

NephroCare

*pentru tine*



## **Iarna**

de Ion Pillat

Ți-aduc omățul liniștit ce-apasă,  
Cu fulg ușure, ca o piatră grea,  
Pe țarină, pe suflet și pe casă -  
Și-l las pe geamuri preschimbat în stea.

De-acum câmpia va fi foaia nouă  
Pe care sănii-nseamnă stranii dungi,  
Și-n tine, călătorule - o să plouă  
Cu zurgălăi, cu amintiri, cu doruri lungi.

### Pagina medicală

4 O rețetă de succes

### Informații

- 11 Obiceiuri tradiționale de Crăciun
- 14 Aniversări de peste 25 ani în dializă
- 18 Sondajul de evaluare a experienței pacienților
- 19 Conferința Asociației pacienților transplantați din România

### Sfaturi

- 20 Hobby-ul meu - origami
- 23 Interviu cu unul din pacienții noștri

### Rețete

- 27 Preparate culinare gustoase

### Toc și călimară

- 30 Gânduri de la pacienți

### Imaginație

- 42 Jocuri

*Revista NephroCare pentru tine*  
Editată de Fresenius NephroCare România  
Redactor: Dr. Raluca Scutelnicu, Marketing  
Manager  
Colectiv de redacție: Dr. Daniela Voiculescu,  
Carmen Pop, Dr. Raluca Scutelnicu

*Este interzisă reproducerea integrală sau  
parțială, pe orice cale și prin orice mijloace, a  
conținutului revistei fără acordul scris al echipei  
redacționale. Fresenius Medical Care și  
Fresenius NephroCare nu sunt responsabile  
pentru datele și opiniile din articolele de autor.  
Redacția își rezervă dreptul de a edita  
materialele primite. Trimiterea acestora spre  
publicare reprezintă acordul implicit al autorilor.*



**Pag. 4 - O rețetă de succes**



**Pag. 11 - Obiceiuri tradiționale de Crăciun**



**Pag. 20 - Hobby-ul meu – origami**

# O "rețetă" de succes pentru 32 de ani de dializă

**D-na Mitran Milica, pacientă a Centrului de Dializă Nefromed Timișoara, este un model de reziliență și complianță la tratament.**

**De 32 de ani face echipă cu medicii care o îngrijesc, iar rezultatele acestei colaborări se reflectă în echilibrul stării de sănătate și mai ales în calitatea vieții. Responsabilitatea, perseverența, tonusul pozitiv și încrederea în recomandările medicale sunt calitățile care au ghidat-o de-a lungul timpului în evoluția bolii cronice de rinichi și mai apoi în tratamentul de supleere renală. Am rugat-o pe doamna Mitran să ne împărtășească din secretele acestui model de reușită.**

**D**oamnă Mitran, ne puteți povesti pe scurt istoricul dumneavoastră medical?

- Am aflat în liceu că am probleme cu rinichii, după ce am primit un tratament pentru o infecție. Mai apoi am ignorat problema, pentru că nu mă durea nimic și la un moment dat, la un control de

medicina muncii, s-a descoperit tensiunea arterială mare, iar doamna doctor m-a îndrumat către medicul nefrolog. Se întâmpla în 1986, cu 5 ani înainte de a începe dializa. Astfel am ajuns în evidența medicului nefrolog care m-a investigat și mi-a descoperit boala cronică de rinichi. Am început dializa în 22.05.1991. Îmi amintesc perfect acea zi.



În toată această perioadă, de la diagnosticul de boală cronică de rinichi până la începerea dializei, ați urmat un tratament conservator, o dietă anume?

- Da, am urmat o dietă hipoproteică, mi-am cumparat chiar și un cântar pentru alimente, deoarece am vrut să respect întocmai indicațiile medicale. După 2 ani de la diagnostic am întrerupt și activitatea la locul de muncă, pentru a mă putea odihni, având și grijă de familie în tot acest timp. A fost o perioadă cu multe provocări. Îmi amintesc că urmam un regim strict hipoproteic, fără sare, cântăream carnea pe care o consumam, evitam să mai adaug alte surse de proteină în acea zi dacă aveam deja o porție de carne, iar pentru familie găteam separat mai multe feluri de mâncare. A fost o perioadă dificilă timp de 3 ani, iar în ultimele câteva luni premergătoare dializei

îmi era atât de rău încât nu puteam să mă alimentez, analizele erau tot mai proaste și veneam săptămânal la control, până am fost anunțată ca voi începe dializa.

Cum a fost pentru dumneavoastra să țineți dieta aceea foarte specifică, ce v-a dat putere să o puteți urma?

- Nu a fost ușor, dar cred că așa sunt eu construită, **să respect indicațiile medicilor**, pentru că am încredere în ei. Dintotdeauna eu respect tot ceea ce mi se spune și astfel pot urma indicațiile, pentru că sunt conștientă că e spre binele meu.

Din momentul în care ați început dializa, ce diferențe ați sesizat între dieta pre-dializă și cea de după inițierea hemodializei?

- S-a schimbat complet, domnul doctor mi-a spus că pot să mănânc aproape



orice, practic am trecut într-o altă etapă și a trebuit să mă adaptez.

Cum ați făcut trecerea de la regimul strict pre-dializă la unul mai permisiv, odată cu inițierea dializei?

- De la început **am respectat programul cu 3 dialize/săptămână** și m-am simțit treptat tot mai bine, fără grețuri, fără vărsături, având posibilitatea să mănc orice. La scurt timp după inițierea dializei eram atât de bine, atât de vioaie, încât după ce ajungeam acasă simțeam nevoia să fac curățenie în bucătărie și spontan am început să gătesc, dându-mi seama că mă simt bine. Practic am luat-o de la capăt. În acel moment locuiam într-un oraș de lângă Timișoara și făceam naveta pentru dializă la Timișoara, pe un drum greu, în condiții dificile. Asta am făcut timp de peste 10 ani. Apoi am ales să mă

mut în Timișoara pentru a fi mai aproape de centrul privat de dializă și cred că a fost cea mai bună alegere.

Mai exact care au fost modificările alimentare după începerea dializei?

