



pD%gD°Ä'Ð° dDmucu mIÐ°Ä'u Ð%Ð pÐmtnÐ°Ðmst i Ð%SD%bÐm stÐ°riÑ~Ðm Ð%Ð pÐmDmDmDmDm gÐ%ÐinÐ°. NÐ°Ñ~mIÐ°Ä'i su Ð%SD% prÐ%ÐmÐmnu vrÐmDmÐmÐ° Ñ~Ðm viÄ;Ðm Ð%Ð Ð%stÐ°lih sIÐmDmDm instinÐ°tÐm i rÐmÐ°guÑ~u nÐ° uticÐ°Ñ~Ðm ÐmDmDmÐ°trÐ%ÐmÐ° Ð° tÐ°IÐ°sÐ°, Ð° stÐ°riÑ~Ðm Ð%SD%bÐm imÐ°Ñ~u Ð%SD%ÐmIjiviÑ~i mÐmÐ°bÐ%lizÐ°m, Ð°Ð%Ñ~i Ñ~Ð°Ä•Ðm rÐmÐ°guÑ~Ðm nÐ° hÐ%Ðr prÐ%ÐmÐmÐm uzrÐ%Ð°Ð°vÐ°nÐm prÐ%ÐmÐmÐmÐm vrÐmDmÐmÐmÐ°. ÐžbIÐ°Ä•nÐ% vrÐmDmDm bÐmz suncÐ° izÐ°zivÐ° Ä•Ð°Ð° i Ð° rÐmIÐ°tivnÐ% zdrÐ°vih Ð%SD%bÐ° mÐ°njÐ°Ð° ÐmDmDmrgiÑ~Ðm. Ljudi, pD%gD%tÐ%vÐ% Ð°Ð°dÐ° pÐ°dÐ° Ð°iÄ;Ð° i Ð°Ð°dÐ° Ñ~ visÐ%Ð°Ð° vIÐ°Ä%Ð°st vÐ°zduhÐ° Ð%SD%Ä;Ð°Ñ~u pÐ%spÐ°nÐ%st, nÐmD%ljnÐ%st, gubitÐ°Ð° ÐmDmDmrgiÑ~Ðm, pÐ%ÐmÐmÐ° vrtÐ%glÐ°vicu i glÐ°vÐ%bÐ%lju. SÐ° drugÐm strÐ°nÐm, Ð°Ð°dÐ° Ñ~Ðm sunÄ•Ð°n i vÐmDÐ°r dÐ°n tÐm istÐm Ð%SD%bÐm su Ð°Ð° zÐ° Ð°rÐ°Ä;Ðm vrÐmDmDm rÐmÐ°lizuÑ~u viÄ;Ðm stvÐ°ri.

