



**“Лунное сияние”**

Патрисия Руивал

**У надежды много лиц**

Творческий конкурс, Аргентина

**Со вкусом по жизни**

С легкостью снижая количество соли в еде

**Новый год и Рождество**

Рецепты праздничных блюд

## Приветствуем Вас

Дорогие читатели!

Для оформления обложки нашего журнала **NephroCare for me** (*Нефрокеа для меня*) мы выбрали изображение, наполненное особой силой и энергией. Картина была создана на тему “Надежда” Патрисией Руивал, пациенткой из Аргентины.

Многогранное сияние луны. Свет проникает повсюду, даже в самые темные уголки картины. Через свое произведение Патрисия хотела сказать, что даже в самые непростые моменты жизни мы всегда можем найти луч своей надежды. Это может быть Ваша вера, или человек рядом с Вами, врач, которому Вы можете доверять, все то, что может развеять темноту вокруг. Свет.

Время от времени, каждому из нас нужен свет Вифлеемской звезды посреди темной ночи, который укажет дорогу, направление, осветит надеждой и воодушевит нас.

Мы надеемся, что наш журнал понравится Вам. Мы расскажем Вам как живут пациенты на диализе по всему миру. В этом выпуске Вы найдете много полезных советов, рецептов и историй.

Вы также найдете информацию о том, как сотрудники компании Fresenius Medical Care постоянно работают над развитием и улучшением качества лечения для Вас!

Желаем Вам приятного чтения!

*Ваша команда NephroCare*

“Хороший день начинается с улыбки!”



**Картина “Лунное сияние” Патрисии Руивал, представленная на конкурсе творческих работ в Аргентине, олицетворяет надежду, сияющую посреди ночи.**



---

 Новости со всего мира
 

---

## Швеция

# Успешная трансплантация

Трансплантация почки может стать альтернативой диализу для пациентов с хронической почечной недостаточностью. Пациенту может быть пересажен родственный орган, и конечно, это не простое решение. Даниэль Уестлинг (Daniel Westling), ныне муж Виктории, коронованной Принцессы Швеции, сделал этот шаг на пути к изменению своей жизни.



Друзья знают Даниэля как жизнерадостного и спортивного молодого человека. С Принцессой Викторией, его сегодняшней женой, он познакомился в спортивном клубе. К тому времени, персональный тренер спортивного клуба уже много лет получал диализ и не был публичной персоной.

За год, до королевской свадьбы, 36-летний Даниэль принял важное решение о пересадке почки. И нужно сказать, что за этот год многое сложилось благополучно, чтобы операция, способная изменить жизнь Даниэля могла быть проведена успешно. С одной стороны, у Даниэля к моменту операции было хорошее состояние здоровья. С другой стороны, вся семья решила его поддержать. Отец Даниэля, в возрасте 65 лет согласился

отдать сыну одну из своих здоровых почек.

Как правило, родственный орган дает большие надежды на успешный исход операции. Но не смотря на благотворное стечение обстоятельств, решение было не простым.

И отец, и сын достаточно быстро восстановились после пересадки почки. У Даниэля не возникло осложнений, а его отец продолжает наслаждаться жизнью как и прежде, наблюдая за счастьем сына. Даниэль и Виктория были обрадованы новостью о том, что заболевание почек Принца Швеции хоть и является врожденным заболеванием, но оно не передается по наследству. А это значит, что исчез риск заболевания для ожидаемого ребенка счастливой пары.



Солнце сияет меж заснеженных холмов, деревья припорошены снегом и легкая дымка струится по горизонту – одно лишь созерцание этого прекрасного вида может помочь человеку почувствовать себя лучше. Группа британских ученых доказала, что комбинация визуальных факторов и физической нагрузки в кратчайшие сроки улучшает психологическое состояние.

### Все дело в свежем воздухе

При изучении, физические упражнения были не столь важны. Врачами было обнаружено, что настроение испытуемых быстро улучшалось в ходе обычных пеших или речных прогулок. Даже такие типичные для зимы развлечения, как лыжи или спортивная ходьба по снегу приносят много пользы. Удивительный факт заключается в том, что максимально позитивный эффект достигается в первые пять минут. Конечно дальнейшая активность на свежем воздухе несет свои преимущества, но последующий эффект уже не такой сильный.

