

Leto 2018. godine

NephroCare

za mene

Razmišljanja o
transplantaciji bubrega

Šta ima za doručak

Testirajte svoje znanje



„Nada je jedina
pčela koja pravi med
bez cveća.”

Robert Green Ingersoll, američki političar
i govornik koji je poznat kao „veliki agnostik”

Dobro došli!

Dragi čitatelji,

sreća i leto – dve stvari koje idu ruku pod ruku, slažete li se? U to doba godine kad sunce češće sija, sve se čini toplije, svetlije i šarenije, ali sa suncem dolazi i vrućina. Budući da želimo da potpuno uživate u letu, prikupili smo neke osvežavajuće savete za vas: **„Osećate li letnju vrućinu? Uživajte u osveženju u vodi!”**

Kako bismo vam pružili dodatne zanimljive činjenice koje je vredno znati u vezi s bubrežima, reći ćemo vam ono što treba da znate o **transplantaciji bubrega**. Takođe smo za vas sastavili kviz kako biste **testirali svoje znanje**.

Da li planirate putovanje za letnje praznike? Kao uvek, imamo za vas portret države kako bi podstaknuo vašu želju za lutanjem. Ovo izdanje vodi vas u **Izrael** – državu u kojoj ima mnogo toga za otkriti!

Ako ne možete sami otići, pođite na put s nama! Naš članak **„Šta ima za doručak?”**, u kojem istražujemo što se tradicionalno poslužuje za doručak u različitim državama, vodi nas svuda oko sveta. Naši recepti za doručak takođe vam mogu pomoći da uvedete malo raznolikosti u svoje jutarnje obroke.

Govoreći o receptima, u ovom izdanju možete upoznati **„Žena iza recepata”**, koja nam govori nešto o zabavnim interesima u kojima uživa kad ne sastavlja sve one ukusne i zdrave recepte za vas.

Mnogo se snage i samopouzdanja može izvući iz priča o drugim pacijentima. U dva dirljiva portreta upoznaćemo predsednicu udruženja transplantiranih sportista poljske i ženu koja izrađuje prolećne amulete.

Uživajte u letu! Neka vas letnje sunce obasja svojom toplinom i svetlošću.
Do sledećeg puta,

urednički tim časopisa **NephroCare** za mene



Vredne informacije u vezi s bubrežima

Razmišljanja o transplantaciji bubrega	4
Testirajte svoje znanje	8
Rešenja – Testirajte svoje znanje	10



Fresenius Medical Care obaveštava

Žena iza recepata	12
-------------------------	----



Drugačije države – drugačije navike

Izrael – više od turističke destinacije	14
Moj život, moja avantura	18



Za vaše zdravlje

Šta ima za doručak?	22
---------------------------	----



Recepti

Farmerski omlet za doručak	26
----------------------------------	----



Vredno življenja

Od ambrozije do superhrane: med	28
Osećate li letnju vrućinu?	
Uživajte u osveženju u vodi!	32



Izvor inspiracije

Gimnastika za mozak	34
---------------------------	----



Razmišljanje o transplantaciji bubrega

Mnogi pacijenti koji pate od hronične bolesti bubrega (HBB) pre ili kasnije moraju razmišljati o transplantaciji bubrega kao jednoj od nekoliko mogućnosti lečenja.

Suprotno rasprostranjenom mišljenju, dobijanjem novog bubrega ne može se potpuno izlečiti bubrežna bolest, već je to samo jedan oblik lečenja, ali kako biste odlučili šta je najbolje za vas, trebaće vam vremena za razmišljanje.

Od ključne su važnosti sveobuhvatne informacije o toj složenoj temi.

Transplantacija bubrega hirurški je zahvat kojim se zdravi bubreg iz živog ili preminulog davaoca prenosi u osobu s hroničnom bolešću bubrega. Mnogi pacijenti s hroničnom bolešću bubrega prikladni su kandidati za transplantaciju, ali nisu svi. Prema tome, ako biste hteli istražiti transplantaciju kao mogućnost lečenja, razgovor o vašoj ličnoj situaciji s nefrologom trebao bi biti pri vrhu liste. On će svoju preporuku za vas utemeljiti na nizu aspe-

kata vašeg sveukupnog zdravlja i stanja bubrega.

Ako vaš nefrolog dođe do pozitivnog zaključka, biće potrebno da prođete kroz niz pregleda i pretraga. Na temelju tih rezultata vaš lekar vas može staviti na nacionalnu listu za transplantaciju. Tada će biti samo pitanje vremena kako bi se pronašao kompatibilni bubreg od preminule osobe ili kako bi se pronašao kompatibilan živi davaoc.





**LJUDSKI
ORGAN
ZA
TRANSPLANTACIJU**



Priprema za transplantaciju bubrega

Za uspešnu transplantaciju primalac i donor moraju biti međusobno kompatibilni. Kako bi se utvrdilo da li je bubrež prikladan za vas, potrebno je napraviti nekoliko pretraga u vezi s tipizacijom krvi i tkiva. Izvršava se i test unakrsne reakcije vaše krvi i krvi davaoca. Drugi faktori koje treba uzeti u obzir mogu biti podudaranje dobi, veličina organa i status infekcije.

Za transplantaciju bubrega moguće su različite vrste doniranja. Ako se nalazite na listi za transplantaciju, treba da pričekate organ nekog preminulog donora. Vreme čekanja razlikuje se od nekoliko meseci do nekoliko godina, zavisno o državi/regiji i dostupnosti donora, kompatibilnosti s donorom, vremenom na dijalizi itd. Ne može se planirati specifično vreme jer je dostupnost donora značajan faktor.

Živi donori mogu se dogovoriti unapred, što je idealno za pacijenta, donora i medicinsko

osoblje. Donor može biti član porodice ili prijatelj s visokom podudarnošću. To je ključno za uspešnu transplantaciju. Što je veća podudarnost, to je niži rizik da telo donora odbaci donirani bubrež.

Prilikom odlučivanja o doniranju bubrega potrebno je pažljivo promisliti i razmotriti. Donor bi trebao da bude svestan rizika povezanih s operacijom odstranjivanja zdravog bubrega i unapred znati da je potrebno praćenje nakon operacije kako bi se osiguralo da preostali bubrež na odgovarajući način filtrira otpad iz tela.



Dok se žive donacije mogu planirati, ako ste na listi za čekanje, trebali biste očekivati poziv tima za transplantaciju u bilo kojem trenutku. Dobićete jasne informacije o tome šta treba učiniti. Primer, treba da budete sigurni da tim za transplantaciju uvek ima najnovije informacije o tome kako doći do vas.

Takođe je neophodno imati unapred pripremljenu torbu za bolnicu sa svim potrebiti-



nama. Najvažniji preduslov je da ste spremni u svakom trenutku.

Dobijanje novog bubrega

Tokom transplantacije bubrega novi organ stavlja se u donji deo trbuha, a vaši se bubrezi obično ostavljaju tamo gde se nalaze. Samo u slučaju medicinske indikacije treba izvaditi vaše bubrege. Tada se arterije i vene pričvršćuju na krvne sudove u donjem delu trbuha, a mokraćovod se povezuje s bešikom ili, u nekim centrima, s vašim mokraćovodom.

Stope uspeha transplantacija bubrega vrlo su dobre i poboljšale su se tokom poslednjih godina. Vek trajanja donorskog bubrega u proseku je 10 do 15 godina jer se funkcija stranog bubrega polako smanjuje tokom vremena. Ipak, uvek postoji mogućnost povratka na dijalizu. Možete se i odlučiti za drugi donorski bubreg, pod uslovom da ispunjavate potrebne medicinske kriterijume. Postupak će tada početi potpuno ispočetka kako je prethodno opisano.

