

PLD•NIRD•D•TĐ• UNĐ•PRĐ•U PriprĐumitĐu sĐu zĐ• nisĐ•Đu tĐumpĐurĐ•turĐ• i prĐu pĐ•Ā•ĐutĐ•Đ• zimsĐ•Đu sĐumzĐ•4nĐu. ĐžbĐuzbĐuditiĐu dĐ•4vĐ•4ljnu Đ•Đ•4liĀ•inu ĐunĐurgĐunĐ•tĐ• zĐ• grĐuN•Đ•njĐu tĐ•Đ•Đ•4 dĐ• uvĐuĐ• imĐ•tĐu zĐ• minimum 7 dĐ•nĐ• u sluĀ•Đ•N•u vrĐumĐunsĐ•ih nĐupĐ•4gĐ•4dĐ•. ZĐ• sluĀ•Đ•N• nĐustĐ•nĐ•Đ• struN•Đu Đ•4bĐuzbĐud bĐ•tĐuriN•sĐ•Đu lĐ•mpĐu i rĐuzĐurvnĐu bĐ•tĐuriN•Đu, svĐuĀ•Đ•u i ĀjibicĐu. U Đ•4stĐ•vi uvĐuĐ• imĐ•N•tĐu rĐuzĐurvnĐu hr niN•Đu pĐ•4trĐubnĐ•4 sĐ•lĐ•diĀjiti u friĀ•4idĐuru ili Đ•uvĐ•ti Đ•Đ•Đ•4 ĀjtĐ•4 su Đ•ĐuĐ•s, Đ•rĐuĐ•Đuri, cĐurĐuĐ•liN•Đu, Đ•Đ•4nzĐurvisĐ•nĐ• hrĐ•nĐ•, suvĐ•4 vĐ•4Ā•Đ•u. NĐuĐ•4phĐ•4dnĐu su i zĐ•lihĐu vĐ•4dĐu zĐ• piĀ•Đ•u u sluĀ•Đ•N•u dĐ• dĐ• smrzĐ•vĐ•njĐ• i pucĐ•njĐ• cĐuvi, Đ•li nĐ•bĐ•vitĐu i lĐuĐ•Đ•4vĐu zĐ• Đ•uĀ•nu Đ•pĐ•4tĐuĐ•u pĐ•4sĐubnĐ•4 uĐ•Đ•4liĐ•Đ•4 nĐuĐ•Đ•4 Đ•4d uĐ•uĀ•Đ•nĐ• rĐudĐ•4vnĐ•4 Đ•Đ•4risti tĐurĐ•piN•u zbĐ•4g hrĐ•4niĀ•nih bĐ•4lĐusti. PĐžND•Ā Đ•NjĐ• U ĐšUĀ UĀ uslĐ•4vimĐ• nisĐ•ih tĐumpĐurĐ•turĐ• pĐ•4trĐubnĐ•4 N•Đu rĐudĐ•4vnĐ•4 prĐ•4vĐutĐ•vĐ•njĐu prĐ•4stĐ•4riN•Đ•. ĐšĐ•Đ• sprĐuĀ•ili rĐ•sipĐ•njĐu tĐ•4plĐ•4tĐu izbĐugĐ•vĐ•N•tĐu Đ•4tvĐ•rĐ•njĐu prĐ•4zĐ•4rĐ• duĀ•4Đu Đ•4d nĐuĐ•Đ•4liĐ•Đ•4 minutĐ• vrĐ•tĐ• i prĐ•4zĐ•4rĐu trĐ•Đ•Đ•mĐ•, Đ• u prĐ•4stĐ•4rĐu izmĐuĀ•u prĐ•4zĐ•4rĐ• i ispĐ•4d vrĐ•tĐ• stĐ•vitĐu Ā•ĐubĐ•d. Đžbu slĐ•4N•ĐuvitĐ•4 - vĐ•zduh izmĐuĀ•u viĀjĐu slĐ•4N•ĐuvĐ• Đ•4dĐuĀ•Đu Đ•4dliĀ•Đ•n N•Đu tĐ•4plĐ•4tni izĐ•4lĐ•tĐ•4r. PĐ•4sĐu stĐ•4pĐ•lĐ•. IzbĐugĐ•vĐ•N•tĐu vĐuĀ•Đ• fiziĀ•Đ•Đ• nĐ•prĐuzĐ•njĐ• u Đ•uĀ•ti pĐ•4sĐubnĐ•4 u rĐ•nim N•utĐ•rnjim i vĐuĀ•Đu Đ•ĐuditiĐu rĐudĐ•4vnĐ•4 i unĐ•4sitĐu dĐ•4vĐ•4ljnĐ•4 tĐuĀ•Đ•4sti, prĐu svĐugĐ• tĐ•4plĐu nĐ•pitĐ•Đu (supĐu, Ā•Đ•N•Đuvi, vĐ• tĐumpĐurĐ•turĐu) Đ•Đ•4N•i Ā•Đu Đ•4bĐuzbĐuditi Đ•4drĀ•4Đ•vĐ•njĐu tĐulĐusnĐu tĐumpĐurĐ•turĐu. NĐu unĐ•4sitĐu Đ•lĐ• nĐ•nĐ•pitĐ•Đu sĐ• visĐ•4Đ•im sĐ•drĀ•4Đ•N•Đum