

Leto 2017.

NephroCare

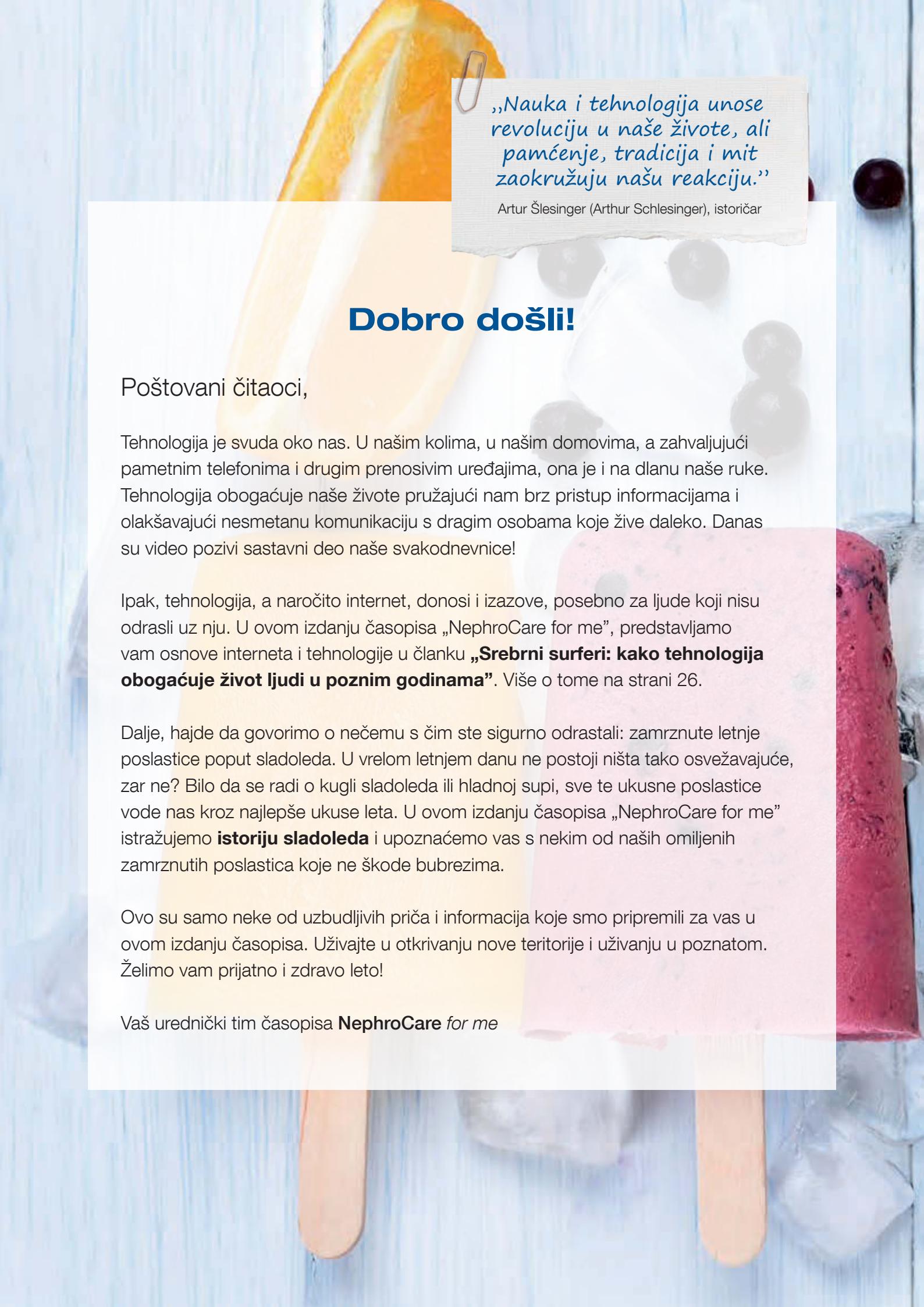
za mene



Letnja sezona je  
sezona sladoleda

Voće u letnjoj sezoni

Srebrni surferi:  
kako tehnologija  
obogaćuje život  
ljudi u poznim godinama



„Nauka i tehnologija unose revoluciju u naše živote, ali pamćenje, tradicija i mit zaokružuju našu reakciju.“

Artur Šlesinger (Arthur Schlesinger), istoričar

## Dobro došli!

Poštovani čitaoci,

Tehnologija je svuda oko nas. U našim kolima, u našim domovima, a zahvaljujući pametnim telefonima i drugim prenosivim uređajima, ona je i na dlanu naše ruke. Tehnologija obogaćuje naše živote pružajući nam brz pristup informacijama i olakšavajući nesmetanu komunikaciju s dragim osobama koje žive daleko. Danas su video pozivi sastavni deo naše svakodnevnice!

Ipak, tehnologija, a naročito internet, donosi i izazove, posebno za ljudе koji nisu odrasli uz nju. U ovom izdanju časopisa „NephroCare for me“, predstavljamo vam osnove interneta i tehnologije u članku **„Srebrni surferi: kako tehnologija obogaćuje život ljudi u poznim godinama“**. Više o tome na strani 26.

Dalje, hajde da govorimo o nečemu s čim ste sigurno odrastali: zamrznute letnje poslastice poput sladoleda. U vrelom letnjem danu ne postoji ništa tako osvežavajuće, zar ne? Bilo da se radi o kugli sladoleda ili hladnoj supi, sve te ukusne poslastice vode nas kroz najlepše ukuse leta. U ovom izdanju časopisa „NephroCare for me“ istražujemo **istoriju sladoleda** i upoznaćemo vas s nekim od naših omiljenih zamrznutih poslastica koje ne škode bubrežima.

Ovo su samo neke od uzbudljivih priča i informacija koje smo pripremili za vas u ovom izdanju časopisa. Uživajte u otkrivanju nove teritorije i uživanju u poznatom. Želimo vam prijatno i zdravo leto!

Vaš urednički tim časopisa **NephroCare for me**



## Vesti iz sveta



- Davanje prava glasa pacijentima: Anketa o zadovoljstvu pacijenata u centrima NephroCare ..... 4



## Važne informacije o bubrežima

- Ostajanje u formi za vreme tretmana dijalize ..... 8



## Različite države – različite navike

- Posvećeno našim pacijentima ..... 12



## U vaše zdravlje

- Hleb naš nasušni – raznovrsan i ukusan, 4. deo ..... 14

- Voće u letnjoj sezoni ..... 18

- Letnja sezona je sezona sladoleda ..... 20



## Recepti

- Sladoled od šargarepe i meda ..... 22

- Mađarska hladna supa od višanja ..... 24



## Vredno življenja

- Srebrni surferi: kako tehnologija obogaćuje život ljudi u poznim godinama ..... 24

- Nije sve crno-belo ..... 28



## Inspirativno

- Mozgalice ..... 32



# Davanje prava glasa pacijentima: Anketa o zadovoljstvu pacijenata u centrima NephroCare

Iz nedelje u nedelju, dolazite u jedan od naših centara za dijalizu. Isto tako, iz nedelje u nedelju mi u centrima NephroCare nastojimo da vam pružimo najbolju moguću negu i podršku. Kako bismo bili sigurni da kvalitet nege koju dobijate zadovoljava naše visoke standarde, redovno sprovodimo anketu o zadovoljstvu pacijenata u centrima NephroCare. To je jedinstvena prilika da pacijenti anonimno daju svoje iskreno mišljenje o svom iskustvu u centrima NephroCare.

Da bismo bili u stanju da pružimo vrhunsku negu, potrebne su nam ulazne i povratne informacije od pacijenata. Vi ste ti koji iz prve ruke znaju gde se mi ističemo. Takođe, jedino vi zнате где има места за unapređење. Наша anketa o zadovoljstvu pacijenata u centrima NephroCare predstavlja priliku да pacijenti anonimno iskažу своје лично mišljenje о tretmanima dijalize u centrima NephroCare.