Nakon transplantacije

Novi bubrezi odmah počinju stvarati mokraću, ponekad dok ste još uvek u operacionoj sali, iako to može biti odloženo na nekoliko dana. U svakom slučaju, ići ćete na česte preglede tokom prvih nekoliko nedelja, uključujući krvne analize i redovno prilagođavanje doze lekova. Lekove protiv odbacivanja organa treba uzimati prema terapiji koju je propisao lekar. Imunosupresivi mogu povećati rizik od nekih infekcija, zbog čega se preporučuje da razgovarate o mogućim vakcinama i drugim merama opreza sa svojim lekarom za transplantaciju.

Uvek je potrebno neko vreme za navikavanje na novi organ. Aktivno prikupljajte informacije o svom objektivnom vremenu oporavka nakon operacije jer će vam to pomoći da postavite objektivne ciljeve i očekivanja. Grupe za podršku takođe vam mogu pomoći u prevazilaženju uobičajenih problema. Takođe možete ostati u kontaktu s drugim transplantiranim pacijentima kako biste razmenili iskustva. Uvek je dobra ideja pitati koja se vrsta socijalne podrške nudi u vašoj regiji i treba da pokušate da dobijete što je više moguće informacija o transplantaciji.



Inspirišite se i iskustvima Krystyne Murdzek, suosnivačice i predsednice udruženja poljskih transplantiranih sportista. Ona trenutno čeka svoju drugu donaciju bubrega i deli svoju nadahnjujuću priču s nama. (Pogledajte 18.–21. str.)

Nezavisno od pitanja ili razmišljanja koje imate o transplantaciji bubrega, upamtite da imate potpunu podršku tima NephroCare! Ne samo da želimo pružiti najbolji kvalitet dijalize, već želimo da vam ponudimo i pomoć i savete u vezi s transplantacijom.



Testirajte svoje znanje

Postoji nekoliko stvari koje biste trebali uzeti u obzir kao pacijent na hemodijalizi.

Znate li kako se pravilno brinuti o svojoj fistuli? Šta možete učiniti kako biste sprečili infekcije? Da li ste svesni koje su vam namirnice potrebne, a koje biste trebali da izbegavate u svojoj ishrani? Rešite ovaj kratki kviz, testirajte svoje znanje i pogledajte da li je vaše znanje dovoljno dobro.

1 Dodirivanje fistule radi provere ritmičkog vibriranja / zujanja palpacije fistule trebalo bi izvesti na sledeći način:

- ☐ A Jednom mesečno
- ☐ B Medicinska sestra u klinici to treba da uradi
- ☐ C To ja treba da obavim, svaki dan, i medicinske sestre pre svakog tretmana

2 Ruku na kojoj je fistula treba oprati sapunom i vodom:

- ☐ A Samo kada je prljava
- ☐ B Svaki dan
- ☐ C Svaki dan i pre svakog dijaliznog tretmana

3 Da bih zaštitio/la svoju fistulu:

- ☐ A Trebao/la bih izbegavati kašljanje ili kihanje u smeru fistule
- ☐ B Trebao/la bih izbegavati saunu, parna kupatila i vrlo vruća mesta i trebao/la bih nositi odgovarajuću toplu odeću kada su hladni dana
- ☐ C Trebao/la bih izbegavati da nosim teške predmete rukom na kojoj je fistula
- ☐ D Sve navedeno

4 Da li je ishrana bogata fosfatima važna za pacijente na dijalizi?

- ☐ A Ne, unos velike količine fosfata ne predstavlja problem
- ☐ B Ne, veće doze fosfatnih vezivnih sredstava lako kompenzuju unos fosfata
- ☐ C Da, ali nije od ključne važnosti jer ne postoje kratkoročne posledice
- ☐ D Da, unos fosfata trebalo bi ograničiti prema uputstvima vašeg lekara





5 Ugljenihidrati snabdevaju vaše telo energijom. Složeni ugljenihidrati apsorbuju se sporije i treba ih konzumirati kad god je to moguće. Koji od tri odgovora sadrži složene ugljenohidrate?

- A** Šećer, beli heb, slatkiši, gazirani sokovi
- B** Povrće, mahunarke, integralni pirinač, žitarice celog zrna
- C** Meso, maslinovo ulje, zeleno povrće

6 So se veže s vodom i time povećava osećaj žeđi, ali unos tečnosti ipak mora biti ograničen. Koji je od sledećih pristupa pogrešan?

- A** Zamenjujem kuhinjsku so sa mešavinom soli sa niskim nivoom natrijuma, jer veće količine kalijuma nemaju nikakve posledice po mene.
- B** Umesto dodavanja soli u hranu tokom pripreme i za stolom, upotrebljavam začinsko bilje i začine. Time će se smanjiti moj osećaj žeđi i nakupljanje vode u telu.
- C** Pratim svoj dnevni unos tečnosti i znam tačno koja se namirnica računa kao tečnost. Ako sam žedan/na, naučio/la sam neke tehnike kojima mogu umanjiti taj osećaj.

7 Koje namirnice sadrže najveće količine kalijuma i pored toga šta treba ograničiti?

- A** Voće, orašasti plodovi, avokado, banana, voćni sok
- B** Voće i povrće koje je naseckano i natopljeno u vodi pre pripreme
- C** Voće i povrće iz limenke u odnosu na sveže

8 Postupak dijalize menja vaš metabolizam vitamina i minerala. Koji je ispravan pristup?

- A** Budući da se moj nivo vitamina i minerala smanjio, trebao/la bih samo uzeti uobičajeni preparat bez recepta kako bih sve nadoknadio/la.
- B** Određeni vitamini se iscrpljuju, dok se drugi nakupljaju. Iz tog razloga je važno ne kupovati niti uzimati nikakav preparat, a da prvo ne potražite savet.
- C** Prijatelj mi je preporučio određeni proizvod. Mislim da će biti dobar i za mene.

Rešenja: pogledajte sledeće stranice.

Više važnih informacija potražite na našem web-sajtu
www.NephroCare.rs





Testirajte svoje znanje

Rešenja

Jeste li znali tačne odgovore? Dobro je znati kako se brinuti o sebi i kako postupati u određenim situacijama. Na ovim stranicama nećete pronaći samo rešenja na naša pitanja s 8. i 9. stranice, već i neke vredne savete. Prema tome nastavite sa čitanjem!

1. C:

Nemojte zaboraviti da fistulu treba da proverite svaki dan. Osećaj vibriranja/zujanja znači da fistula funkcioniše i da krv protiče. Ako osetite neke neočekivane promene, odmah se obratite dijaliznom centru.

3. D:

Svi su odgovori tačni. Vrlo je važno da posebno obratite pažnju na zaštitu fistule. Održavajte fistulu zaštićenom od moguće kontaminacije, držite je na stalnoj temperaturi, izbegavajte upotrebu ruke na kojoj je fistula za nošenje teških predmeta i zaštitite je od posekotina i ogrebotina.

2. C:

Osiguravanje pravilne higijene ruke na kojoj je fistula od ključne je važnosti za sprečavanje migracije bakterija s kože u krvni sistem, što bi moglo dovesti do infekcije. Nemojte zaboraviti da svaki dan operete ruku na kojoj je fistula kao i pre svakog dijaliznog tretmana kao i ruke posle tretmana.

4. D:

Uklanjanje fosfata pomoću tipičnog rasporeda dijalize 3 puta po 4 do 5 sati nedeljno ne smatra se dovoljnim. Potrebna je kombinacija ishrane s niskim nivoom fosfata, fosfatnih vezivnih sredstava i dijalize kako bi se sprečila hiperfosfatemija.

Rešenja

Rešenja



5. B:

Povrće, mahunarke, integralni pirinač i žitarice celog zrna primeri su složenih ugljenih hidrata. Vaše telo dalje razgrađuje i apsorbira sve prema tome pruža energiju tokom daljeg vremenskog perioda. Uvek, kada je moguće, treba im dati prednost nad jednostavnim ugljenim hidratima kao što su šećer, slatkiši ili gazirani sokovi jer se oni brzo apsorbiraju i uzrokuju brzo povećanje nivoa šećera u krvi. Meso i maslinovo ulje ne smatra se ugljenim hidratima.

