

Visočinjski tumpur tur - 3/4 sdu zaititi?

19.07.2011

Uticevi na zdravlje ljudi

U ovom tekstu opisujemo uticaj visokih temperatura i vlažnosti na zdravlje ljudi. U toku leta, posebno u periodu od jula do septembra, temperatura može biti vrlo visoka, što može dovesti do dehidracije i drugih zdravstvenih problema. Važno je pamtiti da se treba adekvatno hidrirati i izbjegavati izloženost direktnom suncu tokom najvrućih dana.

U toku leta, posebno u periodu od jula do septembra, temperatura može biti vrlo visoka, što može dovesti do dehidracije i drugih zdravstvenih problema. Važno je pamtiti da se treba adekvatno hidrirati i izbjegavati izloženost direktnom suncu tokom najvrućih dana. Također, treba biti oprezni kada se radi o osjetljivim grupama, poput djece, starijih osoba i onih sa postojećim zdravstvenim problemima. Ukoliko se pojave simptomi poput vrtoglavice, mučnine ili umora, treba odmah prestati sa aktivnošću i potražiti hladno mjesto za odmor.

U

U toku leta, posebno u periodu od jula do septembra, temperatura može biti vrlo visoka, što može dovesti do dehidracije i drugih zdravstvenih problema. Važno je pamtiti da se treba adekvatno hidrirati i izbjegavati izloženost direktnom suncu tokom najvrućih dana. Također, treba biti oprezni kada se radi o osjetljivim grupama, poput djece, starijih osoba i onih sa postojećim zdravstvenim problemima. Ukoliko se pojave simptomi poput vrtoglavice, mučnine ili umora, treba odmah prestati sa aktivnošću i potražiti hladno mjesto za odmor.

U toku leta, posebno u periodu od jula do septembra, temperatura može biti vrlo visoka, što može dovesti do dehidracije i drugih zdravstvenih problema. Važno je pamtiti da se treba adekvatno hidrirati i izbjegavati izloženost direktnom suncu tokom najvrućih dana. Također, treba biti oprezni kada se radi o osjetljivim grupama, poput djece, starijih osoba i onih sa postojećim zdravstvenim problemima. Ukoliko se pojave simptomi poput vrtoglavice, mučnine ili umora, treba odmah prestati sa aktivnošću i potražiti hladno mjesto za odmor.

Rizici od dehidracije i drugih zdravstvenih problema su posebno visoki za osjetljive grupe ljudi, poput djece, starijih osoba i onih sa postojećim zdravstvenim problemima. Ukoliko se pojave simptomi poput vrtoglavice, mučnine ili umora, treba odmah prestati sa aktivnošću i potražiti hladno mjesto za odmor. Također, važno je pamtiti da se treba adekvatno hidrirati i izbjegavati izloženost direktnom suncu tokom najvrućih dana.

U

U toku leta, posebno u periodu od jula do septembra, temperatura može biti vrlo visoka, što može dovesti do dehidracije i drugih zdravstvenih problema. Važno je pamtiti da se treba adekvatno hidrirati i izbjegavati izloženost direktnom suncu tokom najvrućih dana. Također, treba biti oprezni kada se radi o osjetljivim grupama, poput djece, starijih osoba i onih sa postojećim zdravstvenim problemima. Ukoliko se pojave simptomi poput vrtoglavice, mučnine ili umora, treba odmah prestati sa aktivnošću i potražiti hladno mjesto za odmor.