### Город или загород

Ученые изучили состояние более чем 1300 человек: детей и взрослых, здоровых и имеющих заболевания. Результаты оказались впечатляющими: люди, подвергшиеся психологическому стрессу, наиболее быстро восстанавливались при лечении на природе.

Причем, местоположение не имело особого значения: в городских парках был достигнут такой же эффект как и за городом.

### У водоема лучше

Однако, другими учеными был открыт не менее интересный факт. Исследуя физическую активность человека на свежем воздухе они доказали, что позитивный эффект возрастает, если заниматься вблизи водоемов, гор, деревьев и цветов. Причем продолжительность пребывания не имеет значения.

Даже пять минут упражнений на свежем воздухе способны улучшить Ваше настроение. Пять минут? Это по силам каждому!

# Нефрология ЦИФРЫ 10.000

10.000 10.000 10.000 10.000 10.000

Именно столько волокон содержит “искусственная почка” (диализатор). Скрепленные вместе 10.000 полых трубочек, объединяются в одном фильтре. Диализатор является важнейшим элементом в процессе лечения диализом, так как отвечает за качество очищения крови.

Компания Fresenius Medical Care разработала диализаторы с мембранами Polysulfone, которые на сегодняшний день являются мировым стандартом.

Что же происходит в этих волокнах? Разработчики диализаторов компании Fresenius Medical Care взяли за основу принцип работы почки человека.

Почка состоит из огромного количества тонких трубочек (канальцев), кото-

рые помогают освобождать кровь от токсичных веществ и излишней жидкости. Полые трубочки диализатора работают по тому же принципу. Конечно, искусственная почка не может полностью достичь столь высокой эффективности как живой орган. Но разве это не удивительно?

За 12 часов диализа в неделю, диализатор удаляет большую часть вредных веществ из Вашего организма. После процедуры Вы можете продолжать свою личную и профессиональную жизнь. И мы не останавливаемся на этом. Компания Fresenius Medical Care постоянно стремится совершенствовать диализную продукцию для лучшего качества жизни пациентов.



Полезная информация для Вас

## Со вкусом по жизни Легко снижая количество соли в еде



Согласно истории, древним правителям устилали постель душистым шафраном. Ароматные травы воздействуя на организм ночью придавали жизненной энергии в течении всего дня. Монахи спали на “травяных кроватях” в лекарственных целях. Сегодня и Вы можете извлечь пользу из целительных особенностей специй и трав.

Травы обладают великой силой и в тоже время они просты сами по себе. Каждая приправа имеет свой неповторимый аромат. Перец “чили” придает еде остроту и пряность. Чеснок и петрушка обогащают блюда особым вкусом, при этом их можно добавить как в процессе приготовления так и к уже готовому блюду. Хорошая новость для Вас заключается в следующем: чем больше трав и пряностей Вы используете во время процесса приготовления и еды, тем меньше соли Вы будете потреблять впоследствии. Пусть перец и петрушка станут Вашими союзниками в борьбе за снижение количества лишней соли в пище.

### Сперва добавьте перца, потом соль

Антон К. начал следить за количеством потребляемой соли два месяца назад. Он заменил соленые чипсы на яблочные кольца и отказался от кетчупа, убрав его со стола. Он также перестал есть пищу быстрого приготовления и стал более часто готовить себе домашнюю еду.

“Я стал использовать больше лука и чеснока для приготовления еды, а также перец “чили” стал одной из моих любимых приправ. Это удивительно, как блюдо приобретает совершенно новый яркий вкус, такими скромными усилиями. Я люблю посыпать еду свежей петрушкой, что делает ее аромат более аппетитным” – говорит Антон. Он добавляет соль в еду только после того, как добавит специи и травы.



**Это здоровая пища, которая выглядит аппетитно и красиво. Свежие травы, такие как тимьян, шалфей, базилик, петрушка, чеснок и укроп сегодня можно найти в любом магазине или на рынке.**



“Теперь мне редко требуется соль. И что больше всего меня удивило, так это то, что чем меньше соли я потребляю, тем острее стали вкусовые оттенки. Я могу ощутить больше разных вкусов!”, признается Антон.

