

Zima 2017. godine

NephroCare

za mene

Zimsko povrće -
neopisivo ukusno

Još sira, molim!

Opustite se na Kanarima



„U vreme sejanja uči,
u vreme žetve podučavaj,
a u vreme zime uživaj.”

William Blake, engleski pesnik

Dobro došli!

Dragi čitatelji,

kada poslednje jarke boje jeseni ustupe mesto surovom krajoliku, znamo **da je došla** zima. Naravno, do proleća. Ako još niste zamenili pamučne majice kratkih rukava vunanim džemperima, pravo je vreme da to učinite. Sada kada ste se utopili, zadubimo se u najnoviji niz članaka i priča za najhladnije vreme u godini.

Prvo vas pozivamo da s nama upoznate **primamljive prizore i mirise** jednog severnoafričkog naroda u članku „Inspirisano Marokom” na 16. stranici.

Takođe smo predstavili **lokalne dragocenosti** u kojima možete uživati u članku „Zimsko povrće – neopisivo ukusno” na 26. stranici. Otkrijte neverovatno bogatstvo zimskog roda i recepte pogodnog uticaja na bubrege koje možete isprobati u svojoj kuhinji. Nakon uživanja u ukusnom i zdravom obroku imamo **savršenu kućnu razonodu** za vas: 3D slagalice. Saznajte sve o tim mini remek-delima i kako započeti s njima na 34. stranici.

Naravno, to je samo maleni deo zanimljivih informacija i priča koje vas očekuju u ovom izdanju časopisa **NephroCare za mene**. Prema tome nećemo vas više sprečavati u istraživanju i uživanju.

Radujmo se čarobnoj sezoni!

Urednički tim časopisa **NephroCare za mene**



Fresenius Medical Care obaveštava

Vaš pouzdan online resurs: web-sajt NephroCare 4



Vredne informacije u vezi s bubrežima

Visok krvni pritisak i hronična bolest bubrega 8

Vodič: vađenje igle i hemostaza 12



Drugačije države – drugačije navike

Promena perspektive:
od pacijenta do medicinskog tehničara 14

Inspirisano Marokom 16

Opustite se na Kanarima 20



Za vaše zdravlje

Još sira, molim! 22

Zimsko povrće – neopisivo ukusno 26



Recepti

Topla salata od crvenog kupusa
s kozjim sirom i kaprima 30

Punjene palačinke sa sirom i medom 32



Vredno življenja

Mini remek-dela: 3D slagalice 34



Izvor inspiracije

Gimnastika za mozak 38



Vaš pouzdan online resurs: web-sajt NephroCare

Koji internetski izvor posećujete kada tražite informacije o lečenju, nezi i uživanju u životu tokom dijalize? Naravno, deo za pacijente na web-sajtu NephroCare! Nezavisno od toga jeste li svakodnevni posetilac našeg web-sajta ili mu još niste pristupili, na raspolaganju vam uvek stoji mnoštvo novih informacija.

NephroCare.com – kratka istorija

Naša prisutnost na internetu traje već neko vreme, premda u različitim oblicima. Redovnim širenjem i poboljšanjem našeg web-sajta nastojimo unaprediti vaše iskustvo kao i ponuditi vam nove vesti o važnim temama. Bez obzira na to gde živite, možete biti sigurni da ćete na web-sajtu NephroCare.com pronaći kvalitetne i pouzdane informacije, članke, recepte i mnoge druge sadržaje, posebno prilagođene osobama s hroničnom bolesti bubrega i njihovim porodicama. Težimo tome da vam uvek bolje služimo – kako u svojim centrima tako i na internetu.

Nastavljamo s unapređenjem svoje ponude na internetu kako bismo vam bolje služili i kako bismo vas bolje informisali – danas i u budućnosti. Posećujte nas redovno kako biste saznali sve novosti i promene.

Lokalni sadržaj prilagođen vama

Kao što je prethodno spomenuto, uz naš globalni web-sajt NephroCare.com većina država upravlja i svojim web-sajtom na jeziku, na kojem se pruža sadržaj važan za ljude koji žive na tom području.

To može uključivati sledeće:

- @ posebne članke s pričama pacijenata
- @ informacije i vesti lokalne organizacije NephroCare
- @ lokalne navike, prakse i događaje.

Našem lokalnom web-sajtu NephroCare možete pristupiti tako što odaberete svoju državu na kartici „Select Country” (Odaberite državu) na glavnoj navigacijskoj traci (crne kartice na samom vrhu stranice) na web-sajtu NephroCare.com. Verziju stranice za svoju državu takođe možete posetiti direktno unosom web-adrese www.NephroCare.rs u svoj pretraživač.





do 2012. – Naš web-sajt već sadrži mnogo informacija o bubrežima i bolesti bubrega, mogućnostima lečenja i još mnogo toga.



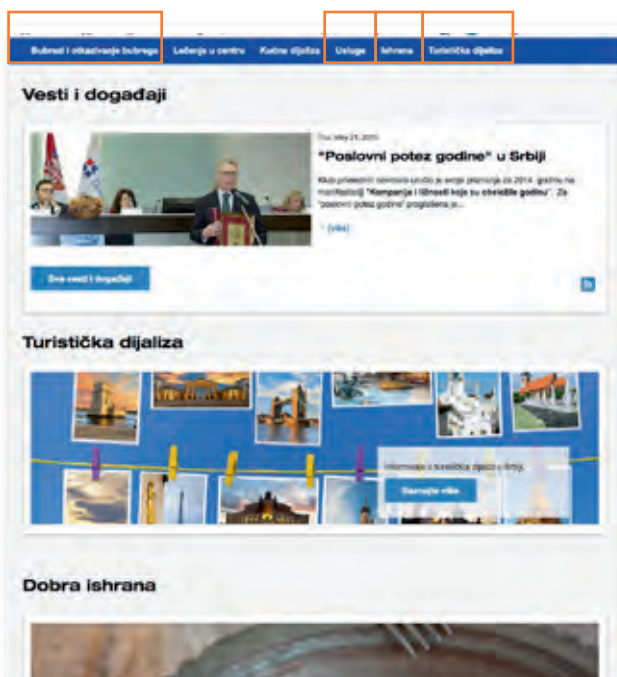
2012

2012. – Ponovno lansiranje web-sajta NephroCare.com. Sada je jednostavnije za upotrebu i pruža više sadržaja u odeljcima Kidney & Kidney Disease (Bubrezi i bolest bubrega), Treatment Options (Mogućnosti lečenja) te Help & Advice (Pomoć i saveti). Nadalje, proširili smo deo za ishranu širokim rasponom recepata pogodnog uticaja na bubrege.



Istražite još više sadržaja

Imate pitanje o bolesti bubrega? Zanimaju vas naše usluge? Tražite novi recept koji biste mogli isprobati? Treba vam odmor od svakodnevne rutine? Odgovori na sva ta pitanja, prilagođeni pacijentima, dostupni su u sledećim odeljcima na web-sajtu NephroCare.rs. Sledi detaljan pregled na četiri odeljka.



Kidney & Kidney Disease (Bubrezi i bolest bubrega):

u središtu našeg odeljka za pacijente nalaze se ključne informacije o bolestima bubrega, posebno napisane i strukturirane za pacijente. Ovde možete saznati osnovne informacije o bubrežima (uključujući ono što vaši bubrezi rade, šta se događa kad dođe do zatajanja bubrega, kod koga postoji rizik od bolesti bubrega i koji su simptomi), informisati se o pet stadijuma bolesti bubrega, istražiti mogućnosti lečenja i naučiti više o komorbiditetima, drugim stanjima koja se često pojavljuju uz bolesti bubrega ili zbog njih.

Services (Usluge): ovo je internet mesto koje možete posetiti da biste pronašli informacije i inspiraciju. Pronađite savete o temama povezanim sa životom s hroničnom bolesti bubrega, od brige o fistulama do vežbanja i lekova. Možete i pročitati dirljive priče drugih pacijenata. Saznajte više o situacijama s kojima su se suočili i izazovima koje su savladali kako bi živeli kvalitetno uprkos činjenici da bubrezi koji ne rade kako bi trebali.