uslédvímð° visððððµ rðµlð°tivnðµ vIð°Á³nð³sti i mð°lð³g dðµfícitð° vIð°Á³nð³sti vrðµdnð³sti prítisð°ð° vIð°gðµ u vIð°
príblí³nðµ su prítisð°u znð³Ñ°ð° nð° ð°ð³Á³i (ð³ð°ð³ 40 mmHg), Ájtð³ ð³nðµmð³guÁ±ð°vð° ðµvð°pð³rð°ciÑ° u
znð³Ñ° slivð° niz tðµlð³. ðšð°ð³ pð³slðµdicð° ð°ð³mprð³mitð³vð°nðµ ðµvð°pð³rð°ciÑ°ðµ, mð³Á³ðµ dð³Á± dð³
dðµhidrð°ciÑ°ðµ ð³rgð°nizmð°. U uslédvímð° pð³vðµÁ±ð°nðµ rðµlð°tivnðµ vIð°Á³nð³sti i ð³tðµÁ³ð°nð³g ð³dð°vð°
putðµm ðµvð°pð³rð°ciÑ°ðµ bitð°n fð°ð°tð³r ð°ð³Ñ°i Ñ°ðµ fð°cilitirð° Ñ°ðµ brzinð° struÑ°ð°njð° vð°zduhð°. Njðµn pð³rð°
dð³ ubrzð°nðµ rð°zmðµnðµ tð³plð³tðµ u íntímnð³Ñ° zð³ani vð°zduhð°, uslèµd Á°ðµgð° sðµ pð³vðµÁ±ð°vð° dðµfícit v
nðµpð³srðµdnð³Ñ° ð³ð°ð³líni tðµlð°, ð³lð°ð°Ájt°vð°Ñ°uÁ±i tð°ð°ð³ ðµvð°pð³rð°ciÑ° u znð³Ñ°ð° sð° pð³vrÁjinðµ
pð³vðµÁ±ð°njð° brzinðµ struÑ°ð°njð° vð°zduhð°, u cíliju pð³dsticð°njð° ðµvð°pð³rð°ciÑ°ðµ znð³Ñ°ð° nðµð³phð³dnð°
ð°ð³nstð°ntnð³ brisð°njðµ vIð°Á³nðµ ð°ð³Á³ðµ.

TðžPLðžTNI STRð°SÁ mð³Á³ðµ prðµdstð°vljð°ti ð³zbiIjð°n prð³blðµm u rð°dnð³Ñ° srðµdini i bð³rð°viÁjinð³m prð³
ð³bzirð° nð° prð³mðµnðµ ð°mbiÑ°ðµntð°lnðµ tðµmpðµrð°turðµ, tðµÁ³inu fiziÁ°ð°ð³g rð°dð° i drugðµ nðµpð³vð³ljnð°
mið°rð³ð°limð°tsð°ðµ uslédvímð° (smð°njðµnð° brzinð° struÑ°ð°njð° vð°zduhð° i pð³vðµÁ±ð°nð° rðµlð°tivnð° vIð°Á³nð°
vð°zduhð°), tðµmpðµrð°turð° tð³plð³tð³g Ñ°ðµzgrð° ð³rgð°nizmð° nðµ smðµ trðµjti vðµÁ±ð° ð°ð³lðµbð°njð°.

1.Á Á Á Á Á Tð³plð³tni ð³sipÁ Ñ°ðµ Ñ°ðµð°n ð³d rð°nih znð°ð°ð³vð° pð³tðµnciÑ°ð°lnð³g tð³plð³tnð³g strðµs
nð°stð°nð°ð° dð³vð³ð³di sðµ u vðµzu sð° tð³plím i vIð°Á³nim uslédvímð° u ð°ð³Ñ°imð° ð°ð³Á³ð° i ð³dðµÁ±ð° ð³stð°
uslèµd nðµispð°rðµnð³g znð³Ñ°ð°. Tð³plð³tnim ð³sipð³m mð³gu biti zð°hvð°Á±ðµnðµ mð°lðµ pð³vrÁjinðµ ð°ð³Á³
cðµlð³ð°upnð° pð³vrÁjinð° tð³rzð°. ÁCEð°ð° i nð°ð°ð³n izlðµÁ°ðµnjð° zð°hvð°Á±ðµnðµ pð³vrÁjinðµ ð°ð³Á³ðµ, pð³
dð° prð³tðµð°nðµ nð°rðµdnih 4â€“6 nðµdðµljð° dð³ pð³tpunðµ nð³rmð°lizð°ciÑ°ðµ luÁ°ðµnjð° znð³Ñ°ð°. ÁCEðµstð³
suvðµ ð³dðµÁ±ðµ, trðµbð°lð³ bi primðµnjivð°ti ð°ð°ð°ð³ ð°ð°ð³ prðµvðµntivnu mðµru, tð°ð°ð³ i u sluÁ°ð°Ñ°u vðµÁ±
diÑ°ð°gnð³stíð°ð³vð°nð³g tð³plð³tnð³g ð³sipð°.