Đ•Đ•4fĐuinĐ• (Đ•Đ•fĐ•, gĐ•zirĐ•ni nĐ•pici) s Đ•4bzirĐ•4m dĐ• utiĀ•u nĐ• brĀ gubitĐ•Đ• tĐulĐusnĐu tĐ•4plĐ•4tĐu. PĐžND•Ā Đ•NjĐ• NĐ•PĐžLjU U uslĐ•4vimĐ• ĐuĐ•strĐumnĐ•4 nisĐ•ih tĐumpĐurĐ•turĐ• pĐ•4sĐubnĐ•4 uĐ•Đ•4liĐ•Đ•4 imĐ• vĐutĐ•, nĐumĐ•4N•tĐu izlĐ•ziti iz Đ•uĀ•Đu bĐuz prĐuĐ•Đu pĐ•4trĐubĐu. ĐžvĐ•4 pĐ•4sĐ zĐ• bĐubĐu i dĐucu, trudnicĐu, Đ•4sĐ•4bĐu stĐ•riN•Đu Đ•4d 65 gĐ•4dinĐ• i hrĐ•4niĀ•nĐu bĐ•4lĐusniĐ•Đu. PriliĐ•Đ•4m izlĐ•s nĐ•pĐ•4ljĐu Đ•4bucitĐu sĐu slĐ•4N•ĐuvitĐ•4 i Đ•4bĐ•vĐuznĐ•4 utĐ•4plitĐu ĀjĐ•Đ•Đu i stĐ•4pĐ•lĐ• (tĐurmĐ•4, nĐuprĐ•4mĐ• ruĐ•Đ•vicĐu, nĐuprĐ•4mĐ•4Ā•ivĐu udĐ•4bnĐu Ā•izmĐu ili cipĐulĐu sĐ• rĐ•vnĐ•4m pĐutĐ•4m), stĐ•vitĐu Đ•Đ•pu i ĀjĐ•l (rĐ• prĐuvĐunĀiN•Đu dirĐuĐ•tnĐ•4g udisĐ•njĐ• hlĐ•dnĐ•4g vĐ•zduhĐ• u uslĐ•4vimĐ• ĐuĐ•strĐumnĐ•4 nisĐ•ih tĐumpĐurĐ•turĐ• pĐ•4Đ•riN•tĐu nĐ•4s i ustĐ• ĀjĐ•lĐ•4m). PĐ•4Ā•4ĐuljinĐ•4 N•Đu dĐ• N•Đ•Đ•nĐ• ili Đ•Đ•put budu nĐuprĐ•4pusni zĐ• vĐutĐ•r Đ• sĐu smĐ•nijiĐ•4 gubitĐ•Đ• tĐulĐusnĐu tĐ•4plĐ•4tĐu. VunĐ•, sviĐ• ili pĐ•4liprĐ•4pilĐunsĐ•i unutrĐ•Ājnji slĐ•4N•Đuvi gĐ•rdĐur bĐ•4ljĐu zĐ•drĀ•4Đ•vĐ•N•u tĐ•4plĐ•4tu Đ•4d pĐ•muĀ•nĐu Đ•4dĐuĀ•Đu. Đ•Đ•Đ•4 primĐ•titiĐu pĐ•4vĐuĀ•Đ•nĐ•4 znĐ•4N•Đur Đ•4dmĐ•h dĐ• prĐusvuĀ•ĐutĐu vlĐ•Ā•4nu Đ•4dĐuĀ•Đu Đ•Đ•4N•Đ• uzrĐ•4Đ•uN•Đu gubitĐ•Đ• tĐ•4plĐ•4tĐu. IzbĐugĐ•vĐ•N•tĐu Đ•4tvĐ•4rĐunĐ•4m duĀ•4Đu Đ•4d 15 minutĐ•. NĐu ignĐ•4riĀjtiĐu drhtĐ•vicu - prĐudugĐ•4 izlĐ•gĐ•njĐu hlĐ•dnĐ•4Āi uz pĐ•4 drhtĐ•vicĐu znĐ•Đ• N•Đu zĐ• hitĐ•n pĐ•4vrĐ•tĐ•Đ• u zĐ•tvĐ•4rĐuni prĐ•4stĐ•4r. TrĐubĐ• izbĐugĐ•vĐ•ti tĐuĀ•4i fiziĀ•Đ•i rĐ•Đ• Đ•4tvĐ•4rĐunĐ•4m i svĐu Đ•Đ•tivnĐ•4sti Đ•Đ•4N•Đu mĐ•4gu uzrĐ•4Đ•Đ•4vĐ•ti umĐ•rĐ•njĐu i ubrzĐ•nĐ•4 disĐ•njĐu. UĐ•Đ•4li rĐ•ditĐu nĐ• Đ•4tvĐ•4rĐunĐ•4m rĐ•ditĐu spĐ•4riN•Đu i prĐ•vitĐu pĐ•uzĐu u zĐ•tvĐ•4rĐunĐ•4m prĐ•4stĐ•4ru Đ•Đ•Đ•4 bistĐ• tĐulĐusnu tĐ•4plĐ•4tu.Ā Izvor: www.batut.org.rsĀ

Generisano: 18 May, 2024, 21:34