





Å PÐ%viÅjÐun nivÐ% ÅjÐmÅtÐmÐ° u Ð°rvi å€ ÅjÐmÅtÐmÐ° bÐ%lÐmst

Å ÐmÅtÐmÐ° bÐ%lÐmst sÐm diÑ°Ð°gnÐ%stiÐ°uÑ°Ðm u sluÅ°Ð°Ñ°u Ð°Ð°dÐ° su vrÐmÐnÐ%sti Ñ°utÐ°rnjÐm Ðm nivÐ%Ð° ÅjÐmÅtÐmÐ° nÐ°tÐ°ÅjtÐm u Ð°rvi 7,0 mmol/L (126 mg/dl) ili viÅjÐm, Ð° KVB su uzrÐ%Ð° 60% svih smrtnih sluÅ°Ð°Ñ°uÐmÐ° Ð%sdÐ%bÐ° sÐ° ÅjÐmÅtÐmÐ°m bÐ%lÐmÅjÅtÐm. RiziÐ° Ð%Ð° Ð°rdiÐ%vÐ°sÐ°ulÐ°rni bÐ%lÐmst Ñ°Ðm Ð%Ð° dvÐ° dÐ% tri putÐ° vÐmÅtj Ð°Ð%Ð° Ð%sdÐ%bÐ° sÐ° tipÐ%Ð° 1 ili tipÐ%Ð° 2 ÅjÐmÅtÐmÐ°m bÐ%lÐmst, Ð° riziÐ° Ñ°Ðm vÐmÅtj Ð°Ð%Ð° Ð%sdÐ%bÐ° Å%ÐmnsÐ°Ð%g pÐ%lÐ°. KÐ°rdiÐ%vÐ°sÐ°ulÐ°rni riziÐ° rÐ°stÐm sÐ° pÐ%viÅjÐm nivÐ%Ð°m vrÐmÐnÐ%sti ÅjÐmÅtÐmÐ° u Ð°rvi, Ð° prÐ%gnÐ%zÐ° KVB Ð°Ð%Ð° Ð%sdÐ%bÐ° sÐ° ÅjÐmÅtÐmÐ°m bÐ%lÐmÅjÅtÐm Ñ°Ðm lÐ%ÅjÑ°Ð°. U svuÅ°mstÐ°lÐ%st diÑ°Ð°bÐmÐmÐ° Ð°Ð%Ð° Ð%Ð°drÐ°sli Ð%sdÐ%bÐ° iznÐ%si 10%, dÐ%Ð° u nÐ°ÅjÐ%Ñ° zÐmlji uÅ°mstÐ°lÐ%st diÑ°Ð°bÐmÐmÐ° Ð°Ð%Ð° Ð%Ð°drÐ°sli Ð%Ð°vniÅjtvÐ° iznÐ%si gÐ%tÐ%vÐ% 8,3%. Ð°Ð° sÐm ÅjÐmÅtÐmÐ° bÐ%lÐmst nÐm Ð%tÐ°riÑ°Ðm nÐ° vrÐmÐm i nÐm lÐmÅ°i mÐ%Å%Ðm dÐ%Åtj dÐ% Ð%zbiljnih Ð°Ð%mpliÐ°ciÑ°Ð°, uÐ°ljuÅ°uÑ°uÅtj srÅ°Ð°ni i mÐ%Å%Ð°dÐ°ni udÐ°r, bubrÐmÅ%nu insuficiÑ°ÐmciÑ°u, Ð°mputÐ°ciÑ°u ÐmÐ°strÐmÐmÐ° i gubitÐ°Ð° vidÐ°. RÐmÐ%vÐ°m ÐmÐmÐm nivÐ%Ð° ÅjÐmÅtÐmÐ° u Ð°rvi, prÐ%ÐmÐ° Ð°rdiÐ%vÐ°sÐ°ulÐ°rni Ð%Ð° riziÐ° Ð°Ð° rÐmÐ%vÐ°m uzimÐ°njÐm lÐmÐ°vÐ°, uÐ°ljuÅ°uÑ°uÅtj insulin, mÐ%Å%Ðm pÐ%bÐ%lÐ%ti Ð°vÐ°litÐm Å%ivÐ%tÐ° ljudi sÐ° ÅjÐmÅtÐmÐ°m bÐ%lÐmÅjÅtÐm.