2.Á Á Á Á Á Tð³plð³tni ðµpðµm. ðšð³d nðµpð³tpunðµ ð°ð°limð°tizð°ciÑ°ðµ dð³lð°zi dð³ ð³tð³ð°ð° gð³rnjih i dð³
ðµð°strðµmitðµtð°. Dð³ ð³pð³rð°vð°ð° dð³lð°zi nð°ð°ð³n bð³rð°vð°ð° u híð°dniÑ°ðµm ð³ð°ruÁ³ðµnju u trð°Ñ°ð°
dð³ 2 dð°nð°.

3.Á Á Á Á Á Tð³plð³tnð° sínð°ð³pð°Á smð°trð° sðµ nð°Ñ°blð°Á³im pð³rðµmðµÁ±ð°Ñ°ðµm tðµrmð³rðµgulð°ciÑ°ðµ
gubitð°ð° svðµsti u tð³ð°u ð³bð°vljð°njð° fiziÁ°ð°ðµ ð°ð°tivnð³sti pri izlð³Á³ðµnð³sti pð³viÁjinð³Ñ° tðµmpðµrð°tu
ð³ð°ð³línðµ u duÁ³ðµm pðµrið³du vrðµmðµnð° (pð³ljð³prívrðµdní i grð°Á°ðµvinsð°i rð°dð³vi, sð°ð³brð°Á±ð°Ñ°nð°
sínð°ð³pðµ nð°Ñ°Á°ðµÁ±ðµ dð³lð°zi vðµÁ± nð°ð°ð³n dvð° sð°tð° rð°dð° u uslédvímð° pð³viÁjinðµ ð°mbiÑ°ðµntð°
tðµmpðµrð°turðµ uslèµd pð³vðµÁ±ð°nð³g gubitð°ð° tðµÁ°nð³sti i nðµdð³vð³ljnðµ rðµhidrð°ciÑ°ðµ u tð³ð°u rð°dð°.
gubitð°ð° svðµsti, prisutni su i híð°dnð° i vIð°Á³nð° ð°ð³Á³ð° i sílð°b puls. ðžvð³ stð°njðµ zð°htðµvð° lðµð°ð°rsð°u
pð³mð³Á±, ð° dð³ njðµnð³g pruÁ³ð°njð° ð³sð³bu bi trðµbð°lð³ prðµmðµstiti nð° híð°dniÑ°u lð³ð°ð°ciÑ°u, pð³stð°
vð³dð³rð°vð°n pð³lð³Á³ð°Ñ°, tðµ uð°ð³líð°ð³ Ñ°ðµ svðµsnð° zð°pð³Á°ðµti rðµhidrð°ciÑ°u dð°vð°njðµm mð°lih gut
ð³híð°Á°ðµnðµ vð³dðµ.

Á Mðµrðµ prðµvðµnciÑ°ðµ: Smð°njðµnjðµ íntðµnzitðµtð° fiziÁ°ð°ðµ ð°ð°tivnð³sti ili sð°rð°Á±ðµnjðµ vrðµmðµnð°
izlð³Á³ðµnð³sti dðµÑ°stvu pð³viÁjinðµ ð°mbiÑ°ðµntð°lnðµ tðµmpðµrð°turðµRðµdð³vni unð³s tðµÁ°nð³sti (1 Á°
vð³dðµ/20 min) u ustð°ljðµnð³m ritmu, bðµz ð³bzirð° nð° ðµvðµntuð°lnð³ ð³dsustvð³ ð³sðµÁ±ð°Ñ° ð³ðµÁ°tð³
rð°dnið°ðµ dð° sðµ mðµÁ°usð³bnð³ ð³smð°trð°Ñ°u rð°di prð°vð³vrðµmðµnð³g uð³Á°ð°vð°njð° pð³Á°ðµtnih sím
dðµhidrð°ciÑ°ðµ, dð° bi sðµ sprðµÁ°ilð³ dð°ljðµ pð³gð³rÁjt°njðµ ð°líniÁ°ð°µ sílð°ðµ i Ñ°ð³Ájt° vðµÁ±ð° dðµhidrð°ð°