- Au urmat alte restricții, îmi dozam porțiile de fructe și legume, am învățat alimentele care conțin potasiu, m-am organizat în așa fel încât să gătesc diferit, am monitorizat ceea ce mâncam așa încât să nu ajung în urgență din cauza alimentației sau a hiperhidratării. **Am redus alimentele cu un conținut mare de fosfor;** dacă ar fi să aleg un cuvânt, acela ar fi moderație. Mereu mi-am gătit singură, iar atunci când am ales să mănc în oraș, a fost foarte rar, pentru a-mi satisface o poftă, în locuri pe care le-am ales cu grijă. Sunt foarte selectivă și nu pot să mănc

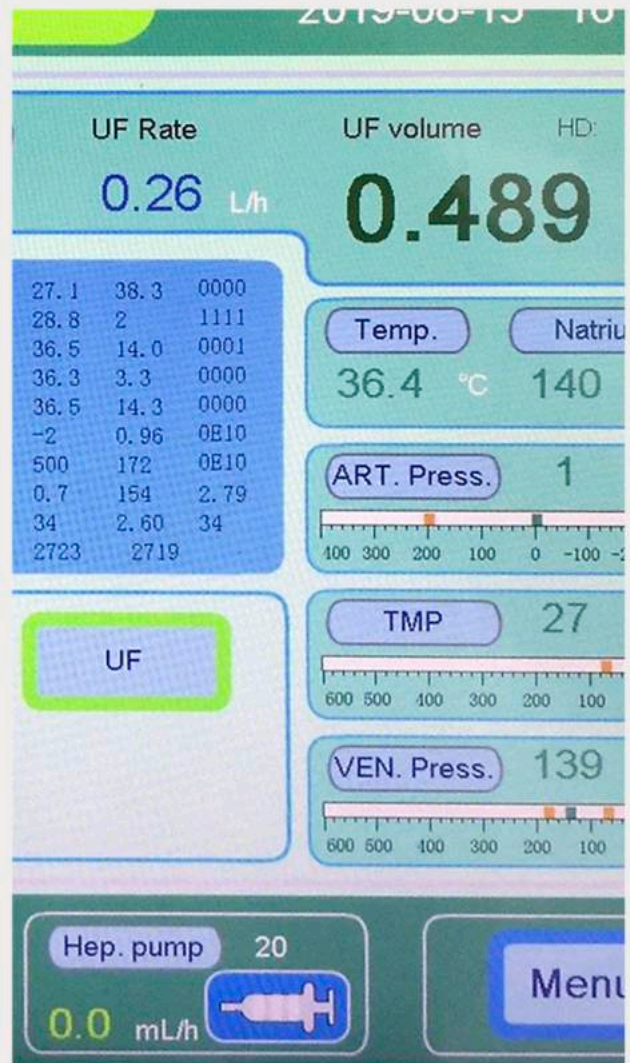
orice, de oriunde. De altfel, **prefer să îmi gătesc singură acasă, așa știu exact ce mănânc. Nu consum mezeluri sau conserve din comerț**, nu îmi plac, toate au același gust și sunt excesiv de sărate. La dializă mănânc uneori sandvisuri cu o șuncă pe care o prepar singură: cumpăr carnea proaspătă, o sărez puțin, apoi o spăl și o fierb, devine aproape nesărată după fierbere și apoi o prepar, o feliez și o folosesc la micul dejun sau pentru o gustare.

Ne puteți da un exemplu cu unul din meniurile dumneavoastră?

- Programul meu de dializă este în tura 3. De regulă mănânc seara după ce ajung de la dializă deoarece îmi este foarte foame, apoi a doua zi nu îmi este foame până la ora 11-12 când mănânc la micul dejun un ou, o bucațică de branză, o felie din șunca făcută în casă, un ardei, o felie/două de pâine, apoi prânzul pe la ora 17, iar seara mănânc ceva ușor când sunt acasă.

De asemenea, am observat că pâinea din comerț este foarte sărată și prefer să o prepar eu, din amestec de făină integrală și albă de 650. Între micul dejun și prânz mai mănânc un fruct. Ciocolată mănânc foarte rar, **iar alte dulciuri doar dacă sunt preparate de mine.**

La prânz gătesc, dar nu prea mănânc ciorbe și supe, iar la felul doi consum fasole verde sau mazăre sau tocăniță de porc, de exemplu. Pui mănânc mai rar, din surse bio, dar îmi place să condimentez pieptul de pui și să îl folosesc pentru sandvisuri, devine foarte



gustos. Am grijă la alimentele pe care le cumpăr, le aleg pe cele bio pe cât posibil, eu sunt adepta ideii: „puțin și bun, decât mult și prost”.

Având în vedere că aveți un control excelent al echilibrului P/Ca și al stării de hidratare, cât de importantă considerați că este respectarea dietei pentru pacientul cu BCR/ dializat?

- Cred că **este vitală respectarea dietei**, cred că toți pacienții ar trebui să o respecte. În ceea ce privește hidratarea și acum am sticla de apă de 700 ml și mă încadrez în acest consum, beau apă dintr-un pahar mic, fiind desigur atentă și la sarea din alimente. Sigur că dacă

cineva consumă alimente foarte sărate, organismul va cere apoi și mai multă apă.

Ați spus că sunt vitale toate aceste aspecte legate de dietă. Credeți că acesta este secretul pentru faptul că ați reușit să împliniți 32 de ani de dializă și să fiți atât de bine?

- Da, cred că a contat, dar cred că și mai mult a contat faptul că am ascultat medicii. **Eu întotdeauna am respectat orice indicație medicală primită.** De exemplu, după mulți ani de dializă, când medicul curant mi-a spus că nu raspund la tratament și trebuie să mă gândesc la operația pentru paratiroide, chiar dacă mă simțeam bine, până la următoarea dializă m-am gândit și m-am decis pentru operație. Am avut noroc în privința asta, am conștientizat de la început cât de importante sunt sfaturile medicilor și apoi am încercat să le respect întocmai. Se poate, pentru că indicațiile și cerințele nu sunt chiar atât de greu de respectat.

Cum utilizați chelatorii de fosfat? Considerați importantă respectarea modului de administrare a tratamentului?

- **Da, îi utilizez la fiecare masă,** așa cum mi s-a prescris; eu am 3 cp/zi, dimineața iau un comprimat, la prânz dacă mănânc mai consistent iau două comprimate, iar seara dacă sunt acasă nu iau sau de exemplu când sunt la dializă iau două comprimate deoarece mănânc mai consistent decât acasă. Nu utilizez alte suplimente alimentare și nu am utilizat niciodată. Urmez strict ceea ce îmi prescriu medicii.

Ce impact a avut evaluarea nutrițională efectuată de către nutriționist?

- Ajută foarte mult, ne înțelegem foarte bine și urmez toate recomandările.

Aveți surse externe de rețete? Cărți, reviste, site-uri web?

- Eu adun rețetele din revistele Nephrocare, de pe site-ul Nephrocare, dar și alte rețete din cărți de bucate, pe care le adaptez. Folosesc și aplicația MyCompanion pentru a-mi monitoriza analizele și pentru a citi sfaturi utile pentru respectarea dietei.

Ce reprezintă pentru dumneavoastră Centrul de Dializă Nefromed Timișoara?

- Reprezintă totul, eu consider că m-a ținut în viață atâția ani, lucru pentru care sunt foarte recunoscătoare. Este mai mult decât pot să formulez în cuvinte. Le sunt recunoscătoare medicilor care m-au ajutat și mă ajută în continuare, precum și întregii echipe de îngrijire. Eu aleg mereu sfaturile medicale și sursele de informare științifice, nu părerile neavizate, așa că Centrul de Dializă este locul în care mă simt în siguranță.

