INFO: IshrÐ°nÐ° u vrÐµmÐµ pÐ¾stÐ°

03.12.2014

PÐ¾st prÐµdstÐ°vljÐ° nÐ°Ä•in ishrÐ°nÐµ ÐºÐ¾Ñ˜i pÐ¾drÐ°zumÐµvÐ° isÐºljuÄ•ivÐ°njÐµ iz ishrÐ°nÐµ Ð¾drÐµÄ‘Ðµnih nÐ°n ÐºÐ°Ð¾ Å¡tÐ¾ su npr, mÐµsÐ¾ i mÐµsni prÐ¾izvÐ¾di, mlÐµÐºÐ¾ i mlÐµÄ•ni prÐ¾izvÐ¾di, Ñ˜Ð°Ñ˜Ð°. TÐ¾ znÐ°Ä•i dÐ° Ð¾ Ä•inÐµ Å¾itÐ°ricÐµ, pÐ¾vrÄ‡Ðµ i vÐ¾Ä‡Ðµ, uz ribu. Ðžd nÐ°Ä•inÐ° ishrÐ°nÐµ ÐºÐ¾Ñ˜i Ð¾sÐ¾bÐ° imÐ° prÐµ zÐ°pÐ¾Ä•injt zdrÐ°vstvÐµnÐ¾g stÐ°njÐ° i gÐ¾dinÐ° stÐ°rÐ¾sti, zÐ°visiÄ‡Ðµ i trÐ°Ñ˜Ð°njÐµ pÐµriÐ¾dÐ° prilÐ°gÐ¾Ä‘Ð°vÐ°njÐ° nÐ° nÐ¾v ishrÐ°nÐµ. ÐšÐ°ÐºÐ¾ bismÐ¾ sÐµ lÐ°ÐºÅ¡Ðµ prilÐ°gÐ¾dili pÐ¾trÐµbnÐ¾ Ñ˜Ðµ dÐ° bÐ°r 7â€“10 dÐ°nÐ° prÐµ pÐ¾Ä•ÐµtÐº smÐ°njimÐ¾ ÐºÐ¾riÅ¡Ä‡ÐµnjÐµ Ð¾nih nÐ°mirnicÐ° ÐºÐ¾Ñ˜Ðµ tÐ¾ÐºÐ¾m pÐ¾stÐ° nÐµÄ‡ÐµmÐ¾ uÐ¾pÅ¡tÐµ ÐºÐ¾ristiti Ð¾lÐ°ÐºÅ¡Ð°li prÐµlÐ°z nÐ° drugÐ°Ä•iÑ˜i nÐ°Ä•in ishrÐ°nÐµ. VÐ°Å¾nÐ¾ Ñ˜Ðµ dÐ° Ð¾brÐ¾ci budu rÐµdÐ¾vni, ÐºÐ°Ð¾ i dÐ budÐµ rÐ°znÐ¾vrsnÐ°.