6. A:

Pogrešnim pristupom za smanjenje žeđi smatra se zamena kuhinjske soli mešavinom soli s niskom nivoom natrijuma. Većina zamena za so sadrži kalijum umesto natrijuma i zbog toga bi ih trebalo potpuno izbegavati. So se veže s vodom i visok unos soli može dovesti do zdravstvenih problema. Dobra je alternativa za kuhinjsku so upotreba začinskog bilja i začina kako bi se obroku dodao ukus. Trebali biste takođe pažljivo pratiti svoj dnevni unos tečnosti.

7. A:

Suvo voće, orašasti plodovi, avokado, banane i voćni sok sadrže povišen nivo kalijuma i trebalo bi ograničiti njihovu konzumaciju. Budući da je kalijum prisutan u gotovo svim organizmima, vrlo ga je teško izbeći. Izbor prave vrste hrane i njena pravilna priprema, kao što je dobro natapanje povrća u vodi, takođe pomaže u smanjenju sadržaja kalijuma. Trebalo bi da obratite pažnju na znak da je vaš nivo kalijuma možda visok, kada se javi osećaj trnaca u nogama i prstima.



8. B:

Zbog dijalize, nekada je nivo vitamina u vašem telu iscrpljen, dok će se drugi vitamini nakupljati. Važno da izbegavate kupovanje i uzimanje uobičajenih preparata bez recepta kao kompenzaciju. Neće se svi vitamini i minerali iscrpiti i neće biti potrebe za nadoknadom. Vaši lekovi će uticati na vaše potrebe i vaš metabolizam će biti promenjen i može reagovati malo drugačije. Važno da zatražite preporuke od vašeg lekara umesto da jednostavno kupite proizvod bez recepta.



Žena iza recepata

Jeste li se ikad pitali ko bira primamljive recepte za časopis NephroCare za mene?

Nicole Voigt (37) ulaže svoje srce i dušu u posao za naš časopis za pacijente.

Nicole je studirala ekonomiju domaćinstva i specijalizirala je ishranu i upravljanje domaćinstvom i pridružila se društvu Fresenius Medical Care 2003. godine.

Kao nutricionista, njene odgovornosti uključuju razvoj recepata koji su dobri za bubrege. Nicole takođe radi u uredničkom timu časopisa NephroCare za mene.

Zamolili smo je da vam kaže nešto o sebi.



Nicole Voigt

Nicole, kako birate svoje recepte?

Središnja tačka mog rada traženje je recepata koji odgovaraju člancima u časopisu NephroCare za mene, bilo tematski bilo sezonski. To je zapravo zaista izazovno jer moram razmišljati o zimskim receptima u letnjim mesecima i letnjim receptima u zimskim mesecima. Kada nađem odgovarajuća jela, moram preračunati sastojke kako bih sve prilagodila zahtevima pacijenata na hemodijalizi. Možda moram i zameniti određene sastojke ili prilagoditi pripremu. To radim za naš časopis za pacijente i za odeljak za ishranu na web-sajtu NephroCare. Za praznike, na primer volim izabrati nešto svečano i tradicionalno. Za Uskrs ove godine naišla sam na poljski uskršnji kolač. Kao što možete zamisliti, izvorni recept sadrži

mnogo čokolade. Morala sam to promeniti, a da i dalje zadrži odličan ukus. Zabavno je, ali istovremeno i izazovno.

Šta najviše volite u svom poslu?

Ishrana i ispravna dijeta vrlo su mi važni. Uvek sam bila fascinirana velikim uticajem hrane na naša tela i, naravno, pratećim ekonomskim i globalnim faktorima. To se posebno odnosi na ljude s hroničnom bolešću poput bubrežne slabosti. Zaista mi se sviđa ideja da se moja razmišljanja i odabiri recepata čitaju širom sveta i da se pacijentima sviđa ono što predlažem. Nadam se da mogu doprineti i poboljšanju njihove ishrane uticanjem na hranu koju biraju, recepte koje pripremaju i način na koji eksperimentišu s novim jelima. Kad dobijem pozitivne povratne informacije ili predloge za buduće teme od kolega ili čitatelja iz različitih zemalja, to mi zaista ulepša dan.

Šta volite da jedete? Koje namirnice ne završe na vašem stolu?

Pa, s obzirom na svoju struku, trebala bih reći da volim samo voće i povrće (smeh). Ali da budem potpuno iskrena, volim grickalice, kolače i sladoled. Hvala Bogu za moj unutrašnji glas razuma! Zbog njega su slatkiši izuzetkom, voće i povrće svakodnevnicom,

a ovsena kaša sa mlekom moj izbor za doručak. Ne volim sladić ni bilo šta s anisom, ali osim toga, jedem gotovo sve. Pokušavam se pobrinuti da moja hrana dolazi iz regionalnih izvora i održivog, organskog porekla. Izbegavam instant-obroke kad god je to moguće. Tu i tamo pojedem hamburger ili pizzu, ali većinu svojih obroka pripremam pomoću svežih sastojaka.

Recite nam nešto o svojim hobijima. Šta volite da radite u slobodno vreme?

Provodim mnogo vremena napolju sa svojim psom ili pešačim jer uživam u šetnji na otvorenom. Takođe volim putovanja i imam sreću da su me moji roditelji odveli u nekoliko različitih zemalja i kontinenata kada sam bila dete. Osećam se prijatno na mnogo različitih mesta. Iako ne preferiram samo jednu zemlju, poslednjih nekoliko godina zaista sam uživala u Danskoj. Moj partner i ja volimo tamošnje dīne i obalni krajolik i hodaње uz obalu s našim psom.



Nicole i njen pas Luna

Moj drugi dom je Sardinija gde provodim dosta vremena baveći se svojim drugim hobbijem – padobranstvom. Bavim se padobranstvom u formaciji i obučavam učenike. Neverovatno je osećaj kad planirate skok sa svojom ekipom i sve konfiguracije skoka uspeju. Naišla sam na padobranstvo pre nekoliko godina zbog svog straha od visina.

Veliki sam pobornik terapije suočavanja i uvek se pokušavam popeti na svaki toranj koji vidim. Moj strah nije potpuno nestao, ali puno je manji.



Postoji li nešto što biste posebno hteli preporučiti našim čitateljima?

Da: prilagođena i razumna ishrana može imati veliki uticaj na vašu dobrobit. Čak i manje promene mogu činiti razliku. To je istina i za druga područja. Volim potstaknuti naše čitatelje da se dignu na noge što je češće moguće i da provode vreme napolju na svežem vazduhu. To je zaista korisno i održava duh zdravim, čak i ako se radi o samo nekoliko koraka. Takođe je dobra ideja da dobro razmislite o svojoj ishrani i da se obratite kliničkom osoblju ako imate bilo kakvih pitanja ili nedoumica. Vredno je truda!

Hvala vam na vašem vremenu, Nicole.

Radujemo se vašem sledećem kreativnom ostvarenju u kuhinji. Otkrijte Nicoleine ukusne recepte za doručak na 26. strana.

Pronađite više recepata koji su dobri za bubrege na našem web-sajtu
www.NephroCare.com



Izrael – više od turističke destinacije

Izrael se razvio u privlačnu zemlju s mnogo lica koja privlači turiste iz celog sveta. Mnogi žele proširiti svoje znanje o istoriji regije, dok drugi žele razumeti današnje društveno-političke probleme.

Međutim, za mnoge ljude širom sveta Izrael je Sveta Zemlja. Tokom stoleća bio je magnet za hodočasnike, kojima nudi širok raspon prilika za putovanje. Na putovanje u Izrael može se ići iz raznih razloga koji se protežu daleko izvan samog turizma.

Kaleidoskop slikovitih utisaka

Ova je zemlja možda relativno mala, ali njena je slikovita raznolikost velika – od prekrasne lepote njenih brežuljaka i dolina, do sablasne tišine Negevske pustinje, mirnih granica Galilejskog mora i drevnih zidina i puteva Nazareta i Jerusalima.