Cum se simt acum cei 32 de ani de dializă?

- Eu mă simt bine, **pentru mine dializa este un mod de viață** și nu îmi imaginez viața altfel. Dacă mă întrebați, eu nu simt că țin regim, că urmez un tratament, eu așa trăiesc.





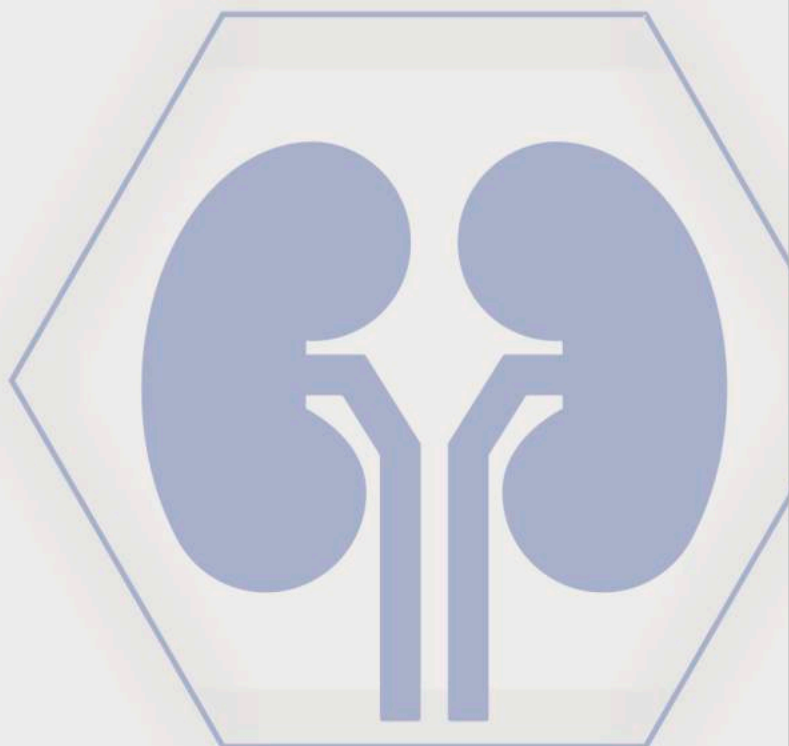
Vă rugăm să adresați un mesaj colegilor de dializă, așa încât să vă urmeze modelul și să gestioneze eficient aspectele referitoare la nutriție și la recomandările medicale.

- Să se încreadă în sfaturile primite de la medici și **să respecte indicațiile, atât cele ce privesc alimentele, cât și hidratarea.** Fiecare poate avea propriile metode, dar eu am pus în practică tot ceea ce am auzit de la medici. Dacă ascuți de cei calificați să îți dea sfaturi, o să îți fie bine.  
Dacă eu am putut, oricine poate. Pentru că nu este nimic imposibil de realizat dacă vrei cu adevărat. Eu cred că orice problemă are cel puțin două răspunsuri și că aproape orice impas își găsește rezolvarea. Iar viața cu dializă poate fi trăită frumos, calitativ, împlinitor.

*Interviu realizat de:*

*Dr. Daniela Moteli, Medic Primar Nefrolog,  
Centrul Nefromed Timișoara*

*Dr. Valentin Ciuta, Medic Primar Nefrolog,  
Medic Șef Centrul Nefromed Timișoara*





# Crăciunul este prima sărbătoare din ciclul sărbătorilor de Anul Nou

În România Crăciunul se sărbătorește după stilul nou la 25 decembrie, iar după cel vechi, la 7 ianuarie. Cel mai frumos obicei din această perioadă este colindul. Colindele sunt cântecele cu care copiii, tinerii sau chiar și oamenii maturi întâmpină venirea lui Hristos pe pământ.

Proveniența cuvântului colind se găsește în latinul *calendae*. Numele a fost dat de romani sărbătorilor păgâne de Anul Nou. În acea perioadă copiii romanilor umblau din casă în casă și cântau "imne". De-a lungul timpului datina latină a fost preluată și adaptată la religia creștină.

Din cadrul ritualului colindelor fac parte cântecele de stea, vifleem-ul, plugușorul, sorcova. Se joacă vasilica, jocuri cu măști (țurca, cerbul, brezaia), teatrul popular, dansuri (căluții, călușarii).

Între Craciun și Bobotează (Botezul Domnului; 6 ianuarie) colindătorii umblă cu Steaua.

Simbolismul acestui colind amintește de Steaua care a vestit nașterea lui Isus.

Aceasta i-a călăuzit pe cei trei magi în a găsi ieslea în care s-a născut minunea. În zilele noastre se merge cu Steaua doar în prima și a doua zi de Crăciun.





Cei care umblă cu Steaua cântă colinde, care amintesc de viața Domnului sau „Steaua sus răsare” și „Trei crai de la răsărit”.

**C**ântecele de stea românești provin din diverse surse. Din lumea bizantină ortodoxă, din lumea bisericii catolice ori din creațiile culturale ale neamului nostru. Steaua purtată cu ocazia colindelor se face din lemn ușor și are mai multe colțuri. Se împodobeste cu hârtie colorată și are fixată la mijloc o iconiță cu Maica Domnului și Isus Hristos.

Când merg cu Steaua copiii sunt uneori însoțiti de mascați care poartă și numele de țahondre sau turci (în Ardeal). Aceștia sunt de obicei adulți sau adolescenți care pot avea grijă de micii colindători. La sfârșitul colindului ceata de colindători va primi răsplata. În vremurile vechi ei primeau covrigi, nuci, mere, cozonac. Acum însă ei sunt răsplătiți cu bani.

Când colindătorii pleacă din casa în care au colindat, în care au fost primiți colindătorii spun: **“Noi ieșim, Dumnezeu intră”.**

Repertoriul obiceiurilor și tradițiilor românești cuprinde și o seamă de datini, practici, superstiții, sfaturi cu originea în credințe și mituri străvechi sau creștine.

**Î**n dimineața de Crăciun este bine să ne spălăm pe față cu apă curgătoare, în care punem o monedă de argint. Vom fi astfel curați ca argintul, feriți de bube și beteșuguri, care vor merge pe vale-n jos. În multe sate românești bătrânii freacă cu usturoi pragurile casei, a grajdurilor și a șurilor. Apoi merg la animale și membrii casei și îi ung pe frunte în forma crucii. Ei cred astfel că vor fi feriți de strigoi și duhuri rele tot anul viitor. În noaptea de Crăciun mulți oameni lasă o lumânare aprinsă, de multe ori la icoana lui Iisus Hristos. Astfel, norocul va vedea casa în întuneric și va putea intra înăuntru.

**F**emeia care face colacii pentru Crăciun, se duce în grădină cu mâinile pline de aluat și zice către fiecare pom așa: „măr, păr, etc astfel de rodnic, să fii cum stă aluatul pe mâinele mele”.