2015. – Lansiranje responzivne verzije web-sajta NephroCare.com omogućilo je pristup kvalitetnom sadržaju, uključujući nove delove kao što je „My Disease Stage” (Moj stadijum bolesti), putem pametnih telefona i tableta. Broj web-sajtova specifičnih za države raste.

2015



2016



Pronađite dodatne savete za najbolje iskorišćavanje svakog dana u digitalnoj verziji našeg popularnog časopisa za pacijente NephroCare za mene. Poslednje, ali ne i manje važno, novi odeljak Inspiration (Inspiracija) pun je ideja koje će vas podstaći da svaki dan živite punim plućima.

Nutrition (Ishrana): ako imate pitanja o tome kako izgleda ishrana pogodnog uticaja na bubrege ili tražite nove kulinarske ideje, definitivno biste trebali posetiti naš odeljak za ishranu. Osim odeljka „Good food recipe library” (Biblioteka recepata dobre hrane), koji je pun zdravih i slasnih recepata, pronaći ćete i specifične informacije o dobroj ishrani za vašu vrstu lečenja, bilo da je reč o peritoneumskoj dijalizi ili o hemodijalizi. Naš savet: pogledajte edukativne videozapise u pododeljcima o temama kao što su „Energy” (Energija), „Liquids & salt” (Tečnost i so) i druge. Ali zapamtite da uprkos tome šta je napisano na internetu, uvek treba da sledite uputstva svog lekara i dijetetičara!

Holiday Dialysis (Turistička dijaliza): ponekad nam je svima potreban odmor od svakodnevnice rutine. Dobra vest: to što ste na dijalizi ne znači da se povremeno ne možete skloniti od svega. Jedna od prednosti toga što ste pacijent centra NephroCare jeste pristup našoj globalnoj mreži centara, a svaki od njih nudi kvalitetnu negu u koju se možete pouzdati. U odeljku Holiday Dialysis (Turistička dijaliza) na web-sajtu NephroCare.rs možete istražiti dostupne mogućnosti, pronaći centre u drugom gradu ili drugoj državi i pokrenuti postupak traženja i koordinacije dijalize tokom svog odmora.

Nadamo se da smo vas zainteresovali za mnoštvo zanimljivih informacija i sadržaja koje nudimo na NephroCare.rs. No nemojte nas uzimati za reč: idite odmah na internet i uverite se sami.

Uživajte u surfovanju!

www.NephroCare.rs



Uobičajena, ali često nepoznata veza: visok krvni pritisak i hronična bolest bubrega

Krvni pritisak i bolest bubrega usko su povezani zahvaljujući prirodno projektovanom našem organizmu. Zapravo, visok krvni pritisak može biti i uzrok i komplikacija bolesti bubrega. Evo što treba da znate.

Nakon dijagnoze hronične bolesti bubrega možda ćete primetiti da lekar pažljivo prati vaš krvni pritisak. Zna li razlog tome? Visok krvni pritisak, poznat i pod nazivom hipertenzija, povećava izgleda za napredovanje vaše bolesti bubrega i može dovesti do problema sa srcem. Kontrolisanjem krvnog pritiska možete pomoći u smanjenju rizika od razvoja navedenih komplikacija.

Tih, ali ozbiljan

Vrlo često ljudi koji boluju od visokog krvnog pritiska nisu svesni te činjenice jer obično nemaju simptome. Jedini način na koji možete saznati da li je vaš krvni pritisak previsok jeste da ga izmerite. Zbog toga biste krvni pritisak trebali proveriti svaki put kad posetite lekara ili centar za dijalizu. Kod ljudi s hroničnom bolesti bubrega lekar bi mogao







napraviti i pretragu krvne slike kako bi proveo rad bubrega i nivo drugih elemenata, kao što je kalijum, u krvi. Budući da belančevine u mokraći mogu ukazati na problem s bubrezima, vaš lekar bi mogao proveriti i to.

Veza između bubrega i krvnog pritiska

Tokom vremena visok krvni pritisak može oštetiti krvne sudove u celom telu. Time se može smanjiti dotok krvi do važnih organa kao što su bubrezi. Visok krvni pritisak oštećuje i sićušne jedinice za filtriranje u bubrezima pa oni mogu prestati uklanjati štetne materije i višak tečnosti iz krvi. To može uzrokovati nakupljanje viška tečnosti u krvnim sudovima i još veći rast krvnog pritiska. Visok krvni pritisak može biti i komplikacija hronične bolesti bubrega jer bubrezi igraju ključnu ulogu u održavanju zdravog raspona krvnog pritiska. Ako imate bolest bubrega, vaši bubrezi su manje sposobni da regulišu krvni pritisak pa on može porasti.

Pridržavajte se plana

Vaš lekar će razviti plan lečenja za vas ako vam je dijagnostikovana hipertenzija. To će verovatno uključivati promene životnog stila i uzimanje lekova. Nemojte zaboraviti da pratite uputstva lekara i obavestite ga o svim problemima ili simptomima koje doživite. Čak i nakon što krvni pritisak dođe do željenog nivoa, od ključne je važnosti da nastavite s uzimanjem lekova prema uputstvima dok vam lekar ne savetuje drugačije.

Edukujte se

U centru NephroCare podstičemo vas da naučite sve o visokom krvnom pritisku i hroničnoj bolesti bubrega. Kao dobro informisani pacijent možete direktno učestvovati u svojoj nezi i očuvanju dugoročnog zdravlja. Podstaknite i članove svoje porodice da provere vlastiti krvni pritisak.



Uključivanje porodice

Nemojte zaboraviti uključiti celu porodicu u svoju negu. Mnogo je jednostavnije unositi promene u životni stil, na primer hraniti se zdravije, vežbati više i prestati pušiti, ako te korake preduzmete zajedno ili ako vas porodica podržava. Budući da se krvni pritisak često genetski nasleđuje, neki članovi vaše porodice mogli bi takođe imati povećani rizik od razvoja visokog krvnog pritiska i hronične bolesti bubrega. Podsaknite ih da nauče sve o visokom krvnom pritisku i da provere svoj krvni pritisak barem jednom godišnje.

Ako imate pitanja ili nedoumica u vezi s krvnim pritiskom ili lečenjem, obratite se osoblju centra NephroCare prilikom sledećeg postupka dijalize.

*Uvek smo tu da
vas saslušamo!*



BUDITE PAMETNI U VEZI S KRVNIM PRITISKOM

- Idite na sve zakazane lekarske preglede.
- Pitajte lekara kako sami možete izmeriti krvni pritisak kod kuće.
- Zabeležite svoja dnevna merenja krvnog pritiska i pokažite ih lekaru pri svakoj poseti.
- Uzimajte lekove za krvni pritisak tačno onako kako vam je propisao lekar, čak i ako se osećate dobro.
- Obavestite lekara o svakoj nuspojavi povezanoj s lekom. Nikad nemojte prestati uzimati lekove bez prethodnog razgovora sa svojim lekarom.
- Kako biste zapamtili kada treba da uzmete lekove, nabavite posebnu kutiju za lekove s malim pregradama označenim danima u nedelji i dobom dana.
- Isto tako, možete postaviti alarm ili pitati članove porodice da vas podsete da uzmete lekove.
- Verno se pridržavajte plana ishrane i fizičke aktivnosti.
- Sastanite se sa dijetetičarem ako vam je potrebna pomoć u prilagođavanju ishrane.
- Nemojte se bojati da postavite pitanja! Ponesite popis svojih pitanja na sledeći pregled.



Vodič: vađenje igle i hemostaza

Svaki put kad posetite centar NephroCare radi lečenja, naše brižno osoblje pozdravlja vaše aktivno učestvovanje. U ovom korisnom vodiču pokazujemo vam kako možete, ako želite, imati aktivnu ulogu u vađenju igle i hemostazi.