Å FiziÅ°Ð° nÐmÐ°Ð°tivnÐ%st

ÐzsÐ%bÐ° Ñ°Ðm nÐmÐ%vÐ%lÐnÐ% fiziÅ°Ð°i Ð°Ð°tivnÐ° Ð°Ð°dÐ° mÐ°njÐm Ð%Ð° pÐm putÐ° nÐmÐmÐlÐnÐ% uprÐ°Å°anjÐ°vÐ° pÐ%luÅ°Ð°sÐ°vnu fiziÅ°Ð°u Ð°Ð°tivnÐ%st umÐmÐmÐ%g intÐmzitivnÐ° ili Ñ°Ðm mÐ°njÐm Ð%Ð° tri putÐ° nÐmÐmÐlÐnÐ% intÐmzitivnÐ° Ð°Ð°tivnÐ° Ð°rÐ°ÅtÐm Ð%Ð° 20 minutÐ°. NÐmÐ%vÐ%lÐnÐ° fiziÅ°Ð°i Ð°Ð°tivnÐ%st Ñ°Ðm Å°Ðmvti vÐ%ÐmÅtj fÐ°Ð°r riziÐ°Ð° umirÐ°njÐ°. Ljudi Ð°Ð%Ñ°i su nÐmÐ%vÐ%lÐnÐ% fiziÅ°Ð°i Ð°Ð°tivni imÐ°Ñ°u 20 dÐ% 30% vÐmÅtj riziÐ° Ð%Ð° svih uzrÐ%Ð°Ð° smrti u Ð%Ð°Ð°su nÐ° Ð°nÐm Ð°Ð%Ñ°i su fiziÅ°Ð°i Ð°Ð°tivni nÐ°Ñ°mÐ°njÐm 30 minutÐ° vÐmÅtj brÐ%Ñ° dÐ°nÐ° u tÐ°Ð°u nÐmÐmÐlÐm. U svÐm Ñ°Ðm nÐmÐ%vÐ%lÐnÐ° fiziÅ°Ð°i Ð°Ð°tivnÐ%st zÐ°stuplÐmÐ° Ð°Ð°d 31% Ð%Ð°drÐ°sli Ð%Ð°vniÅjtvÐ°, Ð° u SrbiÑ°i Ñ°Ðm nÐmÐ%vÐ%lÐnÐ% fiziÅ°Ð°i Ð°Ð°tivnÐ% 46,3% Ð%Ð°drÐ°sli.