## Osnovno istraživanje

Danas je kvalitet dijalize važniji nego ikada. To se odnosi na tretman koji dobijate u našem

centru, kao i srodne usluge, poput časopisa „NephroCare for me”. Jedan od veoma korišnih načina pomoću kog merimo kvalitet naših usluga jeste upravo ispitivanje pacijenata s ciljem da podele svoje mišljenje o iskustvu koje imaju sa centrima NephroCare. Kompanija Fresenius Medical Care osmisnila je specijalnu anketu za tu svrhu pod nazivom Program analize zadovoljstva pacijenata u centrima NephroCare, koju od 2008. godine redovno koristimo na globalnom nivou. Anketom se sakupljaju kvalitativni i kvantitativni odgovori pacijenata u našim centrima širom sveta.





FRESENIUS  
MEDICAL CARE



A photograph showing a medical professional with dark hair, wearing a white shirt and a blue stethoscope, smiling and interacting with a patient who has their arm raised. The background is a clinical setting with medical equipment.

Program analize zadovoljstva  
pacijenata  
Vaše mišljenje je bitno!

Srdačno zahvaljujemo  
na vašem učešću!



## Kako ona funkcioniše

Pre početka ankete, osoblje u centrima koji učestvuju u njenom sprovodenju treba da okači poster koji najavljuje buduću anketu. U toj fazi pacijenti mogu da se konsultuju s medicinskim sestrama kako bi razjasnili neka relevantna pitanja. Postoje dve ključne činjenice o anketi koje bi svi trebalo da znaju: ona je u potpunosti dobrovoljnog karaktera i 100% je anonimna. To znači da centri NephroCare ne beleže imena pacijenata pored njihovih odgovora. Pozivamo sve pacijente da učestvuju i da iskažu svoje iskreno mišljenje! Na osnovu naučnih analiza, odlučili smo da smanjimo broj pitanja. Dodatno, sada nudimo mogućnost ankete na internetu, pored štampane verzije. Možete izabrati opciju koja vam najviše odgovara. Po završetku faze anketiranja, spoljni eksperti dobijaju sve popunjene upitnike.

Nakon toga unose podatke u posebnu bazu podataka (ovde su primjenjeni propisi o zaštiti podataka koji važe u Nemačkoj) i analiziraju ih. Ovaj postupak traje oko osam nedelja, u зависnosti od broja učesnika. Na kraju, eksperti sastavljaju izveštaj o rezultatima ankete i dostavljaju rezultate svim zemljama učesnicama. Ključni nalazi izveštaja sumiraju se na jednom posteru i kače se na vidljivo mesto u lokalnim klinikama, kako bi ih videli i pacijenti i osoblje. To pokazuje koliko ozbiljno se shvataju odgovori pacijenata i da dospevaju do svih nivoa kliničkog osoblja.

## Sprovodenje stvarnih promena

Onog trenutka kada rezultati ankete postanu dostupni, tim u centru NephroCare sastaje se kako bi razgovarao o najznačajnijim rezultatima. Ovaj tim proučava i definiše oblasti u kojima su pacijenti (anonimno) imali nove zahteve.



Najviši prioritet imaju teme koje se tiču nege koju pružaju centri. Kada neka zemlja identificuje tačke u kojima bi trebalo sprovesti promene, ona razvija akcioni plan koji ukratko opisuje potrebne korake. Da ponovimo, odgovori i reči pacijenata shvataju se ozbiljno i postupa se na osnovu njih.

### Pozitivno i konstruktivno

Osvrćući se na prethodne ankete, sa zadovoljstvom vas obaveštavamo da se primećuje opšti trend rasta kada je reč o zadovoljstvu pacijenata. Isti trend se primećuje i u anketama o zadovoljstvu pacijenata koji su u centru NephroCare na peritonealnoj dijalizi i na kućnoj dijalizi. Svaki put kada sprovodimo anketu o zadovoljstvu pacijenata, ceo tim NephroCare oduševljen je bogatstvom konstruktivnih komentara koje pacijenti daju. Mnogi pacijenti možda ni ne shvataju u kojoj meri njihovo iskazano mišljenje pokreće značajne promene u našim centrima.

### Do kojih promena su dovele dosadašnje ankete?

Mi znamo da uvek ima mesta za unapređenje. Ovo je samo jedan primer promene koju smo sprovedeli na osnovu sugestija i povratnih informacija iz ranih anketa o zadovoljstvu pacijenata.

Usled velikih primedbi na sendviče, promenili smo ketering dobavljača.

### Mi volimo da čujemo vaše mišljenje

Otkako smo započeli s provođenje naše ankete o zadovoljstvu pacijenata 2008. godine, dobili smo preko 150.000 popunjениh anketa iz skoro 30 zemalja. Dvadeset šest

zemalja je sprovedlo anketu više od jednog puta. Rezultati pokazuju da što više ljudi u centru učestvuje u anketi, to su pacijenti generalno zadovoljniji.

Šta to konkretno znači za vas? Ako vaš centar učestvuje u ovogodišnjoj anketi, vi treba da učestvujete! Pridružite se ostalim pacijentima u centrima NephroCare i pomozite da zajedno oblikujemo budućnost vašeg trentmana dijalize. Ovo je vaša prilika da date iskreno i anonimno mišljenje osoblju koje je tu za vas svake nedelje.

**Zapamtite: vaše mišljenje je bitno!**





## Ostajanje u formi za vreme tretmana dijalize

Mnogi pacijenti na dijalizi imaju pitanja koja se tiču balansiranja fizičkih vežbi i dijalize. Naše kolege iz centra NephroCare u Koimbru u Portugaliji, predivnom gradu u kom se nalazi najstariji portugalski univerzitet, želete su da saznaju kako fizička aktivnost utiče na pacijente koji su na tretmanu u njihovom centru. Zato su odlučili da sprovedu interni projekat. Rezultati su bili jasni: pacijenti koji su učestvovali u programu fizičkih vežbi imali su više energije i njihovo opšte stanje je bilo znatno bolje.



### Kako je sve počelo

Pedro Martins je 2014. godine pisao svoj master rad na temu rehabilitacije kroz zdravstvenu negu kada je shvatio da većina pacijenata na hemodializi provodi duge vremenske periode u toku dana bez aktivnosti. To ga je navelo na ideju da spoji fizičke vežbe i hemodializu, što je smatrao da bi bilo korisno za pacijente.

„Slični programi postoje u drugim zemljama kao dodatak dijalizi izvan klinike. Međutim, odlučili smo da vežbe uključimo u sam tretman dijalize kako ne bismo preopteretili rasporede pacijentata”, navodi Pedro Martins. „Ovako oni izbegavaju dodatne posete klinici i optimizuje se vreme koje oni tamo provode.” Nakon izvesnih dorada, inovativni program fizičkih vežbi koji je osmislio Pedro Martins postao je dostupan za 40 pacijenata u centru NephroCare u Koimbru.





Od L do R: Ruj Kamisa, Soraja Dinis i Pedro Martins  
iz centra NephroCare u Koimbri u Portugaliji.

## Osnove programa

Personalizovani program fizičkih vežbi osmišljen je specijalno za pacijente na dijalizi. Jedan od sporednih efekata s kojim se suočavaju mnogi ljudi na dijalizi je umanjen aerobni kapacitet. To znači da srce, pluća i krvni sudovi lošije prenose kiseonik do mišića u telu. Zato pacijenti mogu da osećaju zamor i teškoće pri disanju kada su fizički aktivni. S tim u vidu, pacijenti se u okviru programa ohrabruju da voze bicikl, što je odlična aerobna aktivnost budući da je izvodljiva za mnoge pacijente na hemodializi. Pored toga, režim treninga snage jača mišice, a naročito mišice nogu.

**U toku ispitivanja izmereni su efekti fizičkih vežbi na pacijente na hemodializi. Rezultati su pokazali da je kod pacijenata na dijalizi program fizičkih vežbi imao povoljan uticaj na:**

- pokretljivost i šetanje.
- kompoziciju tela.
- nivo energije.
- sveopšte stanje.

## Uslovi učešća

Glavni prioritet u toku izvođenja programa fizičkih vežbi jeste bezbednost pacijenata. Svi pacijenti na hemodializi koji žele da učestvuju u programu moraju prvo da prođu medicinsku procenu u skladu s preporukama njihovog nefrologa: elektrokardiogram, ehokardiogram i pregled njihove medicinske istorije. U pojedinim slučajevima se ne savetuje učešće u programu, ali to je na odluci nefrologa.