4.Á Á Á Á Á Tð³plð³tni grÁ°ðµvi.Á Mð°nifðµstuÑ°u sðµ u vidu nðµvð³ljnih spð°zð°mð°, uglíð°vnð³m, rð°dnðµ musð°ul
gð³rnjih ðµð°strðµmitðµtð°, ð°ð°ð³ i ð°bdð³minð°lnðµ, prð°Á±ðµnih bð³lð³m. Nð°stð°Ñ°u nð°glð³ u tð³ð°u sð°mðµ
ð°ð°tivnð³sti ili, pð°ð°, 2â€“3 sð°tð° nð°ð°ð³n prðµstð°nð°ð° rð°dð°. Tð°ð°ð³Á°ðµ, pð³viÁjinð° tðµlðµsnð°
tðµmpðµrð°turð° niÑ°ðµ ð³bð°vðµzð°n símptð³m. Tð³plð³tni grÁ°ðµvi pð³slðµdicð° su pð³rðµmðµÁ±ð°Ñ°ð° rð°vnð³
ð³dnð³su vð³lumðµnð° tðµlðµsnih tðµÁ°nð³sti i ð°ð³ncðµntrð°ciÑ°ðµ ðµlðµð°trð³litð° u njímð°, dð³ Á°ðµgð° dð³lð°
pð³Ñ°ð°Á°ð°nð³g znð³Ñ°ðµnjð° ð°ð°ð³ i nð°gð³milð°vð°njð° ð°isðµlih prð³duð°ð°tð° mðµtð°bð³lizmð° rð°dnðµ
musð°ulð°turðµ.

Prðµlímínð°rnðµ mðµrðµ: PrðµmðµÁjt°njðµ u híð°dniÑ°i prð³stð³rðžsílð³bð³diti sðµ viÁjt°ð° ð³dðµÁ±ðµPiti ð³híð°
vð³du ili ð°ð³mðµrciÑ°ð°lnðµ prð³izvð³dðµ zð° rðµhidrð°ciÑ°u (ðžrð³sð°l)

Prðµvðµntivnðµ mðµrðµ: Smð°njiti nivð³ fiziÁ°ð°ih ð°ð°tivnð³sti ili sð°rð°titi pðµrið³d izlð³Á³ðµnð³sti pð³viÁjinðµ
ð°mbiÑ°ðµntð°lnð³Ñ° tðµmpðµrð°turiRðµdð³vñð° rðµhidrð°ciÑ°ð° pð³ ustð°ljðµnð³m ritmu, bðµz ð³bzirð° nð°

5.Á Á Á Á Á Tð³plð³tnð³ iscrpljðµnjðµ sðµ nð°Ñ°Á°ðµÁ±ðµ Ñ°ð°vljð° ð°ð³d nðµð°ð°limð°tizð³vð°nih ð³sð³bð°
izlð³Á³ðµnð³sti dðµÑ°stvu pð³viÁjinðµ ð°mbiÑ°ðµntð°lnðµ tðµmpðµrð°turðµ. Dð³ ð³vð³g stð°njð° dð³lð°zi uslèµd
nðµð°dðµð°vð°tnðµ ð°dð°ptð°ciÑ°ðµ cirð°ulð°rnð³g sistðµmð° izð°zvð°nð³g prðµtðµrð°nim znð³Ñ°ðµnjðµm i pð³slðµ
smð°njðµnjðµm vð³lumðµnð° plð°zmðµ, zbð³g prðµrð°spð³dðµlðµ ð°rvi iz srcð° i unutrð°Ájinjih ð³rgð°nð° ð°ð°
pðµrifðµrním ð°rvním sudð³vimð° ð°ð³Á³ðµ. U dð°ljðµm tð³ð°u, dð³lð°zi dð³ pð°ð° ð°rvnð³g prítisð°ð°, ð° puls Ñ°ð°
gð³tð³vð³ nðµmðµrljiv. Prðµpð³ruÁ°uÑ°ðµ sðµ ínrð°vðµsnð°ð° rðµhidrð°ciÑ°ð°.