Galilejsko more, poznato kao mesto hršćanskog hodočašća, ali i najveće slatkovodno jezero u zemlji, ima spektakularnu pozadinu planina Galileje i podnožja Golana. Moguće je posetiti svetišta u drvenim plovilima iz-

građenima baš kao i njihovi drevni prethodnici. Posetioci mogu preći Galilejsko more do Tabghe, gde se dogodilo biblijsko čudo s hlebom i ribama, i do Kafarnauma, gde je prema predavanju Isus živeo i podučavao. Odatle takođe mogu posetiti Goru Blaženstva, mesto propovedi na gori. Jezero je takođe okruženo atraktivnim plažama, a nude se i razni sportovi na vodi.

Nemojte propustiti da posetite najslanije jezero na svetu: na 431 metru ispod nivoa mora, Mrtvo more takođe se nalazi na najnižoj prirodnoj tački na Zemljinoj površini. Njegove vode imaju koncentraciju soli od 34 posto, zbog čega mnogi ljudi koji imaju probleme s kožom putuju u Izrael kako bi se okupali u Mrtvom moru. Ipak, reč „kupanje” ne može nimalo opisati nestvaran bestežinski osećaj plutanja na vodi, koja ima konstantnu temperaturu od oko 40 stepeni.



Crkva Blaženstva



Mrtvo more



Jerusalim – mešavina etničkih zajednica i verskih obreda

„Sledeće godine u Jerusalimu” želja je koja zaključuje svaki Seder, gozbu koja obeležava početak jevrejskih praznika Pasha. Grad Jerusalim sveto je mesto za jevreje, hrišćane i muslimane. Podelu starog grada okruženog zidinama na jevrejske, muslimanske (arapske), armenske i hrišćanske četvrti čini ga još fascinantijskim. Poput perla na lančiću, istorijska i verska mesta nalaze se jedna pored drugih. Maslinska gora idealno je mesto na kojem to sve možete upiti i uživati u mirnoj atmosferi daleko od užurbanih ulica.

Na Brdu hrama nalazi se jerusalimska znamenitost – veličanstvena Kupola na steni. Svojom tajanstvenom osmerokutnom bazom u nijansama tirkiza, ova svetlucava zlatna kupola daje Jerusalimu njegovu jedinstvenu siluetu grada. Prvi građevinski radovi na kupoli započeli su pre otprilike 1.300 godina i to je jedna od najsvetijih islamskih građevina.



Jerusalim

Samo je nekolicina od brojnih izraelskih svetih mesta svetija od Bazilike Svetoga groba, gde je Isus razapet i sahranjen. To je jedno od najduhovnijih mesta koje možete zamisliti. Beskrajne povorke hodočasnika svečano hodaju kroz prolaze uz svetlost sveća kako bi se klanjale i molile.

Stolećima su jevreji posećivali Zid plača kako bi molili i žalili za uništenjem Prvog i Drugog hrama. Čini se da veliko kamenje ima neku vrstu magnetske moći i privlači ruke i čela vernika u njihovoj potrazi za dubokom i direktnom vezom s Bogom. Mnogi ostavljaju male komadiće papira s pisanim molitvama.



Biblija kao vodič

Za Svetom se Zemljom žudelo i za nju se borilo tokom mnogo vekova. Jevrejski i kasnije hrišćanski hodočasnici pešice dolaze do Svetog grada Jerusalima već više od 2.500 godina. Ta je tradicija u srednjevekovnim razdobljima učvršćena među hrišćanskim hodočasnici. Ovo mesto, gde je Isus rođen u Betlehemu, odrastao u Nazaretu, bio razapet u Jerusalimu, rodno je mesto hrišćanstva. Hodočasnici iz celog sveta nastoje ponovo proći koracima iz događaja opisanih u Novom zavetu hodajući stopama Isusa i njegovih učenika.

Mnogi posetioци zaista odluče doslovno protumačiti ideju „hodaња Isusovim stopama”. Iako njihovi planovi za pešačenje u Izraelu mogu izazvati iznenađeno „Ovde?” od graničnih službenika, to je dragoceno iskustvo. Hodočasnici, kao i ljubitelji prirode, dolaze iz celog sveta kako bi pešačili dolinama i šumama, jevrejskim i arapskim selima, pustinjskim oazama, prolazeći pored drevnih



crkava i samostana, susrećući različite ljude, isprobavajući lokalnu kuhinju i uživajući u tišini prirode.

Izraelski zaštitni znak: život u kibucu

Oko 270 tih stambenih zajednica i dalje postoji u Izraelu. Osnovane su početkom 20. veka sa socijalističkom vizijom boljeg i pravednijeg sveta. Iako se od tada mnogo toga promenilo, a sve više stanovnika napustilo je kibuc kako bi živeli u gradovima, osećaj zajednice ostaje. Stanovnici i dalje pokušavaju živeti i praktikovati bezuslovnu ravnopravnost. Poseta kibucu u Izraelu pruža jedinstven uvid u temelje Države Izraela i posebne društvene uslove koje je kibuc stvorio.

Vreme za zabavu: noćni život u Tel Avivu

Za mnoge posetioce njihovo putovanje počinje i završava u zračnoj luci Ben Gurion u Tel Avivu. Mnogo je toga za videti i raditi u glavnom gradu Izraela! Pre nešto više od jednog veka Tel Aviv sastojao se uglavnom od peska i dina. Na njegovim plažama još uvek se vredi sunčati, ali zahvaljujući izvrsnom noćnom životu, Tel Aviv ovih dana privlači i ljude željne zabave. Kao opštee pravilo, mnogi barovi postaju puni tek oko ponoći, a neki se klubovi počinju puniti tek oko 2 sata ujutro. Iz tog razloga barovi u Tel Avivu često ostaju otvoreni do zore.



Tel Aviv

Pored Tel Aviva, istorijsko središte grada Jafe takođe je vredno posetiti. Drevni lučki grad star je oko 4.000 godina, a mnoge su etničke grupe ovde ostavile svoje tragove. Stoga nije iznenađenje da Jafa ima gotovo onoliko istorijskih referenci koliko i Jerusalim. Mešavina različitih doba, stilova i elemenata stvara svoj vlastiti šarm i karakter. Kako većina putovanja započinje i završava ovde, zašto ne biste odseli u Jafi još jedan dan ili noć?



Jafa

Jeste li znali?

- ✧ Izrael znači „Božji borac” ili „onaj koji se borio s Bogom”. Službeni naziv države glasi Medinat Jisra’el.
- ✧ Izrael se nalazi na kopnenom mostu između Azije i Afrike, ali graniči se sa tri kontinenta: Afrikom na jugu, Azijom na istoku i Evropom na zapadu. Dakle, geografski, deo je Bliskog istoka, a njegova lokacija na afričkim tektonskim pločama znači da je u geološkom smislu deo Afrike.
- ✧ U Izraelu je čak i lepak na poštanskim markama košer.

Otkrijte više na lokalnom web-sajtu
www.NephroCare.co.il



Moj život, moja avantura

„Ne žalim što sam bolesna. Zahvaljujući svojoj bolesti upoznala sam toliko prekrasnih ljudi.” –
Krystyna Murdzek, predsednica udruženja
transplantiranih sportista poljske.

Mlada sportašica

Počevši od časova fizičkog vaspitanja u školi, Krystyna je uvek volela vežbati i trčati. Počela je trenirati skijaško trčanje i dobro je reagovala na teški režim treninga. Ništa joj nije ukazivalo na to da joj bubrezi ne rade ispravno.

Prvi simptomi

Tokom svoje prve godine na univerzitetu, Krystyna je prvi put patila od pijelonefritisa, infekcije urinarnog trakta, ali učinila je sve

od sebe da to ignoriše. Nakon diplomiranja počela je raditi kao učiteljica fizičkog vaspitanja i trener za skijaško trčanje.

