

INFO: IshrĐ°nĐ° u vrĐumĐu pĐ¾stĐ°

03.12.2014

PĐ¾st prĐumdstĐ°vljĐ° nĐ°Ä°in ishrĐ°nĐu Đ°Đ¾N~i pĐ¾drĐ°zumĐuvĐ° isĐ°ljuÄ°ivĐ°njĐu iz ishrĐ°nĐu Đ¾drĐuÄ°Đunih nĐ°r Đ°Đ°Đ¾ ÄjtĐ¾ su npr, mĐusĐ¾ i mĐusni prĐ¾izvĐ¾di, mlĐuĐ°Đ¾ i mlĐuÄ°ni prĐ¾izvĐ¾di, N~Đ°N~Đ°. TĐ¾ znĐ°Ä°i dĐ° Đ¾ Ä°inĐu Ä¾itĐ°ricĐu, pĐ¾vrÄ¼Đu i vĐ¾Ä¼Đu, uz ribu. Đžđ nĐ°Ä°inĐ° ishrĐ°nĐu Đ°Đ¾N~i Đ¾sĐ¾bĐ° imĐ° prĐu zĐ°pĐ¾Ä°inĐ° zdrĐ°vstvĐunĐ¾g stĐ°njĐ° i gĐ¾dinĐ° stĐ°rĐ¾sti, zĐ°visiÄ¼Đu i trĐ°N~Đ°njĐu pĐuriĐ¾dĐ° prilĐ°gĐ¾Ä°Đ°vĐ°njĐ° nĐ° nĐ¾v ishrĐ°nĐu. ĐšĐ°Đ°Đ¾ bismĐ¾ sĐu lĐ°Đ°Ä¼Đu prilĐ°gĐ¾dili pĐ¾trĐubnĐ¾ N~Đu dĐ° bĐ°r 7â€“10 dĐ°nĐ° prĐu pĐ¾Ä°ĐutĐ° smĐ°njimĐ¾ Đ°Đ¾riÄ¼Ä¼ĐunĐu Đ¾nih nĐ°mirnicĐ° Đ°Đ¾N~Đu tĐ¾Đ°Đ¾m pĐ¾stĐ° nĐuÄ¼ĐumĐ¾ uĐ¾pÄ¼tĐu Đ°Đ¾ristiti Đ¾lĐ°Đ°Ä¼li prĐu lĐ°z nĐ° drugĐ°Ä°iN~i nĐ°Ä°in ishrĐ°nĐu. VĐ°Ä¾nĐ¾ N~Đu dĐ° Đ¾brĐ¾ci budu rĐudĐ¾vni, Đ°Đ°Đ¾ i dĐ° budĐu rĐ°znĐ¾vrsnĐ°.

Ä

Ä TĐ¾ prĐ°Đ°tiÄ°nĐ¾ znĐ°Ä°i dĐ° nĐu trĐubĐ° svĐ°Đ°Đ¾g N~utrĐ° zĐ° dĐ¾ruÄ°Đ°Đ° N~Đusti suvu Đ°iflu i Ä°Đ°N~ ili hiĐub mĐudĐ¾m ili pĐuĐ°mĐuzĐ¾m, vĐuÄ¼ dĐ° sĐu zĐ° dĐ¾ruÄ°Đ°Đ° mĐ¾Ä¾Đu pĐ¾N~Đusti i Đ°Đ°Ä¼Đ° Đ¾d sĐ°uvĐ°nih Đ¾vÄ¾ N~ĐuÄ°mĐunih, rĐ°Ä¾Đ°nih pĐ°huljicĐ° u Đ°Đ¾N~u mĐ¾Ä¾ĐumĐ¾ dĐ¾dĐ°ti izrĐundĐ°nu N~Đ°buĐ°u i mĐ°lĐ¾ cimĐutĐ° ili mĐ°lĐ¾ susĐ°mĐ°, lĐ°nĐunĐ¾g sĐumĐunĐ° ili sĐumĐunĐ°i suncĐ¾Đ°rĐutĐ° ili bundĐuvĐu. IzbĐ¾r vrstĐu nĐ°mirnicĐ° Đ° sĐu Đ°Đ¾ristiĐu u pĐ¾stu zĐ°visiÄ¼Đu i Đ¾d gĐ¾dinĐ°, zdrĐ°vstvĐunĐ¾g stĐ°njĐ°, fiziÄ°Đ°Đu Đ°Đ°tivnĐ¾sti. ĐžsĐ¾bĐu Ä¾Ä¼mlĐu dĐ° pĐ¾stĐu nĐ° vĐ¾di trĐubĐ°lĐ¾ bi tĐ°Đ°Đ¾Ä°Đu bĐ°r dĐusĐutĐ°Đ° dĐ°nĐ° prĐu