Tot în seara de Crăciun fetele care doresc să-și cunoască viitorul ursit pun sub perna pe care vor dormi săpunul și pieptănul urmând astfel să-l viseze pe alesul lor. În seara de ajun, fata care vrea să știe dacă se va mărita anul viitor trebuie să meargă afară. Ia un braț de lemn tăiate mărunț și le pune sub masă. După ce termină toată lumea de mâncat fata trebuie să le numere. Dacă numărul va fi cu soț ea se va mărita anul viitor.



În ajunul Crăciunului și în zilele următoare pomul trebuie să se ferească să se certe fiindcă tot anul va fi în ceartă și ocară. În ziua de Crăciun nu se face curățenie și nu se aruncă gunoiul, altfel alungi norocul. Masa din Ajunul Crăciunului, în Moldova, nu se consumă până nu este sfințită de preotului satului. Nimeni nu are voie să descopere masa până nu intră preotul pe ușă. Preotul sfințește masa, gustă primul din bucate și apoi cei ai casei.



Obiceiul împodobirii pomului de Crăciun s-a suprapus peste un vechi obicei al incinerării Butucului (zeul mort) în noaptea de Crăciun. Acest obicei simboliza moartea și renașterea divinității și a anului la solstițiul de iarnă. Obiceiul a fost atestat la români, aromâni, letoni și sârbo-croați. Un obicei foarte cunoscut în România este „tăierea porcului”. În unele zone ale țării, porcul se taie de

Ignat, adică pe 20 decembrie. Se zice că porcul care n-a fost tăiat în această zi nu se mai îngrașă, căci și-a văzut cuțitul.

Tradițiile și obiceiurile cu ocazia Crăciunului în România sunt foarte multe, ele diferind însă în funcție de zona folclorică.

Articol preluat din sursa:  
[Travelguideromania.com](http://Travelguideromania.com)



# 25

# Aniversăm pacienții noștri aflați de 25 de ani în dializă



” Mă numesc **Mariea Mărcuța**, am 91 de ani și sunt pacienta **Centrului de Dializă Fresenius Onești** unde efectuez ședințe de dializă renală. Aici, datorită priceperii și susținerii echipei medicale complexe care mă îngrijește, am redevenit un om normal. Teama și nesiguranța care mă măcinau au fost de mult alungate din suflet. Încrederea în ziua de mâine a devenit certitudine. Adresez tuturor pacienților, precum și echipelor medicale din Centrele de Dializă Fresenius, sincere urări de sănătate și un gând de mulțumire pentru toate momentele frumoase pe care le-am petrecut împreună. ”





## Gânduri de la pacienți

### COJOCARU EMILIA

"Acum 25 de ani când am aflat că trebuie să încep dializa, baietii mei erau micuți și eram foarte speriată. Datorită acestui tratament, am reușit să fiu alături de ei mereu și acum mă bucur și de nepoți.

Mulțumesc întregii echipe medicale a acestui centru pentru toată îngrijirea acordată, pentru suportul necondiționat și pentru acest moment aniversar."

### PICIOR FLOAREA

"Acest moment aniversar este foarte important pentru mine. Deși la început nu credeam că voi putea să fac față acestei boli grele și noului mod de viață cu dializă, iată că am reușit.

Am găsit în acest centru colegi minunați, personal deosebit, care mi-au fost mereu aproape ca o a doua familie. Cu ajutorul lor am trecut mai ușor peste necazuri și momente grele. Noilor colegi, le transmit să

aibă încredere în personalul acestui centru, să respecte indicațiile medicale, să fie atenți cu alimentația și să se bucure de viață și de momentele ei frumoase."

### MICU MIOARA

"Acest eveniment este un moment important din viața mea. L-am avut alături și pe nepotul meu, cel care m-a impulsionat să merg mereu mai departe.

Nu a fost un drum ușor pentru că am avut și alte probleme medicale, dar cu ajutorul personalului din Centrul Fresenius București, am reușit să le depășesc mai ușor. Am avut, am și voi avea mereu încredere în oamenii din acest centru. Știu sigur că va fi bine. Același lucru le recomand și celor mai noi colegi."



### VASILICĂ FLORIN

”Am început dializa când aveam 15 ani. Au fost de-a lungul timpului și perioade mai bune, dar și perioade mai dificile, la acestea din urmă contribuind și necomplianța mea la regimul igienico-dietetic.

Cu toate acestea, pot să spun că am primit mereu sprijin și încurajare de la membrii echipei de îngrijire din centrul Fresenius NephroCare București. Pot să spun că ei sunt într-adevăr ce-a de a doua familie a mea! Așa mă simt!

Colegilor noi care încep acum dializa, le recomand să acorde atenție alimentației corecte și să aibă încredere că nu sunt singuri pe acest drum; vor fi ajutați de personalul acestui centru, de câte ori vor avea nevoie.”



Andreea Bratu,  
Fresenius NephroCare Suceava





# 25



***Cu ocazia împlinirii a 27 de ani în dializă,  
doamna Felhazi Susana din centrul de dializă Fresenius  
Cluj Napoca (Nefromed) ne transmite:***

**”** *Apreciez mult că aveți grijă de mine și mulțumesc  
întregului personal medical și administrativ pentru  
ajutorul din fiecare zi. Mă bucură să știu că facem  
împreună o echipă eficientă! Sunt recunoșcătoare  
pentru susținerea și îndrumarea oferite!*

**“**



**FRESENIUS  
MEDICAL CARE**



# A avea grijă înseamnă a cunoaște

ce este cel mai important pentru dvs.

Experiența în dializă a pacienților

**Sondaj**

Dragii noștri pacienți

**VĂ MULȚUMIM ȘI APRECIEM FOARTE MULT PARTICIPAREA  
LA PROGRAMUL GLOBAL DE SONDAJ PRIVIND EXPERIENȚA CA PACIENT,  
EDIȚIA 2023!**

Pentru că ne dorim să aveți cele mai plăcute experiențe în centrele Fresenius NephroCare România, rezultatele sondajului au fost atent evaluate, astfel încât să venim în întâmpinarea nevoilor dumneavoastră. Vom continua și în viitor să vă oferim șansa de a ne transmite gândurile și opiniile care ne vor ajuta la îmbunătățirea serviciilor de dializă.

**ECHIPA DE ÎNGRIJIRE DIN CENTRUL DE DIALIZĂ  
VĂ POATE OFERI DETALII CU PRIVIRE LA REZULTATELE LOCALE  
ALE SONDAJULUI**

Vă mulțumim pentru că ați ales centrele de dializă Fresenius NephroCare!  
Suntem aici să vă oferim tot suportul de care aveți nevoie!

Cu prietenie,  
Echipa Fresenius NephroCare



**Datele interne arată că în ultimii doi ani, mai mult de 130 de pacienți dializați în centrele de dializă Fresenius din România au fost eligibili și au efectuat un transplant renal.**

Ne-am bucurat să fim prezenți anul acesta la Conferința Asociației Transplantaților din România cu tema: „Transplantul. Pacientul pre și post transplant și viața cotidiană a acestuia”.