### Заботясь о здоровье

Сокращая соль в пище Вы можете добиться благоприятных результатов для всего Вашего организма. Снижение количества соли уменьшает задержку воды в клетках и тканях, и следовательно меньше жидкости удаляется во время диализа. Более того, снижается общая масса тела. И как результат пациенты с заболеванием почек чувствуют себя намного лучше, дыхание становится более легким, тело подвижным, а прилив жизненных сил увеличивается. В древности, только богатые люди могли позволить себе употреблять в пищу шафран и другие специи. Сегодня Вы можете иметь те же преимущества, но куда более простым способом.

### Вам будут полезны

- Домашняя еда
- Все виды трав
- Зелень и салаты

### Избегайте

- Покупать готовые блюда
- Соусы (соевый соус)
- Соленый арахис, чипсы, пр.
- Консервы и копченое мясо, рыбу
- Кетчуп
- Фруктовые и овощные соки
- Диетическую соль

### Почему соли должно быть меньше?

В среднем каждый человек потребляет приблизительно 10–15 грамм соли в день. Однако, организму требуется намного меньше, а именно около 5 грамм. Когда почки работают нормально, лишняя соль выводится из организма с мочой. При дефиците почечной функции соль задерживается в организме. Накопление соли приводит к застоям жидкости в тканях и отекам, что также негативно сказывается на качестве диализа. Более того, соль провоцирует жажду. Чем больше Вы пьете, тем больше воды накапливается в организме. Как результат, возрастает артериальное давление, которое в свою очередь воздействует на сердце. Поэтому Вам важно избегать солевой пищи и аккуратно добавлять соль в готовые блюда.



## Творческий конкурс, Аргентина У надежды много лиц

Планируя, приближающийся День Почек, ежегодно отмечаемый в Аргентине, организаторы мероприятия хотели сделать это событие особенным.

Было важным активно привлечь пациентов к участию, обозначить тему, относящуюся к диализу, и ясно представить ее общественности. Задание было не легким. Внезапно возникла мысль привнести в процесс нечто творческое. Многие объединились вокруг новой идеи и в итоге был объявлен конкурс под названием “Mejorarte”, на лучшую картину и фотографию на различные темы.

Более чем 250 пациентов и их родственников прислали результаты своего творчества. “Огромное количество участников представили свои работы! Качество картин приятно поражало” – делились впечатлением организаторы мероприятия. Конкурс прошел под лозунгом “Надежда”. Основная идея заключалась в том, что именно диализные пациенты могут поделиться видением своей надежды, пройдя нелегкий путь, преодолев болезнь и продолжив жить дальше.

В конкурсе приняли участие не только пациенты, но и многие команды сотрудников из диализных центров NephroCare.

Жюри, в состав которого вошли преподаватели по искусству, психологи, фотографы и художники, оценивало присланные работы и выделить лучших было нелегкой задачей. Наряду с тремя победителями в категориях “фотография” и “живопись”, жюри присудили специальные призы еще семи работам. “Было прислано большое количество прекрасных работ, которые олицетворяли храбрость и надежду”, сообщил член жюри.





Копии призовых картин и фотографий были посланы в диализные центры Аргентины. Многие из них украшают стены клиник и вызывают множество приятных отзывов. Большинству пациентов нравятся эти работы, возможно потому, что это послание от пациентов к пациентам.

### Патрисия Руивал

“Я рисую то, что не могу выразить словами”, говорит Патрисия Руивал (Patricia Ruival). Она начала лечение диализом три года назад и в это же время открыла для себя новое хобби – живопись. Патрисия, получила особенный приз за свою картину “Лунное сияние”.



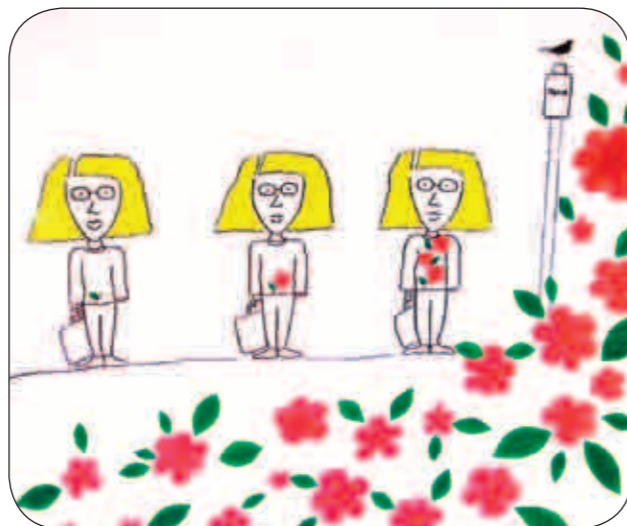
### Пабло Тавкар

Колесо жизни никогда не останавливается. Со своим снимком под названием “Я следую”, Пабло Тавкар (Pablo Tavcar) стал победителем в категории “Фотография”.