## Zašto vežbati tokom hemodialize?

Sama priroda tretmana zahteva od pacijenata na hemodializi da veliki deo svog vremena provode van kuće. Oni obično idu u kliniku tri puta nedeljno da bi prošli kroz tretman koji traje najmanje četiri sata. Tu nije uračunato vreme provedeno u putu ili čekanju na odeljenju za dijalizu. Vreme koje pacijenti investiraju u tretman može da utiče na njihov lični život, karijeru, samopouzdanje i osećaj nezavisnosti.

Svi ovi faktori zajedno mogu doprineti da pacijenti postanu pasivni, što dodatno narušava njihovo opšte zdravstveno stanje. Neaktivnost čini da se pacijenti više zamaraju, pa samim tim





**„Otkako sam krenula s ovim programom, moj svakodnevni život je mnogo bolji.“**  
– Marija do Seu Sakadura, pacijentkinja u centru NephroCare u Koimbri

„Uvek su me privlačila nova iskustva. Čim sam saznala za priliku da učestvujem u ovom programu treninga, želela sam da učestvujem. Pomislila sam da će mi to biti od koristi. Tako sam počela da vozim bicikl i da dižem tegove. Toliko sam uživala da sam čak razmišljala da kupim tegove kako bih vežbala i kod kuće.

Osećam se mnogo bolje. Ranije sam neprestano bila umorna i nisam imala snage, naročito posle tretmana. Sada ponekad čak i pešačim do kuće. Sada mogu da šetam sat i po, a da mi to ne predstavlja napor. Osim toga, vreme provedeno u klinici prođe mnogo brže dok vežbam, pošto mi vežbanje odvraća pažnju.” rekla je Marija do Seu Sakadura.



Marija do Seu Sakadura

se i nivo njihove aktivnosti dodatno smanjuje. Upravo zbog toga je jasno zašto je fizička aktivnost za vreme hemodialize toliko važna. Budući da pacijenti na dijalizi u toku nedelje već provode dosta vremena u centru, kombinacija fizičkih vežbi i tretmana predstavlja idealno rešenje.

### Gledajući u budućnost

Na kraju se pokazalo da je prepostavka Pedra Martinsa o značaju fizičkih vežbi za vreme hemodializne bila tačna. Zahvaljujući njegovojoj inicijativi i spremnosti centra

NephroCare u Koimbri da učestvuje u studiji, potvrdili smo da je fizička aktivnost korisna za pacijente na hemodializi iz mnogih razloga. Nakon dokazanih pozitivnih rezultata, program fizičkih vežbi će biti ponuđen i drugim centrima NephroCare u Portugaliji.

Ukoliko vaš centar još uvek ne nudi ovaj program, posavetujte se s vašim lekarom ili timom centra NephroCare o najboljem načinu da uvedete fizičku aktivnost u svakodnevni život. **Za fizičku aktivnost – za vaše zdravlje!**



## Posvećeno našim pacijentima

Nedavno je u klinikama NephroCare širom Španije održan prvi Dan pacijenata.

Stručnjaci iz naših centara organizovali su ovaj neobičan događaj kako bi pacijenti dobili priliku da budu u prvom planu. To je bio naš način da svojim pacijentima pokažemo koliko ih svi mi u centrima NephroCare cenimo.

Svakog dana, više od 3900 ljudi prođe kroz vrata 58 klinika NephroCare u Španiji kako bi primili tretman dijalize i značajan deo svog dana podelili sa nama. Da bismo tim ljudima pokazali koliko su nam važni, odlučili smo da im posvetimo dan koji će im pružiti drugačije iskustvo od onog koje redovno imaju prolazeći kroz tretmane dijalize. Organizovali smo aktivnosti i okupljanja kako bismo pokazali koliko cenimo naše pacijente kao ličnosti van granica njihove bolesti.

### To je duh

Mnoge klinike su bile uređene na poseban način kako bi se dočarao duh Dana pacijenata.

Pacijente i njihove porodice koji su pozvani na ovaj dan otvorenih vrata dočekali su natpisi i poruke poput „Danas je tvoj dan” i „Ti si bitan”. Posetioci su sprovedeni kroz zajedničke prostorije, sobe gde primaju terapiju, ali i tehničke prostorije, poput jedinice za obradu vode. Naš cilj je bio da upoznamo pacijente i njihove porodice sa tretmanom dijalize.

### Puno kreativnosti

Pacijenti su zajedno sa osobljem centra pokazali svoju kreativnu stranu učestvujući u specijalnim aktivnostima i praveći dekoracije za kliniku. Dekoracije su bile toliko popularne da su neki pacijenti tražili da ih zadržimo



tokom praznika u toku godine, poput Noći veštica, Božića i Karnevala.

### Okretnica

Svi su primetili prijatnu atmosferu koja je vladala na Dan pacijenata. Nakon događaja smo sprovedli anketu nad pacijentima i osobljem i reakcije su bile preovlađujuće pozitivne. To je pokazalo da Dan pacijenata predstavlja važnu prekretnicu u vezi koja postoji između pacijenata i osoblja klinike NephroCare. Odstupajući od svakodnevne rutine, bili smo u mogućnosti da nađemo nove načine unapređenja tretmana i podučavanja pacijenata o njihovoj bolesti i tretmanu. Uopšteno gledajući, to pacijentima pruža nezavisnost u njihovoj svakidašnjici.

### Sakupljanje povratnih informacija

Pored zabavnog aspekta, Dan pacijenata nam je omogućio da čujemo mišljenje pacijenata o našem radu, uključujući i zamerke i sugestije. Sakupili smo više od 150 ideja o tome kako da poboljšamo informisanje pacijenata u vezi s njihovom bolešću i tretmanom koji pružamo. To je uključilo i bolje kanalisanje informacija, kao i korišćenje vremena u toku kog se pruža tretman za učenje nečeg novog, deljenje iskustava i zabavljanje. Osoblje u centrima NephroCare u Španiji već radi na načinima da ispunи ove zahteve.

*Uopšteno gledano, Dan pacijenata se pokazao izuzetno uspešnim za sve učesnike. Radujemo se sledećem putu - možda u vašoj zemlji?*

### Uključivanje

Srž i suština Dana pacijenata bile su aktivnosti. Svaka klinika je osmisnila svoje igrice i zabavne načine kako bi uključila pacijente i unapredila njihovo praktično znanje. Neke od najpopularnijih aktivnosti bile su sledeće:

**Kartice sa hranom:** Svi centri su igrali igru sa karticama na kojima je bila prikazana hrana. Igru su osmislili zaposleni u centru za dijalizu u Kartagini. To je vizuelan način da se pacijentima na dijalizi pokaže koju hranu da uzimaju, koju da jedu povремeno, a koju u potpunosti da izbegavaju.

**Vreme za kviz:** U centru Kordoba-Pintor, učesnici su bili podeljeni u dva tima kako bi se videlo koji tim će dati više tačnih odgovora na pitanja koja se tiču dijalize.

**Korisni razgovori:** Pojedini centri su ponudili razgovore na temu hrane i delili pacijentima recepte koje bi mogli pripremiti kod kuće. U klinici u Leonu, pacijenti su informisani o značaju meda u njihовоj ishrani.

**Klasične igre:** Igre poput bing-a bile su naročito popularne, a u nekim slučajevima su otkrile i skrivene talente pacijenata. Jedan pacijent je igrao bingo koristeći memoriju, bez zapisivanja brojeva na tabli.

**Kostimi:** U Orihueli, maskote poznate kao „glavonje“ (tradicionalne maskote sa velikim glavama i u karnevalskim kostimima) takođe su došle da pozdrave pacijente. Žurke sa kostimima u drugim centrima unele su vedrinu i omogućile nam da vidimo koliko kreativni naši pacijenti mogu da budu.



## Hleb naš nasušni – raznovrsan i ukusan, Deo 4

U ovom izdanju prelećemo Atlantski okean da bismo proučili istoriju i kulturu hleba u Severnoj Americi. Podîte s nama kako biste otkrili šta ljudi u ovom delu sveta jedu!

### Vrlo američki

Na sam spomen reči hleb u Sjedinjenim Američkim Državama, većina ljudi verovatno misli na beli, unapred izrezani hleb. Međutim, prvi hleb u ovoj oblasti bio je beskvasni kukuruzni hleb. Kukuruz, žitarica koja vodi poreklo iz Amerike, dugo se gajio na ovom kontinentu i poznat je kao indijski kukuruz ili *Zea mays*.