Transplantul renal este una dintre opțiunile terapeutice pentru cei ce suferă de insuficiență renală în stadiul terminal, oferindu-le acestora șansa unei vieți mai libere.

Efectuarea unui transplant depinde însă de mai mulți factori printre care starea generală a pacientului și compatibilitatea între donator și primitor.

De aceea, această decizie trebuie luată împreună cu medicul nefrolog. Suportul continuu oferit de echipele medicale din centrele de dializă Fresenius precum și tratamentele de dializă la cele mai înalte standarde de calitate fac posibilă această opțiune terapeutică pentru mulți dintre pacienții noștri.



**D**oamna Berta Fodorean, la 3 ani de la prima sa dializă a avut amabilitatea de a ne vorbi într-un scurt interviu

Psiholog: Cum ați găsit pasiunea pentru origami?

- În lipsă de ocupație și pentru a face ceva util în același timp. Am avut nevoie de ceva care să mă ajute să-mi distragă atenția de la emoțiile negative pe care le aveam. În plus, mă ajută mult la concentrare și îmi place că îmi pune roțițele în mișcare. Îmi face plăcere să le creez.

Psiholog: Cum a fost prima dată, atunci când ați început origami?

- Prima dată am făcut flori împreună cu vecina, după aceea, cam după 1 an de zile, m-am apucat să fac eu singură origami.

## Berta Fodorean

### Hobby-ul meu – origami

Psiholog: Cum a fost trecerea de la flori la origami?

- A fost ușor într-un fel până m-am obișnuit. Înainte împăturam numai în două și aveam o vecină care mă ajuta și făcea partea de triunghiuri. Era necesar să fie un triunghi perfect, fără colțuri. Când le montezi și nu sunt făcute bine, nu arată frumos și va trebui să refaci fiindcă au distanță între ele. Cam după o jumătate de an am început să fac și eu. Prima dată nu am dormit nopti întregi fiindcă mă tot gândeam cum să fac. Până la urmă am reușit, iar acum le fac cu ochii închiși. Am învățat cum să împăturesc foaia fiindcă se face mai greu, dar m-am obișnuit. Acum așa ușor le fac, că simt că mă joc cu ele.

Psiholog: Care e cea mai plăcută parte din procesul de creare?

- Montarea. Inițial e secvențierea și apoi montarea. La început îndoiam în două și restul făcea vecina. Făceam câte 6000 de bucăți pe zi. Când vecina era la țară, îi trimiteam o pungă mare cu piese, câte 6000-8000 de bucăți. Era o muncă serioasă. Am făcut moș, vază, lebede, orice îmi stârnea interesul.

Psiholog: Și cum v-ați dat seama că trebuie de ex. 2000 de hârtii albe, roșii?

- Înainte să încep mă documentez pe internet și acolo îți arată de cât ai nevoie



și cum trebuie să asamblezi. Astfel știu de câte piese am nevoie. De exemplu la un moș sunt necesare 250 de piese și pentru asta iau coli ministeriale colorate - alb, negru, roșu plămâniu. Dacă încep să construiesc piesele îmi ia cam 2-3h pentru tăiat și împăturit, iar jumătate de oră durează montarea. Dintr-o coală ministerială rezultă 32 de bucăți.

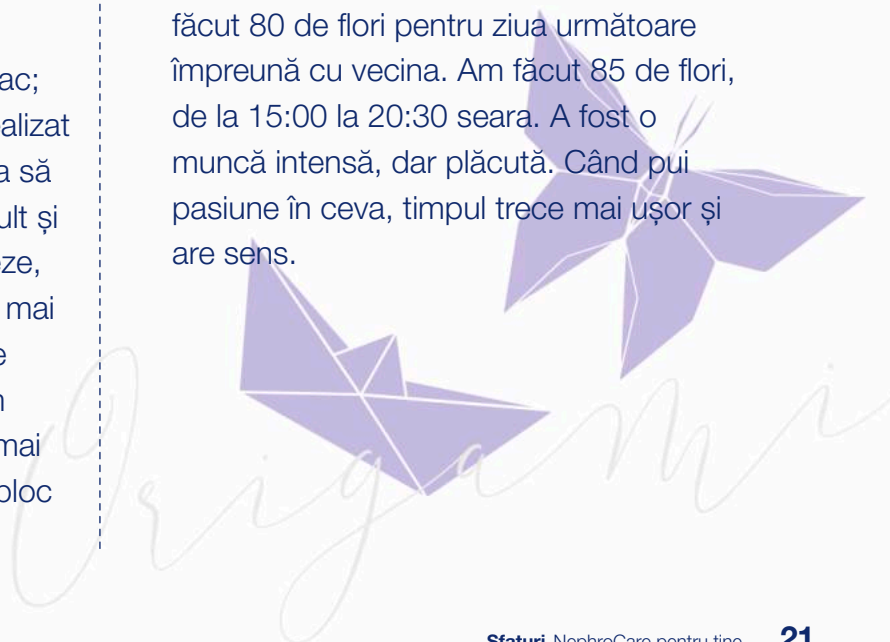
Psiholog: E adevărat că origami nu vă plictisește deloc?

- Da, e adevărat și îmi place ceea ce fac; chiar îmi face plăcere. Simt că am realizat ceva. Eu am învățat-o pe vecina mea să facă origami. La început transpira mult și i-am zis că nu avea rost să se streseze, ci să facă din plăcere fiindcă o să fie mai liniștită, iar acum s-a obișnuit. Înainte avea probleme cu somnul, dar acum după ce face origami, doarme mult mai bine. Lucram odată în fața scării de bloc și simțeam lipsa origami-ului. Am și

crosetat, m-am lăsat și apoi m-am reapucat. Origami e acum pe primul loc. Îmi place, chiar simt o plăcere când lucrez. Îmi pun radio-ul să se audă încet și mă apuc de lucru. Soțul îmi zice că așa bine lucrez, că aș putea să le fac și cu ochii închiși. Fac asta de 4 ani de zile.

Psiholog: Cum a contribuit origami în viața dumneavoastră?

- M-a schimbat mult. Odată am avut de făcut 80 de flori pentru ziua următoare împreună cu vecina. Am făcut 85 de flori, de la 15:00 la 20:30 seara. A fost o muncă intensă, dar plăcută. Când pui pasiune în ceva, timpul trece mai ușor și are sens.





# Interviu cu domnul Vasile Cucuș la 35 de ani de dializă

**Să fim bine depinde în cea mai mare parte de noi, de modul în care ne adaptăm la ceea ce se întâmplă în viața noastră și în jurul nostru.**

Florin Botoșineanu: Bună ziua, domnule Cucuș! Mulțumesc că ați acceptat să participați la acest interviu prin care celebrăm 35 de ani de când faceți dializă.