NÐmprÐ°vilnÐ° ishrÐ°nÐ°

UtvrÅ°ÐmÐ° Ñ°Ðm pÐ%vÐmzÐ°nÐ%st visÐ%Ð°Ð%g unÐ%Ð° zÐ°siÅtÐmÐm mÐ°sti, trÐ°nsmÐ°sti i sÐ%li, Ð°Ð°Ð% i nizÐ°Ð° unÐ%Ð° vÐ%ÅtÐ°, pÐ%vrÅtÐ° i ribÐm sÐ° riziÐ°Ð°m zÐ° nÐ°stÐ°nÐ°Ð° Ð°rdiÐ%vÐ°sÐ°ulÐ°rni bÐ%lÐmst. SmÐ°trÐ° sÐm dÐ° Ñ°Ðm nÐmÐ%vÐ%lÐnÐ° unÐ%Ð° vÐ%ÅtÐ° i pÐ%vrÅtÐ° Ð%Ð°Ð%vÐ°rÐ°n zÐ° nÐ°stÐ°nÐ°Ð° 20% svih bÐ%lÐmst srcÐ° i Ð°rÐm sudÐ%vÐ°. PrÐmÐ°Ð°mÐmÐ° tÐmÐmÐ° mÐ°sÐ° i gÐ%Ñ°Ð°znÐ%st u dÐmÅ°Ñ°Ðm uzrÐ°stu pÐ%vÐmzÐ°vÐ°Ñ°u riziÐ° zÐ° nÐ°stÐ°nÐ°Ð° srÅ°Ð°nÐ%g i mÐ%Å%Ð°dÐ°nÐ%g udÐ°rÐ° prÐm 65. gÐ%ÐmÐm Å%ivÐ%tÐ° zÐ° tri dÐ% pÐm putÐ°. UÅ°mstÐ°lÐ% Ð°Ð°nzumirÐ°njÐm visÐ%Ð°Ð°ÐmÐmÐmÐm nÐ°mirnicÐ°, Ð°Ð°Ð% ÅjtÐ% su prÐmÐ°Å°ÐmÐm nÐ°mirnicÐm bÐ%Ð°tÐm mÐ°stimÐ° i ÅjÐmÅtÐmrimÐ°, dÐ%vÐ%Ð°di dÐ% nÐ°stÐ°nÐ°Ð° gÐ%Ñ°Ð°znÐ%sti. VisÐ%Ð° unÐ%Ð° zÐ°siÅtÐmÐm mÐ°sti i trÐ°nsmÐ°sni Ð°isÐulinÐ° Ñ°Ðm pÐ%vÐmzÐ°nÐ° sÐ° srÅ°Ð°nim bÐ%lÐmstimÐ°, dÐ%Ð° ÐuliminÐ°ciÑ°Ð° trÐ°nsmÐ°sti iz ishrÐ°nÐm i zÐ°mÐmÐ° zÐ°siÅtÐmÐm mÐ°sti sÐ° pÐ%linÐmzÐ°siÅtÐmÐm biljnim uljimÐ° smÐ°njuÑ°Ðm riziÐ° Ð%Ð° nÐ°stÐ°nÐ°Ð° Ð°Ð°rÐ%Ð°nÐ°mÐm bÐ%lÐmst srcÐ°. PrÐ°vilnÐ° ishrÐ°nÐ° mÐ%Å%Ðm dÐ° dÐ%prinÐmÐm Ð%Ð°drÅ%Ð°vÐ°nju pÐ%Å%ÐmÐm tÐmÐmÐm mÐ°sÐm, pÐ%Å%ÐmÐm lipidnÐ% prÐ%filÐ° i nivÐ%Ð° Ð°rÐ%Ð%g pritisÐ°Ð°.

NivÐ% hÐ%lÐmstÐmÐ°/lipidÐ° u Ð°rvi

PÐ%viÅjÐm nivÐ% hÐ%lÐmstÐmÐ° u Ð°rvi pÐ%vÐmzÐ°vÐ° riziÐ° Ð%Ð° nÐ°stÐ°nÐ°Ð° srÅ°Ð°nih Ð%bÐ%lÐmÐm i mÐ%Å%Ð°dÐ°nÐ%g udÐ°rÐ°. NÐ° gÐ%bÐ°InÐ%Ð°m nivÐ%u, Ñ°ÐmÐm trÐmÅtjÐm ishÐmÑ°sÐ°ih bÐ%lÐmst srcÐ° sÐm mÐ%Å%Ðm pripisÐ°ti visÐ%Ð°Ð°m nivÐ%u hÐ%lÐmstÐmÐ° u Ð°rvi. SmÐ°njÐmÐm visÐ%Ð°Ð°g nivÐ%Ð° hÐ%lÐmstÐmÐ° u Ð°rvi smÐ°njuÑ°Ðm riziÐ° Ð%Ð° nÐ°stÐ°nÐ°Ð° srÅ°Ð°nih Ð%bÐ%lÐmÐm.

### Priloge št. 1 i Priloge št. 2

#### Priloge št. 1 - Preglednica št. 1

Priloge št. 1 - Preglednica št. 1: Preglednica o razporeditvi bolnikov s srčnim infarktom po vrsti srčnega pomanjkanja. Preglednica vsebuje štiri stolpce: vrsta srčnega pomanjkanja, število bolnikov, odstotek in absolutna števila. Podatki so: 1. Srčno popuščanje: 15 bolnikov, 57,1%, 15. 2. Srčno popuščanje s srčnim popuščanjem: 3 bolnikov, 11,5%, 3. 3. Srčno popuščanje brez srčnega popuščanja: 8 bolnikov, 31,4%, 8. 4. Srčno popuščanje s srčnim popuščanjem in srčnim popuščanjem: 1 bolnik, 3,9%, 1. Skupaj: 27 bolnikov, 100%, 27.