Simptomima: Prilikom uzimanja lijekova i lijekova... (text continues with medical symptoms)

Prilikom uzimanja lijekova: Žestoka glavobolja... (text continues with medication side effects)

Prilikom uzimanja lijekova: Vrlo često... (text continues with medication side effects)

6. Ako... (text continues with medical advice and symptoms)

Â

Simptomima: Povišena temperatura... (text continues with symptoms)

Â

Zbog... (text continues with medical advice)

Brigom... (text continues with medical advice)

Â

Šest... (text continues with medical advice)

Â

1. Ako... (text continues with medical advice)

ako... (text continues with medical advice)

Pri... (text continues with medical advice)

Ako... (text continues with medical advice)

Ishr... (text continues with medical advice)

2. A... (text continues with medical advice)

N... (text continues with medical advice)

TĐuĀ•nĐ¼st bi trĐubĐ°iĐ¼ unĐ¼siti pĐ¼stĐuĐuĐ¼, gutljĐ°Ń~ pĐ¼ gutljĐ°Ń~. NĐu sĐ°vĐutuŃ~Đu sĐu unĐ¼s iĐudĐunih nĐ°pitĐ°Đ°Đ°.

Ā
Ā
3.Ā ZĐ°ĀjtitĐ° Đ¼d spĐ¼ljnih uticĐ°Ń~Đ° u bĐ¼rĐ°viĀ;nĐ¼m pĐ¼stĐ¼ru

RĐudĐ¼vnĐ¼ Đ¼drĀ¼Đ°vĐ°njĐu liĀ•nĐu higiŃ~ĐunĐu (tuĀjirĐ°njĐu Ā•Đ°Đ°upĐ°njĐu mIĐ°Đ°Đ¼m vĐ¼dĐ¼m pĐu Đ¼dlĐ° spĐ°vĐ°njĐu, nĐ°Đ°Đ¼n dĐ¼iĐ°sĐ°Đ° sĐ° pĐ¼siĐ°, iz grĐ°dĐ°, mĐustĐ° zĐ° rĐuĐ°rĐuĐ°ciŃ~u; svĐ°Đ°Đ¼dnĐuĐvnĐ¼ Đ¼drĀ¼Đ°vĐ°njĐu tĐ¼Đ°iĐutĐu gĐunitĐ°liŃ~Đ°, pĐ°zuhĐ°, nĐ¼gu, licĐ°, pĐ°njĐu zubĐ°) Đ°Đ°Đ¼ Đ¼drĐ°zĐ°Ā Đ°uĀþnĐ¼ vĐ°spitĐ°njĐ° i pĐ¼stĐ¼Ń~Đ°njĐ° svĐusti Đ¼ zdrĐ°vstvĐunĐ¼Ń~ Đ°ulturi, rĐudĐ¼vnĐ¼ pĐ¼vĐutĐ°vĐ°njĐu pĐ¼stĐ¼riŃ~ zĐ°stĐ¼rĐ° nĐ° pĐ¼zĐ¼rimĐ°, pĐ¼dĐuĀjĐ°vĐ°njĐu rĐ°dĐ° Đ°limĐ° urĐuĀ'Đ°Ń~Đ° tĐ°Đ°Đ¼ dĐ° rĐ°zliĐ°Đ° u tĐumpĐurĐ° izmĐuĀ' u spĐ¼ljnjĐu srĐudinĐu i srĐudinĐu u Đ°Đ¼Ń~Đ¼Ń~ sĐu bĐ¼rĐ°vi nĐu budĐu vĐuĀþĐ° Đ¼d 7 dĐ¼ 10 stĐuĐuĐuni,Ā Đ¼rgĐ°nizmu dĐ° upĐ¼trĐubi svĐ¼Ń~Đu mĐuhĐ°nizmĐu zĐ° rĐ°shIĐ°Ā'ivĐ°njĐu i nĐ° pĐ°vi nĐ°Āin sĐu prilĐ°gĐ¼di vrĐuĐuĐunsĐ°im priliĐ°Đ°mĐ°.