Vasile Cucuș: Mă bucur să stau de vorbă cu dumneavoastră și, indirect, cu ceilalți pacienți dializați.

FB: Întrebarea pe care o rostim cu toții este: cum de ați făcut posibil să sărbătorim 35 de ani de când faceți dializă? Dacă aveți vreo formulă secretă care v-a condus spre această performanță, sigur toată lumea și-ar dori să o afle.

VC: Nu cred că am făcut ceva deosebit și nu cred că sunt eu special. Cred doar că am fost atent la indicațiile echipei medicale și am încercat să fiu disciplinat.

FB: Adică ați respectat întotdeauna toate indicațiile, sfaturile, sugestiile personalului medical?

VC: Nu, nici vorbă! Am mai greșit și eu, dar am încercat să elimin alimentele care nu mi-

au făcut bine sau obiceiurile care au avut consecințe negative asupra sănătății mele.

FB: Vreți să spuneți că la urma urmei de noi depinde să fim bine?

VC: Bineînțeles. În cea mai mare parte depinde de noi, de modul în care ne adaptăm la ceea ce se întâmplă în viața noastră și în jurul nostru.

FB: Imaginea pe care o proiectați în afară este cea a unui om foarte puternic. Totul în viața dumneavoastră a fost simplu și perfect cum pare sau au fost și provocări?

VC: Bineînțeles că au fost și supărări, și probleme de sănătate, și depresie. Îmi aduc aminte o întâmplare care m-a marcat. Am fost foarte bolnav, câteva intervenții chirurgicale și nu mai aveam resurse emoționale. Credeam că nu mai pot continua, dar o întâmplare m-a salvat. Stăteam uneori în curte la aer, eram foarte depresiv, și deodată m-am trezit înconjurat de puișori abia ieșiți din incubator.

Se pare că m-au considerat „cloșca” lor. Încet-încet, am început să am grijă de ei și asta m-a ajutat foarte mult, mi-am revenit și din punct de vedere psihic și din punct de vedere fizic. A fost ca o minune, după aceea am aflat ce important este să ai grijă de cineva – fie om, fie animal. Asta te responsabilizează, te face să te simți mai bine, să uiți de problemele tale și să te ocupi de alții cu mai multă dăruire și fără să aștepți ceva în schimb.

FB: Se pare că ați găsit resurse exact atunci când aveți mai multă nevoie și asta fără intervenția cuiva. Este o poveste cu mult miez.

VC: Mai ales, este o poveste adevărată iar finalul este și mai interesant: după câteva luni am mers acasă și, când mi-au auzit vocea, câțiva dintre puii de care am avut grijă au venit la mine și m-au salutat. Am fost foarte impresionat că m-au ținut minte și m-a înduioșat atașamentul lor.

FB: Mulțumesc pentru poveste și pentru interviu. Sper ca toți cei care îl vor citi să vadă că avem resurse nebanuite care se activează exact atunci când avem nevoie. Alteori apare ceva din exterior care ne indică direcția potrivită sau doar ne ajută să ieșim la suprafață, ca să ne găsim singuri drumul.

VC: Mulțumesc și eu. Mi-aș dori ca lumea să vadă în acest interviu povestea unui pacient obișnuit, care este cât se poate de disciplinat, dar care a avut și puțin noroc.

*Interviu realizat de psih. dr. Florin Botoșineanu, Fresenius Nephrocare Iași 2*



## V-ați gândit vreodată că bradul de Crăciun poate fi împodobit și cu emoții pozitive?

Pacienții noștri din centrul de dializă Fresenius - Nefromed Piatra Neamț, împreună cu echipa de îngrijire, au conceput un astfel de brăduț.

Fiecare fulg frumos realizat, cu multă muncă și pasiune, a primit în dar emoția creatorului, care ne transmite următoarele stări:

- încrezător,
- împlinește,
- recunoștință,
- iubire,
- putere,
- plin de viață,
- curajos,
- în siguranță,
- mândră de mine,
- afectuos,
- acceptare,
- ambiție,
- optimism,
- mulțumire,
- iertător,
- relaxare.

Vă invităm să vă personalizați și dumneavoastră o decorațiune pentru brăduțul personal, căreia să-i dați un nume conform emoției momentului!

Mulțumim mult, dragi pacienți și colegi!

*Acțiune coordonată de Psiholog Clinician  
Petronela Moroșanu*





ANTA

IMPLINIRE

BRANDUL

Motiilor pozitive

CURAȚOASĂ

BUCURIE

RECUNOȘȚINȚĂ

IERTĂTOR

OPTIMISM

ENERGIC

ÎNCECĂTOR

TUOS

AMBITIE

IUBIRE

TERNICĂ

Înainte de a încerca oricare dintre aceste rețete delicioase, vă rugăm să cereți sfatul medicului sau dieteticianului pentru a afla ce tip de alimente sunt bune pentru dvs. și în ce cantitate.

# Fursecuri cu dovleac

## Ingrediente

Pentru 35 fursecuri

320 g făină

1 linguriță praf de copt

1 lingură apă minerală, cu bure

1 linguriță scorțișoară

1 lingură nucșoară măcinată

Sare

300 g zahăr

115 g unt moale

120 g piure de dovleac

1 ou

1 lingură esență de vanilie

## Preparare

Pre-încălziți cuptorul la 175°C. Acoperiți tava cu hârtie de copt. Amestecați făina cu apa, praful de copt, scorțișoara, nucșoara și puțină sare. Separat, amestecați cu mixerul zahărul și untul până devine spumos.

Adăugați câte puțin dovleacul, oul și vanilia până se omogenizează bine.

Adăugați amestecul de făină și amestecați până ce obțineți un aluat omogen.

Așezați în tavă, cu lingura, bucăți mici din aluat. Coaceți 15-18 minute până ce marginile devin tari.

Scoateți din cuptor, lăsați 2-3 minute la răcit și apoi transferați fursecurile pe un grătar ca să se răcească complet.

## Informații nutriționale

(Valoare per fursec)

Calorii	95 kcal
Proteine	1 g
Carbohidrați	16 g
Grăsimi	3 g
Sodiu	39 mg
Potasiu	27 mg
Fosfor	24 mg
Lichide	6 ml

**Informații nutriționale**

(Valoare per porție – 1 persoană)

Calorii	619 kcal
Proteine	17 g
Carbhidrați	52 g
Grăsimi	39 g
Sodiu	232 mg
Potasiu	227 mg
Fosfor	292 mg
Lichide	182 ml

# Tartă cu dovleac (quiche)

## Ingrediente

pentru o tartă cu un diametru de 23 cm (3-4 porții)

### Pentru aluat

200 g făină  
1/2 linguriță sare  
100 g unt foarte rece  
60 g apă foarte rece  
1 lingură oțet

### Topping

1/2 dovleac mic roșu (450 g, fără coajă)  
2 linguri ulei de măsline  
2 linguri miere  
Sare  
Piper

### Umplutură

2 crenguțe de cimbru proaspăt  
100 g brânză proaspătă de capră  
3 ouă mari  
Sare  
Piper  
Piper roșu  
20 g fistic nesărat

## Preparare

Se amestecă făina cu sarea și cu untul tăiat felii subțiri și se frământă până ce nu se mai simt bucățele de unt. Adăugați oțet și apă și frământați puțin până ce obțineți un aluat neted. Strângeți aluatul sub formă de minge și lăsați-l la frigider 30-60 minute. Pre-încălziți

cuptorul la 200°C. Curățați dovleacul roșu, îndepărtați semințele și pulpa mai moale și tăiați pulpa fermă (aprox. 450 g) în felii subțiri. Amestecați într-un bol uleiul de măsline, mierea, sarea și piperul și acoperiți bine cu acest amestec fiecare felie de dovleac. Apoi așezați feliile într-o tavă de copt tapetată cu hârtie de copt și coaceți 20 minute în cuptorul pre-încălzit. Scoateți din cuptor și lăsați-le să se răcească în formă.

Ungeți forma de tartă cu unt. Întindeți aluatul cu sucitorul până obțineți o foaie subțire. Așezați-o în forma de tartă, împungeți din loc în loc cu furculița și acoperiți cu o foaie de hârtie de copt pe care ați așezat câteva boabe de fasole sau legume uscate, ca să împiedice creșterea aluatului. Reduceți temperatura cuptorului la 180°C și coaceți aluatul timp de 15 min. pe nivelul din mijloc (nu foarte aproape de foc). Îndepărtați foaia de copt și legumele și coaceți în continuare încă 10 minute. Tocați mărunt frunzulițele de cimbru, scoase de pe crenguțe. Amestecați cu mixerul brânza de capră și ouăle până ce obțineți o compoziție omogenă. Adăugați după gust, sare, piper, cimbru și piper roșu. Puneți amestecul peste aluatul pre-copt și întindeți feliile de dovleac peste el. Reduceți temperatura cuptorului la 160°C și coaceți tot pe raftul din mijloc, aproximativ 20 minute până când crema s-a întărit și a devenit ușor maronie. Scoateți din cuptor, lăsați să se răcească și presărați deasupra fisticul tăiat mare.



# Despre poezie (II)



## Nu mă frâng

Mă îndoii, dar nu mă frâng,  
La nevoie din dinți strâng,  
Ca s-ajung sus pe Parâng,  
Să mă hodinesc în crâng!  
Să evit omul nătâng  
Ce mă face-ades să plâng  
C-am rămas c-un picior stâng,  
Dar îmi fac altul la strung,  
S-ajung iarăși pe Parâng,  
Să mă hodinesc în crâng.  
Și promit să nu mai plâng  
Pentru omul cel nătâng.  
La nevoie din dinți strâng –  
Eu mă-ndoii, dar nu mă frâng.

*Tagarcea Ioan*

*Fresenius Nephrocare Iași 2*



## E iarnă iar

A venit iarna ... cu frig, cu zăpadă,  
Rareori vezi trecând oameni pe stradă.  
Unde ești, soare, cu căldura ta toată!?  
La munte a viscolit, de aceea-i tare frig!  
Astă-noapte am plâns, molfăind un covrig.  
E atât de rece în casă,  
Încât am amorțit ...  
De nimic nu-mi mai pasă  
Și de frig am adormit!  
Și-am visat c-aveam căldură,  
Casa plină de lumină,  
Masa de mâncare plină!  
Am visat și c-aveam gaz!  
Trăiam o viață așa senină,  
Fără cel mai mic necaz.

Ce vis frumos! Eram foarte fericit!  
Dar, cum toate au un scop,  
Din păcate m-am trezit tot amorțit,  
Înfrigurat și disperat,  
Dezamăgit și flămâzdit,  
Descurajat și chinuit  
De traiul ce mi-a fost sortit!  
Îmi amintesc – cândva aveam  
Un caracter stabil,  
Eram mai curajos, inteligent, abil!  
Acuma sunt slăbit și-am devenit labil,  
Bătrân, bolnav și... inutil.  
Și, ce-i mai trist, sunt vulnerabil,  
Din ce în ce mai puțin capabil  
Să port povara acestei vieți,  
Închis între patru pereți.

*Tagarcea Ioan*

*Fresenius Nephrocare Iași 2*

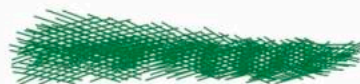


## Dimineață de iarnă (în spital)

O geană de lumină-apare  
Din cearcănul de noapte,  
O inimă-ncolțește-n zare  
Și-ncet-încet, începe-a bate!  
Din ceața zorilor rebele  
Curg râuri, râuri de lumină –  
Sunt așteptări, sunt gândurile mele,  
Speranța mea Divină.

*Tagarcea Ioan*

*Fresenius Nephrocare Iași 2*





### Iarnă

Privesc cu jenă la pomii dezbrăcați  
De crengi, de frunze și de flori ...  
Mă uit cu milă, ca la niște frați,  
La goliciunea lor și simt fiori!  
De ani și ani de viață pământeană,  
Obişnuit fiind cu fenomenul,  
Mă-ncearcă, totuși, ca un fel de teamă,  
Căci mi se pare că-ntâlnim extremul.  
De când ne știm, codrul e frate cu românul.  
De-aceea-i rog pe românașii frați  
Să planteze-n fiecare an câte un pom –  
Doar câte unul –  
Spre a-i încălzi și pe aceia dezbrăcați!  
Fiți binecuvântați!

*Tagarcea Ioan*

*Fresenius NephroCare Iași 2*



### Iarnă grea

Astă-noapte a nins iar  
Și micul râu a înghețat,  
Copacii parcă-s unși cu var  
De neaua ce s-a așezat.  
Străduța-i plină de omăt  
Iar mașinuțele parcate,  
Și-au tras căciuli albe pe bot  
Și mantii albe peste spate!  
Până și salcia smerită,  
Cândva cu pletele în vânt,  
De ger îmi șade-ncremenită  
Și cu bretonul la pământ!  
Apare soarele-n zadar,  
Căci gerul este-atât de strașnic,  
Că totul pare de cleștar –  
E liniște și totul e atât de pașnic!