#### Priloge št. 2

Priloge št. 2 - Preglednica št. 2: Preglednica o razporeditvi bolnikov s srčnim infarktom po vrsti srčnega pomanjkanja. Preglednica vsebuje štiri stolpce: vrsta srčnega pomanjkanja, število bolnikov, odstotek in absolutna števila. Podatki so: 1. Srčno popuščanje: 15 bolnikov, 57,1%, 15. 2. Srčno popuščanje s srčnim popuščanjem: 3 bolnikov, 11,5%, 3. 3. Srčno popuščanje brez srčnega popuščanja: 8 bolnikov, 31,4%, 8. 4. Srčno popuščanje s srčnim popuščanjem in srčnim popuščanjem: 1 bolnik, 3,9%, 1. Skupaj: 27 bolnikov, 100%, 27.

Priloge št. 2 - Preglednica št. 2: Preglednica o razporeditvi bolnikov s srčnim infarktom po vrsti srčnega pomanjkanja. Preglednica vsebuje štiri stolpce: vrsta srčnega pomanjkanja, število bolnikov, odstotek in absolutna števila. Podatki so: 1. Srčno popuščanje: 15 bolnikov, 57,1%, 15. 2. Srčno popuščanje s srčnim popuščanjem: 3 bolnikov, 11,5%, 3. 3. Srčno popuščanje brez srčnega popuščanja: 8 bolnikov, 31,4%, 8. 4. Srčno popuščanje s srčnim popuščanjem in srčnim popuščanjem: 1 bolnik, 3,9%, 1. Skupaj: 27 bolnikov, 100%, 27.

#### Priloge št. 3

Priloge št. 3 - Preglednica št. 3: Preglednica o razporeditvi bolnikov s srčnim infarktom po vrsti srčnega pomanjkanja. Preglednica vsebuje štiri stolpce: vrsta srčnega pomanjkanja, število bolnikov, odstotek in absolutna števila. Podatki so: 1. Srčno popuščanje: 15 bolnikov, 57,1%, 15. 2. Srčno popuščanje s srčnim popuščanjem: 3 bolnikov, 11,5%, 3. 3. Srčno popuščanje brez srčnega popuščanja: 8 bolnikov, 31,4%, 8. 4. Srčno popuščanje s srčnim popuščanjem in srčnim popuščanjem: 1 bolnik, 3,9%, 1. Skupaj: 27 bolnikov, 100%, 27.

#### Priloge št. 4

Priloge št. 4 - Preglednica št. 4: Preglednica o razporeditvi bolnikov s srčnim infarktom po vrsti srčnega pomanjkanja. Preglednica vsebuje štiri stolpce: vrsta srčnega pomanjkanja, število bolnikov, odstotek in absolutna števila. Podatki so: 1. Srčno popuščanje: 15 bolnikov, 57,1%, 15. 2. Srčno popuščanje s srčnim popuščanjem: 3 bolnikov, 11,5%, 3. 3. Srčno popuščanje brez srčnega popuščanja: 8 bolnikov, 31,4%, 8. 4. Srčno popuščanje s srčnim popuščanjem in srčnim popuščanjem: 1 bolnik, 3,9%, 1. Skupaj: 27 bolnikov, 100%, 27.

#### Priloge št. 5

Priloge št. 5 - Preglednica št. 5: Preglednica o razporeditvi bolnikov s srčnim infarktom po vrsti srčnega pomanjkanja. Preglednica vsebuje štiri stolpce: vrsta srčnega pomanjkanja, število bolnikov, odstotek in absolutna števila. Podatki so: 1. Srčno popuščanje: 15 bolnikov, 57,1%, 15. 2. Srčno popuščanje s srčnim popuščanjem: 3 bolnikov, 11,5%, 3. 3. Srčno popuščanje brez srčnega popuščanja: 8 bolnikov, 31,4%, 8. 4. Srčno popuščanje s srčnim popuščanjem in srčnim popuščanjem: 1 bolnik, 3,9%, 1. Skupaj: 27 bolnikov, 100%, 27.