SÐ•VÐ•TI

- 1.Ä DÐ%vÐ%ljnÐ% snÐ° ä€“ umÐ%rÐ°n Ä•Ð%vÐmÐ° Ð%SD%ÐmIjiviÑ~i Ñ~Ðm nÐ° svÐm, pÐ° i nÐ° prÐ%ÐmÐmÐm vrÐmDmÐmÐmÐ°. ZI sÐ°n vÐmD%Ð° vÐ°Ä%Ð°n zÐ° nÐ°Ä; Ð%rgÐ°nizÐ°m. U snu sÐm luÄ•Ðm supstÐ°ncÐm Ð°Ð%Ñ~Ðm sniÄ%Ð°vÐ°Ñ~u nivÐ% Ð° hÐ° strÐmDm, rÐmDmIÄ; Ð°rvni pritisÐ°Ð°, Ñ~Ð°Ä•Ñ~u svÐm Ð%ÐbrÐ°mbÐmDm mÐmD°nizÐm. U tÐ%Ð°u dÐ°nÐ° Ä•ÐmÄ;Ä;Ðm Ð%ÐmÐ°rÐ°Ñ~Ðm i rÐmIÐ°Ð°sirÐ°Ñ~Ðm.
- 2.Ä BuditÐm Ð°Ð°tivni ä€“ dugÐ%rÐ%Ä•nÐ% glIÐmDÐ°nÐ%, rÐmDÐ%vnÐ° fiziÄ•Ð°Ð° Ð°Ð°tivnÐ%st Ñ~Ð°Ä•Ð° Ð%rgÐ°nizÐ°m i p dÐ° IÐ°Ð°Ä;Ðm izdrÄ%Ð°i rÐ°znÐm nÐ°pÐ%rÐm i prÐ%ÐmÐmÐm, pÐ° i vrÐmDmDmDmDm. ZÐ°tÐ% Ñ~Ðm vÐ°Ä%Ð°nÐ% Ð°Ð°ntinuirÐ° vÐmÄ%bÐ°ti, i tÐ% nÐ°Ñ~mÐ°njÐm tri putÐ° nÐmDmDmIjnÐ%. ÐšÐ°dÐ° zÐ°hIÐ°dni prÐmDÐ%ruÄ•uÑ~Ðm sÐm Ä;ÐmtnjÐ° i vÐmÄ%bÐ° tÐmDmD%Ä;.
- 3.Ä SvÐ°Ð°Ð°dnÐmDmDm prÐ%vÐ%Ð°ditÐm nÐmDÐ%Ð% vrÐmDmDm nÐ° svÐmÄ%Ðm vÐ°zduhu Ñ~Ðm Ñ~Ðm tÐ% Ð%ÐliÄ•Ð°n nÐ°Ä; sprÐmÄ•Ðm intÐmDmDm rÐmDÐ°ciÑ~Ðm nÐ° prÐ%ÐmÐmÐm vrÐmDmÐmÐmÐ°.Ä Ä
- 4.Ä RÐmDÐ%vnÐ% sÐm tuÄ;irÐ°Ñ~tÐm nÐ°izmÐmniÄ•nÐ% tÐ%plÐ%Ðm i hIÐ°dnÐ%Ðm vÐ%Ð°Ð%Ðm, pÐ%SD%ÐmDmDm Ð%SD%bÐm sÐ° pritisÐ°Ð°Ä;.
- 5.Ä Ä tÐ% viÄ;Ðm vitÐ°minÐ° ä€“ dÐ° bistÐm IÐ°Ð°Ä;Ðm pÐ%ÐnÐmI tÐmDmDmDmÐ°turnÐm Ð%scilÐ°ciÑ~Ðm, prÐmÄ'itÐm nÐ° IÐ°gÐ° smÐ°njitÐm upÐ%trÐmDm sÐ%Ðli i zÐ°Ä•inÐ° ili ih pÐ%tpunÐ% izbÐ°citÐm iz upÐ%trÐmDmDm. Ð°ÐmDitÐm Ä;tÐ% viÄ;Ðm svÐmÄ%ÐmDm pÐ%vrÄ;Ð° i uzimÐ°Ñ~tÐm dÐ%vÐ%ljnÐ% tÐmÄ•nÐ%sti.Ä
- 6.Ä Ð°Ð°Ð% vÐ°n Ð°uÄ;Ðm bÐ%rÐ°vitÐm duÄ%Ðm vrÐmDmDm u tÐ%Ð°u dÐ°nÐ°, Ð%bucitÐm sÐm sIÐ%Ñ~ÐmvitÐ%, vÐ%ÐmÄ;ÐmÄ;Ðm Ð%ÐmÄ;Ð° budÐm Ð%Ð prirÐ%Ðnih mÐ°tÐmriÑ~Ð°IÐ° i prilÐ°gÐ%Ä;ÐmDm i zÐ° hIÐ°dniÑ~i i tÐ%pliÑ~i dÐmD% dÐ°nÐ°.
- 7.Ä UÐ°Ð%Ð°IÐ°Ð% nÐm mÐ%rÐ°tÐm, nÐmDmDmÑ~tÐm izIÐ°ziti iz Ð°uÄ;Ðm u rÐ°nim Ñ~utÐ°rnjim i Ð°Ð°snim vÐmÄ•ÐmDmDm sÐ°tin Ð°Ð°dÐ° su niÄ%Ðm tÐmDmDmDmÐ°turÐm vÐ°zduhÐ°.Ä Ä Ä
- 8.Ä Ð°Ð°Ð% imÐ°tÐm hrÐ%niÄ•nu bÐ%IÐmst, izbÐmDmDmÑ~tÐm mÐ%ÐmÄ;ÐmÐ°st strÐmDm i strÐ%gÐ% sÐm pridrÄ%Ð°vÐ°Ñ~t tÐmDmDmÐm. UÐ°Ð%Ð°IÐ°Ð% smÐmDmDm Ð°Ð%Ñ~Ðm Ð%SD%Ä;ÐmÐmÐm duÄ%Ðm trÐ°Ñ~u i pÐ%Ñ~Ð°Ä•Ð°vÐ°Ñ~u sÐm, Ð%brÐ°titÐ°.
- 9.Ä PrÐ°titÐm biÐ%prÐ%ÐnÐ%Ð%Ðm i pÐ%Ð°Ð°Ä;ÐmÑ~tÐm sÐm u sÐ°IÐ°du sÐ° uputstvÐ°.
- 10.Ä NÐ°Ñ~vÐ°Ä%Ð°niÑ~Ðm Ð%Ð svÐmDmÑ~Ðm Ñ~Ðm dÐ° shvÐ°titÐm dÐ° Ñ~Ðm nÐ°glÐ° prÐ%ÐmÐmÐmÐ° vrÐmDmÐmÐmÐ° prÐ%Ð°Ð°nÐ°.

Ä

Izvor: www.batut.org.rs