Vekovima pre nego što su stigli prvi doseljenici iz Evrope, američka indijanska plemena pravila su male kolače od kukuruznog brašna, vode, neke vrste masti i verovatno soli. Toj smesi su ponekad dodavali semenke, oraša-

ste plodove ili bobičasto voće kako bi dobili lep ukus i povećali njihovu hranljivu vrednost. Američki starosedeoci su prvobitno pekli ove kolače na vrelom kamenju, da bi kasnije krenuli da koriste tiganje nakon što su ih doneli Evropljani.

Tokom decenija i vekova koji su usledili, kukuruzni hleb je kroz brojne varijacije evoluirao u nacionalni brend, naročito u južnom delu Amerike. I zaista, kukuruzni hleb predstavlja neodvojivi deo kulinarског identiteta Južne Amerike, a mnogi i ne znaju njegovu istoriju koja datira iz perioda pre naseljavanja Evropljana.



Kuhinja Južne Amerike: pasulj i grašak sa kukuruznim hlebom



## Vrste kukuruznog hleba

Recepti za kukuruzni hleb veoma variraju u zavisnosti od regionala. Pojedini recepti za pečeni kukuruzni hleb zahtevaju spremanje kukuruznog hleba u livenim gvozdenim posudama postavljenim iznad plamena, što predstavlja metod koji je preteča današnjih rerni. U drugim oblastima koristi se posuda za pečenje, koja zahteva stabilnu i doslednu toplotu rerne.

Uopšteno gledano, recepti za kukuruzni hleb u Severnoj Americi sadrže više pšeničnog brašna, šećera i jaja, što čini da dosta podsećaju na kolače. Pored toga, u Severnoj Americi ljudi više vole da jedu hleb sa puterom ili medom. Nasuprot tome, u Južnoj Americi se prate tradicionalniji recepti, koji koriste vrlo malo ili nimalo pšeničnog brašna, jaja ili zaslađivača. Ovde se hleb uglavnom jede uz supu, čili ili južnoamerički roštilj.

## Renesansa dobrog hleba

U američkom engleskom jeziku postoji jedna izreka koja kaže „najbolja stvar otkad je izmišljen sečeni hleb”. Za Evropljane koji su navikli da kupuju vekne svežeg hleba u pekari, pa ga posle kod kuće sami sekut pred obrok, ovo je

donekle zbumujuće. Međutim, to je za Amerikance potpuno razumljivo. Mašina za sečenje hleba izmišljena je u Americi 1920-tih godina, a s njom je došla i potreba za unapred isečenim upakovanim hlebom. Kako se postepeno u domove američkih kuća unosio čisti beli hleb sa manje hranljivih sastojaka i blažeg ukusa, „što belje, to bolje” postalo je moto. U poslednjih nekoliko godina primećuje se međutim tendencija udaljavanja od industrijski sečenog hleba. Mnogi Amerikanci su ponovo otkrili vrednost i ukus dobrog domaćeg hleba, koji se kupuje kao neisečna vekna i koji može da se jede samo nekoliko dana, često inspirisan francuskim i italijanskim receptima.

## Živeo bejgl

Tehnički gledano, bejgl ne vodi poreklo iz Sjedinjenih Američkih Država. Postoje mnogi dokazi da su stare civilizacije u Sredozemlju pravili proizvode koji liče na bejgl, odnosno sa šupljinom u sredini. Osim toga, bejgl su u Novi svet doneli poljski Jevreji za vreme imigracije. Oni su ti koji su zaslужni za tehniku koja izdvaja bejgl od ostalih peciva: prvo stavi u vodu da ključa, a potom peci. Pored estetskih prednosti, ovaj jedinstveni proces kuvanja čini da pecivo ostane sveže duži vremenski period.



Tradicionalna pekara u Americi.





Ne zna se tačno kada se bejgl prvi put pojavio u Sjedinjenim Američkim Državama. Do 1900. godine u donjem Ist Sajdu u Njujorku, čak 70 pekara prodavalо je bejgl. Danas se bejgl naširoko konzumira širom Sjedinjenih Američkih Država. Često se seče na polovine i premazuje krem-sirom, a odozgo se stavlja dimljeni losos. Druga varijanta je sendvič s raznovrsnim punjenjima. Postoje mnoge vrste bejgla. Pored klasičnih bez punjenja, s lukom, sa semenkama susama ili maka, postoji i bejgl od celog zrna pšenice, borovnica, sa sirom i mnogi drugi ukusi koje možete izabrati.

### Meksičke tortilje

Pozovite Evropljane na večeru i recite im da je na meniju tortilja, većina će verovatno zamisliti tipično špansko jelo koje se sastoji od krompira i jaja. Nasuprot tome, prvu asocijaciju koju će ljudi u Severnoj Americi imati jeste pljosnat hleb koji predstavlja brend meksičke kuhinje. Postoje dve vrste tortilja koje se spremaju u Meksiku: pšenična, koja je češća u



Punjene tortilje

severnom Meksiku, i kukuruzna, koja se jede u ostalim delovima zemlje. Obe vrste ovog beskvasnog hleba se presuju, a potom peku na vrelom tiganju. One su sastavni deo mnogih meksičkih jela, poput takosa i enčilade. Na sreću, obe vrste tortilja, i kukuruzne i pšenične, zahtevaju svega nekoliko sastojaka i vrlo lako se spremaju.

### Ostale vrste meksičkog hleba

Za razliku od tortilja, koje predstavljaju zaštitni znak Meksika, Španci i drugi Evropljani su pre mnogo vekova u ovaj deo Severne Amerike doneli pšenični i kvasni hleb. To se danas može videti kroz veliki broj pekara koje ispunjavaju ulice svakog grada. U njima možete naći velike bele zemičke, od kojih se prave tzv. torte, meksički sendviči punjeni mesom, povrćem i sirom. Torte su ne samo klasična brza hrana, već i omiljena hrana koja se služi na društvenim okupljanjima, budući da se mogu jesti iz ruke.

Od bejgla do kukuruznog hleba i tortilja, Severna Amerika nudi bogat izbor različitih vrsta hleba koje se mogu koristiti u dijetama koje povoljno utiču na rad bubrega.



### Premažite hleb

Tražite neki premaz koji je dobar za vaš svakodnevni hleb, a i za bubrege? Zašto da ne...

- 1 Premažite presečenu polovinu bejgla senfom i pospite klicama lucerke i komadićima grilovane piletine
- 2 Ispržite jaje i stavite ga na tost
- 3 Namažite krem-sir preko tortilje, a preko pospite iseckano meso i stavite listoveajsberg salate

Zapamtite da uvek treba da pitate vašeg nefrologa ili nutricionistu koji premaz je najbolji za vaše potrebe.





## Voće u letnjoj sezoni

Uskoro će toplo letnje sunce izneti na svetlost dana prelepe nijanse bobičastog i košturnjavog voća, kao i mnoge druge plodove. Mi želimo da uživate u divnim ukusima nekih od najvećih bogatstava prirode. Ujedno bismo želeli da vodite računa o svojim bubrežima i telu, budući da mnoge voćke sadrže visok nivo kalijuma.

Hajde da krenemo s osnovnim stvarima. Kada imate hroničnu insuficijenciju bubrega, to znači da vaši bubrezi rade umanjenim kapacitetom. Kao rezultat toga, oni nisu toliko efikasni u uklanjanju određenih hranljivih materija iz vaše krvi. Pošto je voće bogato hranljivim materijama, snažno se preporučuje da vaš dnevni unos voća ograničite na dve porcije dnevno (ukupno oko 150 grama). Najbolje je da to podelite u jednu porciju svežeg voća i porciju voćnog kompota, bez dodatka voćnog soka.

### Izbor najbolje vrste voća

Mnogi bubrežni bolesnici često dobijaju savet od svojih nefrologa i nutricionista da pažljivo vode računa o količini kalijuma koju unose. S tim u vezi, izbor odgovarajućeg voća i/ili njegov optimalan način pripreme prave veliku razliku. Ipak, postoji toliko vrsti voća u kojima možete da uživate, uz umereno konzumiranje i ispravan način pripreme.