„Kada su mi prvi put rekli da će mi biti potrebna dijaliza u budućnosti, imala sam 31 godinu. To je bilo 1984. godine.” Međutim, njeno stanje ostalo je stabilno još 10 godina i Krystyna je uspela ostvariti svoje snove da postane trener. Postala je trener i koordinator za skijaše trkače s blagim poteškoćama u učenju. Jedan od njenih spor-



Krystyna Murdzek



tista osvojio je srebrnu medalju na prvenstvu u Švedskoj. Nakon tog uspeha Krystyna je počela trenirati šest skijaša koji su se pripremali za Paraolimpijske igre u Naganu 1998. godine.



„U to vreme, nivo kreatinina bio je 4,12 mg/dl ali, nije me bilo briga: bila sam više usredsređena na Paraolimpijske igre i druge događaje koji su sledili.” U martu 2000. njen nivo kreatinina dostigao je gotovo 8,00 mg/dl, pa su njeni lekari izveli hirurški zahvat kako bi arteriovensku fistulu.

Dijaliza

„Moja prva dijaliza bila je 2. januara 2001. – na samom početku 21. veka.” Krystyna objašnjava da je trebala početi s dijalizom jer je bila vrlo bolesna. Njeno lice i njene noge bili su otečeni. Imala je poteškoća s ustajanjem iz kreveta i povremeno je krvarila iz usta. U početku se osećala skrhanu i bojala

se novog načina života, ali nakon samo jednog meseca dijalize, Krystyna se navikla na novu situaciju. Znala je da će i dalje biti trener i razvila je novu rutinu i uklopila dijalizu u svoj raspored. Nastavila je tako 11 meseci.

Transplantacija bubrega

„Nadala sam se transplantaciji od prvog dana dijalize. Bio je to moj najveći san.” Transplantirana je u klinici u Varšavi u novembru 2001. godine. Glavni hirurg bio je dr. sc. Andrzej Chmura. Za Krystynu to je bilo vreme da zastane i razmisli o svom životu. *„Dobila sam drugu priliku, ali samo zato što je neko drugi izgubio život.”* Krystyna je zahvalna što je kroz tu patnju mogla primiti najdragoceniji dar koji neko može podeliti s drugim ljudskim bićem. Svesna je da je imala izuzetnu sreću da dobije novi bubrež nakon samo 11 meseci dijalize. Neki ljudi moraju čekati nekoliko godina za novi organ.

Savez

Udruženje transplantiranih sportista poljske osnovano je 2005. godine. Njegovi glavni utemeljitelji bili su prof. Andrzej Chmura, hirurg i specijalista za transplantaciju, i diplomirana magistra Krystyna Murdzek. Pre toga, takođe 2005. godine, zajedno su radili na organizaciji prvog svetskog sportskog događaja za transplantiranu decu koji se održavao u Poljskoj. Savez promoviše donaciju organa i potstiče fizičku aktivnost među transplantiranima i onima koji su na dijalizi. *„Naše glavne aktivnosti uključuju sport, rekreaciju i fizikalnu terapiju. Trudimo se najviše što možemo kako bismo srušili društvene i psihološke prepreke.”* Sportisti saveza već su osvojili 449 medalja na Svetskim igrama. Njeno najveće postignuće bilo je organizovanje 8. Evrop-



skog sportskog prvenstva transplantiranih i dijaliziranih osoba u Krakovu 2014. godine. Od 22 takmičarske zemlje, ekipa iz Poljske bila je na drugom mestu.

Dijaliza drugi put

Transplantirani organ ne funkcioniše zauvek. Šesnaest godina nakon operacije, Krystyna je morala ponovno početi s dijalizom. U avgustu 2017. godine primljena je na lečenje u Centar za dijalizu Fresenius Medical Care u Krosnu. Odmah se počela pripremati za transplantaciju, a nakon mesec i po dana bila je na listi čekanja. „Čekam, radim u Savezu i treniram. Nije lako jer sam 17 godina starija nego što sam bila prvi put, ali neću odustati.” Tokom svakog dijaliznog tretmana Krystyna vežba s tegovima, radeći na nogama i rukama kako bi bila jača nakon tretmana. Deli svoje znanje s ostalim pacijentima u centru u Krosnu. Njen je cilj za budućnost pripremiti ekipu za Evropsko prvenstvo u Cagliariu u Italiji i organizovati sportske događaje u Poljskoj.



„Sledim svoje snove: moja knjiga *Moje drugie narodzenie* (Moje drugo rođenje) objavljena je 2005. godine, učestvovala sam u Paraolimpijskim igrama u Naganu 1998. i Vancouveru 2010. godine. Nagrađena sam Viteškim krstom Reda Polonia

restituta za svoje uspehe u svetu sporta osoba s invaliditetom. Poljsku sam predstavljala sedam puta i osvojila 45 medalja u atletici, plivanju, tenisu, pucanju, pikadu, skijanju i biatlonu. Godine 2005. bila sam proglašena svetskom prvakinjom u dugim skokovima na Svetskim igrama transplantiranih u Kanadi.



Od 2005. do 2010. bila sam član Predsedničkog odbora Evropskog sportskog saveza transplantiranih i dijaliziranih osoba. Sport mi je pružio priliku da posetim mnoge zanimljive zemlje.”

Hvala vam, Krystyna, što ste podelili svoju neverovatnu priču s nama! Vi ste nadahnuće svima nama koji moramo savladati izazove kako bismo postigli svoje ciljeve.



Šta ima za doručak?

Za doručak se kaže da je najvažniji obrok u danu. To potvrđuju stare izreke kao što su: „Doručujte kao kralj, ručajte kao princ i večerajte kao siromah”, da citiramo samo jednu od mnogih. Da li je to mit ili činjenica?

Strogo govoreći, to nije ono što danas želimo odlučiti. Umesto toga, želimo pogledati izvan svog vidokruga i videti šta se u različitim državama bira kao prvo jelo dana. Bilo da volite toplo, hladno, pikantno ili slatko, širom sveta možete pronaći sve od masnog obroka do obroka s niskim delom ugljenih hidrata, od raznolikih do monotonih, od obilnih i raskošnih do jednostavnih i vrlo štedljivih.

Brzo i slatko

Francuska i Italija među zemljama su s najjednostavnijim doručkom. To bi moglo iznenaditi jer su obe zemlje poznate po izvršnoj hrani. „Le petit déjeuner”, mali ručak, kako ga nazivaju Francuzi, sastoji se od kafe ili čaja, posluženog s kroasanom ili baguetteom koji se jede s maslacem ili džemom. Mnogi Francuzi vole i umakati hleb u kafu.

Italijanski „prima colazione” takođe je jednostavan. Mnogi Italijani doručkuju na putu za posao, u prolazu ili stojeći za šankom jer je u Italiji posluživanje za stolom skuplje. Ozbiljno shvataju kafu, preferiraju espresso ili cappuccino, poznatu kafu s penom od mleka, posluženu sa slatkim testom u obliku polumeseca poznatim kao „cornetto”. Iako je ovo penasto piće postiglo veliki međunarodni uspeh, civilizovani Italijan pije cappuccino samo za doručak, i to samo pre 10 sati.

Većina Evropljana voli začinjeno

Nasuprot tome, Španci obično izbegavaju jesti slatka peciva za doručak. „Pan con tomate”, ili tost s namazom od rendanog paradajza, njihov je izbor za jednostavan, slani doručak.





Poljska



Nemačka



Engleska



Italija



Francuska



Meksiko



Japan



Turska



Australija





Rusija



Južnoafrička Republika



SAD

Tipičan nemački doručak praktičan je i ništa posebno. Naravno, poslužuje se s vrućim napitkom, obično kafom, iako je čaj sve popularniji. Većina Nemaca i dalje ujutro jede svež hleb, s maslacem ili hladnim mesom i sirom ili džemom i medom.