Nezavisno od toga da li vam je dijaliza potpuna novost ili se već neko vreme lečite, vađenje igle važan je deo svakog postupka. Igla se uvek mora pažljivo izvaditi kako bi se sprečilo pucanje krvnog suda. Ispravno vađenje smanjuje i traumu na mestu pristupa i pomaže u postizanju optimalne hemostaze. Iako je stručna medicinska sestra uvek zadužena za postizanje hemostaze pri prvoj kanulaciji, možete se uključiti u postupak u budućim lečenjima. Sledi pregled načina na koje možete učestvovati – naravno, ako to želite.

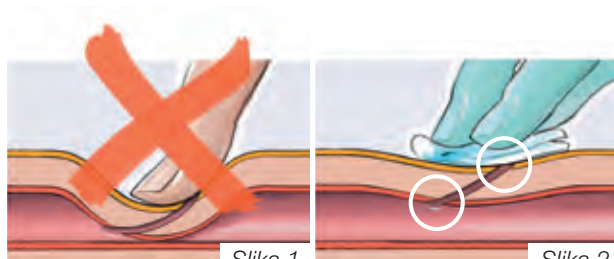
Vaš vodič po koracima

1. KORAK – Priprema materijala. Medicinska sestra uvek pripremi materijale potrebne za vađenje igle i zaustavljanje protoka krvi. Pacijenti koji žele učestvovati moraju biti u stanju primeniti pritisak na vaskularni pristup. Ako to ne možete učiniti, medicinska sestra uvek će preuzeti taj zadatak. Pod pretpostavkom da to možete i želite pomoći, medicinska sestra će zatražiti da stavite rukavice tokom ovog koraka.

2. KORAK – Vađenje igle. Medicinska sestra osigura iglu i pažljivo uklanja sve flastere. Time se sprečava prekomerna manipulacija

kojom se može oštetiti zid krvnog suda i povećati mesto kanulacije. Ako vam je koža suva, medicinska sestra potrudiće se da je ne ošteti. Iglu uvek treba vaditi polako, održavajući isti ugao kao prilikom punkcije dok se ne izvadi cela igla. Primenite pritisak tek nakon vađenja cele igle kako biste sprečili oštećenje zida krvnog suda. Pazite da ne pomerite ruku dok medicinska sestra vadi iglu.

3. KORAK – Kompresija. Za sprečavanje nastanka modrica ključna je kompresija sa dva prsta. Stavite jedan prst preko spoljašnjeg mesta punkcije (vaša koža), a drugi na unutrašnje mesto punkcije (ulaz u krvni sud) – pogledajte sliku 2. Primenite pritisak koji je dovoljno jak da zaustavi krvarenje, ali ne toliko jak da zaustavi protok krvi kroz vaskularni pristup. Kompresija kojom se ograničava protok krvi može uzrokovati zgrušavanje krvi na mestu pristupa.



Slika 1.

Slika 2.

Za hemostazu je važno da nosite rukavice i primenite kompresiju sa dva prsta.

4. KORAK – Provera strujanja. Strujanje (eng. *thrill*, osećaj vibriranja) trebalo bi osetiti iznad i ispod mesta pritiska. Ako ne osetite strujanje, smanjite pritisak na mesto pristupa dok ga ne osetite. Zašto treba da proverite strujanje iznad i ispod mesta pritiska? Kako biste osigurali da kompresija ne ograničava protok krvi kroz vaskularni pristup. Vreme potrebno za hemostazu razlikuje se od pacijenta do pacijenta, ali obično traje oko 8–12 minuta. Postupak je dovršen kad nema znakova krvarenja nakon što prestanete primenjivati pritisak na mesto pristupa.

5. KORAK – Stavljanje flastera. Kad je hemostaza gotova, medicinska sestra staviće hemostatski flaster ili zalepiti sterilnu gazu preko mesta pristupa. Flaster ne bi trebalo obmotavati oko ruke. Time se može stvoriti efekat podvezivanja i ograničiti protok krvi. Nakon toga medicinska sestra će proveriti vaš puls iznad i ispod obloga. Kad je flaster postavljen, možete skinuti rukavicu. Važno je da štitite mesto kanulacije dok se ne stvori krasta.



Što je hemostaza?

To je medicinski termin za zaustavljanje krvarenja. Za pacijente na hemodijalizi hemostaza mora nastupiti nakon vađenja igle.

Pravilna kućna nega

Krvarenje na mestu kanulacije dok ste kod kuće retka je pojava, ali ako do nje dođe, trebali biste prvo primeniti pritisak na mesto pristupa kao u centru za dijalizu. Pričekajte barem pet minuta, a zatim proverite da li je krvarenje prestalo. Ako je prestalo, stavite novi flaster. Ako i dalje krvarite, ponovno primenite pritisak. Obratite se centru za dijalizu ako krvarite i nakon 30 minuta.

Zahvaljujemo svim pacijentima koji učestvuju u postizanju hemostaze iako to ne moraju. Ako želite naučiti više o hemostazi i svojem lečenju, obratite se medicinskoj sestri.

ŠTA MORATE, A ŠTA NE SMETE RADITI

Ovde navodimo neke ključne dopuštene i nedopuštene postupke ako učestvujete u postizanju hemostaze:



MORATE primeniti pritisak pomoću dva prsta tek nakon vađenja cele igle.

MORATE održavati pritisak 8–12 minuta bez proveravanja.

MORATE dozvoliti medicinskoj sestri da održava pritisak do 20 minuta bez proveravanja nakon prve kanulacije.



NE SMETE zaboraviti proveriti strujanje iznad i ispod mesta pritiska.

NE SMETE proveravati prerano: time se razgrađuje ugrušak koji se formira i ponovo se javlja krvarenje.

NE SMETE obmotavati flaster oko ruke.



Promena perspektive: od pacijenta do medicinskog tehničara

Za pojedine ljude bolest bubrega, dijaliza i razgovor o transplantaciji deo su svakodnevnog života od rane mladosti. Jedan takav čovek, José Luis Herrero iz Valencije u Španiji, bio je toliko inspirisan sposobnošću svog oca da pomogne ljudima kao lekar da je odlučio postati medicinski tehničar.

José Luis Herrero došao je na ovaj svet kao borac s velikim snovima. Ovaj 26-godišnjak rođen je s Alportovim sindromom, genetskim poremećajem koji utiče na bubrege. Međutim, lekari su mu dijagnostikovali sindrom tek kada je imao četiri godine, a posumnjali su na njega zbog ponovljenih infekcija urinarnog trakta od kad je imao samo tri meseca. U to vreme nije to znao, ali njegovo stanje uzrokovalo je oštećenje sićušnih krvnih sudova bubrežnih glomerula pa je njegova bubrežna funkcija polako slabila.

„Imao sam bubreg koji je radio ograničeno, ali stabilno do moje desete godine. Kada mi je otac umro, bolest se pogoršala i rekli su mi da moram započeti s dijalizom”, kaže José Luis. Prvi postupak dijalize bio je zakazan 21. avgusta 2001., ali dan pre pozvan je na transplantaciju bubrega. „Bojao sam se jer sam bio jako mlad, ali operacija je dobro prošla.”



José Luis Herrero

Neočekivan splet okolnosti

Ubrzo nakon presađivanja José Luis mogao je voditi prilično normalan život. Išao je u školu, družio se s prijateljima i igrao fudbal, ali hormonske promene u tinejdžerskom dobu izazvale su promene u njegovom telu koje su oštetile donirani bubreg i uzrokovale visok krvni pritisak.

„Nivo kreatinina povećao se i bubreg je polako izgubio svoju funkciju. Kad je došlo do hipertrofije u levoj komori zbog hipertenzije, lekari su odlučili izvaditi bubreg i staviti me na dijalizu”, objašnjava José Luis. Taj momenat se činio kao veliki korak natrag za 17-godišnjaka koji se upravo vratio sa školskog izleta u Granadu.