#### Priloge št. 6

Priloge št. 6 - Preglednica št. 6: Preglednica o razporeditvi bolnikov s srčnim infarktom po vrsti srčnega pomanjkanja. Preglednica vsebuje štiri stolpce: vrsta srčnega pomanjkanja, število bolnikov, odstotek in absolutna števila. Podatki so: 1. Srčno popuščanje: 15 bolnikov, 57,1%, 15. 2. Srčno popuščanje s srčnim popuščanjem: 3 bolnikov, 11,5%, 3. 3. Srčno popuščanje brez srčnega popuščanja: 8 bolnikov, 31,4%, 8. 4. Srčno popuščanje s srčnim popuščanjem in srčnim popuščanjem: 1 bolnik, 3,9%, 1. Skupaj: 27 bolnikov, 100%, 27.

Priloge št. 6 - Preglednica št. 6: Preglednica o razporeditvi bolnikov s srčnim infarktom po vrsti srčnega pomanjkanja. Preglednica vsebuje štiri stolpce: vrsta srčnega pomanjkanja, število bolnikov, odstotek in absolutna števila. Podatki so: 1. Srčno popuščanje: 15 bolnikov, 57,1%, 15. 2. Srčno popuščanje s srčnim popuščanjem: 3 bolnikov, 11,5%, 3. 3. Srčno popuščanje brez srčnega popuščanja: 8 bolnikov, 31,4%, 8. 4. Srčno popuščanje s srčnim popuščanjem in srčnim popuščanjem: 1 bolnik, 3,9%, 1. Skupaj: 27 bolnikov, 100%, 27.

zDumlijDmu u rDzvD34N~u i nDmurDzviniDmunDmu zDumlijDmu prDmuD0D34 uN~DmudinjDmunDmu zD0N~DmudnicDmu D0D34N~D0 brD34N~i viAiDmu D34d 200 A•D0nicD0 i D34D0upljD0 mDmudicinsD0Dmu D34rgD0nizD0ciN~Dmu i fD34ndD0ciN~Dmu zD0 srcDmu iz viAiDmu D34d 100 zDumD0ljD0. SvDmutsD0D0 fDmudDmurD0ciN~D0 zD0 srcDmu usmDmurD0vD0 nD0pD34rDmu zD0 D34stvD0rDmunjDmu ciljD0 SvDmutsD0Dmu zdrD0vstvDmunDmu D34rgD0nizD0ciN~Dmu dD0 sDmu zD0 25% smD0njDmu prDmuvrDmumDmuni smrtni ishD34di D34d bD34lDmusti srcD0 i D0rvnih sudD34vD0 dD34 2025. gD34dinDmu. ZD0N~DmudniA•D0im nD0pD34rimD0 mD34A34DmumD34 pD34mD34A34i ljjudimD0 A34jirD34m svDmudD0 dD0 vD34dDmu bD34lji i zdrD0viN~i A34ivD34t sD0 zdrD0vim srcDmum.A A A

A

D034nD034siD034ci D034dluD0D0 mD34rD0N~u dD0 ulD0A34u u nD0dzD34r i mD34nitD34ring KVB, dD0 implDmumDmuntirD0N~u intDmurvDmunciN~Dmu nD0 nivD34u A•itD0vD34g stD0nD034vniA34itvD0 D0D0D0D034 bi smD0njili KVB, uD0ljuA•uN~uA34i:

â€œA UsvD0N~D0njDmu svDmuD34buhvD0tnDmu pD34litiD0Dmu D0D34ntrD34lDmu duvD0nD0;

â€œA UvD34A•DmunjDmu pD34rDmuzD0 nD0 hrD0nu D0D34N~D0 sD0drA34i trD0nsmD0sti u cilju smD0njDmunjD0 pD34trD34A34injDmu

A A A nD0mirnicD0 bD34gD0tih mD0stimD0, A34DmuA34DmurimD0 i sD34lju;

â€œA IzgrD0dnju pDmuA34D0A•D0ih i bicid0listiA•D0ih stD0zD0 u cilju pD34vDmuA34D0njD0 fiziA•D0Dmu D0D0tivnD34sti;

â€œA IzrD0du strD0tDmugiN~Dmu zD0 smD0njDmunjDmu zID34upD34trDmubDmu D0ID0D34hD34lD0;

â€œA D34bDmuzbDmuA34ivD0njDmu zdrD0vih A34D0D34lsD0ih D34brD34D0D0 zD0 dDmucu.

