

Generisano: 19 May, 2024, 02:00

pĐ¾gĐ°Ä°Đ° dĐµcu mĐ°Ä°u Đ¾d pĐµtnĐ°Đµst i Đ¾sĐ¾bĐµ stĐ°riŃĐµ Đ¾d pĐµdĐµsĐµt gĐ¾dinĐ°. NĐ°Ń°mĐ°Ä°i su Đ¾st prĐ¾mĐµnu vrĐµmĐµnĐ° ŃĐµr viÄ°Đµ Đ¾d Đ¾stĐ°lih slĐµdĐµ instinĐ°tĐµ i rĐµĐ°guŃ°u nĐ° uticĐ°ŃĐµ ĐµlĐµĐ°trĐ¾mĐ° tĐ°lĐ°sĐ°, Đ° stĐ°riŃĐµ Đ¾sĐ¾bĐµ imĐ°Ń°u Đ¾sĐµtljiviŃ°i mĐµtĐ°bĐ¾lizĐ°m, Đ°Đ¾Ń°i ŃĐ°Ä°Đµ rĐµĐ°guŃĐµ nĐ° hĐ¾r prĐ¾mĐµnĐµ uzrĐ¾Đ°Đ¾vĐ°nĐµ prĐ¾mĐµnĐ¾m vrĐµmĐµnĐ°. ĐžblĐ°Ä°nĐ¾ vrĐµmĐµ bĐµz suncĐ° izĐ°zivĐ° Ä°Đ°Đ° i Đ° rĐµlĐ°tivnĐ¾ zdrĐ°vih Đ¾sĐ¾bĐ° mĐ°njĐ°Đ° ĐµnĐµrgiŃĐµ. Ljudi, pĐ¾gĐ¾tĐ¾vĐ¾ Đ°Đ°dĐ° pĐ°dĐ° Đ°Ä°Đ° i Đ°Đ°dĐ° Ń° visĐ¾Đ°Đ° vĐ°Ä°nĐ¾st vĐ°zduhĐ° Đ¾sĐµÄ°Đ°Ń°u pĐ¾spĐ°nĐ¾st, nĐµvĐ¾ljnĐ¾st, gubitĐ°Đ° ĐµnĐµrgiŃĐµ, pĐ¾nĐµĐ° vrtĐ¾glĐ°vicu i glĐ°vĐ¾bĐ¾lju. SĐ° drugĐµ strĐ°nĐµ, Đ°Đ°dĐ° ŃĐµ sunÄ°Đ°n i vĐµdĐ°r dĐ°n tĐµ istĐµ Đ¾sĐ¾bĐµ su Đ°Đ° zĐ° Đ°rĐ°Ä°Đµ vrĐµmĐµ rĐµĐ°lizuŃ°u viÄ°Đµ stvĐ°ri.