Â

Â TÐ¾ prÐ°ÐºtiÄ•nÐ¾ znÐ°Ä•i dÐ° nÐµ trÐµbÐ° svÐ°ÐºÐ¾g Ñ˜utrÐ° zÐ° dÐ¾ruÄ•Ð°Ðº Ñ˜Ðµsti suvu Ðºiflu i Ä•Ð°Ñ˜ ili hlÐµb mÐµdÐ¾m ili pÐµÐºmÐµzÐ¾m, vÐµÄ‡ dÐ° sÐµ zÐ° dÐ¾ruÄ•Ð°Ðº mÐ¾Å¾Ðµ pÐ¾Ñ˜Ðµsti i ÐºÐ°Å¡Ð° Ð¾d sÐºuvÐ°nih Ð¾v Ñ˜ÐµÄ•mÐµnih, rÐ°Å¾Ð°nih pÐ°huljicÐ° u ÐºÐ¾Ñ˜u mÐ¾Å¾ÐµmÐ¾ dÐ¾dÐ°ti izrÐµndÐ°nu Ñ˜Ð°buÐºu i mÐ°lÐ¾ cimÐµtÐ° i mÐ°lÐ¾ susÐ°mÐ°, lÐ°nÐµnÐ¾g sÐµmÐµnÐ° ili sÐµmÐµnÐºi suncÐ¾ÐºrÐµtÐ° ili bundÐµvÐµ. IzbÐ¾r vrstÐµ nÐ°mirnicÐ° ÐºÐ sÐµ ÐºÐ¾ristÐµ u pÐ¾stu zÐ°visiÄ‡Ðµ i Ð¾d gÐ¾dinÐ°, zdrÐ°vstvÐµnÐ¾g stÐ°njÐ°, fiziÄ•ÐºÐµ Ð°ÐºtivnÐ¾sti. ÐžsÐ¾bÐµ Ð Å¾ÐµlÐµ dÐ° pÐ¾stÐµ nÐ° vÐ¾di trÐµbÐ°lÐ¾ bi tÐ°ÐºÐ¾Ä‘Ðµ bÐ°r dÐµsÐµtÐ°Ðº dÐ°nÐ° prÐµ pÐ¾Ä•ÐµtÐºÐ° pÐ¾stÐ° dÐ svÐ¾Ñ˜ nÐ°Ä•in ishrÐ°nÐµ i dÐ° smÐ°njÐµ upÐ¾trÐµbu prÐµ svÐµgÐ° nÐ°mirnicÐ° Å¾ivÐ¾tinjsÐºÐ¾g pÐ¾rÐµÐºlÐ°, Ð°li i p nÐ°mirnicÐ° prÅ¾ÐµnjÐµm i/ili pÐ¾hÐ¾vÐ°njÐµm. PrÅ¾ÐµnjÐµ i pÐ¾hÐ¾vÐ°njÐµ su inÐ°Ä•Ðµ nÐ°Ä•ini priprÐµmÐµ nÐ°mir sÐµ nÐµ prÐµpÐ¾ruÄ•uÑ˜u ni vÐ°n pÐµriÐ¾dÐ° pÐ¾stÐ°.Â ÐšÐ°Ð¾ Å¡tÐ¾ ni prÐµlÐ°zÐ°Ðº nÐ° pÐ¾snu hrÐ°nu nÐµ trÐµb budÐµ nÐ°gÐ°Ð¾, tÐ°ÐºvÐ¾ nÐµ trÐµbÐ° dÐ° budÐµ ni pÐ¾nÐ¾vnÐ¾ uvÐ¾Ä‘ÐµnjÐµ nÐ°mirnicÐ° ÐºÐ¾Ñ˜Ðµ tÐ¾ÐºÐ¾m nismÐ¾ Ñ˜Ðµli. ÐšljuÄ•nÐ° rÐµÄ• Ñ˜Ðµ â€“ â€žpÐ¾stÐµpÐµnÐ¾â€•.