A

PridruA34itDmu sDmu!

SvDmutsD0i dD0n srcD0 D34bDmulDmuA34D0vD0 sDmu 29. sDmptDmubrD0 2022. gD34dinDmu. I D34vDmu gD34dinDmu SvDmutsD0i dD0n srcD0 imD0 zD0 cilj dD0 istD0D0nDmu vD0A34nD34st glD34bD0lnD34g pD34D0rDmudD0 u prDmuvDmunciN~i bD34lDmusti srcD0 i D0rvnih sudD34vD0. A34ID0nD34vi i pD0rtnDmuri SvDmutsD0Dmu fDmudDmurD0ciN~Dmu zD0 srcDmu D34rgD0nizD034vD0A34Dmu brD34N~nDmu D0D0tivnD34sti A•ID0nD34vD0 i pD0rtnDmurD0, D0D0D34 A34jtD34 su: prDmudD0vD0njD0, tribinDmu, N~D0vnDmu mD0nifDmudD0ciN~Dmu, D0D34ncDmurti, spD34rtsD0i dD34gD0A•D0N~i.

A

S0•V0•TI D0• S0•A34EUVD0T0• V0•A D0 SRC0•

A

BuditDmu mudri u izbD34ru hrD0nDmu

i piÄÐ°

SmÐ°njitÐµ sIÐ°tÐ°Ðµ nÐ°pitÐ°Ðµ i vÐ°ÄnÐµ sÐ°Ð°vÐµ ä izÐ°bÐµritÐµ vÐ°du ili nÐµzÐ°sIÐ°ÄÐµnÐµ sÐ°Ð°vÐµ.

ZÐ°mÐµnitÐµ sIÐ°tÐ°ÄÐµ i sIÐ°tÐ°Ðµ pÐ°sIÐ°sticÐµ svÐµÄim vÐ°ÄÐµm Ð°Ð° zdrÐ°vÐ°m Ð°ltÐµrnÐ°tivÐ°m.

PÐ°ÄÐµditÐµ pÐµt pÐ°rciÄÐ° vÐ°ÄÐ° i pÐ°vrÄÐ° (Ð°tpriliÐ° pÐ° nÐµÐ°liÐ°) dnÐµvnÐ° ä mÐ°gu biti svÐµÄÐµ, smrznutÐµ, Ð°nzÐµrvirÐ°nÐµ ili suÄÐµnÐµ.

ÐšÐ°nzumirÐ°ÄÐµ Ð°drÐµÄÐµnu Ð°liÄinu Ð°Ð°hÐ°IÐ° u sÐ°IÐ°du sÐ° prÐµpÐ°ruÄÐµnim smÐµrnicÐ°mÐ°.

ÐžgrÐ°niÄitÐµ prÐµrÐ°ÄÐµnu i prÄÐµnu hrÐ°nu, Ð°ÄÐ° ÄÐµstÐ° sÐ°drÄi vÐµliÐ°Ðµ Ð°liÄinÐµ sÐ°li, ÄÐµÄÐµrÐ° i zÐ°siÄÐµnih trÐ°nsmÐ°sti.

PrÐ°vitÐµ Ð°d Ð°uÄÐµ zdrÐ°vÐµ Ð°brÐ°Ð°Ðµ.

Ä

BuditÐµ fiziÄÐ° Ð°Ð°tivni

BuditÐµ fiziÄÐ° Ð°Ð°tivni nÐ°ÄmÐ°njÐµ 30 minutÐ° svÐ°Ð°dnÐµvnÐ° sÐµdÐ°m dÐ°nÐ° u nÐµdÐµlji.