„Moja škola ponela se odlično i profesori su mi puno pomogli”, kaže José Luis. Na dane dijalize kolege iz razreda delili bi s njim beleške i obaveštavali ga o domaćim zadacima.

Poseban rođendanski dar

Dana 24. aprila 2008. José Luis imao je samo jednu stvar na umu: slavljenje rođendana svoje majke. Nije ni slutio da će i on dobiti dar. Tokom proslave primio je poziv o dostupnosti odgovarajućeg doniranog bubrega. Uzbudjen je otišao u bolnicu na pretrage, ali gotovo su ga izuzeli kao kandidata.

„Bio sam pun tečnosti i lekari nisu bili sigurni treba li da obave operaciju ili ne”, priseća se

José Luis. Na kraju su me podvrgli dvostrukom postupku dijalize i obavili presađivanje.

Težina mu je pala na 40 kg na visinu od 1,68 m. „Proveo sam 18. rođendan u bolnici. Imao sam priliku da izađem na ispite kad sam izašao iz bolnice, ali propustio sam prijemne ispite za fakultete. Srećom, položio sam ih kasnije u septembarskom roku, ”, objasnio je José Luis. Zahvalan je školi Parque Colegio Santa Ana koju je pohađao. „Profesori su pristali pojedinačno me ispitati”, kaže José Luis, ukazujući na činjenicu da je njihova podrška bila ključna za nastavak njegovog obrazovanja.



Put do medicinskog tehničara

Na početku je José Luis hteo da bude lekar kao i njegov otac , ali kada nije uspeo da upiše medicinski fakultet, shvatio je da bi sestrinska nega mogla biti jednako ispunjavajuće zanimanje. „Nimalo ne žalim što sam izabrao poziv medicinskog tehničara. Volim svoj posao. Školovanje za lekara ionako jako dugo traje i ne znam kako bi moj novi bubreg to podneo”, kaže José Luis. Po završetku školovanja za medicinskog tehničara 2012. godine upisao je diplomski program za dijalizu i presađivanje bubrega i istovremeno radio kao zamenski medicinski tehničar u centru za dijalizu NephroCare u Valensiji.

Njegov pogled na vlastiti posao i pacijente zaista je fascinantan. Kako medicinski tehničar koji je bio pacijent na dijalizi pristupa radu u centru za dijalizu? José Luis priznaje da je u početku bilo teško i morao se oslanjati na podršku tima centra za dijalizu dok se nije snašao. „Bilo je teško jer sam bio vrlo svestan toga kako se pacijenti na dijalizi osećaju, ali naučio sam da ne razmišljamo vlastitoj situaciji na poslu, već da se usredsredim potpuno na svoje pacijente”, ističe José Luis.

Podrška majke

Danas budućnost José Luisa izgleda svetlo. „Vodim brigu o sebi i bubreg mi dobro funkcioniše. Bavim se sportom, izlazim s devojkom i prijateljima. Vodim normalan život”, kaže. Svom stavu i pogledu na život može zahvaliti svojoj majci. Uvek mu je bila pravi oslonac i podsticala ga je da se bori i istraje u svojim snovima. Raduju se što će njegov mlađi brat ove godine diplomirati. Odabrao je bavljenje sestrinskom negom, baš kao i José Luis.



José Luis Herrero i njegova majka

Hvala vam, José Luise, što ste podelili svoju priču s nama! Želimo vam sve najbolje na vašem ličnom i profesionalnom putovanju.



Inspirisano Marokom

Poseta Maroku obećava mnoštvo različitih krajolika, mirisa i ljudi. Istražite s nama severozapadni deo najvećeg kontinenta na svetu.

Maroko pršti spektakularnom raznolikošću, od dubokih plavih talasa Atlantskog okeana do mirnih, toplih obala Mediterana, od najviših vrhova planinskog lanca Visoki Atlas do vrućih pustinja severozapadne Sahare. Ova država sa 35,2 miliona stanovnika danas je stečište arapskih, berberskih, evropskih i afričkih uticaja. Ne iznenađuje to što ćete u šetnji ulicama ili na tržnici čuti šarenu kombinaciju arapskog i berberskog, dva službena jezika države, kao i francuski i španski. Ovde se ljudi i gradovi razlikuju baš kao i krajolici.

Od visokih planinskih vrhova do pustinje

Visoko gore u planinskom lancu Visoki Atlas, na višesatnoj udaljenosti od bučnih metopola, nalaze se neka od najzabačenijih sela Se-

verne Afrike. Berberi od davnina žive na tom području u podnožju nekih od najviših vrhova afričkog kontinenta. Primer, visina planinskog vrha Toubkal iznosi neverovatnih 4.167 metara. Da bi došli do ovog dela Maroka, i putnici i lokalno stanovništvo moraju preći stari, vetroviti planinski put sa neverovatnim pogledom na krajolik. Ako se nađete u ovom kraju, unajmite vozača i pređite ovaj put danju kako biste mogli upiti sve oko sebe.

Od proleća do duboko u jesen pešaci hrle na ovo područje kako bi prešli ovaj put Maroka pešice. Nakon što padne prvi sneg (da, u Maroku sneži), ljubitelji zimskih sportova dolaze uživati u padinama. Više od mamca za ljubitelje sporta, planinski lanac služi i kao prirodna prepreka između blage mediteranske klime na severu i vruće, ruralne Sahare na jugu.



Planinski lanac Atlas



Sahara



Predite u pustinjski krajolik i otkrićete velike saharске erge, zloglasne pešćane dine koje se neprestano pomiču. Dve o kojima se najviše govori u ovom području jesu Erg Chebbi i Erg Chigaga. Erg Chebbi spektakularan je primer marokanskog pustinjskog krajolika koji oduzima dah. Ovaj deo zemlje dostupan je samo automobilom ili autobusom, što je čini posebnom lokacijom. Svake godine putnici u potrazi za uzbuđenjem doputuju u područje u nadi da će svedočiti poznatoj pešćanoj oluji – naravno, iz daljine.

Očaravajući Marrakech

Marokanski gradovi jednako su nadahnjujući kao i krajolik države. Marrakech je čaroban, živahan grad koji poziva putnike da istraže i otkriju njegove tajne. Unutrašnjost medine – drevnih gradskih zidina – obuhvata lavirint ulica ispresecan brojnim tržnicama i njihovim šarenilom. Nemojte se truditi pronaći oznake s nazivima ulica ili gledati na kartu ako lutate uskim, pastelnim uličicama Marrakecha koje se zovu *derb*: na glasu su po tome da nisu označene.



Djemaa el-Fna, Marrakech

Nezaboravnu predstavu potražite na glavnom trgu Marrakecha, Djemaa el-Fna, koji je UNESCO proglasio „Remek-delom svetske baštine” 2001. godine zbog sposobnosti da oživi urbane legende i usmenu istoriju. Tamo pripovedači, akrobati, ulični pevači i komičari svake noći izvode neverovatan ulični karneval za široku javnost.

Fes – grad bez automobila

Jeste li znali da je grad Fes jedno od najvećih svetskih urbanih područja u kojem nema automobila? Šetajte ulicama ne brinući se o brzim automobilima dok upijate raskošnu arhitekturu džamija i medresa (škola). Izgubite se i pronađite put kući u staroj medini Fes el-bali, poznatoj po lavirintu ulica. Kvalitetna kožna roba odraz je duge istorije Fesa, a poslepodne u kulturnim štavionicama Chaouwara vredno je poseta.

Na kraju dugog dana posetite hamam i uživajte u opuštajućoj masaži.