### Нелида Соса

“Надежда как прекрасный цветок, наполняет меня, пока я ожидаю свой автобус по пути в диализный центр”. Нелида Соса (Nelida Sosa) заняла второе место в категории “Рисунок”.



### Жизель Ясуда

Непоколебимость деревьев, запечатленная Жизель Ясуда (Gisell Yasuda) на фотографии под названием “Стойкость” завоевала третье место.



### Анжела Фриас

Победительницей конкурса рисунка была признана Анжела Фриас (Angela Frias) с работой “Фестиваль жизни”. Ее картина просто сияет надеждой.





Fresenius Medical Care информирует

## EuCliD5 благодарит Вас!

Древний математик Евклид и современная база данных имеют больше общего, чем Вы могли бы предположить.

Евклид (Εὐκλείδης) – древнегреческий математик, живший примерно 300 лет до н. э. Он был известен как человек, собравший обширные знания в области математики. Также считается, что Евклид заложил краеугольный камень для развития геометрии.

У компании Fresenius Medical Care есть свой "Евклид", так мы называем нашу базу данных EuCliD5. Это обширная медицинская база данных сети диализных клиник компании. За прошедшие 10 лет в EuCliD5 было собрано огромное количество полезных медицинских данных о более чем 60 000 пациентах из 360 центров с 18 стран мира. Целью компании Fresenius Medical Care было создать комплексную базу данных, которая бы объединила основные медицинские показатели для последующего анализа и улучшения качества лечения пациентов.

### Новые разработки:

EuCliD5 не только собирает и безопасно хранит Ваши медицинские данные о процедурах диализа, но и позволяет оценить качество проводимого лечения. Fresenius Medical Care идет на шаг впереди по разработке инновационных продуктов для диализа среди других компаний. По этой причине наши пациенты получают новейший метод лечения гемодиализацию ONLINE, процедуру, разработанную компанией Fresenius Medical Care.

### Защита информации: Ваши данные хранятся строго конфиденциально!

Вся собранная информация надежно защищена. Личные данные пациентов закодированы и только сотрудники Вашего диализного центра могут распознать данные по коду. Обработка данных необходима для проведения лечения в центре. Медицинская информация, собранная в EuCliD5, анализируется специалистами компании с целью выявить эффективность терапии. При анализе используются закодированные данные и пациент не идентифицируется. Мы защищаем Ваши данные и заботимся об улучшении качества Вашего лечения.



## Помощь в ежедневной работе

Вы, как пациент нашего центра, должны видеть преимущества EuCliD5 лично для Вас. Программа существенно облегчает ведение документации для медицинского персонала, что дает ему больше времени для заботы о пациентах. Также все введенные данные по лечению незамедлительно сравниваются со стандартными показателями, и при наличии ошибки ввода программа оповещает пользователя. Данная система безопасности ввода предотвращает ошибки в документах и ведении лечения каждого пациента. Программа EuCliD5 помогает автоматически передавать медицинские данные при переводе пациента в другую

клинику, что существенно облегчает работу и исключает потерю важной информации.

Благодаря этому врач, может в кратчайшие сроки получить Вашу медицинскую карту с последними данными по лаборатории, процедурам диализа и обследованиям.

Все это было бы невозможно без Вашего участия, так как именно Вы являетесь тем человеком, для кого мы стараемся обеспечить лучшее качество лечения.

Поэтому мы хотим поблагодарить Вас и сказать: большое спасибо!

*Ваша команда NephroCare*



**Современные технологии  
на страже Вашего здоровья**

Для Вашего здоровья!

## Новогодние праздники в кругу семьи

На каждом континенте, в каждой стране и даже в каждой семье существуют свои обычаи, как встречать Новый Год и праздновать Рождество. Одни придерживаются христианских ритуалов, другие отмечают по устоявшимся семейным традициям. И конечно новогодний стол имеет особое значение в эти дни. Мы выбрали для Вас несколько интересных рецептов. Далее, Вы найдете их описание, а также историю каждого блюда. Приятного чтения!