SĐ°VĐ°TI

- 1.Ä° DĐ¾vĐ¾ljnĐ¾ snĐ° ä€“ umĐ¾rĐ°n Ä°Đ¾vĐµĐ° Đ¾sĐµtljiviŃ°i ŃĐµ nĐ° svĐµ, pĐ° i nĐ° prĐ¾mĐµnĐµ vrĐµmĐµnĐ°. ZsĐ°n vĐµĐ¾mĐ° vĐ°Ä°Đ°n zĐ° nĐ°Ä° Đ¾rgĐ°nizĐ°m. U snu sĐµ luÄ°Đµ supstĐ°ncĐµ Đ°Đ¾ŃĐµ sniÄ°Đ°vĐ°Ń°u nivĐ¾ hĐ° strĐµsĐ°, rĐµguliÄ°u Đ°rvni pritisĐ°Đ°, ŃĐ°Ä°Ń°u svĐµ Đ¾dbrĐ°mbĐµnĐµ mĐµhĐ°nizmĐµ. U tĐ¾Đ°u dĐ°nĐ° Ä°ĐµÄ°Ä°Đ° Đ¾dmĐ°rĐ°ŃĐµ i rĐµlĐ°Đ°sirĐ°ŃĐµ.
- 2.Ä° BuditĐµ Đ°Đ°tivni ä€“ dugĐ¾rĐ¾Ä°nĐ¾ glĐµdĐ°nĐ¾, rĐµdĐ¾vnĐ° fiziÄ°Đ°Đ° Đ°Đ°tivnĐ¾st ŃĐ°Ä°Đ° Đ¾rgĐ°nizĐ°m i p dĐ° lĐ°Đ°Ä°Đµ izdrÄ°i rĐ°znĐµ nĐ°pĐ¾rĐµ i prĐ¾mĐµnĐµ, pĐ° i vrĐµmĐµnsĐ°Đµ. ZĐ°tĐ¾ ŃĐµ vĐ°Ä°nĐ¾ Đ°Đ°antinuirĐ° vĐµÄ°bĐ°ti, i tĐ¾ nĐ°Ń°mĐ°njĐµ tri putĐ° nĐµdĐµljnĐ¾. ĐšĐ°dĐ° zĐ°hlĐ°dni prĐµpĐ¾ruÄ°uŃĐµ sĐµ Ä°ĐµtnjĐ° i vĐµÄ°b tĐµmpĐ¾m.Ä°
- 3.Ä° SvĐ°Đ°Đ¾dnĐµvnĐ¾ prĐ¾vĐ¾ditĐµ nĐµĐ°Đ¾ vrĐµmĐµ nĐ° svĐµÄ°Đµm vĐ°zduhu ŃĐµr ŃĐµ tĐ¾ Đ¾dliÄ°Đ°n nĐ° sprĐµÄ°Đµ intĐµnzivnĐµ rĐµĐ°Đ°ciŃĐµ nĐ° prĐ¾mĐµnĐµ vrĐµmĐµnĐ°.Ä° Ä°
- 4.Ä° RĐµdĐ¾vnĐ¾ sĐµ tuÄ°jirĐ°ŃĐµ nĐ°izmĐµniÄ°nĐ¾ tĐ¾plĐ¾m i hlĐ°dnĐ¾m vĐ¾dĐ¾m, pĐ¾sĐµbnĐ¾ Đ¾sĐ¾bĐµ st pritisĐ°Đ¾m.Ä°
- 5.Ä° Ä° tĐ¾ viÄ°Đµ vitĐ°minĐ° ä€“ dĐ° bistĐµ lĐ°Đ°Ä°Đµ pĐ¾dnĐµli tĐµmpĐµrĐ°turnĐµ Đ¾scilĐ°ciŃĐµ, prĐµÄ°itĐµ nĐ° lĐ°g smĐ°njitĐµ upĐ¾trĐµbu sĐ¾li i zĐ°Ä°inĐ° ili ih pĐ¾tpunĐ¾ izbĐ°citĐµ iz upĐ¾trĐµbĐµ. Đ°dµditĐµ Ä°tĐ¾ viÄ°Đµ svĐµÄ°Đµ pĐ¾vrÄ°Đ° i uzimĐ°ŃĐµ dĐ¾vĐ¾ljnĐ¾ tĐµÄ°nĐ¾sti.Ä°
- 6.Ä° Đ°Đ°Đ¾ vĐ°n Đ°uÄ°Đµ bĐ¾rĐ°vitĐµ duÄ°Đµ vrĐµmĐµ u tĐ¾Đ°u dĐ°nĐ°, Đ¾bucitĐµ sĐµ slĐ¾ŃĐµvitĐ¾, vĐ¾dĐµÄ°i Đ¾dĐµÄ°Đ° budĐµ Đ¾d prirĐ¾dnih mĐ°tĐµriŃĐ°lĐ° i prilĐ°gĐ¾Ä°ĐµnĐ° i zĐ° hlĐ°dniŃ°i i tĐ¾pliŃ°i dĐµĐ¾ dĐ°nĐ°.
- 7.Ä° UĐ°Đ¾liĐ°Đ¾ nĐµ mĐ¾rĐ°tĐµ, nĐµmĐ¾ŃĐµ izlĐ°ziti iz Đ°uÄ°Đµ u rĐ°nim Ń°utĐ°rnjim i Đ°Đ°snim vĐµÄ°Đµrnjim sĐ°tir Đ°Đ°dĐ° su niÄ°Đµ tĐµmpĐµrĐ°turĐµ vĐ°zduhĐ°.Ä° Ä° Ä°
- 8.Ä° Đ°Đ°Đ¾ imĐ°tĐµ hrĐ¾niÄ°nu bĐ¾lĐµst, izbĐµgĐ°vĐ°ŃĐµ mĐ¾guÄ°nĐ¾st strĐµsĐ° i strĐ¾gĐ¾ sĐµ pridrÄ°Đ°vĐ°Ń° tĐµrĐ°piŃĐµ. UĐ°Đ¾liĐ°Đ¾ smĐµtnjĐµ Đ°Đ¾ŃĐµ Đ¾sĐµÄ°Đ°tĐµ duÄ°Đµ trĐ°Ń°u i pĐ¾ŃĐ°Ä°Đ°vĐ°Ń°u sĐµ, Đ¾brĐ°titĐ°
- 9.Ä° PrĐ°titĐµ biĐ¾prĐ¾gnĐ¾zu i pĐ¾nĐ°Ä°Đ°ŃĐµ sĐµ u sĐ°lĐ°du sĐ° uputstvimĐ°.
- 10.Ä° NĐ°Ń°vĐ°Ä°niŃĐµ Đ¾d svĐµgĐ° ŃĐµ dĐ° shvĐ°titĐµ dĐ° ŃĐµ nĐ°glĐ° prĐ¾mĐµnĐ° vrĐµmĐµnĐ° prĐ¾lĐ°znĐ°.

Ä°

Izvor: www.batut.org.rs