Očaravajuća Casablanca

Hollywood je možda proslavio Casablancu, ali zahvaljujući svojoj lepoti i modernom izgledu ovaj grad je zaslužio mesto u savremenom marokanskom društvu. Uz primere art déco, modernog i tradicionalnog arapskog stila, Casablanca je dom arhitekture svetske klase koja uspešno spaja kulture i stari i novi svet. Džamija Hassan II jedna je od najvećih džamija na svetu. Izgrađena je krajem 1980-ih i početkom 1990-ih i obogaćuje grad savremenim spomenikom. Kompleksno remek-delo dokaz je izvanredne umetničke izrade za koju je trebalo više od sedam godina i radna snaga do 10.000 majstora.



Džamija Hassan II

Za one koji se jednostavno žele prošetati, upiti okruženje i uživati u odličnom obroku, Casablanca nudi bogatu umetničku i kulturnu scenu i neverovatne restorane uz prekrasno šetalište uz vodu, La Corniche. Međutim, ako dođete u Casablancu u potrazi za tragovima istoimenog filma, otići ćete kući razočarani: sve je snimljeno u holivudskom studiju.

Priobalna odredišta

Svojim dugim potezima obale uz Atlantik i Mediteran, Maroko privlači i mnoštvo stranih turista koji žele uživati u pesku i talasima. Okeanski povetarac pogotovo može pružiti osveženje u vrućim letnjim mesecima. Agadir na južnoj obali Atlantika je jedno takvo popularno priobalno odredište koje je posebno popularno među evropskim turistima. Može se pohvaliti plažama, golf-igralištima i odmaralištima na samoj obali ili u nenoj blizini. Nešto severnije uz okean se nalazi Esauira s kilometarskim peščanim plažama i veličan-

stvenim utvrđenjima. Medinu u tom ljupkom starom gradu ispunjavaju uske uličice i slikovite, plavo-bele kuće.

Kultura i kulinarska tradicija

Marokanska je gostoljubivost legendarna i ovdašnje stanovništvo ponosno je na to. Obratite se lokalnim stanovnicima i možda će vas pozvati na raskošan obrok u svoju kuću, možda na goveđe ili pileće tagine. Nijedno putovanje u Maroko nije potpuno bez isprobavanja tradicionalnih slatkih hlebova i izvrsnog čaja od mente.

U celoj državi govori se da je čarobno arganovo ulje lek za sve. Upotrebljava se u spa-tretmanima, kozmetici, nezi kose i ishrani. Ovo dragoceno ulje, koje je prepuno vitamina E i masnih kiselina, vadi se iz oraha s arganovih stabala koja rastu u jugozapadnom Maroku.

Jeste li znali?

-  Maroko je kraljevstvo. Doslovan prevod arapskog naziva države znači „Zapadno kraljevstvo”. To se odnosi na lokaciju Maroka kao najzapadnije države arapskog sveta.
-  Na najbližoj tački u Gibraltarskom prelazu Maroko je udaljen od Evrope samo 13 kilometara.
-  Bela je boja žalosti u Maroku.
-  U Maroku se tradicionalno simbolom ljubavi smatra jetra, a ne srce.



Opustite se na Kanarima

Kanarska ostrva, koja se nalaze u Atlantskom okeanu blizu severozapadne obale Afrike, poznata su po svojoj blagoj klimi koja traje celu godinu. Kompanija Fresenius Medical Care nedavno je otvorila tri centra za turističku dijalizu na ovom arhipelagu, što predstavlja pogodnost za pacijente na dijalizi širom sveta koji traže sunčano, opuštajuće mesto za beg od svakodnevnice.

Kada zahladi i dani postanu kraći na području srednje i severne Evrope, mnogi poželeva budu na toplijem i vedrijem mestu. Kanarska ostrva odavno su glavno odredište za ljude koji vole sunce i toplije krajeve. Od novembra 2016. pacijenti na dijalizi mogu jednostavnije uživati u ritmu i prednostima života na ostrvu – zahvaljujući na ova tri centra na ostrvima koje smo nedavno dodali u svoju mrežu. Svi su centri usredsređeni na pružanje turističke dijalize i namenjeni su ispunjavanju specifičnih potreba međunarodnih pacijenata. Istražimo detaljnije sva tri centra.



Gran Canaria

Ako ste na ostrvu Gran Canaria...

Centar za dijalizu Maspalomas čeka vaš dolazak! Nalazi se u stambenom području na južnom delu ostrva pa ćete uživati u miru i

tišini tokom svog boravka. Popularna plaža Maspalomas udaljena je samo pet minuta lagane šetnje, a u urbanom središtu Playa del Inglés pronaći ćete sve što vam srce poželi.

Ako ste na ostrvu Fuerteventura...

Centar za dijalizu Jandía pruža pogled na velike bele peščane plaže poluostrva Jandía. Ovo je centar za zdravstvenu negu i smeštaj za odmor u jednom. Vi i ostali putnici možete ostaniti na lokaciji u jednom od apartmana centra koji imaju terase, bazen i vrtove s panoramskim pogledom na okan. Centar se nalazi na južnoj strani ostrva u gradu Morro Jable. Dok ste tamo, obavezno posetite obližnju plažu istog naziva na kojoj se nalazi kulturni svetionik.



Fuerteventura

Ako ste na ostrvu Lanzarote...

Kao i centar Jandía, centar za dijalizu Lanzarote nudi kombinaciju izvrsne nege i smeštaja u centru gde možete boraviti tokom svog odmora. Okruženje je idealno za opuštanje i uživanje s voljenim osobama. Naš centar i smeštajni objekti nalaze se blizu lokalnih plaža i opuštenog turističkog središta ostrva Puerto del Carmen.



Lanzarote

Otkrijte evropski raj

Kanarska ostrva – poznati i kao Srećna ostrva i Ostrva večnog proleća – arhipelag su koji se nalazi u blizini južne obale Maroka. Njihova jedinstvena geografska lokacija nudi ugodnu tropsku klimu tokom cele godine, s prosečnom temperaturom od 22 °C. Uprkos blizini ekvatoru, temperature nikad nisu previsoke. Isto tako, vetrovi pasati sprečavaju stvaranje oblaka, zbog čega su Kanarska ostrva idealno mesto za posmatranje zvezda.

Računajte na nas

Možete se opustiti znajući da sva tri navedena centra pružaju stručnost koju očekujete od lečenja daleko od vašeg doma, uključujući kvalitetnu opremu za dijalizu i visokospecijalizovano i višjezično osoblje. Naš lokalni

tim ima bogato iskustvo u pružanju nege za međunarodne pacijente poput vas. Rado ćemo vam pomoći koordinirati i podržati vaš boravak na ostrvima pomaganjem u postupcima kao što su deljenje medicinske dokumentacije i plana lečenja. Nudimo i dodatne usluge, kao što su krvne analize, fizioterapija, koordinacija prevoza, saveti o smeštaju i usluge prevođenja i tumačenja ako se pokaže potreba za njima.

Činjenica da svake godine ova ocharavajuća ostrva vulkanskog porekla posećuje 12 miliona turista govori sama za sebe. Ostrva se mogu pohvaliti neverovatno bogatom florom i faunom koju možete doživeti iz prve ruke u nacionalnim parkovima, prirodnim rezervatima i mestima svetske baštine.



Centar za turističku
dijalizu na poluostrvu Jandía,
ostrvo Fuerteventura

**Vaš kontakt za turističku dijalizu
na Kanarima**

+34 669 621 526

international@fmc-ag.com



Još sira, molim!

U mnogim državama sveta sir je osnovna prehrambena namirnica. Rendani, topljeni ili narezani – na koji ga god način poslužite, on predstavlja kulinarski užitek.

Čedar, brie, gorgonzola i munster samo su četiri od otprilike 3.000–5.000 vrsta sira dostupnih danas. Neki su mekani, drugi tvrdi, a neki su prošarani plavim linijama intenzivnog ukusa. Dok broj sireva neprekidno raste, tradicija tehnika izrade sireva duga je oko 4.000 godina. Međutim, izum sira ne pripisuje se nijednoj osobi ni kulturi.