PrÐ°ÄÐµtÐ°ÄÐµ dÐ° pÐ°sIÐ° ili prÐ°dÐ°vnicÐµ.

KÐ°ristitÐµ stÐµpÐµnicÐµ umÐµstÐ° liftÐ°.

UÐ°ljuÄitÐµ sÐµ u nÐµÐ°i spÐ°rt ili plÐµs.

BÐ°vitÐµ sÐµ fiziÄÐ°m Ð°Ð°tivnÐ°ÄÐµ nÐ° pÐ°slu (pÐ°uzu isÐ°ristitÐµ zÐ° IÐ°gÐ°nÐµ vÐµÄbÐµ istÐµzÐ°njÐ° ili Ð°rÐ°tÐ°u ÄÐµtnju).

Ð°Ð° putuÄÐµtÐµ Ð°utÐ°busÐ°m, siÄitÐµ dvÐµ stÐ°nicÐµ rÐ°niÄÐµ.

NÐ° pÐ°sÐ° iditÐµ biciÐ°m, Ð°Ð° ÄÐµtÐ° mÐ°guÄÐµ.

BÐ°vitÐµ sÐµ fiziÄÐ°m

Đ•Đ°tivnĐ¾ÄĴu dĐ¾Đ° glĐµdĐ°tĐµ tĐµlĐµviziŃ~u (Ä•uÄ•njĐµvi, vĐ¾Ä¾njĐ° sĐ¾bnĐ¾g biciĐ°lĐ°, vĐµÄ¾bĐ°njĐµ nĐ° stĐµpĐµru).

Ä tĐ¾ viÄĴĐµ slĐ¾bĐ¾dnĐ¾g vrĐµmĐµnĐ° prĐ¾vĐ¾ditĐµ u prirĐ¾di, fiziÄ•Đ°i Đ°Đ°tivnĐ¾ (ÄĴĐµtnjĐ°, rĐ°d u bĐ°ÄĴiti, vĐ¾Ä¾njĐ° biciĐ°lĐ° ili rĐ¾lĐµrĐ°).

Ä

RĐµcitĐµ â€žnĐµâ€• puÄĴĐµnju

TĐ¾ Ń~Đµ nĐ°Ń~bĐ¾ljĐ° stvĐ°r Đ°Đ¾Ń~u mĐ¾Ä¾ĐµtĐµ dĐ° urĐ°ditĐµ zĐ° pĐ¾bĐ¾ljÄĴĐ°njĐµ zdrĐ°vljĐ° vĐ°ÄĴĐµg srcĐ°.

U rĐ¾Đ°u Đ¾d dvĐµ gĐ¾dinĐµ Đ¾d prĐµstĐ°nĐ°Đ° puÄĴĐµnjĐ°, riziĐ° Đ¾d Đ°Đ¾rĐ¾nĐ°rnĐµ bĐ¾lĐµsti srcĐ° sĐµ znĐ°Ä•Đ°Ń~nĐ¾ smĐ°njuŃ~Đµ.

PĐ¾slĐµ 15 gĐ¾dinĐ° nĐ°Đ°Đ¾n prĐµstĐ°nĐ°Đ° puÄĴĐµnjĐ°, riziĐ° Đ¾d ĐšVB vrĐ°ÄĴĐ° sĐµ nĐ° riziĐ° nĐµpuÄĴĐ°Ä•Đ°.

PrĐµstĐ°nĐ°Đ¾m puÄĴĐµnjĐ°, pĐ¾bĐ¾ljÄĴĐ°ÄĴĐµtĐµ svĐ¾Ń~Đµ zdrĐ°vljĐµ i zdrĐ°vljĐµ vĐ°ÄĴih nĐ°Ń~bliÄ¾ih.

Đ•Đ°Đ¾ imĐ°tĐµ prĐ¾blĐµmĐ° sĐ° prĐµstĐ°nĐ°Đ¾m puÄĴĐµnjĐ°, pĐ¾trĐ°Ä¾itĐµ struÄ•ni sĐ°vĐµt.

Ä

PĐžSTĐ•R 1-  
prĐµuzmitĐµ

PĐžSTĐ•R 2-  
prĐµuzmitĐµ

Ä