### Otkrijte ih u nastavku!



Od svežeg voća birajte:	Konzumirajte kuvano, potopljeno ili konzervirano:	Izbegavajte ili ograničite na male količine:
Jabuke	Ananas	Kajsije
Kruške	Kupine	Avokado
Jagode	Maline	Banane
Borovnice	Crvene ribizle	Dinje
Brusnice	Mango	Crne ribizle
Lubenice	Pomorandže	Kivi
Pasji trn	Breskve	Marakuje
Višnje	Šljive	Nangke
Limun	Trešnje	Nar
Opuncije	Grožđe	Sušeno voće



## Zašto je kalijum važan

Moglo bi se reći da mineral kalijum igra ključnu ulogu u vašem telu. On ima glavnu ulogu u kontrakciji mišića i nervnim impulsima. Kalijum reguliše tečnosti u ćelijama i pomaže proizvodnju proteina i razgradnju ugljenih hidrata. Kalijum se može naći u skoro svim namirnicama biljnog i životinjskog porekla, mada njegova koncentracija zнатно varira. Voće, povrće i krompir posebno su bogat izvor ovog minerala.

Međutim, u slučaju bubrežne insuficijencije, kalijum se više ne izbacuje iz tela kroz bubrege, kao što je slučaj sa zdravim bubrežima. To može dovesti do visoke koncentracije kalijuma u krvi i do potencijalno fatalnog ishoda. Vodeći računa o količini unetog kalijuma i prateći vaš program lečenja, ovaj problem se može izbeći.

## Šta možete da uradite da biste ostali zdravi

Budući da ste podvrgnuti dijalizi, od vas zavisi vaše zdravstveno i opšte stanje. Odluke koje donosite svakog dana mogu u određenoj meri uticati na to kako ćete se osećati i koliko ćete imati energije. Praveći ispravan izbor i vodeći računa o bubrežima, vi uveliko možete da unapredite kvalitet svog života.

Opšta poruka koju treba da imate na umu: vi možete da uživate u ukusnom voću ovog leta. Samo je neophodno da birate povoljno voće! Potražite savet od svog nefrologa ili nutricioniste ako niste sigurni koje voće je dobro za vas.

**Slede tri pravila koja morate poštovati kada je reč o unosu kalijuma i voća.**

### — Unosite manje:

Odaberite voće s niskim sadržajem kalijuma. To je naročito važno tokom vikenda i u dužim periodima između tretmana dijalize. Uvek odbacite tečnost iz konzerviranog voća! Isto uradite i sa kompotom ili voćem u teglama. Zamrznuvoće tretirajte kao da je sveže i uvek odbacite višak otopljenog soka.

### — Smanjite sadržaj:

Kalijum je izuzetno rastvorljiv u vodi. Dobra vest je da potapanjem, blanširanjem ili kuvanjem voća, kao i ceđenjem vode iz voća, možete da smanjite sadržaj kalijuma. Lak način da se to uradi jeste sečenjem voća na manje komade i potapanjem u dovoljnu količinu (neslané) vode. Zagrejte vodu do 70 °C ako voće može da izdrži tu temperaturu. Promenite vodu i prospite prethodnu vodu u kojoj je bilo potopljeno voće.

### ! Budite oprezni sa sokovima.

Sok ume vrlo lako da zavara. On je poznat pod mnogim nazivima – đus, voćni nektar, voćni đus ili limunada, a svaki od njih može da ima visok sadržaj kalijuma. Opšte pravilo nalaže da što je veća količina voćnog soka, veći je i sadržaj kalijuma. Ako pijete sok, razblažite ga vodom.



## Letnja sezona je sezona sladoleda

Ništa ne govori tako dobro da je došlo leto kao hladni osvežavajući sladoled. Mogućnosti su neograničene, počevši od klasičnog ukusa vanile i bogate čokolade, do voćnih sorbeta. Uzmite kornet napunjen omiljenim ukusom sladoleda u toploj sezoni. Naučite kako da uživate u sladoledu vodeći računa o svojim bubrežima.



### Magloviti počeci

Vekovima unazad, naši preci otkrili su radost koja nam je danas poznata kao sladoled. Pronalazak sladoleda ne može se pripisati jednoj osobi. U drevnoj Kini i antičkom Rimu, postoje navodi da su ljudi pravili poslastice od aromatizovanog leda ili snega. Vekovima kasnije, smatra se da je Marko Polo doneo recept za sladoled iz Kine u Italiju.

Istoričari procenjuju da se sladoled, onakav kakvim ga znamo i volimo danas, prvi put pojavio u Evropi negde u 16. veku. Međutim, ovaj delikates je bio rezervisan za kraljevsku porodicu i druge privilegovane slojeve društva. Šira javnost je dobila priliku da okusi ovu poslasticu tek negde oko 100 godina kasnije. Hvala nebesima!

### Raznovrsnost

Sladoled dolazi u bezbrojnim ukusima, od klasične vanile do bogate čokolade, jagode i u mnogim drugim. Tu su i različite varijacije

sladoleda, od kojih svaka ima jedinstvena svojstva. Ovde ćemo prikazati kratak vodič kroz najčešće vrste sladoleda.

**Sladoled:** obično se pravi od mleka ili slatke pavlake, šećera i drugih zaslađivača, jaja i arome.

**Đelato:** italijanski sladoled koji je dosta mekši, gušći i jačeg ukusa od tradicionalnog sladoleda.

**Smrznuti jogurt:** kiseliji i oporijeg ukuša od sladoleda ili đelata, sadrži mleko, kulture jogurta, zaslađivač i aromu.

**Sorbet:** pravi se bez mlečnih proizvoda ili jaja i predstavlja zaslađenu poslasticu na bazi leda s aromama. Obično sadrži voće, ali nije redak ni sorbet s ukusom čokolade ili šampanjca.

**Italijanski led:** najčešće se pravi kao sorbet bez mleka i jaja, a proizvodi se u različitim voćnim ukusima.

## Leto koje ne škodi bubrežima

Postoji toliko mnogo načina da uživate u glavnom ukusu leta. Samo vodite računa da kontrolišete svoj dnevni unos sladoleda, sorbeta ili smrznutog jogurta u skladu sa svojim planom ishrane i dozvoljenom količinom unosa tečnosti. Posavetujte se sa svojim nutricionistom ako imate konkretna pitanja.

Evo jedne odlične ideje: zašto sami ne napravite neku smrznutu poslasticu i pozovite u goste unuke, prijatelje ili komšije da uživaju sa vama? Otvorite stranu 22 gde se nalazi jedan kreativan recept za sladoled koji ne škodi bubrežima. U čast srećnom, zdravom i ukusnom letu!



## Hladne poslastice

Kada živa krene da raste ovog leta, sigurno ćete poželeti ovu, uvek popularnu smrznutu poslasticu. Ali zbog očuvanja zdravlja, vrlo je bitno da svesno pravite izbor koja je poslastica najbolja za vaše bubrege. Prateći naše preporuke za sladolede, možete uživati u sledećim osvežavajućim, hladnim ukusima:

**Napravite domaći sladoled koji nije štetan za bubrege** (lako je!). Možda je još bolje da zamrznete male porcije smese u kalupu za kocke leda. Ovo vam može pomoći da lakše pratite količinu unete tečnosti i da uživate u malim slatkim zalogajima u toku dana.

**Birajte hraničke sastojke.** Odaberite vrste sladoleda napravljenog od jogurta, pavlake ili voća koje ne šteti bubrežima, za razliku od onih koji sadrže vodu i šećer.

**Zasladite medom ili sirupom po potrebi,** umesto da koristite čist voćni sok.

**Za ukrašavanje odaberite pravo voće.** Kruške, jabuke, maline, borovnice, jagode i višnje su pogodne. Najbolje je da to bude voće iz konzerve ili tegle, a može da posluži i voće iz komposta.

**Izbegavajte voće bogato kalijumom.** Tu spadaju banane, marakuja, guava i većina drugog egzotičnog voća.

**Zadovoljite vašu potrebu za slatkišima.** Pospite preko sladoleda male količine čokoladnih mrvica, karamelu, zgnječeni kornfleks ili druge hrskave poslastice koje ne škode bubrežima.



## Sladoled od šargarepe i meda

Ova ukusna zamrznuta poslastica ima vrlo malo kalorija i lako se pravi. Iznenadujuće dobra smeša šargarepe i meda meša se sa sočnom pavlakom. Ovo je savršena letnja poslastica, bilo kao popodnevna užina, aperitiv ili desert. Nju podjednako vole i deca i odrasli.