Prema jednoj legendi, arapski trgovac jednom je stavio mleko u torbu napravljenu od ovčjeg želuca. Renet, mleko i toplina od puštinjskog sunca tokom putovanja uzrokovali

su sirenje mleka i njegovo odvajanje na tekući i čvrsti deo. Te večeri je taj sretnik uživao u slasnoj večeri koja se sastojala od sira i surutke.

No razdvajanje činjenica od fikcije u istoriji sira gotovo je nemoguće. Znamo da je u jednom trenutku tehnika izrade sira doneta u Evropu, gde je moćno Rimsko Carstvo usvojilo tu umetnost. Kako su se Rimljani širili i osvajali nova područja, tako su uveli izradu sira u mnoge delove Evrope, gde je ona postala širom lokalne kulture sve do danas.







Umetnost izrade sira

Svi sirevi počinju s mlekom, obično kravljim, ali moguće i ovčjim, kozjim i bivoljim. Potrebno je oko 4–16 litara mleka za proizvodnju samo jednog kilograma sira. Izrada sira obično se sastoji od pet osnovnih koraka:

- 1 Koagulacija – sirila kao što su mlečna kiselina ili renet dodaju se mleku kako bi se ono pretvorilo iz tečnosti u čvrstu stvar i kako bi se oblikovale kriške sira.
- 2 Gruševi i sirutka – pomoću alata nalik grabuljama proizvođač sira reže kriške sira na manje delove i time izvlači sirutku.
- 3 Soljenje – so se dodaje kako bi se sir začinio i očuvao. Umesto toga, koluti sira mogu se natopiti u kupki slane vode.
- 4 Oblikovanje – sir se oblikuje pomoću kalupa ili košare.
- 5 Starenje – naziva se i zrenje sira i uključuje skladištenje sira na odgovarajućoj temperaturi i nivou vlažnosti i njegovo pomno praćenje.

S izuzetkom svežih sireva kao što su krem sir ili britanski sveži sir, svi sirevi moraju sazreti. Tokom procesa zrenja razvijaju se tipična aroma i izgled sira. Neke vrste sireva se mažu uljem, ispiraju slanom vodom ili alkoholom odnosno okreću tokom procesa zrenja. Dužina vremena za zrenje sira zavisi od vrste sira i željenog ukusa. Plavim sirevima kao što su stilton ili gorgonzola dodaju se spore plave plijesni koje pružaju oštar okus i stvaraju plave linije u kolutu sira. Druge vrste kao što je brie trljaju se belom plesni koja stvara njegovu koru.

Prehrambeni sastav sira

Sir se sastoji od suve stvari (proteini, masti, ugljenihidrata, vitamini i minerali) i vode, koja delimično isparava tokom procesa starenja. Vrsta sira – meki, polumeki i tvrdi, da spomenemo tri primera – utiče na sadržaj vode sira. Napomena za pacijente sa bolešću bubrega: tvrdi sir, neki polumeki sirevi i svi obrađeni sirevi sadrže **visok nivo fosfata**. Izbegavajte konzumiranje svih obrađenih sireva i proizvo-



da od sira s brojevima E 339-343 ili E 450-452 na sadržaju sastojaka. Ako volite obrađene sireve, posetite lokalnu specijalizovanu prehrambenu prodavnicu i pitajte imaju li obrađeni sir s citratom (E331) umesto fosfata koji možete jesti.



Kako uživati u siru

Sir je dobar izvor energije i proteina, iako biste trebali paziti da ograničite konzumaciju sira. Za bubrege su najpogodniji mekani sirevi koji su prirodno sazreli jer imaju najniži nivo fosfora. Sirevi u slanoj vodi poput mozzarelle mogu se natopiti vodom pre konzumiranja. Taj korak pomaže u uklanjanju dela soli i kalijuma – samo zapamtite da kasnije bacite vodu.

Naš savet: izaberite mali komad sira u kojem ćete polako uživati uz hleb, umesto da naribate veliku količinu sira na testeninu gde

je ukus razređen. Svakako proverite nalepnice pre kupovine ili konzumiranja jer neki proizvodi od sira mogu imati viši nivo fosfora od drugih. Uvek možete zatražiti od svog dijetetičara savet o količini sira koju možete konzumirati.

Tri zabavne činjenice

- 1 Vredno sira: neke regionalne banke u Severnoj Italiji prihvataju cele kolute sira parmezana iz regije Emilia Romagna kao zalog. Ti sirevi se pohranjuju u trezorima s kontrolisanom klimom tokom trajanja zajma. Jedna banka, Credito Emiliano, tvrdi da ima oko 400.000 koluta sira pod ključem.



- 2 Ne-sir. Tofu se može smatrati azijskim ekvivalentom siru. Ova bezukusna namirnica izrađuje se od usirenog sojinog mleka, a zatim se presuje u blokove.
- 3 Zlatni odnos. Istraživači sa Univerziteta u Bristolu otkrili su odnos paradajza, majoneza, hleba i raznih vrsta čedar sira potrebnih za savršeni sendvič od sira.



Zimsko povrće – neopisivo ukusno

S dolaskom hladnog vremena izbor povrća može se činiti manje obilnim od beskrajnog letnjeg roda. Ipak, postoji mnogo zimskog povrća izvrsnog ukusa u kojem možete uživati.

Na prvi pogled tržnice, štandovi s povrćem i deo sa povrćem u lokalnom supermarketu mogu se činiti dosadnim i neprivlačnim nakon duginih boja u leto i ranu jesen. Međutim pogledajte bolje i otkrićete da postoji mnogo ukusnih vrsta povrća koje su u punom cvatu u hladnijim vremenskim prilikama ili se mogu dobro očuvati tokom zimskih meseci. Ovde ćemo navesti glavno zimsko povrće.

Kupus

Porodica kupusa koja voli zimu veoma je raznovrsna i uključuje beli kupus, crveni kupus, kelj pupčar, lisnati kelj i savojski kupus. Osim što je bogat vitaminima C i A, kupus takođe

sadrži minerale poput gvožđa, kalcijuma, magnezijuma i kalijuma. Učinite kupus prikladnijim za bubrege tako da ga najpre natopite u vodi da biste izvukli kalijum, a zatim ga skuvajte u velikoj količini vode. Ako konzumirate kiseli kupus iz limenke, pre pripreme ga dobro isperite. Zapamtite: dopušteno vam je jesti kupus, ali u ograničenim količinama i pripremljenog na način koji je prikladan za bubrege.

Isprobajte: toplu salatu od crvenog kupusa s kozjim sirom i kaprima. Pronađite recept na 30. stranici.





Cvekla

Korenasto povrće

Od poriluka do šargarepe, od pitomog pastrnaka do repe, korenasto povrće izvrsno uspeva zimi. Nemojte zaboraviti ni na crni turovac, poznat i kao zimska špargla, i odličnu podzemnu korabu. Ogulite, narežite na kockice, namočite, skuvajte i napravite pire za odličan prilog od korenastog povrća. Zbog visokog nivoa kalijuma, mnogo vrsta korenastog povrća, poput šargarepe, treba uvek natopiti pre pripreme.



Korenasto povrće

Cikorija

Pripremite ovu hrskavu zimsku namirnicu na razne načine – kuvajte na pari ili prepržite – ili pojedite sirovo. Izvorno koreni cikorijske su se upotrebljavali za izradu kafe od cikorijske kao alternativa piću punom kofeina od zrna kafe. Prema legendi, cikorija je „otkrivena” kad su farmeri preko zime skladištili korenje cikorijske u staklenike, gde je iz njega začudo izraslo jestivo lišće.



Cikorija

Zašto je cikorija jedinstvena: iz korenja raste lišće kad nije izloženo svetlu. Šta više, izlaganjem svetlu lišće razvija gorak ukus. Pravilo glasi: što je zelenije lišće, to je gorči ukus. Pokušajte izbeći pripremu cikorijske u šerpi ili loncu od gvožđa ili aluminijuma. To će uzrokovati hemijsku reakciju pri kojoj će lišće pocrniti..