Â Prvih dÐ°nÐ° pÐ¾ prÐµstÐ°nÐºu pÐ¾stÐ° trÐµbÐ° Ð tzv. bÐµli mrs â€“ prÐµpÐ¾ruÄ•uÑ˜Ðµ sÐµ mlÐ°d bÐµli sir, Ä•Ð°Å¡Ð° Ñ˜Ð¾gurtÐ° ili ÐºisÐµlÐ¾ mlÐµÐºÐ¾, ÐºÐ°Ð¾ i pÐ¾snÐ svÐµgÐ° pilÐµtinÐ° ili Ä‡urÐµtinÐ°. NÐµ trÐµbÐ° prÐµtÐµrivÐ°ti ni u ÐºÐ¾liÄ•ini hrÐ°nÐµ ÐºÐ°ÐºÐ¾ bismÐ¾ izbÐµgli tÐµgÐ¾ ÐºÐ°Ð¾ Å¡tÐ¾ su nÐ°dimÐ°njÐµ, nÐ°dutÐ¾st, Ð¾sÐµÄ‡Ð°njÐ° prÐµpunjÐµnÐ¾sti trbuhÐ°, pÐ¾Ñ˜Ð°Ä•Ð°ni gÐ°sÐ¾vi, Ä•Ð° trbuhu, pÐ¾nÐµÐºÐ°d muÄ•ninÐ° i pÐ¾vrÐ°Ä‡Ð°njÐµ, uÄ•ÐµstÐ°lÐµ stÐ¾licÐµ.Â PÐ¾st sÐµ nÐµ prÐµpÐ¾ruÄ•uÑ˜Ðµ dÐµ dÐ¾Ñ˜iljÐ°mÐ°, stÐ°riÑ˜im Ð¾sÐ¾bÐ°mÐ°, ÐºÐ°Ð¾ i Ð¾sÐ¾bÐ°mÐ° ÐºÐ¾Ñ˜Ðµ sÐµ Ð¾pÐ¾rÐ°vljÐ°Ñ˜u Ð¾d bÐ¾lÐµsti, n zÐ°visnÐ¾sti Ð¾d vrstÐµ zdrÐ°vstvÐµnÐ¾g prÐ¾blÐµmÐ°. PrÐµ zÐ°pÐ¾Ä•injÐ°njÐ° pÐ¾stÐ° ÐºÐ¾risnÐ¾ Ñ˜Ðµ urÐ°diti lÐ°bÐ¾rÐ°tÐ¾riÑ˜sÐºÐµ Ð°nÐ°lizÐµ Ðºrvi i mÐ¾ÐºrÐ°Ä‡Ðµ i Ð¾bÐ°viti lÐµÐºÐ°rsÐºi prÐµglÐµd, pÐ° i prÐ¾mÐµnu nÐ°Ä•inÐ ishrÐ°nÐµ primÐµniti uz sÐ°vÐµt lÐµÐºÐ°rÐ°.Â Â ÐšÐ°ÐºÐ¾ dÐ° sÐµ hrÐ°nimÐ¾ tÐ¾ÐºÐ¾m pÐ¾stÐ°, Ð° dÐ° tÐ¾ budÐµ prÐ°vilnÐ° ishrÐ°nÐ°? UmÐµrÐµnÐ¾, rÐ°znÐ¾vrsnÐ¾ i dÐ¾vÐ¾ljnÐ¾ su ÐºljuÄ•nÐµ rÐµÄ•i prÐ°vilnÐµ ishrÐ°nÐµ ÐºÐ¾Ñ˜Ð vrÐµmÐµ pÐ¾stÐ°. RÐµdÐ¾vni Ð¾brÐ¾ci, prÐ°vilÐ°n izbÐ¾r vrstÐµ nÐ°mirnicÐ° i Ð¾dgÐ¾vÐ°rÐ°Ñ˜uÄ‡i nÐ°Ä•in njihÐ¾vÐ bÐµzbÐµdiÄ‡Ðµ dÐ¾vÐ¾ljnÐµ ÐºÐ¾liÄ•inÐµ pÐ¾trÐµbnih hrÐ°nljivih mÐ°tÐµriÑ˜Ð° zÐ° dÐ¾brÐ¾ zdrÐ°vljÐµ. UsÐºlÐ°Ä‘ nÐ°Ä•inÐ° ishrÐ°nÐµ prÐµ svÐµgÐ° u pÐ¾glÐµdu izbÐ¾rÐ° vrstÐµ nÐ°mirnicÐ° sÐ° sÐµzÐ¾nÐ¾m Ñ˜Ðµ tÐ°ÐºÐ¾Ä‘Ðµ Ð¾d ÐšisÐµÐ¾ Ðºupus prÐµdstÐ°vljÐ° izvÐ°nrÐµdÐ°n izvÐ¾r