Tipičan mađarski doručak vrlo je sličan. Sastoji se od sveže pečenog hleba posluženog s kobasicama, slaninom, hladnim mesom, sirom, paštetom i jajima, koja mogu biti spremljena kao kajgana, pržena ili kuvana. Može se poslužiti i razno sveže povrće. Sladak i jednostavan doručak koji se sastoji od kriške hleba s džemom ili medom takođe je vrlo popularan.

Skok preko kanala dovodi nas u Englesku koja nudi široku paletu tradicija doručka. „Pun engleski doručak” popularan je širom Velike Britanije i Irske.

Danas se ne jede svaki dan i često zamenjuje ručak, budući da se reč „pun” ne odnosi samo na širok raspon hrane, nego i na stanje u koje dođete ako uspete sve pojesti. Pun engleski doručak sastoji se od slanine i jaja, kobasica, paradajza sa žara, ponekad čak i prženog krompira, pečenog pasulja i

prženih gljiva, zajedno s tostom, pa čak i džemom. Smanjena verzija ovoga može se naći na poljskim stolovima, gde se tradicionalni doručak sastoji od kajgane s kielbasom, tradicionalnom kobasicom, i palačinkama od krompira.

Zobena kaša ili palačinke?

Britanci takođe vole zobenu kašu za koju se zob greje u mleku ili vodi. Tu tradiciju dele s mnogim zemljama širom sveta. Vruće žitarice ili zobena kaša takođe je vrlo popularna u Južnoafričkoj Republici, gde se često priprema od kukuruza i naziva „Putu pap” ili „Krummelpap”. Ruska verzija zobene kaše zove se „kasha”, a radi se o hranjivoj supi od zobene kaše, krupice ili heljde, kuvane s maslacem, mlekom i šećerom.

Jednom čoveku zobena kaša, a drugome palačinka? Iako su deo nekih kombinacija za doručak, izgleda da su palačinke izgubile privlačnost kao glavna komponenta. Odmah se setimo SAD-a, gde se često poslužuju s javorovim sirupom ili slaninom.

Međutim, američki doručak tradicionalno je vrlo jednostavan i sastoji se od žitarica i



voća ili voćnog soka. Gde onda možemo pronaći palačinke? U Rusiji su pogače ili blini vrlo popularni. Rusi vole da jedu i „syr-niki”, što su više knedle nego palačinke, napravljene od svežeg sira, jaja, brašna i soli ili šećera, koje se jedu s džemom ili kiselim pavlakom ili s oboje.

Neki to vole vruće

Kako bismo vas upoznali s nekim tipičnim obilnim doručcima s raznovrsnim začinjenim jelima, izabrali smo Meksiko, Tursku i Japan. Čini se neverovatno ono što se u nekim državama stavlja na sto za doručak. Meksikanci za prvi obrok imaju „chilaquiles”, čips od tortilje koji se krčkao u umaku mole, za koji se kaže da je ukusan i da ga vredi isprobati. „Huevos rancheros” pržena su jaja poslužena na lagano prženim kukuruznim tortiljama. Dolaze s umakom od paradajza i čilija i s nekoliko priloga, kao što su prženi pasulj, pirinač u meksičkom stilu i kriške avokada ili guacamole. Ova rančerska jaja dobila su naziv prema tome što su ih posluživali sredinom jutra na seoskim farmama u Meksiku.

Stolovi za doručak u Turskoj mogu sadržati raznovrsna jela. Pored hleba i maslaca, džema i meda mogu se naći feta sir, paradajz, krastavac, masline, jaja i „sucuk”, pikantna turska kobasica. Turski čaj najpopularnije je piće u vreme doručka.

Japanski doručak, nasuprot tome, različit je kao i promena kontinenta. Tradicionalno uključuje miso supu, pirinč kuvan na pari, ukiseljeno povrće, mnogo kuvane ribe i „tamagoyaki”, japanski omlet. Uz sve što zvuči tako zdravo, lako je zamisliti ljude iz Evrope ili Amerike kako se povlače za kosu zbog

obroka koji izostavlja sve što je prženo i za-sitno.

Izlet doručcima oko sveta ne bi bio potpun bez putovanja „dole”. U Australiji se tost često poslužuje s gustim, crnim namazom napravljenim od ekstrakta preostalog pivskog kvasca, koji mnogi srećno jedu. Sadrži osam posto soli, a različiti aditivi povrća i začina deo su recepta. Njegov ukus opisan je kao slan, blago gorak, poput slada i bogat umamijem, ukusom sličnom goveđem bujonu.

Koja vam je omiljena zemlja za doručak? Možda vam je naša svetska turneja dala neke ideje za sledeći doručak ili vaš sledeći godišnji odmor.



Možete pregledati i naše recepte za doručak na 26. strana i na našem web-sajtu

www.NephroCare.com

Zanimljivosti:

-  Najveći zabeleženi doručak na svetu poslužen je za 27.854 ljudi u Nemačkoj 29. maja 2005. godine.
-  Najveća činija zobene kaše težila je 865 kg, a napravljena je 10. septembra 2011. u Tuli u Rusiji.
-  Prve žitarice za doručak na svetu nastale su 1863. godine i trebalo ih je držati potopljene preko noći da bi ujutru bile jestive.



Farmerski omlet za doručak

Volite li pojesti nešto obilno ujutru?
Onda biste možda hteli isprobati naš šareni omlet.
To je gozba za oči i nepce!

Omlet

Obrok za 6 osoba



Sastojci

1 mala šargarepa (oko 60 g)
1–2 krompira (oko 150 g)
1 mala paprika (oko 100 g)
1 mladi luk (oko 30 g)
100 g kuvane šunke narezane na kocke
6 jaja
50 ml mleka
2 supene kašike naseckanog vlašca
so
biber
muskatni oraščić



Ogulite krompire i šargarepu pre nego što ih naseckate i naseckajte papriku. Zatim krčkajte krompir, šargarepu i papriku u loncu za krčkanje (oko 10 do 15 minuta dok ne omekšaju, zavisno od njihove veličine).

Operite mladi luk i naseckajte ga u sitne prstene. Zagrejte 2 supene kašike ulja u tiganju i pržite prethodno skuvane i narezane krompire, šargarepu i papriku s mladim lukom i narezanom šunkom na srednjoj vatri.

U međuvremenu naseckajte vlašac, a zatim umešajte jaja zajedno s 50 ml mleka, prstohvatom soli, bibera i muskatnog oraščića i vlašcem.

Prelijte smesu preko povrća i pustite da se slegne. Pustite da se kuva još malo duže pa podelite u porcije i poslužite na tanjirima.

Kuvanjem povrća u puno vode bez soli uklonice više kalijuma od kuvanja povrća direktno u tiganju.

Ako želite smanjiti unos fosfata, holesterola i kalorija, možete odvojiti jaja i upotrebiti samo belanca (jednog ili više jajeta, zavisno od željene količine).

Nutritivne vrednosti po porciji:

Energija	189 kcal
Masti	11 g
Ugljeni hidrati	9 g
Proteini	13 g
Tečnost	111 g
Natrijum	313 mg
Kalijum	331 mg
Kalcijum	60 mg
Fosfor	225 mg



SAVET: sastojci se takođe mogu menjati prema ličnim preferencijama – šta kažete o paradajzu ili gljivama (konzerviranim) ili malo poriluka s umakom od svežeg sira i rena?



Od ambrozije do superhrane: med

Sladak je, ima lekovitu moć i nikada se ne kvari: med je izvorno bio luksuzna hrana vladara i bogova. U mlađem kamenom dobu, pre otprilike 12.000 godina, čovek je prvi put otkrio tu slatku namirnicu. A čak i danas kad je med pristupačan proizvod u kojem svi uživaju, nije izgubio na zanimljivosti.