Tušt

Često ga zamenjuju za dosadan korov, ali tušt nije samo jestiv, već i izvrsnog ukusa i vrlo je svestran što se tiče mogućnosti pripreme. Iskoristite ovu debelu godišnju biljku s blago orašastim lišćem kako biste začinili jela i poboljšali salatu. Jednako je ukusna i kao prilog od povrća uz meso, živinu ili ribu. Po pravilu, postupajte s tuštom kao sa spanaćem.



Tušt



Čičoka

Ovo korenasto povrće iz porodice suncokreta naziva se i jeruzalemskom artičokom. Ima naznaku slatkoće i podseća na artičoke i krompir. Čičoke su takođe vrlo svestrane, nezavisno od toga da li ih jedete li ih u salati, skuvane, zgnječene kao pire ili naseckne i pržene kao čips. Dobro je znati: čičoke sadrže visok nivo inulina koji pomaže u održavanju stabilnog nivoa šećera u krvi. To ih čini dobrom alternativom za krompire za dijabetičare.



Čičoka

Bundeva

Bundeva je više od ukrasa za Noć veštica – ukusna je i pruža mnogo mogućnosti za pripremu. Kuvanje u vodi, na pari, prženje, pečenje – kako god ih pripremite, rezultati će sigurno biti odlični. Slatka pita od bundeve obavezno je jelo na stolu za Dan zahvalnosti u SAD-u, ali njene su mogućnosti za pripremu neiscrpne, od supe napravljene od mesa bundeve do osušenih i preprženih bundevinih semenki.



Hokaido bundeva

Zabavna činjenica o bundevi:

Bundeva Belgijanca Mathiasa Willemijnsa oborila je rekord u veličini 2016. godine. Imala je neverovatnih **1.190,5 kilograma**, 150 kilograma više od prethodnog svetskog rekorda.



*Budite inspirisani često podcenjenim povrćem
i uživajte u ukusnim jelima pogodnog uticaja na bubrege
koja će obogatiti vaš sto zimi!*



Topla salata od crvenog kupusa s kozjim sirom i kaprima

U ovom osvežavajućem, ali slasnom zimskom jelu, svetli kozji sir meša se s ukusnim crvenim kupusom, dok kapri dodaju slankast ukus. Poslužite jelo kao glavno jelo bez mesa ili kao prilog uz svoj omiljeni recept s mesom ili živinom za zdrav obrok.

Topla salata od crvenog kupusa s kozjim sirom i kaprima

Obrok za 2 osobe



Sastojci

150 g crvenog kupusa
2 supene kašike maslinovog ulja
1/2 jabuke, rendane
3 supene kašike sirćeta od maline
So, biber
Šećer
2–4 kriške kozjeg sira (ukupno 60 g)
Timijan
1 supena kašika meda
2 kafene kašičice kapara



Narežite crveni kupus na tanke kriške i popržite ga na maslinovom ulju.

Stavite ga u posudu, promešajte s rendanom jabukom i sirćetom od malina i začinite sa solju, šećerom i biberom.

Stavite timijan na kozji sir i gratinirajte u pećnici na 200 °C otprilike 5–8 minuta dok nije mlako.

Stavite topli kozji sir na salatu od crvenog kupusa, dodajte med i pospite kaprima narezanim na četvrtine.

Uživajte!!



Nutritivne vrednosti po porciji:	
Energija	276 kcal
Masti	17,9 g
Ugljenihidrati	21,8 g
Proteini	6,08 g
Tečnost	143 g
Natrijum	645 mg
Kalijum	314 mg
Kalcijum	194 mg
Fosfor	204 mg



SAVET: natopite trakice kupusa pre prženja ili ih blanširajte kako biste smanjili nivo kalijuma. Kapri su vrlo slani. Ako morate paziti na unos soli, možete smanjiti količinu kapara ili ih potpuno izostaviti. Salata ima odličan ukus i bez kapara.





Punjene palačinke sa sirom i medom

Izvrсна varijanta tankih palačinki jednako je ukusna kao zimski doručak ili večera. Vaša porodica i prijatelji svih uzrasta uživaće u ovoj najboljoj hrani za utehu koja spaja prirodno sladak ukus meda sa slanim ukusom sira.

Punjene palačinke sa sirom i medom

Obrok za 2 osobe



Sastojci

50 g maslaca
200 ml mleka
75 g brašna
2 jaja
1 kašičica šećera
1 prstohvat soli
200 g mekog sira
4–8 kašičica začinenog meda
(npr. med od kestena)
Malo dodatnog maslaca za tiganj



Otopite maslac na slaboj vatri. Mešajte mleko i brašno dok ne dobijete glatku masu, a zatim dodajte jaja, šećer i so i promešajte.

Na kraju umešajte mlak maslac. Ostavite testo da stoji oko 20 minuta.

Iseckajte sir na tanke kriške.

Otopite malo maslaca na tiganju pa dodajte 1/4 testa. Dok dodajete testo, okrećite lagano tiganj kako bi se testo ravnomerno rasporedilo po njoj.

Pecite palačinku dok ne dobije zlatnožutu boju, okrenite je i stavite 1/4 sira na nju. Pecite drugu stranu dok ne dobije zlatnožutu boju, stavite napunjenu palačinku na prethodno zagrejan tanjir, preklopite je i prelijte 1–2 kašičice meda preko svake palačinke.

Odmah poslužite!

Ispécite četiri punjene palačinke jednu za drugom na opisani način.

Nutritivne vrednosti po porciji:

Energija	473 kcal
Masti	31,3 g
Ugljenihidrati	29 g
Proteini	19,1 g
Tečnost	103 g
Natrijum	532 mg
Kalijum	240 mg
Kalcijum	281 mg
Fosfor	302 mg





Mini remek-dela: 3D slagalice

Gore, dole, sa strane – 3D slagalice daju sastavljanju slagalica potpuno novu dimenziju. Od slavni brodova do zapanjujućih struktura i izmišljenih svetova, ta rastavljena umetnička dela pružaju vam priliku da sami stvorite kulturna mesta i predmete kod kuće i usput se zabavite!

Kada ste poslednji put sastavili slagalicu? Ako ste ljubitelj slagalica, možda je odgovor sinoć ili prošle nedelje. Ako su vam veštine sastavljanja ipak pomalo zarđale, možda su prošle godine otkad ste se poslednji put zadubili u svet slagalica. Kojoj god grupi pripadali, ili ako spadate negde između, evo ideje koja udiše novi život u ovu vekovima staru svetsku razonodu: 3D slagalice!

Što su 3D slagalice?

U poređenju s tradicionalnim slagalicama koje se obično prave od kartona i sastavljaju postavljanjem na ravnu površinu, 3D slagalice slažu se trodimenzionalno. To znači da morate sastaviti komadiće u delove koji se pružaju u različitim smerovima: gore, dole pa čak i bočno. Po svojoj prirodi 3D slagalice složenije su od dvodimenzionalnih, ali dobijeno mini remek-delo odlično izgleda i pruža osećaj postignuća.







Susret prošlosti i budućnosti

Izvorno su 2D slagalice rađene slikanjem slike – na primer, scene iz prirode, zgrade ili dizajna – a zatim bi tu sliku iseckali na manje delove posebnom testerom za rezbarenje (engl. *jigsaw*). Ta posebna tablica sadrži tanku oštricu koja se upotrebljava za urezivanje zakrivljenih linija u različite vrste materijala. Odatle i dolazi engleski naziv slagalice (*jigsaw*), koja je prvi put puštena u prodaju sredinom 18. veka.

Danas je kompjuterski softver doveo do razvoja trodimenzionalnih slagalica kojima pri sastavljanju nastaju uspravne strukture. 3D slagalice prvi su se put pojavile u 1990-ima i brzo su postale popularne u Sjedinjenim Američkim Državama. Umesto od kartona, 3D slagalice često su napravljene od pene, čime se omogućava sastavljanje delova bez

lepka. Neki proizvođači stavljaju brojeve na poleđinu delova kako bi vam olakšali sastavljanje ako to poželite. Nije iznenađujuće što izbor struktura, scena i predmeta stalno raste. Mnoge su slagalice zaista atraktivne i zaista ćete ih s ponosom pokazivati kad ih sastavite.