### Sladoled od šargarepe

Za 10 porcija



#### Sastojci

400 ml soka od šargarepe  
250 ml slatke pavlake  
100 g šećera  
50 g meda  
2 kašičice soka od limuna



Umešajte slatku pavlaku s polovinom doze šećera dok se ne zgusne skoro potpuno. Umešajte preostali šećer s medom, sokom od šargarepe i sokom od limuna dok se šećer skroz ne rastvori. Postepeno sipajte ovu mešavinu u slatku pavlaku. Zamrznite smesu u aparatu za sladoled, ako ga imate. Možete i sipati ovu smesu u zatvoren sud i staviti u zamrzivač. Smesu je potrebno promešati na svakih sat vremena u periodu od 5–7 sati kako biste bili sigurni da je glatka i da ima ujednačenu teksturu.

Ukrasite kriškama pomorandže ili mandarina iz konzerve, a možete dodati i bosiljak ili nanu. Ovi sastojci će dati predivan ukus!

Hranjive vrednosti po porciji:	
Energetska vrednost	142 kcal
Masti	8 g
Ugljeni hidrati	17 g
Proteini	874 mg
Tečnosti	56 g
Natrijum	29 mg
Kalijum	121 mg
Kalcijum	31 mg
Fosfor	29 mg





**Savet:** Za ovu zamrznutu poslasticu možete da koristite bilo koji sok ili tečnost. Bitno je samo da proverite hranjive sastojke na pakovanju, budući da te vrednosti mogu značajno da variraju.



## Mađarska hladna supa od višanja

Ništa nije toliko osvežavajuće u opuštajućem letnjem danu kao hladna supa od višanja. U ovom receptu, koji je inspirisan klasičnom mađarskom kuhinjom, stapaјu se slatki i kiseli ukusi u jednu ukusnu poslasticu u činiji. Što je još bolje: vrlo lako se pravi.

### Supa od višanja

Za 10 porcija



#### Sastojci

Oko 1,5 litar vode  
680 g višanja iz tegle  
150 g šećera  
6 karanfilića  
1 limun (isečen na kriške)  
So  
1 štapić cimeta  
150 ml slatke pavlake  
(sa 30% masnoće)  
50 g brašna



Iscedite tečnost iz tegle s višnjama. Stavite vodu da ključa sa voćem. Začinite šećerom, karanfilićima, limunom i prstohvatom soli i pustite da se krčka oko 20 minuta.

U činiji umešajte brašno sa slatkom pavlakom dok se masa ne ujednači. Dodajte kutlaču supe i dobro izmešajte (ovo sprečava zgušnjavanje smese u supi). Sipajte smesu u šerpu i krčkajte još 3–4 minuta. Pre serviranja izvadite karanfilić i kriške limuna.

Supa se može jesti topla ili hladna, ali leti je ukusnija hladna. Tako da vredi sačekati da se supa ohladi pre uživanja u njoj. Služite supu samostalno ili uz dodatak slatke pavlake ili sladoleda od vanile.

Hranjive vrednosti po porciji:	
Energetska vrednost	184 kcal
Masti	5 g
Ugljeni hidrati	32 g
Proteini	1 mg
Tečnosti	218 g
Natrijum	30 mg
Kalijum	81 mg
Kalcijum	32 mg
Fosfor	25 mg





**SAVET:** Kao jednu varijantu ove supe možete da napravite i supu od šumskih plodova, jagoda ili njihove mešavine.



## Srebrni surferi: kako tehnologija obogaćuje život ljudi u poznim godinama

Tehnološka dostignuća velikom brzinom menjaju mnoge aspekte našeg društva i naših života. Na bolje! Zahvaljujući internetu, sada možemo mnogo lakše da se informišemo i da održavamo kontakt s drugim ljudima. Danas sve veći broj osoba starijih od 65 godina takođe poznaju prednosti korišćenja interneta. Naučite kako i vi možete da postanete deo tzv. grupe srebrnih surfera i saznajte kako možete da imate koristi od toga.

Na kojim mestima možete da pratite najnovije vesti? Gde odlazite da biste prikupili informacije o sledećem odmoru? Šta koristite da zovete porodicu i prijatelje? Kako komunicirate s ljudima u pisanom obliku? Gde idete u kupovinu, obavljate bankarske transakcije i kontaktirate pružače usluga? U prošlosti bi većina nas odgovorila na ova pitanja na sledeći način:

- Pratim vesti putem novina ili gledam vesti na televiziji u tačno određeno vreme svakog dana.
- Dobijam informacije o putovanjima od agencata u turističkim agencijama ili u biblioteci.

- Zovem svoje bližnje fiksnim telefonom
- Ako treba pisanim putem da nekog kontaktiram pišem im i šaljem pisma.
- Kupujem u obližnjim prodavnicama, idem u moju lokalnu banku i komuniciram sa pružaocima usluga telefonskim putem ili odlazim direktno u njihovu lokalnu kancelariju.

Međutim, danas su stvari značajno drugačije zahvaljujući široko rasprostranjenom pristupu internetu. U današnje vreme ljudi najčešće prate vesti putem interneta koristeći svoje računare i laptopove. Takođe putem interneta







rezervišu svoja putovanja i raspituju se o destinacijama koje žele da posete. To mogu takođe da urade putem video poziva. Svakog dana elektronska pošta omogućava milionima ljudi da održavaju pisano komunikaciju, bez potrebe da čekaju poštara. Zahvaljujući internet kupovini, bankarstvu i centrima za pomoć pružalaca usluga na internetu, svakodnevni poslovi mogu se obavljati iz udobnosti vašeg doma. Razne aplikacije vam omogućavaju direktni pristup informacijama i funkcijama na vašem pametnom uređaju.

### Prihvate smislene veze

Tehnologija je starijim ljudima omogućila ispunjeniji život jer mogu lakše da održavaju komunikaciju sa svetom i svojim bližnjima. Sve što vam treba da biste bili na internetu jeste širokopojasna veza i računar, laptop ili pametni uređaj, poput pametnog telefona ili tableta. Zamislite koliko je uzbudljivo slati e-poštu rođacima ili prijateljima koji žive širom sveta i koji je dobijaju nekoliko sekundi nakon što pritisnete dugme za slanje. Ukoliko imate decu ili unuke koji žive u inostranstvu ili na drugom kraju države, video pozivi predstavljaju idealno rešenje da ostanete u kontaktu i da učestvujete jedni drugima u životima. Mnogo je družačije kada možete da vidite njihova lica i da u stvarnom vremenu razgovarate sa njima!

Samim tim što vam pomaže da održavate kontakt s vama dragim ljudima, internet umanjuje osećaj usamljenosti koji može da se javlja često kako starimo. Putem interneta takođe možete da ponovo uspostavite kontakt s ljudima iz vaše prošlosti, poput prijatelja iz detinjstva ili bivših komšija. Ne samo da vam internet može pomoći u oživljavanju starih veza, već vam znatno olakšava organizovanje sastanaka i okupljanja, budući da uz mali napor možete da kontaktirate veliki broj ljudi.

### Otkrijte društvene medije

Društveni medij je opšti termin za sve veb lokacije gde ljudi stvaraju sadržaj, za razliku od npr. preduzeća i vladinih agencija koji pune sadržaj svojih veb lokacija informacijama o svojim proizvodima i uslugama. Na platformama društvenih medija, korisnici postavljaju lične fotografije i video zapise, a ujedno pišu poruke koje dele s ostalim članovima svoje društvene mreže, odnosno s ljudima s kojima su povezani na internetu. Ako vaši prijatelji ili članovi porodice koriste društvene medije kako bi podelili informacije iz svog svakodnevnog života, razmislite o tome da i sami napravite besplatan profil i da se priključite zabavi.



## 1, 2, 3 – onlajn!

Hteli biste da istražujete internet? U nastavku ćemo vam u tri jednostavna koraka pokazati kako da počnete.