U drevnom Egiptu med je bio najpopularniji lek, a lončić meda koštao je jednako kao magarac ili krava. Zvaničnici na sudu Ramzesa II deo plate dobijali su u medu. Pored svoje ekonomske vrednosti, imao je i verski značaj. Med je bio hrana bogova i smatrao se materijaliziranim suzama boga Sunca Ra. U jedanaestom veku med je bio toliko tražen zbog svojih svojstava zaslađivanja piva da su nemački seljaci morali plaćati feudalnim gospodarima u obliku meda i pčelinjeg voska. U današnje doba svake se godine proizvodi više od 1.5 miliona tona ovog viskoznog zlata, prikupljenih od

marljivih malih stvorenja veličine manje od dva centimetra.

Fascinacija pčelarstva

Ovih dana čini se da profesija pčelarstva izumire. Ono je tokom vekova zadržalo svoju fascinaciju jer je mnogo više od samog držanja pčela za skupljanje meda. Industrija meda, nasuprot tome, neprestano cveta, a popularnost meda ne pokazuje znakove smanjenja. Smrtnost pčela porasla je na alarmantne brojke 2000. godine kada su pogođene pčelinje kolonije širom sveta. Uz povećanu upotrebu pesticida glavnu pretnju predstavljala je najez-





da Varroa grinja. Kada je azijska pčela uvedena u nekoliko zemalja na nekoliko kontinenta, s njom su se proširile i Varroa grinje, što je rezultiralo katastrofalnim zagađenjem evropskih pčela.



Danas je urbano pčelarstvo popularan hobi. S obzirom na fascinantnu i uzbudljivu prirodu držanja pčela i brige za njihovu trenutnu situaciju, sve veći broj stanovnika gradova počeo je postavljati košnice. Mnogi ljudi su odabrali ovaj hobi kako bi poduprli pčele i povećali oprašivanje na svom području, a ne samo zbog meda. Poznato je da kukci oprašivači, naročito pčele, pozitivno reaguju na urbanizaciju. Mnogi gradovi podstiču pčelare kojima je to hobi kako bi pomogli u zaustavljanju sve većeg uništenja kolonija i podizanju svesti o ovom problemu, a da ne spominjemo proizvodnju ukusnog meda za njihovu četvrt.

Med se može upotrebljavati na različite načine

Med se upotrebljava kao hrana i lek od davnih vremena. Sadrži stvari koje održavaju život kao što su proteini, vitamini, minerali i

voda. Neki ljudi upotrebljavaju med kao sredstvo za suzbijanje kašlja kod prehlade. Jeste li znali da se med može upotrebljavati i na druge načine osim oralno? Kada se nanosi na kožu, med može ublažiti opekotine, rane i mnoge druge probleme kože. Neke žene vole ga upotrebljavati kao masku za kožu zbog njegovih protivupalnih i antibakterijskih koristi. Međutim, postoji i druga strana priče. Istraživanja su otkrila da med može povećati nivo šećera u krvi iako ne onoliko koliko rafinirani šećer. Dakle, dok je med možda „manje loš” za vas od rafiniranog šećera, ipak biste ga trebali konzumirati oprezno.

Od svih proizvoda košnice, propolis ima najveću antimikrobnu aktivnost. Propolis je smolasti materijal koji pčele upotrebljavaju za zatvaranje malih pukotina u košnici. One ga stvaraju u vrlo složenom postupku s različitim koracima. Prvo skupljaju smolu s drveta i drugih izvora i prenose je natrag u košnicu. Zbog teških opterećenja za pčele, često im je potrebna pomoć drugih pčela da uklone ljepljive smole sa zadnjih nogu. Da bi ga kolonija mogla upotrebiti, meša se različitim spojevima, kao što su voskovi, eterična ulja i pelud.





Nije svaki med isti

Postoje dve kategorije meda. Sirovi med jeste med u svom čistom stanju u kojem zadržava sva prirodna svojstva. S druge strane, pasterizovani med obrađen je kako bi se uništile bakterije ili smanjila kristalizacija. Međutim, pasterizacija takođe uništava enzime koji se prirodno pojavljuju u medu. Možete dobiti sirovi med dobrog kvaliteta od lokalnog pčelara. On može dati precizne detalje o proizvodnom postupku. Postoji jedna stvar koju biste trebali zapamtiti: med ne smete nikada davati odojčadi mlađoj od jedne godine života jer može sadržati spore bakterija koje se zovu *Clostridium botulinum*. One otpuštaju tragove toksina koji su bezopasni za malu decu i odrasle, ali mogu biti opasni za bebe.



Poznato je više od 300 vrsta meda u svetu jer pčele čine med od gotovo svih vrsta cvetova.

Većina zemalja ima svoju omiljenu vrstu meda, zavisno od autohtonim cvetovima i biljkama. Na primer, ljubičasti cvetni tepisi tipični su za jug Francuske, pa mnogi Francuzi preferiraju med koji se skuplja iz cvetova lavande; med lavande ima prilično intenzivan miris i ukus. U

Grčkoj je popularan med proizveden od biljaka divljeg timijana koje prekrivaju velika područja zemlje. Manuka med dobija se iz stabla manuke, koji prvenstveno raste u Australiji i Novom Zelandu. Smatra se da je to najmoćniji lekoviti med na svetu, s jedinstvenim antibakterijskim svojstvima koji se ne nalaze u drugim vrstama meda. Nedavno je došlo do porasta popularnosti manuka meda, uglavnom zbog njegovih navodnih zdravstvenih prednosti. Međutim, takođe zna biti skup.

Jedna od najpopularnijih vrsta meda jeste svetlo žuti med blagog ukusa, napravljen od suncokreta. Šumski med, napravljen od različitih vrsta borova, cedrova i jela, ima vrlo tamnu boju i bogat, aromatični ukus.

U ovom trenutku pčele širom sveta prave med kao što su to činile i pre 150 miliona godina. Njihova zlatnožuta tečnost, sa svojim ukusnim i lekovitim svojstvima, popularna je kao i uvek.

Jeste li znali?



Arheolozi su pronašli oko 3.000 godina star med u drevnoj egipatskoj grobnici. Nije se pokvario i još je bio jestiv.



Da bi se napravila jednu čajna kašičica meda, najmanje osam pčela mora raditi svoj celi životni vek.



Matica može položiti do 2.000 jajašaca dnevno. Ipak, samo se oplodena jajašca razvijaju u pčele radilice. Neoplodena jajašca postaju muški trutovi.



Osećate li letnju vrućinu? Uživajte u osveženju u vodi!

Voda privlači ljude svih dobi i fizičkih stanja, naročito tokom leta. To ne bi trebalo biti iznenađujuće: „voda je pokretačka sila celokupne prirode”, kako je to opisao Leonardo da Vinci. Evo nekoliko predloga kako se ohladiti u vodi – i nekoliko preporuka koje biste takođe trebali uzeti u obzir kao pacijent na dijalizi.

Koji nivo vežbanja preferirate?

Volite li ući u vodu i uživati u gotovo bestežinskom osećaju? Onda biste možda mogli isprobati aerobik u vodi. Većina odmarališta i javnih bazena nude redovne kurseve vodenog aerobika. Muzika podiže vaše raspoloženje, dok sagorevate kalorije i činite svom kardiovaskularnom sastavu uslugu – i to je sve prijatnije ako sunce sija. Odlična kombinacija! Nemojte zaboraviti poneti laganu majicu kako biste sprečili opekotine od sunca na rukama i ramenima.



Ako uživate u tom bestežinskom osećaju, možda biste voleli i roniti, što je još jedan rekreativni način uživanja u vodi. Ronjenje privlači ljude svih životnih doba, naročito na tropskim mestima, jer je prilika da vidite život pod vodom u prirodnom ambijentu nešto po-

sebno. Mnogo toga ide u prilog posmatranju sveta ispod površine vode bez gnjavaže s opremom ili obukom koja je potrebna za ronjenje s bocama. Međutim, i dalje ćete morati obaviti neke pripreme osim nošenja kupaćeg kostima ili kupaćih gaćica. Par peraja, maska za ronjenje i cev za disanje ključni su preduslovi za uživanje u ovom fascinantnom iskustvu.