## Мир ароматов в одном прянике

В новогодние дни нас окружают тысячи приятных запахов. Среди них ароматная корица, гвоздика, мускатный орех. Именно эти приправы являются важнейшими ингредиентами праздничного лакомства – рождественского пряника (с нем. Lebkuchen, имбирный пряник).

Имбирные пряники принято было выпекать в период Поста перед Рождеством. Состав рецепта для пряника имеет особое значение. В него входят семь специй по количеству семи дней, в которые Бог сотворил небо и землю, согласно библейской истории.

Имбирный пряник, также является традиционным Рождественским угощением в Германии. Историческими местами, где начали выпекать пря-

ники считаются города Нюрнберг и Ахен.

Месторасположение связано с тем, что во времена Средневековья эти города находились на пересечении важных торговых маршрутов, через которые возили экзотические специи. Помимо корицы, гвоздики и мускатного ореха, к списку компонентов для пряника были добавлены гвоздичное дерево, кориандр, имбирь и кардамон.

Считается также, что имбирные пряники были придуманы в монастырях, так как монахи выпекали их особенно вкусно.

Познакомьтесь с нашим рецептом и Вы с легкостью приготовите Рождественский пряник самостоятельно.

## Имбирный пряник

Ингредиенты на 50 штук:

- 125 г меда
- 125 г сахара
- 50 мл сливок
- 225г муки
- 10 г какао-порошок
- 50 г сливочного масла
- 1 ч. л. пищевой соды
- 1 ч. л. лимонной кислоты
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 1–2 ч. л. ароматных приправ: имбирь, корица, мускатный орех, гвоздика.



### Приготовление:

Нагрейте мед, смешайте его с сахаром и сливками и оставьте охлаждаться. Просейте муку, приправы, разрыхлитель, какао. Добавьте к муке порезанное кусочками размягченное масло и порубите ножом до получения тестяной крошки. Затем смешайте его с остальными компонентами. Оставьте тесто на 1–2 часа. Выложите массу в формы и выпекайте примерно 15 минут при 180 °С.

### Питательная ценность

Калорийность	41 ккал
Белок	0,6 г
Жир	0,5 г
Углеводы	8,0 г
Калий	13 мг
Фосфор	9 мг

## Праздничный карп

Рыба, особенно карп, считается традиционным блюдом в Сочельник, как в Германии, так и в Австрии, и Венгрии. Приготовление рождественского карпа связано со многими традициями. Например жители Силезии (Польша), на утро после Рождества, закапывали рыбные кости под плодовыми деревьями. Такие деревья

должны были принести хороший урожай в будущем году.

Также было принято взвешивать карпа и желать удачи. Считалось, что тот, кто держит на весах рождественского карпа, будет богат. А при сложении костей черепа карпа получается голубь, который символизирует Святой Дух в христианской традиции.



Перед приготовлением карпа было принято поддерживать его в ванне с чистой водой. Это правило не имеет отношения к Рождеству. Карп обитает в болотистых водоемах, и побыв в чистой воде, становится лучше на вкус. Сегодня большинство карпов разводят в искусственных условиях, которые не требуют последующих дополнительных мер по очистке.

Существует много способов приготовления карпа в зависимости от местности, где его готовят. Его жарят отдельными кусками, готовят целиком и маринуют. Для Вас мы выбрали хороший рецепт. Его легко приготовить и он подходит для пациентов на диализе.

## Рождественский карп на бульоне



### Ингредиенты для 4 порции:

- 1 кг карпа
- 100 г топленого масла

### Для бульона:

- 2 л питьевой воды
- 1 ч. л. соли
- 125 мл уксуса
- 5 ст. л. белого вина
- 1 ч. л. сахара
- Нарезанный лимон или лимонный сок
- Лавровый лист, тимьян, черный перец, петрушка, лук, морковь.

### Гарнир:

- Рис или 800 г картофеля (предварительно вымоченного)

### Приготовление:

Сварите бульон со всеми компонентами в просторной посуде в течение 15 минут. Помойте и почистите карпа. Поместите рыбу в готовый горячий бульон, выключите печь и позвольте блюду просто настояться. Время приготовления около 40 минут. Выньте рыбу из бульона и переложите на предварительно подогретую тарелку, смазанную топленным маслом. Выложите гарнир, посыпьте его петрушкой и украсьте лимоном.