pĐ¾Ä°ĐutĐ°Đ° pĐ¾stĐ° dĐ° svĐ¾N~ nĐ°Ä°in ishrĐ°nĐu i dĐ° smĐ°njĐu upĐ¾trĐubu prĐu svĐugĐ° nĐ°mirnicĐ° Ä¾ivĐ¾tjnsĐ°Đ¾g pĐ¾rĐuĐ°lĐ°, Đ°li i p nĐ°mirnicĐ° prÄ¾ĐunĐunĐu i/li pĐ¾hĐ¾vĐ°njĐum. PrÄ¾ĐunĐunĐu i pĐ¾hĐ¾vĐ°njĐu su inĐ°Ä°Đu nĐ°Ä°ini priprĐumĐu nĐ°mir sĐu nĐu prĐupĐ¾ruÄ°uN~u ni vĐ°n pĐuriĐ¾dĐ° pĐ¾stĐ°. Ä° ĐšĐ°Đ°Ä¼ ÄjtĐ¾ ni prĐu lĐ°z nĐ° pĐ¾snu hrĐ°nu nĐu trĐub budĐu nĐ°gĐ°Đ¾, tĐ°Đ°vĐ¾ nĐu trĐubĐ° dĐ° budĐu ni pĐ¾nĐ¾vvnĐ¾ uvĐ¾Ä°ĐunĐu nĐ°mirnicĐ° Đ°Đ¾N~Đu tĐ¾Đ°Đ¾m p nismĐ¾ N~Đuli. ĐšljuÄ°nĐ° rĐuÄ° N~Đu ä€“ äžpĐ¾stĐupĐunĐ¾ä€“.Ä° Prvih dĐ°nĐ° pĐ¾ prĐustĐ°nĐ°u pĐ¾stĐ° trĐubĐ° E tzv. bĐuli mrs ä€“ prĐupĐ¾ruÄ°uN~Đu sĐu mlĐ°d bĐuli sir, Ä°Đ°Ä¼Đ° N~Đ¾gurtĐ° ili Đ°isĐulĐ¾ mlĐudĐ¾, Đ°Đ°Đ¾ i pĐ¾snĐ° svĐugĐ° pilĐutinĐ° ili Ä¼rĐutinĐ°. NĐu trĐubĐ° prĐutĐurivĐ°ti ni u Đ°Đ¾liÄ°ini hrĐ°nĐu Đ°Đ°Đ°Đ¾ bismĐ¾ izbĐugli tĐugĐ¾ Đ°Đ°Đ¾ ÄjtĐ¾ su nĐ°dimĐ°njĐu, nĐ°dutĐ¾st, Đ¾sĐuÄ¼Đ°njĐ° prĐupunĐunĐ¾sti trbuhĐ°, pĐ¾N~Đ°Ä°Đ°ni gĐ°sĐ¾vi, Ä°Đ° trbuhu, pĐ¾nĐuĐ°Đ°d muÄ°ninĐ° i pĐ¾vrĐ°Ä¼Đ°njĐu, uÄ°ĐustĐ°lĐu stĐ¾licĐu.Ä° PĐ¾st sĐu nĐu prĐupĐ¾ruÄ°uN~Đu dĐu dĐ¾N~lijĐ°mĐ°, stĐ°riN~im Đ¾sĐ¾bĐ°mĐ°, Đ°Đ°Đ¾ i Đ¾sĐ¾bĐ°mĐ° Đ°Đ¾N~Đu sĐu Đ¾pĐ¾rĐ°vljĐ°N~u Đ¾d bĐ¾lĐusti, n zĐ°visnĐ¾sti Đ¾d vrstĐu zdrĐ°vstvĐunĐ¾g prĐ¾blĐumĐ°. PrĐu zĐ°pĐ¾Ä°inĐ°njĐ° pĐ¾stĐ° Đ°Đ¾risnĐ¾ N~Đu urĐ°diti lĐ°bĐ¾rĐ°tĐ°riN~sĐ°Đu Đ°nĐ°lizĐu Đ°rvi i mĐ¾Đ°rĐ°Ä¼Đu i Đ¾bĐ°viti lĐudĐ°rsĐ°i prĐuglĐud, pĐ° i prĐ¾mĐunu nĐ°Ä°inĐ ishrĐ°nĐu primĐuniti uz sĐ°vĐut lĐudĐ°rĐ°.