Da li biste više voleli aktivnosti za koje ne treba biti potpuno u vodi? Kneippove aktivnosti takođe pružaju veliki užitak. Šetnje ili hodanje u hladnoj vodi do listova ili kolena pomaže vam da se ohladite tokom vrućih razdoblja.

Ne morate ući u vodu!

Već i poseta obali može biti zabavna. Mnoge aktivnosti uključuju dalji boravak na obali. Ne mislimo samo na ribolov, iako će se njegovi

posvećenici zaklinjati da nema boljeg načina provođenja vremena na vodi ili uz vodu, ali ronjenje u vodi radi hlađenja neće biti dobro za ribe – ni njihove posvećenike!

Vožnja kanuom vrlo je opuštajuća aktivnost. Nezavisno od toga radi li se o obilasku, kampiranju ili rekreaciji, blaženstvo klizanja po površini vode u kanuu s malo pokreta neopisiv je doživljaj. Samo vi, možda i vaše kolege veslači, i okolna priroda. Vožnja kanuom nešto je što možete činiti u vlastitom ritmu. Uživajte u mirnom okruženju i na otvorenom. Samo nemojte zaboraviti šešir za zaštitu od sunca.



Na kraju, ali ništa manje važno, navodimo vrlo jednostavno letnje zadovoljstvo koje su isprobali i mladi i stari: uzmite kockicu leda i pustite da se polako rastopi u ruci ili na telu. Radost hladnih kapljica koje teku niz kožu...



Samo napred: uživajte i osvežite se.

Imajte na umu sledeće preporuke ako odlučite ući u vodu:

- 🔥 Ako imate **kateter** (tunelizovani ili ne), ne biste smeli učestvovati u vodenim sportovima ili plivanju. Ako pokvasite kateter, povećavate rizik od infekcije.
- 🔥 Pacijenti s bilo kojom vrstom vaskularnog pristupa trebali bi izbegavati kupanje u jezerima, rekama ili nehlorisanim bazenima, kao i vruće kupke.
- 🔥 Ako imate **fistulu** ili **graft**, trebali biste učestvoovati samo u vodenim sportovima s potpuno zaraslim vaskularnim pristupom. Ako ste u nedoumici, obratite se svom zdravstvenom timu.
- 🔥 Izbegavajte ekstremne temperature i brze promene vrućeg i hladnog jer razlike u temperaturi mogu brzo uzrokovati širenje ili sužavanje vaših krvnih sudova i promenu protoka krvi u vašoj fistuli/graftu.
- 🔥 Takođe biste trebali izbeći umarajuću upotrebu ruke na kojoj je vaskularni pristup, na primer, upotreba vesla za vožnju kanuom. Samo polako!
- 🔥 Ako imate **peritoneumski kateter**, upitajte svog lekara o planiranim aktivnostima. Većina lekara ne savetuje plivanje iako neki dopuštaju plivanje u moru ili vrlo hlorisanom privatnom bazenu za pacijente s posebnim flasterom na mestu izlaza.
- 🔥 Mesto izlaza peritoneumskog katetera mora biti potpuno zaraslo pre nego što krenete plivati.
- 🔥 Obucite se u suhu odeću nakon plivanja i dovršite redovnu negu mesta izlaza.

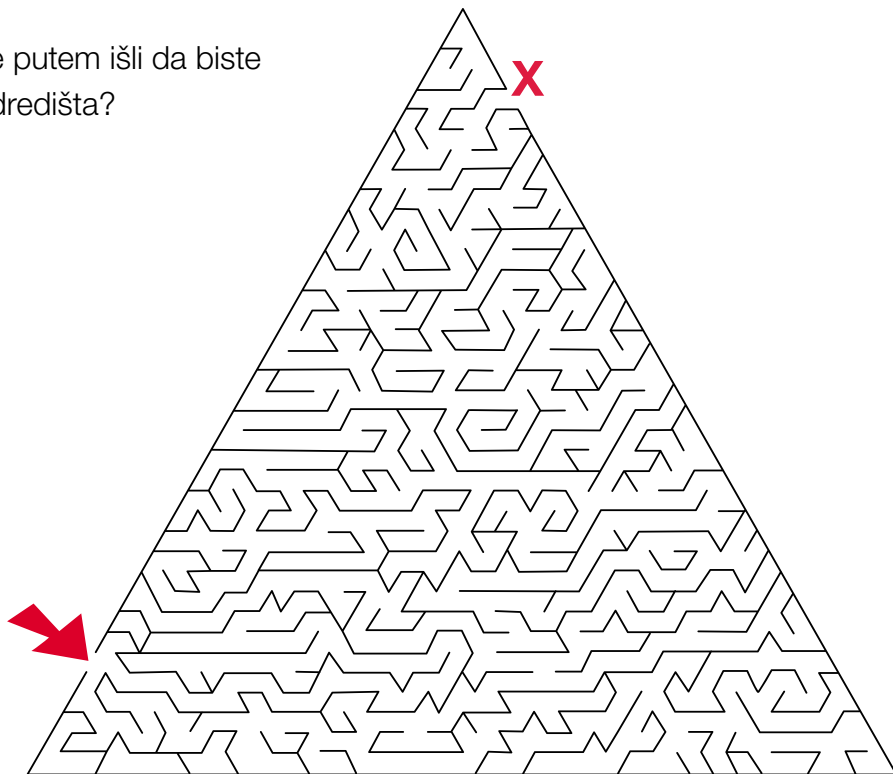


Gimnastika za mozak

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

Lavirint

Kojim biste putem išli da biste
došli do odredišta?



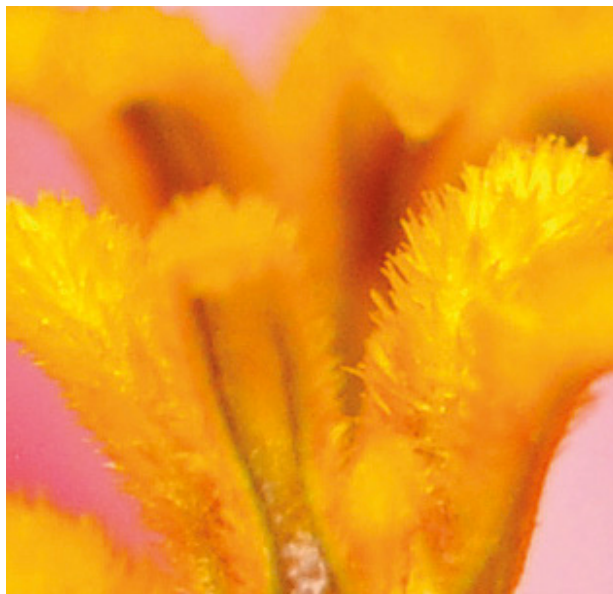
Misterija izbliza

Neko se koristio mikroskopom.
Šta su gledali? Možete li otkriti?

1.



2.



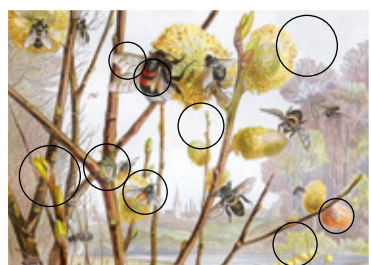
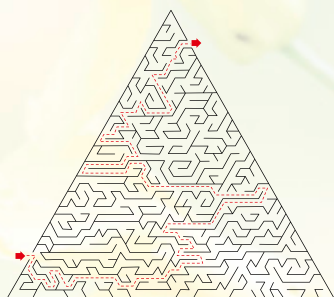


Možete li uočiti devet razlika između ove dve slike?





Rešenja za gimnastika za mozak



1. Strana 24
Ruska verzija
zobene kaše
zove se „kasha”



2. Strana 28
Cvet s pčelom



**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