### Пищевая ценность

Калорийность	737 ккал
Белок	48 г
Жир	35 г
Углеводы	57 г
Калий	835 мг

## Ароматы Индии в новогоднем коктейле

### Горячий праздничный пунш

#### Ингредиенты на 14 порций:

1,8 л / 8 стаканов несладкого яблочного сидра (яблочного вина или крепкого черного чая)

#### Приправы:

3 палочки корицы 1/4 ч. л. гвоздики  
1/4 душистых специй по вкусу (имбирь)  
Сахар/мед – по вкусу

#### Приготовление

Вылейте сидр/горячий чай в кастрюлю и добавьте специй. Кипятите помешивая в течении часа.



*Праздничный пунш согреет и подарит свой богатый аромат*

В Англии на зимние праздники принято подавать на стол богатые угощения, изысканно украшать дома в рождественские гирлянды. На стол подают фаршированную индейку и пудинг. Из напитков англичане предпочитают горячий пунш.

Слово "пунш" (англ. "punch") имеет корни в индийском слове "punch", что значит "пять". Традиционно пунш состоит из пяти компонентов: чай, сахар, лимон, вода и пальмовый ликер. В Индии пунш был популярным напитком много лет. Европе пунш открыли британские мореплаватели. Примерно 400 лет назад они привезли в Англию рецепт и ингредиенты этого напитка. Пунш сразу пришелся многим по вкусу и сегодня существует множество способов его приготовления. Коктейли на основе сидра очень популярны в Британии. Прошло время пока англичане изобрели пунш на его основе. Для Вас представлен рецепт из четырех компонентов, исключая сахар, который не является обязательным ингредиентом для горячего праздничного пунша.

### Пищевая ценность

Калорийность	68 ккал
Белок	0 г
Жир	0 г
Углеводы	17 г
Калий	168 мг



## Счастлиное время

Новогодние праздники это время теплоты и любви. Мы стараемся провести эти дни в кругу наших родных и друзей.

Какое торжество без вкусных угощений? Как не уделить время выпеканию печенья и пирогов для праздника? Есть традиция собирать всю семью, приглашать друзей, вместе готовить праздничный стол и наслаждаться веселым временем в кругу близких людей.

Мы наряжаем дом, готовимся к ужину, рассказываем истории. При этом взрослым также интересно как и детям, ведь им тоже не терпится снять пробу с почти уже готовых ароматных блюд. Мы угощаем гостей и заворачиваем им часть лакомств с собой, чтобы они могли еще раз насладиться ими у себя дома.

Некоторые люди любят готовить, другим нравится украшать. Новогодние и Рождественские праздники – прекрасное время, чтобы взять в руки ножницы, цветную бумагу и пустить в ход свой творческий потенциал. И когда Вы делаете это с друзьями – удовольствие от процесса удваивается. Вместе Вы можете сделать удивительные вещи. Вырезать снежинки и звезды, поставить фигурки ангелов и свечи на окна, чтобы проходящие мимо люди на улице могли почувствовать праздник вокруг себя!

Рождественским дням посвящено много книг и рассказов, над которыми можно подумать и приятно провести время. Было бы замечательно слушать как кто-то читает вслух интересные истории.

Любые праздники – это прекрасная возможность уделить время своим близким. Весело наблюдать, как все участвуют в подготовке к Новому Году, как наряжают елку или накрывают вместе на стол. Важным остается одна вещь – каждый должен внести свою лепту в этот процесс и тогда счастливые моменты близости в эти дни запомнятся надолго.

Мы поздравляем Вас с Новым Годом и Рождеством!