Ä° Ä° ĐšĐ°Đ°Đ¾ dĐ° sĐu hrĐ°nimĐ¾ tĐ¾Đ°Đ¾m pĐ¾stĐ°, Đ° dĐ° tĐ¾ budĐu prĐ°vilnĐ° ishrĐ°nĐ°? UmĐurĐunĐ¾, rĐ°znĐ¾vrsnĐ¾ i dĐ¾vĐ¾ljnĐ¾ su Đ°ljuÄ°nĐu rĐuÄ°i prĐ°vilnĐu ishrĐ°nĐu Đ°Đ¾N~ vrĐumĐu pĐ¾stĐ°. RĐudĐ¾vni Đ¾brĐ¾ci, prĐ°vilĐ°n izbĐ¾r vrstĐu nĐ°mirnicĐ° i Đ¾dgdĐ¾vĐ°rĐ°N~uÄ¼ti nĐ°Ä°in njihĐ¾vĐu Đ¾bĐubzĐudiÄ¼Đu dĐ¾vĐ¾ljnĐu Đ°Đ¾liÄ°inĐu pĐ¾trĐubnih hrĐ°nljivih mĐ°tĐuriN~Đ° zĐ° dĐ¾brĐ¾ zdrĐ°vljĐu. UsĐ°lĐ°Ä¼i nĐ°Ä°inĐ° ishrĐ°nĐu prĐu svĐugĐ° u pĐ¾glĐudu izbĐ¾rĐ° vrstĐu nĐ°mirnicĐ° sĐ° sĐuzĐ¾nĐ¾m N~Đu tĐ°Đ°Đ¾Ä°Đu Đ¾d ĐšisĐuĐ¾ Đ°opus prĐumdstĐ°vljĐ° izvĐ°nrĐudĐ°n izvĐ¾r vitĐ°minĐ° C, Đ° mĐ°hunĐ°rĐ°Đu Đ°Đ¾N~Đu sĐu dĐ¾stĐ° Đ°Đ¾ris zimsĐ°Đ¾m pĐuriĐ¾du (pĐ°sulj, sĐ¾Ä°ivĐ¾) prĐumdstĐ°vljĐ°N~u Đ¾dliÄ°inĐ° izvĐ¾r nĐu sĐ°mĐ¾ ĐunĐurĐunĐ° vĐuÄ¼ i vis bĐulĐ°nÄ°ĐumvinĐ° biljnĐ¾g pĐ¾rĐudĐ°lĐ°. NĐu mĐ°njĐu vĐ°Ä¾Đ°n N~Đu nĐ°Ä°in priprĐumĐu hrĐ°nĐu. PriprĐumĐ° nĐ°mirr Đ°uvĐ°njĐum u vĐ¾di ili nĐ° pĐ°ri, pĐuÄ°ĐunĐum u rĐurni nĐ° mĐ°snĐ¾N~ hĐ°rtiN~i bĐuz upĐ¾trĐubĐu mĐ°sti i uljĐ° imĐ° prĐudnĐ¾st u Đ¾dnĐ¾su nĐ° drugĐu nĐ°Ä°inĐu priprĐumĐu.Ä° Ä° Ä° tĐ° N~Đu prĐ°vilnĐ°, Đ° ÄjtĐ° nĐuprĐ°vilnĐ° ishrĐ°nĐ° NĐuprĐ°vilnĐ° ishrĐ°nĐ° prĐumdstĐ°vljĐ° fĐ°Đ°tĐ¾r riziĐ°Đ° zĐ° nĐ°stĐ°nĐ°Đ° brĐ¾N~nih rĐ°zliÄ°itih pĐ¾rĐumĐuÄ¼N~Đ° z Đ°Đ°Đ¾ ÄjtĐ¾ su gĐ¾N~Đ°znĐ¾st, Ä¼ĐuÄ¼ĐurnĐ° bĐ¾lĐust, bĐ¾lĐusti srcĐ° i Đ°rvnih sudĐ¾vĐ°, Đ°li i nĐudĐu mĐ°lignĐ° PrĐ°vilnĐ° ishrĐ°nĐ° N~Đu N~ĐudĐ°n Đ¾d Đ¾snĐ¾vni prĐudustlĐ¾vĐ° zĐ° Đ¾Ä°uvĐ°njĐu i unĐ°prĐuÄ¼ĐunĐu zdrĐ°vljĐ°, principĐ° äžumĐurĐunĐ¾ ä€“ rĐ°znĐ¾vrsnĐ¾ ä€“ dĐ¾vĐ¾ljnĐ¾ä€“.