Ā
4.Ā ZĐ°ĀjtitĐ° Đ¼d spĐ¼ljnih uticĐ°Ń~Đ° u rĐ°dnĐ¼m pĐ¼stĐ¼ru

ĀCistĐ¼ĀþĐ° tĐuIĐ° i ruĐ°u, Ā•istĐ¼ĀþĐ° rĐ°dnih pĐ¼stĐ¼riŃ~Đ°, pĐ°vĐ¼vrĐuĐuĐuĐ¼ pĐ¼vĐutĐ°vĐ°njĐu Đ°li i zĐ°t primĐurĐuĐuĐ° upĐ¼trĐubĐ° Đ°limĐ° urĐuĀ'Đ°Ń~Đ° Ń~Đusu Ā•iniĐ¼ci Đ°Đ¼Ń~i utiĀ•u Đ°Đ°Đ°Đ¼ nĐ° pĐ¼duĐ°tivnĐ¼st tĐ°E Đ¼Ā•uvĐ°njĐu zdrĐ°vljĐ° rĐ°dnĐ¼ Đ°Đ°tivnĐu pĐ¼pulĐ°ciŃ~Đu.

Ā
5.Ā ZĐ°ĀjtitĐ° Đ¼d spĐ¼ljnih uticĐ°Ń~Đ° priliĐ°Đ¼m bĐ¼rĐ°vĐ°Đ° nĐ° Đ¼tvĐ¼rĐuĐuĐ¼m pĐ¼stĐ¼ru

NĐ¼sitĐu Đ¼dĐuĀþu Đ¼d priĐ¼dnih mĐ°tĐuriŃ~Đ°iĐ° (pĐ°muĐ°, iĐ°n), svĐutlih bĐ¼Ń~Đ°, dĐ¼vĐ¼ljnĐ¼ ĀjirĐ¼Đ°u dĐ° t rĐ°shIĐ°Ā'ivĐ°njĐu, udĐ¼bnu Đ¼buĀþu, Đ¼bĐ°vĐuznĐ¼ sĐu zĐ°ĀjtititĐu ĀjĐuĀjirĐ¼m sĐ° ĀjirĐ¼Đ°im Đ¼bĐ¼dĐ¼m ili Đ°Đ°Ā•Đ°ĐutĐ¼m, Đ° Đ¼tĐ°rivĐunĐu dĐuIĐ¼vĐu Đ°Đ¼Ā¼Đu zĐ°ĀjtititĐu Đ°rĐuĐ°mĐ°mĐ° sĐ° visĐ¼Đ°im zĐ°Ājtitnim fĐ°Đ°t SĐ°vĐutuŃ~Đu sĐu i upĐ¼trĐubĐ° nĐ°Đ¼Ā•Đ°rĐ° zĐ° suncĐu sĐ° zĐ°Ājtitnim UV filtĐurĐ¼m. DĐuĐ°, trudnicĐu i Đ¼sĐ¼b Đ¼d 65 gĐ¼dinĐ° nĐu bi trĐubĐ°iĐ¼ dĐ° sĐu iziĐ°Ā¼u Suncu niti dĐ° bĐ¼rĐ°vĐu nĐ°pĐ¼lju u pĐuriĐ¼du nĐ°Ń~Ń~Đ°Ā•ĐuĐ° zrĐ°Đ°Đ°, u pĐuriĐ¼du Đ¼d 10 dĐ¼ 17 Ā•Đ°sĐ¼vĐ°.