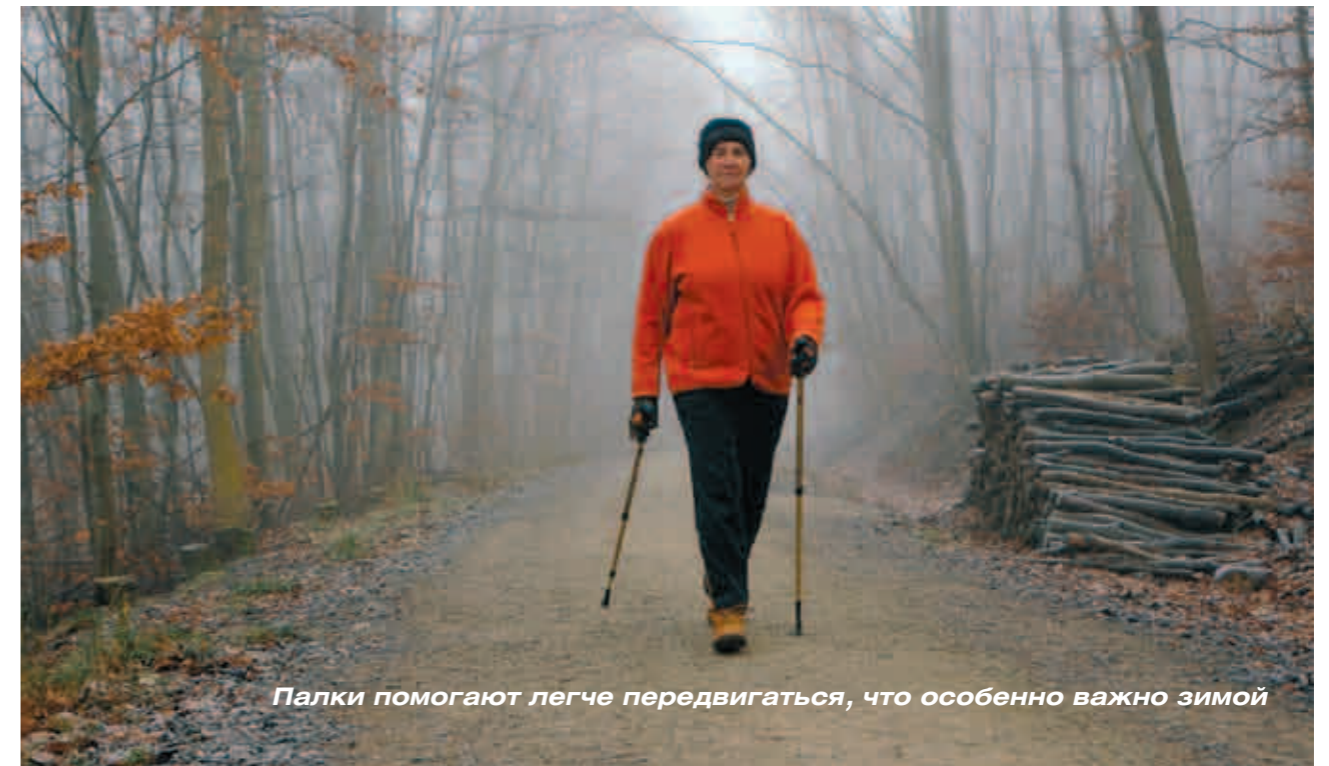


## Движение – это жизнь!

Простая прогулка по заснеженным зимним дорожкам может творить чудеса. А регулярные физические упражнения, в течение холодного сезона особенно важны, в то время когда большинство людей предпочитают оставаться дома. Двигаясь, Вы поддерживаете работу своего сердца и укрепляете иммунитет.

Четкий ритмичный звук можно слышать, когда Мария пересекает городской парк по своему привычному маршруту. Каждый свой шаг она сопровождает перемещением специальных палок для ходьбы. Она делает глубокий вдох и выдох, наслаждаясь свежим воздухом парка. Год назад Мария освоила “Скандинавскую ходьбу”, популярный вид спортивной ходьбы из Финляндии. “Этому очень просто научиться. Ходьба заставляет чувствовать себя просто чудесно! Самое замечательное в том, что для этого мне требуется всего две палки и обувь на устойчивой подошве. Это доступно каждому!” радостно рассказывает 65-летняя пациентка диализа.

“Скандинавская” или обычная ходьба, езда на велосипеде, плавание или легкая гимнастика утром. Не так важно, что именно Вы выберете. Плюс в том, что даже небольшая физическая активность позволит Вам чувствовать себя намного лучше. Ваше сердце станет сильнее и организм будет более устойчив к болезням. Регулярные упражнения помогут Вам ощущать себя более здоровым, сильным и спокойным. Даже если спорт и физическая активность, не являются важной частью Вашей повседневной жизни, Вы все еще можете извлечь из них выгоду, поскольку самое важное состоит в том, чтобы начать – и для этого никогда не бывает слишком поздно!