- 1 Nabavite uređaj koji podržava internet,** poput računara, laptopa ili pametnog telefona. Odaberite neki koji je lakši za korišćenje ljudima u poznim godinama. On bi trebalo da ima svetao ekran, velike i jednostavne ikonice i funkcije koje se lako koriste. Takođe, podesite font da bude dovoljno velik. Ugrađena kamera je vrlo praktična za video pozive i ona spada u standardnu opremu većine uređaja poslednje generacije.
- 2 Pronadite internet vezu.** Za nesmetano surfovovanje, pretragu podataka ili igranje igrica treba vam stabilna internet veza. Za obavljanje video poziva preporučuje se brz, širokopojasni internet. Ukoliko nemate internet vezu, možete sklopiti ugovor s nekim od lokalnih internet provajdera. Unuci, deca i komšije koji često koriste internet ili koji se razumeju u tehnologije mogu da vam pomognu ako vam je potrebna pomoć. Takođe možete zamoliti nekog od vaših prijatelja ili komšija da koristite njihovu internet vezu. Još jedna opcija: idite u neki kafić koji ima besplatni Wi-Fi (bežični internet).
- 3 Surfujte!** Kada ste pribavili odgovarajući uređaj i internet vezu, možete da krenete da istražujete internet. Ako vam je korišćenje interneta potpuno nepoznato, možete se upisati na kurs u lokalnoj zajednici ili domu za penzionere. Uvek možete i da pitate nekog da vam pomogne.

### Krenite na putovanje

Internet nudi toliko novih stvari koje možete otkrivati. Na primer, ako odete na veb stranicu nephrocare.com, naći ćete mnoge korisne informacije o životu s insuficijencijom bubrega. Od ukusnih recepata koji ne štete bubrežima do inspirativnih priča drugih pacijenata i sva-kodnevnih saveta o vođenju zdravog života.

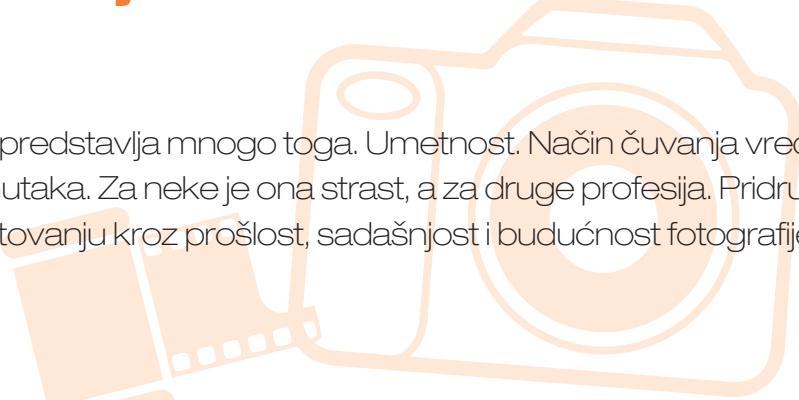
**Do tada, srećno surfovanje!**

[www.NephroCare.com](http://www.NephroCare.com)



## Nije sve crno-belo

Fotografija predstavlja mnogo toga. Umetnost. Način čuvanja vrednih uspomena i trenutaka. Za neke je ona strast, a za druge profesija. Pridružite nam se na putovanju kroz prošlost, sadašnjost i budućnost fotografije.

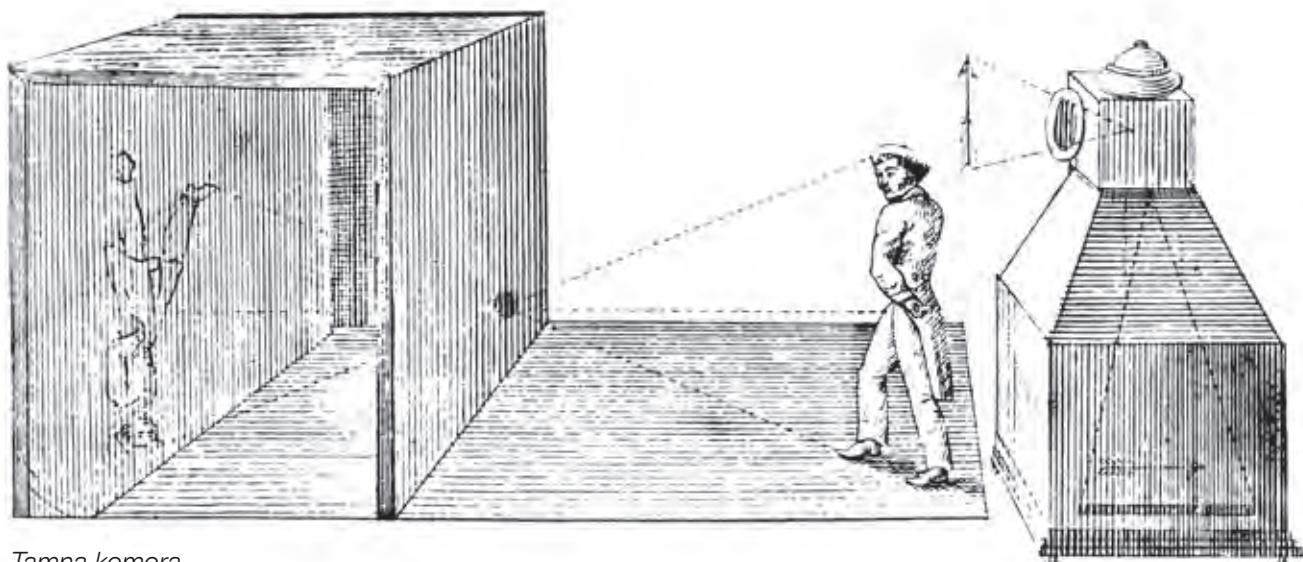


U današnje vreme koristimo pametne telefone da fotografišemo skoro sve. Našu decu. Prijatelje. Hranu koju jedemo. Mesta koja posećujemo. Stvari koje nam trebaju iz prodavnice. Ali fotografija nije uvek bila tako jednostavna i svuda prisutna. Pre digitalne ere, fotografisanje je bilo rezervisano samo za posebne prilike: Božić, porodična okupljanja ili prvi dan škole. A pre toga, fotografija je bila rezervisana za visoke slojeve društva, kao zamena za portrete.

Ali hajde da se vratimo korak unazad. Mnogo pre nego što su postojale kamere, rani fotografi snimali su slike koristeći tzv. tamnu

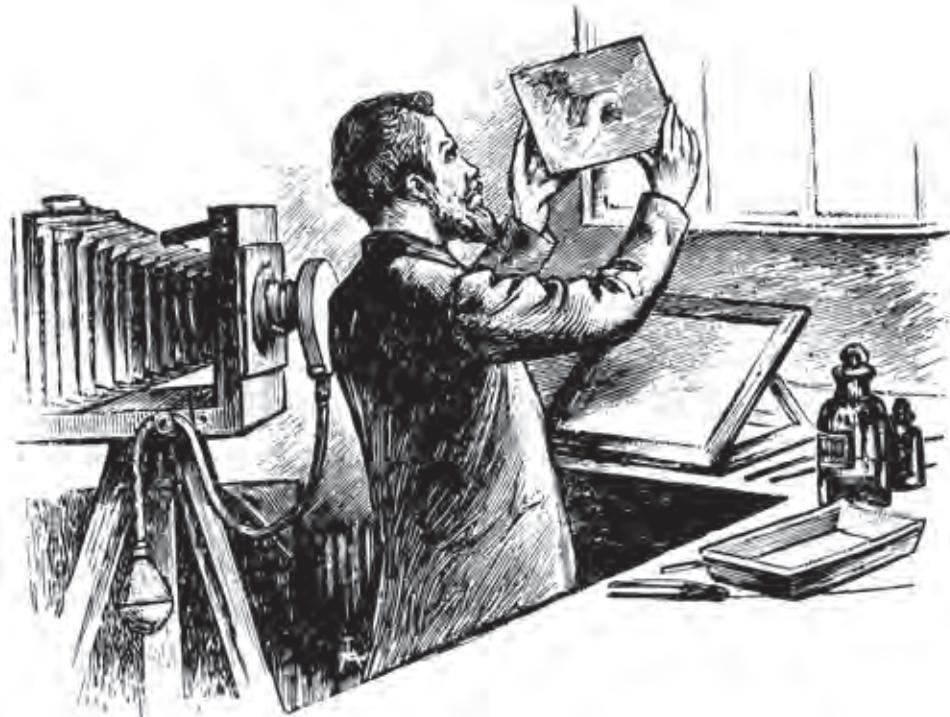
komoru. Ona se sastojala od mračne sobe s otvorom (preteča sočiva) na jednom od zidova. Obris objekata van te sobe bili su projektovani kroz otvor na suprotni zid.