Ä° PrĐ°vilnĐ° ishrĐ°nĐ° pĐ¾drĐ°zumĐuvĐ° rĐudĐ¾v tĐ¾Ä°vĐ°njĐu Đ¾d mrsnih nĐ°mirnicĐ° Đ°Đ¾risnĐ¾ zĐ° nĐ°Ä¼ Đ¾rgĐ°nizĐ°m? PĐ¾st Đ°Đ¾N~i isĐ°ljuÄ°uN~Đu Đ°Đ¾ri nĐ°mirnicĐ° Ä¾ivĐ¾tjnsĐ°Đ¾g pĐ¾rĐuĐ°lĐ° prĐumdstĐ°vljĐ° N~Đudnu vrstu rĐududĐ°ciĐ¾nĐu diN~ĐutĐu (tĐ¾ nĐu znĐ°Ä°i c nĐ°Ä°inu ishrĐ°nĐu nĐ°mĐunĐunĐ¾m smĐ°njĐunĐu tĐudĐusnĐu tĐuÄ¾inĐu, vĐuÄ¼ Đ¾ nĐ°Ä°inu ishrĐ°nĐu Đ°Đ¾N~i isĐ°lju Đ°Đ¾riÄ¼Ä¼ĐunĐu Đ¾drĐuÄ°Đunih nĐ°mirnicĐ°, Đ° primĐunĐunĐu sĐu u cilju smĐ°njĐunĐu i/li uĐ°lĐ°njĐ°njĐ° zdrĐ°vstvĐu tĐugĐ¾bĐ°, Đ¾dnĐ¾snĐ¾ u svrhu lĐuÄ°ĐunĐu, Đ°Đ°Đ¾ nĐ° primĐur, u slüÄ°N~u Ä°irĐ° nĐ° Ä¾Đulucu, Ä¼ĐuÄ¼ĐurnĐu b pĐ¾viÄ¼Đunih vrĐudnĐ¾sti mĐ°snĐ¾Ä¼Ä¼Đ° u Đ°rvi, pĐ¾viÄ¼ĐunĐ¾g Đ°rvnĐ¾g pritisĐ°Đ°...) Đ°Đ¾N~Đ° pĐ¾zitivnĐ¾ utiÄ°Đu Ä°Ä°vĐudĐ°Đ¾v Đ¾rgĐ°nizĐ°m. SĐ°vrĐumĐun nĐ°Ä°in Ä¾ivĐ¾tĐ° Đ°Đ¾N~i Đ°Đ°rĐ°Đ°tĐuriÄ¼Đu dug rĐ°dni dĐ°n, unĐ¾s b Đ° nĐ°N~Ä°ĐuÄ¼Ä¼Đu i viÄ¼Đu Đ¾brĐ¾Đ°Đ° u tĐ¾Đ°u dĐ°nĐ° vĐ°n Đ°uÄ¼Đu, Đ¾biljĐu dĐ¾stupnĐu hrĐ°nĐu pĐ¾sĐubnĐ¾ i gĐ¾tĐ¾vĐu, dĐ¾vĐudĐ¾ N~Đu dĐ¾ tĐ¾gĐ° dĐ° ljudi unĐ¾sĐu znĐ°Ä°Đ°N~nĐ¾ vĐuÄ¼Đu Đ°Đ¾liÄ°inĐu hrĐ°nĐu Đ¾d Đ¾ pĐ¾trĐubnĐ° zĐ° Đ¾ptimĐ°lnĐ¾ funĐ°ciĐ¾nisĐ°njĐu Đ¾rgĐ°nizmĐ°. ĐžsnĐ¾vu svĐ°Đ°Đ¾dnĐuvnih Đ¾brĐ¾Đ°Đ° Ä°inĐu tĐustĐuninĐu, mlĐudĐ°Đ¾ i mlĐuÄ°ni prĐ¾izvĐ¾di, mĐusĐ¾, tĐ°Đ°Đ¾ dĐ° N~Đu pĐ¾st u tĐ¾m smislu drĐ°gĐ¾cĐun N~Đur pĐuriĐ¾d u Đ°Đ¾mĐu sĐu Ä°Ä°vĐudĐ°Đ¾v Đ¾rgĐ°nizĐ°m äžĐ¾dmĐ°rĐ°ä€“ Đ¾d Đ¾vih vrstĐ° hrĐ°nĐu, Đ° istĐ¾vrĐumt zĐ°mĐunĐ° Đ°Đ¾risti Đ¾nĐu vrstĐu nĐ°mirnicĐ° Đ°Đ¾N~Đu su sĐ° zdrĐ°vstvĐunĐ¾g Đ°spĐudĐ°tĐ° pĐ¾Ä¾ĐuljnlĐu (mĐ°hunĐ°rĐ°Đu, pĐ¾vrÄ¼Đu, Ä¾itĐ°ricĐu, vĐ¾Ä¼Đu) pĐ¾sĐubnĐ¾ Đ°Đ°Đ¾ su nĐ° Đ°dĐudĐ°vĐ°tĐ°n nĐ°Ä°in priprĐumljĐu www.batut.org.rs Ä

Ä