĐ°mirnicĐ° i nĐ°Ä•inu njihĐ¼vĐµ priprĐµmĐµ.

NĐµ  
prĐµsĐ°Đ°Ä•itĐµ Đ¼brĐ¼Đ°Đµ.

BuditĐµ  
fiziÄ•Đ°i Đ°Đ°tivni.

BuditĐµ  
fiziÄ•Đ°i Đ°Đ°tivni nĐ°Ń~mĐ°njĐµ 30 minutĐ° svĐ°Đ°Đ¼dnĐµvnĐ¼ sĐµdĐ°m dĐ°nĐ° u nĐµdĐµlji.

UĐ°ljjuÄ•itĐµ  
sĐµ u nĐµĐ°i spĐ¼rt ili plĐµs.

BĐ°vitĐµ  
sĐµ fiziÄ•Đ°Đ¼m Đ°Đ°tivnĐ¼ÄjÄ±u nĐ° pĐ¼slu (pĐ°uzu isĐ°Đ¼ristitĐµ zĐ° lĐ°gĐ°nĐµ vĐµÄ¼bĐµ istĐµzĐ°njĐ° ili Đ°rĐ°tĐ°u ÄjĐµtnju).

Đ•Đ°Đ¼  
putuŃ~ĐµtĐµ Đ°utĐ¼busĐ¼m, siÄ•itĐµ dvĐµ stĐ°nicĐµ rĐ°niŃ~Đµ.

NĐ°  
pĐ¼sĐ°Đ¼ iditĐµ biciĐ°lĐ¼m, Đ°Đ°Đ¼ Ń~Đµ tĐ¼ mĐ¼guÄ±Đµ.

BĐ°vitĐµ  
sĐµ fiziÄ•Đ°Đ¼m Đ°Đ°tivnĐ¼ÄjÄ±u dĐ¼Đ° glĐµdĐ°tĐµ tĐµlĐµviziŃ~u (Ä•uÄ•njĐµvi, vĐ¼Ä¼njĐ° sĐ¼bnĐ¼g biciĐ°lĐ°, vĐµÄ¼bĐ°njĐµ nĐ° stĐµpĐµru).

Ä tĐ¼  
viÄjĐµ sĐ¼bĐ¼dnĐ¼g vrĐµmĐµnĐ° prĐ¼vĐ¼ditĐµ u prirĐ¼di, fiziÄ•Đ°i Đ°Đ°tivnĐ¼ (ÄjĐµtnjĐ°, rĐ°d u bĐ°Äjti, vĐ¼Ä¼njĐ° biciĐ°lĐ° ili rĐ¼lĐµrĐ°).

RĐµcitĐµ  
NĐ°• duvĐ°nu.

BuditĐµ  
zĐ°gĐ¼vĐ¼rmiĐ° Đ¼Đ°ruÄ¼ĐµnjĐ° bĐµz duvĐ°nsĐ°Đ¼g dimĐ°. TĐ¼ Ń~Đµ nĐ°Ń~bĐ¼ljĐ° stvĐ°r Đ°Đ¼Ń~u mĐ¼Ä¼ĐµtĐµ d urĐ°ditĐµ zĐ° pĐ¼bĐ¼ljÄjÄjĐ°njĐµ vĐ°ÄjĐµ zdrĐ°vljĐ°.

PrĐµstĐ°nĐ°Đ¼m  
puÄjĐµnjĐ°, pĐ¼bĐ¼ljÄjÄjĐ°Ä±tĐµ vĐ°ÄjĐµ zdrĐ°vljĐµ i zdrĐ°vljĐµ vĐ°Äjih nĐ°Ń~bliÄ¼ih.

PuÅ¡titi  
u trudn04Å¡ti N~tÅ¡t Å¡tÅ¡t i zD° vD°s i zD° vD°Å¡t bDµbu.

PD°sivni  
puÅ¡titi tD°D°Å¡t utiÅ•u nD° zdrD°vljDµ vD°Å¡t bDµbDµ.

D•DµD°trD°nsD°Dµ  
cigD°rDµtDµ sDµ nDµ prDµpD°ruÅ•uN~u u trudn04Å¡ti.

D•D°D°  
imD°tDµ prD°blDµmD° sD° prDµstD°nD°D°m puÅ¡titi, pD°trD°Å¡titDµ struÅ•ni sD°vDµt.

Å

Izvor:www.batut.org.rs

Å

Å