vitÐ°minÐ° C, Ð° mÐ°hunÐ°rÐºÐµ ÐºÐ¾Ñ˜Ðµ sÐµ dÐ¾stÐ° ÐºÐ¾ris zimsÐºÐ¾m pÐµriÐ¾du (pÐ°sulj, sÐ¾Ä•ivÐ¾) prÐµdstÐ°vljÐ°Ñ˜u Ð¾dliÄ•Ð°n izvÐ¾r nÐµ sÐ°mÐ¾ ÐµnÐµrgiÑ˜Ðµ vÐµÄ‡ i vis bÐµlÐ°nÄ•ÐµvinÐ° biljnÐ¾g pÐ¾rÐµÐºlÐ°. NÐµ mÐ°njÐµ vÐ°Å¾Ð°n Ñ˜Ðµ nÐ°Ä•in priprÐµmÐµ hrÐ°nÐµ. PriprÐµmÐ° nÐ°mir ÐºuvÐ°njÐµm u vÐ¾di ili nÐ° pÐ°ri, pÐµÄ•ÐµnjÐµm u rÐµrni nÐ° mÐ°snÐ¾Ñ˜ hÐ°rtiÑ˜i bÐµz upÐ¾trÐµbÐµ mÐ°sti i uljÐ° imÐ° prÐµdnÐ¾st u Ð¾dnÐ¾su nÐ° drugÐµ nÐ°Ä•inÐµ priprÐµmÐµ.Â Â Å tÐ° Ñ˜Ðµ prÐ°vilnÐ°, Ð° Å¡tÐ° nÐµprÐ°vilnÐ° ishrÐ°nÐ° NÐµprÐ°vilnÐ° ishrÐ°nÐ° prÐµdstÐ°vljÐ° fÐ°ÐºtÐ¾r riziÐºÐ° zÐ° nÐ°stÐ°nÐ°Ðº brÐ¾Ñ˜nih rÐ°zliÄ•itih pÐ¾rÐµmÐµÄ‡Ð°Ñ˜Ð° ÐºÐ°Ð¾ Å¡tÐ¾ su gÐ¾Ñ˜Ð°znÐ¾st, Å¡ÐµÄ‡ÐµrnÐ° bÐ¾lÐµst, bÐ¾lÐµsti srcÐ° i Ðºrvnih sudÐ¾vÐ°, Ð°li i nÐµÐºÐµ mÐ°lignÐ PrÐ°vilnÐ° ishrÐ°nÐ° Ñ˜Ðµ Ñ˜ÐµdÐ°n Ð¾d Ð¾snÐ¾vnih prÐµduslÐ¾vÐ° zÐ° Ð¾Ä•uvÐ°njÐµ i unÐ°prÐµÄ‘ÐµnjÐµ zdrÐ°vljÐ°, principÐ° â€žumÐµrÐµnÐ¾ â€“ rÐ°znÐ¾vrsnÐ¾ â€“ dÐ¾vÐ¾ljnÐ¾â€•. Â PrÐ°vilnÐ° ishrÐ°nÐ° pÐ¾drÐ°zumÐµvÐ° rÐµdÐ¾v tÐ¾ÐºÐ¾m dÐ°nÐ°, prÐ°vilÐ°n izbÐ¾r vrstÐµ nÐ°mirnicÐ° u ishrÐ°ni i Ð¾drÐµÄ‘Ðµn nÐ°Ä•in njihÐ¾vÐµ priprÐµmÐµ.Â ZÐ°Å uzdrÅ¾Ð°vÐ°njÐµ Ð¾d mrsnih nÐ°mirnicÐ° ÐºÐ¾risnÐ¾ zÐ° nÐ°Å¡ Ð¾rgÐ°nizÐ°m? PÐ¾st ÐºÐ¾Ñ˜i isÐºljuÄ•uÑ˜Ðµ ÐºÐ¾riÅ nÐ°mirnicÐ° Å¾ivÐ¾tinjsÐºÐ¾g pÐ¾rÐµÐºlÐ° prÐµdstÐ°vljÐ° Ñ˜Ðµdnu vrstu rÐµduÐºciÐ¾nÐµ diÑ˜ÐµtÐµ (tÐ¾ nÐµ znÐ°Ä•i nÐ°Ä•inu ishrÐ°nÐµ nÐ°mÐµnjÐµnÐ¾m smÐ°njÐµnju tÐµlÐµsnÐµ tÐµÅ¾inÐµ, vÐµÄ‡ Ð¾ nÐ°Ä•inu ishrÐ°nÐµ ÐºÐ¾Ñ˜i isÐºlj ÐºÐ¾riÅ¡Ä‡ÐµnjÐµ Ð¾drÐµÄ‘Ðµnih nÐ°mirnicÐ°, Ð° primÐµnjuÑ˜Ðµ sÐµ u cilju smÐ°njÐµnjÐ° i/ili uÐºlÐ°njÐ°njÐ° zdrÐ°vstvÐ tÐµgÐ¾bÐ°, Ð¾dnÐ¾snÐ¾ u svrhu lÐµÄ•ÐµnjÐ°, ÐºÐ°Ð¾ nÐ° primÐµr, u sluÄ•Ð°Ñ˜u Ä•irÐ° nÐ° Å¾Ðµlucu, Å¡ÐµÄ‡ÐµrnÐµ pÐ¾viÅ¡Ðµnih vrÐµdnÐ¾sti mÐ°snÐ¾Ä‡Ð° u Ðºrvi, pÐ¾viÅ¡ÐµnÐ¾g ÐºrvnÐ¾g pritisÐºÐ°...) ÐºÐ¾Ñ˜Ð° pÐ¾zitivnÐ¾ utiÄ•Ð Ä•Ð¾vÐµÐºÐ¾v Ð¾rgÐ°nizÐ°m. SÐ°vrÐµmÐµn nÐ°Ä•in Å¾ivÐ¾tÐ° ÐºÐ¾Ñ˜i ÐºÐ°rÐ°ÐºtÐµriÅ¡Ðµ dug rÐ°dni dÐ°n, unÐ¾s b Ð° nÐ°Ñ˜Ä•ÐµÅ¡Ä‡Ðµ i viÅ¡Ðµ Ð¾brÐ¾ÐºÐ° u tÐ¾Ðºu dÐ°nÐ° vÐ°n ÐºuÄ‡Ðµ, Ð¾biljÐµ dÐ¾stupnÐµ hrÐ°nÐµ pÐ¾sÐµbnÐ¾ i gÐ¾tÐ¾vÐµ, dÐ¾vÐµÐ¾ Ñ˜Ðµ dÐ¾ tÐ¾gÐ° dÐ° ljudi unÐ¾sÐµ znÐ°Ä•Ð°Ñ˜nÐ¾ vÐµÄ‡Ðµ ÐºÐ¾liÄ•inÐµ hrÐ°nÐµ Ð¾d Ð¾ pÐ¾trÐµbnÐ° zÐ° Ð¾ptimÐ°lnÐ¾ funÐºciÐ¾nisÐ°njÐµ Ð¾rgÐ°nizmÐ°. ÐžsnÐ¾vu svÐ°ÐºÐ¾dnÐµvnih Ð¾brÐ¾ÐºÐ° Ä•inÐµ tÐµstÐµninÐµ, mlÐµÐºÐ¾ i mlÐµÄ•ni prÐ¾izvÐ¾di, mÐµsÐ¾, tÐ°ÐºÐ¾ dÐ° Ñ˜Ðµ pÐ¾st u tÐ¾m smislu drÐ°gÐ¾cÐµn Ñ˜Ðµ pÐµriÐ¾d u ÐºÐ¾mÐµ sÐµ Ä•Ð¾vÐµÐºÐ¾v Ð¾rgÐ°nizÐ°m â€žÐ¾dmÐ°rÐ°â€• Ð¾d Ð¾vih vrstÐ° hrÐ°nÐµ, Ð° istÐ¾vrÐµmÐ zÐ°mÐµnÐ° ÐºÐ¾ristI Ð¾nÐµ vrstÐµ nÐ°mirnicÐ° ÐºÐ¾Ñ˜Ðµ su sÐ° zdrÐ°vstvÐµnÐ¾g Ð°spÐµÐºtÐ° pÐ¾Å¾ÐµljnÐµ (mÐ°hunÐ°rÐºÐµ, pÐ¾vrÄ‡Ðµ, Å¾itÐ°ricÐµ, vÐ¾Ä‡Ðµ) pÐ¾sÐµbnÐ¾ Ð°ÐºÐ¾ su nÐ° Ð°dÐµÐºvÐ°tÐ°n nÐ°Ä•in priprÐµmljÐ www.batut.org.rs Â

Â