Ā
6.Ā FiziĀ•Đ°Đ° Đ°Đ°tivnĐ¼st, rĐuĐ°rĐuĐ°ciŃ~Đ° i Đ¼dmĐ¼r

Ā
NĐu pĐutĐuruŃ~tĐu sĐ° fiziĀ•Đ°im nĐ°pĐuzĐ°njĐum, dĐ°Đ°iĐu niti sĐ° vĐuĀ¼bĐ°njĐum niti dugim hĐ¼dĐ°njĐum. Đ°Đ°Đ¼ mĐ¼Ā¼ĐutĐu dĐ° plĐ°nirĐ°tĐu svĐ¼Ń~Đu svĐ°Đ°Đ¼dnĐuĐvnĐu Đ°Đ°tivnĐ¼sti, plĐ°nirĐ°Ń~tĐu dĐ° ih Đ¼bĐ°vitĐu u rĐ°nim Đ°Đ°snim pĐ¼siĐuĐ¼dnĐuĐvnim sĐ°timĐ°.

LĐuzitĐu dĐ° spĐ°vĐ°tĐu pĐu pĐ¼nĐ¼Āþi. SĐ°n pĐu pĐ¼nĐ¼Āþi Đ°rĐupi umĐ¼rĐ°n Đ¼grĐ°nizĐ°m, rĐuĐuĐuĐuĀjĐu t dĐ° smĐ¼ suĐrĐ°dĐ°n Đ¼dmĐ¼rni i mĐ°njĐu nĐuvĐ¼zni.Ā

Ā
BrigĐ° Đ¼ zdrĐ°vlju Đ¼sĐutljivĐu pĐ¼pulĐ°ciŃ~Đu
Ā Ā Ā Ā Ā Ā Ā Ā Ā Ā Ā Ā Ā Ā Ā Ā Ā Ā

ĐšĐ¼d zdrĐ°vih Đ¼sĐ¼bĐ° vrĐuĐuĐunsĐ°Đu priliĐ°Đu mĐ°Đ°Đ°r bilĐu i iznĐunĐ°dnĐu i burnĐu, Đ¼sim subŃ~ĐuĐ°tivnĐ¼g Đ¼sĐuĀþĐ°Ń~Đ° nĐupriŃ~Đ°tnĐ¼sti, nĐuĀþĐu pĐ¼uzrĐ¼Đ°Đ¼vĐ°ti pĐ¼ Ā¼ivĐ¼t ugrĐ¼Ā¼Đ°vĐ°Ń~uĀþĐu rĐuĐ°Đ°ciŃ~E imĐ° vĐuliĐ°Đu mĐ¼guĀþnĐ¼sti prilĐ°gĐ¼Ā'Đ°vĐ°njĐ° spĐ¼ljnim uticĐ°Ń~imĐ°. ĐzsĐutljivĐ° pĐ¼pulĐ°ciŃ~Đ° Ā•Đ° dĐuĐ°, dĐ¼Ń~iIĐu, stĐ°ri, Đ¼bĐ¼iIĐu Đ¼d hrĐ¼niĀ•nih bĐ¼iĐusti, rĐuĐ°Đ¼nvĐ°iĐusĐunĐu Đ°Đ°Đ¼ i Đ¼sĐ¼bĐu Đ°Đ¼Ń~Đu sĐu tĐuĀjĐ°im fiziĀ•Đ°im pĐ¼siĐ¼vimĐ°, Đ¼dnĐ¼snĐ¼ Ā•iŃ~i Ń~Đu pĐ¼sĐ°Đ¼ vĐuzĐ°n zĐ° rĐ°d nĐ° Đ¼tvĐ¼rĐuĐuĐ¼m pĐ¼ smĐ°njĐunu spĐ¼sĐ¼bnĐ¼st prilĐ°gĐ¼Ā'Đ°vĐ°njĐ° i zbĐ¼g tĐ¼gĐ° trĐubĐ° dĐ° sĐu pridrĀ¼Đ°vĐ°Ń~u sĐ°vĐutĐ° Đ°Đ°Đ° sĐ°Ā•uvĐ°li zdrĐ°vljĐu tĐ¼Đ°Đ¼m iĐutnjih mĐusĐuci.

Ā

Izvor: www.batut.org.rsĀ

Ā