Izvrсна gimnastika za mozak

Istraživanja su pokazala da je postavljanje izazova za vaš mozak od ključne važnosti ako želite ostati mentalno snažni u svakoj dobi. Sastavljanje 3D slagalice aktivira i telo i um i potiču fine motoričke veštine i mentalna oštrina. Ako nikad niste sastavljali slagalicu, možda ćete prvo oklevati ili biti nesigurni u svoje veštine. Međutim, nakon malo vežbe bićete sve brži i samopouzdaniji. Vežbanje možda neće dovesti do savršenstva, ali sigurno ćete postati bolji. A uz to će vam vaši telo i um biti zahvalni.



Strategije za sastavljanje

Ako ste u prošlosti izbegavali 3D slagalice jer su se činile preteškima, evo dobrih vesti. Da, takve slagalice mogu predstavljati izazov, ali ako imate pravu strategiju, moguće ih je sastaviti. Tajna u sastavljanju 3D slagalice – koje mogu doći u rasponu od jednostavnih sa manje od 100 komada do vrlo teških sa više od 2.000 komada – jeste da razmišljate o njoj kao o više tradicionalnih slagalica koje zasebno sastavljate. Kasnije, nakon što dovršite manje delove slagalice, sastavite ih u jednu trodimenzionalnu strukturu.

Gde ih možete kupiti

Nove 3D slagalice obložene plastikom dostupne su za kupovinu u online prodavnicama ili u lokalnim prodavnicama koje prodaju igrice. Naročito pristupačno mesto za traženje slagalica jeste u second –hand radnjama ili na garažnim rasprodajama.



Genijalno: takmičenje u sastavljanju slagalica

3D slagalice sjajna su aktivnost za zimske noći koje želite provesti u toplom domu – ali jednako su zabavne i u društvu. Evo sjajne ideje: zašto ne biste pokrenuli takmičenje u sastavljanju 3D slagalica u svom centru NephroCare? Vi i drugi pacijenti na dijalizi možete se okupiti i provesti popodne u sastavljanju slagalica i razgovoru.

JOŠ STRUČNIH SAVETA ZA SASTAVLJANJE 3D SLAGALICA:

- ✚ Prvo razvrstajte delove prema boji ili dizajnu, kao što biste napravili i kod 2D slagalica, kako biste identifikovali različite delove slagalice.
- ✚ Zatim podelite razvrstane grupe prema vrsti delova (tražite krajnje delove) isto kao što biste napravili kod 2D slagalice.
- ✚ Koristan savet: krajnji delovi mogu biti ravni ili mogu imati četvrtaste krajeve.
- ✚ Kad prikupite sve krajnje delove, počnite da ih međusobno sastavljate kao što biste i kod 2D slagalice.
- ✚ Nakon što dovršite jedan veći deo slagalice (svi bi krajevi trebali biti glatki ili imati četvrtaste ureze), odložite ga sa strane i radite na drugom delu.
- ✚ Kad sastavite sve veće delove, možete ih sastaviti u konačno trodimenzionalno remek-delo.
- ✚ Prema potrebi zamolite nekoga da vam pomogne sa sastavljanjem.



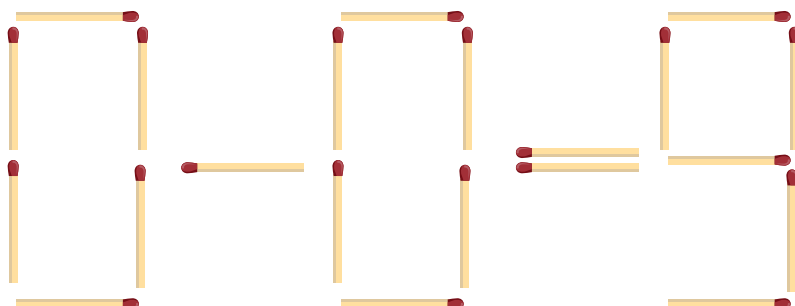
Gimnastika za mozak

Vežbajte mozak ovim izazovnim mozgalicama.
Nezavisno od toga da li radite u grupi ili sa ostalima,
zapamtite najvažniju stvar: **zabavite se!**

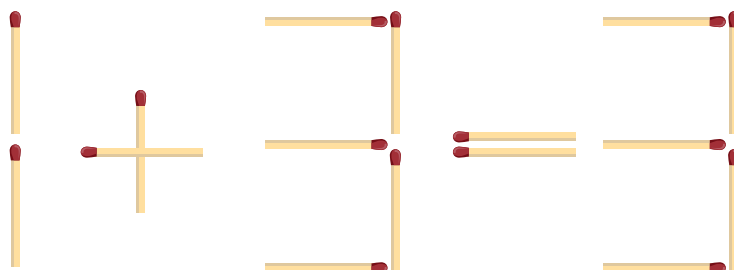
ŠIBICE

Pomaknite samo jednu šibicu kako bi jednačina bila tačna.

1

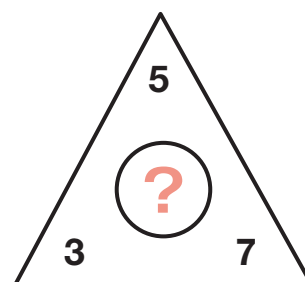
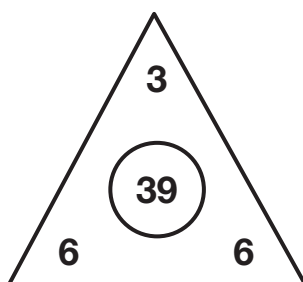
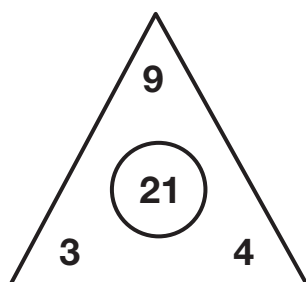


2



MOZGALICA S BROJEVIMA

Možete li otkriti koji je tajanstveni broj?



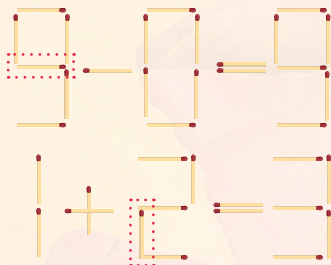
DELOVI SLAGALICE

Koja su dva dela slagalice jednaka?

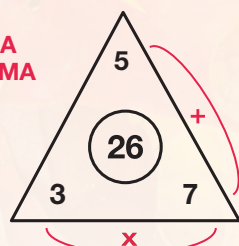


Rešenja za gimnastiku za mozak

ŠIBICE



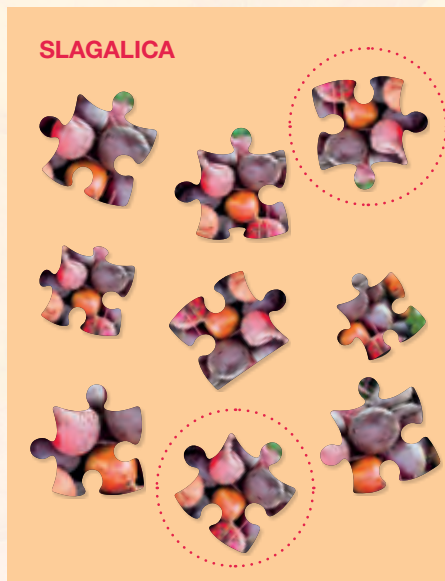
MOZGALICA S BROJEVIMA



$$3 \times 7 = 21$$

$$21 + 5 = 26$$

SLAGALICA



**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
Tel: +381 (0) 11-3951061 · Fax: +381 (0) 11-3951009

www.FreseniusMedicalCare.com · www.NephroCare.rs