*Палки помогают легче передвигаться, что особенно важно зимой*



### Гимнастика

Даже простая гимнастика полезна для здоровья. Как насчет того, чтобы выполнять ее под музыку? Так будет удобней поддерживать нужный ритм. Небольшого блока упражнений будет достаточно: вращение стоп, медленные наклоны, плавные махи руками. Это легко выполнять как на улице, так и дома. Вы можете добавить упражнения с эластичной лентой (эспандером), которые укрепляют Ваши руки, мышцы спины и ног.

### Плавание

Многие люди любят плавать. Упражнения в воде очень полезны для суставов. Более того, давление воды повышает приток крови к сердцу. Программу занятий можно подобрать в соответствии с уровнем Вашей физической подготовки: это может быть как неспешное плавание, так и акваэробика или плавание на дистанции. Во многих городах имеются плавательные бассейны, что позволяет Вам без труда радовать себя плаванием как летом, так и зимой.

Иногда энтузиазм слишком быстро покидает нас. Попробуйте пригласить других присоединиться к Вам! Поддерживать физическую активность легче, находясь в группе людей. Игры и занятия спортом с друзьями, коллегами или семьей могут быть очень приятным занятием. Кроме того, занимаясь в группе Вы легче справитесь со стрессом, а также сможете завести новых друзей.



### Езда на велосипеде

Если Вы активны и находитесь в хорошей физической форме, Вам непременно следует освоить езду на велосипеде. Поездки на свежем воздухе полезны для всего организма. Кроме того, выбрав приятный маршрут, Вы олучите массу приятных впечатлений от природных пейзажей. Подобно плаванию, езда на велосипеде очень полезна для суставов.

### Скандинавская ходьба

Люди, предпочитающие пешие прогулки, могут заняться разными типами ходьбы, например "Скандинавской ходьбой". Ритмичное передвижение со специальными палками помогает расходовать лишние калории. Преимущество Скандинавской ходьбы в том, что в ней участвует все тело. Почти все мускулы задействованы посредством использования палок. Кроме того, палки обеспечивают дополнительную устойчивость для людей с проблемным передвижением.

### В свободное время

## Судоку (Sudoku)

У судоку уже много лет большое количество поклонников. Вы можете найти популярную японскую игру во многих журналах, газетах и интернете. Любители судоку проводят чемпионаты по всему миру, от Индии до Италии. Термин "судоку" в переводе с японского значит "лучше, чтобы каждое число повторялось лишь один раз". Более точно это звучит так: **Suji wa dokushin ni kagiru**.

Изначально игра была придумана не в Японии. Ее изобрел американский архитектор, Говард Гарнс. Впервые игру опубликовали в 1979 году в журнале с загадками. Спустя несколько лет игра стала очень популярной в Японии и была сразу же переименована на местный лад.

### Сыграем в судоку!

Заполните клетки так, чтобы цифры с 1 по 9 повторялись лишь один раз в каждой колонке, линии и квадрате (3 × 3 квадрата).

### Легкий вариант

	8			1		3	5	
2				6				
	4	1		5				
			6			1	4	2
7	1	3						
			8					
1	9	2			3		8	6
							1	4
		7			2			

### Средний вариант

		7				3		1
		4	6					
			2			8		
				8			7	6
1				9				
5	9							
			8	7	4			
							2	7
	1	3					5	

### Сложный вариант

	2	4	7	6				
	3		8	1				
						5	7	4
7		3						
			4		1	6		
					9	8	5	
1				3				6
	7	5		8				1
8		2		4				





## Fresenius Medical Care

**Представительство Fresenius Medical Care в России,  
ЗАО «Фрезениус СП»**

117630, Россия, Москва, ул. Воронцовские пруды, д. 3  
Тел./ факс (495) 789 6455

E-mail: [represent.ru@fmc-ag.com](mailto:represent.ru@fmc-ag.com), [sales.ru@fmc-ag.com](mailto:sales.ru@fmc-ag.com), [marketing.ru@fmc-ag.com](mailto:marketing.ru@fmc-ag.com)

Web: [www.fresenius.ru](http://www.fresenius.ru), <http://russia.fmc-ag.com>

**Филиал в Санкт-Петербурге**

Тел.: (812) 449 0484/ 449 0485

**Филиал в Новосибирске**

Тел.: (383) 355 5871/ 355 4369

**Филиал в Казани**

Тел. (843) 297 6621