Negde u kasnom 16. veku, jedan italijanski autor i naučnik krenuo je da eksperimentiše sa sočivima i tamnom komorom. Ali ova rana verzija fotografije oslanjala se na sposobnost umetnika da crta: on je morao ručno da prelazi olovkom preko projektovanog obrisa slike na zidu kako bi zabeležio sliku. No, neki veliki umovi bili su ubeđeni da mora da postoji jednostavniji način da se to uradi.



Tamna komora





Fotografija u 19. veku

### Period eksperimentisanja

U prvoj polovini 18. veka, jedan nemački profesor došao je na ideju da organizuje srebrne soli u reči i da ih izloži suncu kako bi napravio otisak. Međutim, ove slike su brzo bledele.

U 19. veku, jedan amaterski pronalazač razvio je metod koristeći sunčevu svetlost za crtanje slika i on je taj proces nazvao heliografijom. Potom je došao na izvanrednu ideju da ukombinuje tamnu komoru s heliografijom. Rezultat: prva stvarna fotografija na svetu. Da bi se snimila slika prirode oko njegove kuće, bilo je neophodno izlaganje sunčeve svetlosti u trajanju od osam sati.

Ubrzo nakon toga, drugi pronalazači tražili su načine da se skrati vreme ekspozicije. Jedan pronalazač 1830-ih godina pronašao način da se ovo vreme skrati sa osam sati na samo 30 minuta.

### Naredne revolucije

Jedan Englez je bio sledeći koji je stvarno promenio tok fotografije. On je 1851. godine upoznao svet sa svojom tehnikom upotrebe

tečnog rastvora kako bi napravio negative na staklu. Godinama i decenijama nakon toga, mnogi naučnici i umetnici bavili su se ovim procesom, unoseći manji napredak kako bi optimizovali proces pravljenja fotografija. Njihov doprinos se ogleda u olakšanom, stabilnijem i fleksibilnijem pravljenju fotografija.

Polako, ali sigurno, fotografija je ušla u živote ljudi i privatne sfere. Fotografi su počeli da eksperimentišu s bojama i pokretima. Portreti su naravno bili vrlo popularan žanr u fotografiji na samom početku. Sa izumom suve ploče, 1870-tih godina, koja je izbacila iz upotrebe prenosivu mračnu komoru, razvile su se fotografija pejzaža i foto-žurnalistika.

### Od crno-belih slika do živih boja

Moglo bi se reći da je 20. vek bio zlatno doba tradicionalne fotografije. U ranim godinama su crno-bele fotografije postavile snažan temelj, a kasnije se tehnika neprestano razvijala, što je dovelo do jasnijih snimaka. Međutim, ništa od toga što je zabeleženo u stvarnosti nije bilo crno-belo. Sa fotografijama u boji, ljudi su mnogo bolje mogli da zabeleže deta-



Ije iz života, baš onako kako su ih videli. Kako su vekovi prolazili, sve veći broj domaćinstava je posedovao kameru, koja je polako učinila da fotografija postane razonoda mnogih.

Prva praktična fotografija u boji zvala se autohrom i pojavila se u Francuskoj početkom 20. veka. Do sredine 1930-ih godina, dva Amerikanca uvela su moderno doba fotografije u boji kada su izumeli film Kodachrome. Sve do revolucionarne pojave digitalne fotografije, ljudi su pronašli načine da poboljšaju status kvo u pogledu boje materijala i procesa. Osim toga, fotografi su nastojali da naprave nove kreativne načine korišćenja kamera. Knjige i časopisi ispunjeni prelepmi fotografijama upoznali su nas s drugim kulturama i tekućim dešavanjima. Fotografije su bile svuda.



### Analognna fotografija postaje digitalna

Negde 1990-ih godina, počela je da se razvija digitalna fotografija. Nju su prvobitno koristili profesionalci i ona im je omogućavala da nakon pravljenja snimka odmah vide rezultat. Trebalo je da prođe čitava decenija dok digitalna fotografija nije postala dostupna široj javnosti. Katalizator: pametni telefon. Kada bolje razmislite, jasno je zašto su pametni telefoni doprineli širenju digitalne fotografije. Većina nas danas ne ide nigde bez pametnog telefona. Oni su lagani, kompaktni i uvek pri ruci, tako da njima jednostavno beležimo trenutke iz svakodnevnog života. Budući da je reč o digitalnim fotografijama, jednostavno obrišemo one koje ne želimo da zadržimo.

Društvene mreže, poput Fejsbuka i Instagrama takođe su doprinele širenju upotrebe digitalne fotografije. Ljudi, a naročito pripadnici generacije Y, svojim pametnim telefonima slikaju sve, od doručka, okruženja i samih sebe (ove slike se nazivaju selfi), a potom ih postavljaju na društvene mreže kako bi ih ostali članovi videli.

### Idite da fotografišete!

#### Tri činjenice o fotografiji

🕒 Na svaka dva minuta mi napravimo više fotografija nego što je to činio ceo svet u 19. veku.

🕒 Leva strana lica na fotografijama izgleda atraktivnije od desne strane.

🕒 Prvu digitalnu kameru izumela je kompanija Kodak, još 1975. godine!



## Mozgalice

Napregnite svoj mozak uz ove mozgalice. Bilo da ih rešavate sami ili u grupi, zapamtite da je najvažniji deo: **zabavljati se!**

### Lavirint s brojevima

Pratite tačnu stazu kroz ćelije da bi ukupan rezultat bio 20.

POČETAK



1	3	1	3
4	2	3	1
2	4	1	2
4	2	3	1



20

### Misteriozni uvećani prikaz

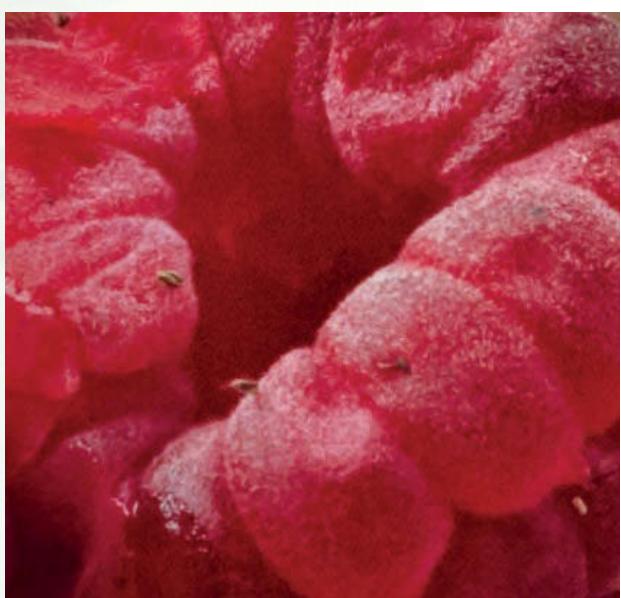
Neko je koristio mikroskop.

Ali šta je posmatrao? Da li znate?

1.



2.

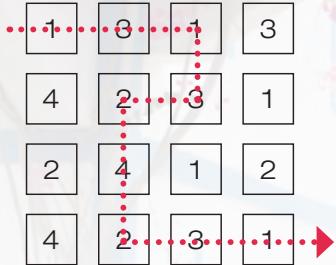




Da li možete da uočite osam razlika između ove dve slike?



## Rešenja za mozgalice



1. Strana 15  
Kukuruzni hleb

2. Strana 21  
Maline



**FRESENIUS  
MEDICAL CARE**

Sedište firme: Fresenius Medical Care Deutschland GmbH · 61346 Bad Homburg v.d.H. · Nemačka  
Tel: +49 (0) 6172-609-0 · Fax: +49 (0) 6172-609-2191

Srbija: Specijalna bolnica za hemodijalizu Fresenius Medical Care · Jurija Gagarina 11–11a · Novi Beograd · Srbija  
Tel: +381 (0)11 3951061 · Fax: +381 (0)11 3951009

Bosna i Hercegovina: Fresenius Medical Care BH d.o.o. Sarajevo · Zmaja od Bosne 7-7A · 71 000 Sarajevo · Bosna i Hercegovina  
[www.FreseniusMedicalCare.com](http://www.FreseniusMedicalCare.com) · [www.NephroCare.rs](http://www.NephroCare.rs)