*Tagarcea Ioan*

*Fresenius NephroCare Iași 2*



### Năpastă ... iarna (Pădurea decapitată)

Să țineți minte iarn-aceasta  
Cu gerul strașnic din Undrea,  
C-a dat peste copaci năpasta:  
Au înghețat de-a binelea!  
Să vă explic cum s-a-ntâmplat:  
O zi întreag-a tot plouat  
Peste pădure, peste sat,  
Iar noaptea tot a înghețat.  
Copacii uzi, crengile ude  
Au înghețat trosnind pe loc,  
De-al gerului atac ad-hoc.  
Și-a doua zi porni vântoasa





Și-înghețu-acela criminal,  
Cu gheața groasă precum coasa,  
A amputat copaci și crengi  
De pe întregul areal.  
„Unde-i pădurea cea frumoasă?”  
Se întrebau cu toți năuci,  
Căci nu s-a întâmplat vreodată  
Să cad-așa pădurea toată, retezată!  
Răspunsul e ușor de dat:  
Mama Natură, supărată,  
De vremurile astea întristată,  
S-a-ntors spre Om neîmpăcată.  
Și e din ce în ce mai dură,  
Ai crede că ne poartă ură  
Pentru întreaga tevatură!  
Emitând mișcări extreme,  
Atuncea când pădurea geme,  
Omul are a se teme!  
Căci stând oleacă și gândind  
Cum codru-i frate cu românul,  
De ce prin codru se tot prind  
Hoți de păduri cam cu duiumul,

Dar nu prea vezi închis niciunul?!  
Rămâne doar să ne-ntrebăm,  
Cu o mirare prefăcută:  
„Pentru tâlhari ce legi avem?”  
Natur-așteaptă cu răbdare  
S-o protejăm noi, dacă vrem  
S-o mai avem în continuare.

*Tagarcea Ioan*  
*Fresenius Nephrocare Iași 2*



### **Casa din pădure**

Iubita mea, ce iarnă frumoasă!  
Deschide pleoapa, nu fi somnoroasă!  
Privește lumina ce intră pe gram,  
Zăpezi argintii așternute pe ram.



Iubitul meu, ce iarnă frumoasă!  
Ce bine e la tine în casă!  
Aud cum arde soba cea plină,  
Odaia-i scaldată în lumină!

Și ce aromă de vin cu scorțișoară,  
Iubitul meu, e-ntâia oară  
Când sunt prințesa din povești,  
Iar tu, un crai al stelelor îmi ești.

Iubito, privește brazii cei verzi!  
Hai, vino lângă mine și vezi  
Cum iarna pe toți îi îmbracă  
Cu străvezia ei promoroacă!

Iubitule, eu sunt a zăpezii crăiasă,  
Cu tine mi-e cald și sunt mofturoasă,  
Ascultă focul iubind armonia  
Și geru-n ferești simfonia.

*P.S. Poezia face parte din volumul de versuri  
"Din vise scrise" Editura PIM  
Vasile Coman  
Fresenius Nephrocare Ploiești*



### **Pacienta noastră, doamna Elvira Zorila, ne-a relatat întâlnirea dânzei cu Cella Serghi, autoarea romanului "Pânza de păianjen".**

Doamna Elvira Zorila a publicat și domnia sa mai multe romane:

- "Amoruri ascunse" publicat în 1993 la Editura Vremea din București.
- "Edit" publicat la Editura Ex Ponto din Constanța în 2015.
- "Dansul de la miezul nopții" publicat la Editura Ex Ponto în 2016.





## Însotind-o pe Cella Serghiu

Scritoarea Cella Serghiu își ducea viața într-o deplină singurătate într-un bloc din apropierea Cismiguiului.

Nu mai primea vizite. Casa-zisă admiratoare o umpluse de multe tablouri, unele erau chiar de valoare, iar de altele se atasează sentimental, sufletul ei se bucura numai când le privea.

Am sunat la usa ei, un apartament de la etajul 5, cu bucurie și emoție. A apărut în deschizătura ușii chiar ea, blondă, cu un păr al cărui culoare l-ar fi învidiat orice fată tânără.

- Cime ești? m-a întrebat nemărginită.
- Vin la dvs. prin Dan Claudiu Tănăsescu.
- Te-a trimis să-mi iei tensiunea?
- Nu. Am venit să-ți văd. E o dorință de-a mea mai veche.

Așa am curcovat-o.

6 duceam prin Cismigui, n-avea cum să se descurce singură.

Acasă la ea, stăteam amândouă pe fotolii. În fața mea, pe perete, avea un tablou mic cu o fată frumoasă schițată delicat, în linii pure. Nu-mi luam privirile de la ea. Pe tabloul ăla la care te uitați tu, mi-a zis Cella, am dat 200 de lei.

Erau mulți bani pe atunci. Eu n-aveam bani de mâncare și totuși l-am cumpărat.  
- Auzi, mi-a zis ea într-o bună zi, tu vezi la mine din admirație, nu din iubire. Nu puteam să-o mint.

- "Pânza de păianjen" este preferata mea. Citit-o și răsechit-o de nemuritate ori.  
Ea avea 84 de ani, eu eram tânără.

- Știi, mi s-a confesat ea cu tristete, am prăsit sentimentul că mă duc Dincolo.  
Pe mine mă traversa aceeași teamă, dar nu m-am îndurat să n-o încurajez:  
- Nu cred. Ne vom plimba mult timp împreună în Cismigui.

mai trecut mult și am aflat de la ea trecuse în neființă, creându-mi un gol în suflet.  
Eu n-am mai depășit 35 de ani, le petrecute cu ea au rămas nemuritoare mea.

Vilica Zăra





### Povestea mea cu totul

Încep să scriu acest eseu într-o marți dimineață, zi fără dializă. Nu pot să spun că mă simt grozav, departe de ceea ce îmi doresc, dar totuși duc cu mine aproape 16 ani de hemodializă, un an jumătate de dializă peritoneală și un transplant nereușit care a durat fix 7 zile în care nu a pornit rinichiul. Complicații de la transplant care m-au lasat cu urmări cât voi trăi și greutate în corp pe care azi le simt mai apăsătoare, mai mult ca sigur că nu sunt doar din gama fizică. Recitesc ce am scris și îmi dau seama că sunt suficiente motive să mă întreb: eu de ce mă trezesc așa de nemotivat azi? Dacă privesc înapoi identific foarte repede și clar o greșală pe care am făcut-o: am crezut că voi trăi puțin, maxim 30 de ani așa că nu m-am apucat serios de nimic, nu mi-am construit o carieră sau o familie având convingerea interioară foarte puternică că nu voi trăi să le văd dezvoltate, împlinite. Mi-am

spus deseori când eram tânăr, pe la 25 de ani: ce rost are să fiu într-o relație cu o fată pe care o iubesc și care mă iubește dacă voi muri repede și ea va suferi iremediabil după ce eu voi muri? Și așa am ieșit din vreo 2-3 relații promițătoare cu fete faine. În mintea mea ele trebuiau să își găsească alt băiat pentru o viață lungă.

Cum am început dializa?

**P**robleme renale am avut încă de la naștere. Mic fiind, de câteva luni făceam multiple infecții urinare și medicii nu găseau cauza și tratamentul eficient. Ba chiar nu îmi găseau rinichii la aparatele medicale din anul 1981 așa că i-au zis mamei să plece acasă să facă altul și o va chema să mă ia când voi muri. Din punctul lor de vedere eram un bebeluș fără salvare. Mama, Dumnezeu să o odihnească, nu a fost de acord cu ei și a stat internată cu mine 9 luni de zile, zi de zi și într-un final m-a salvat. Prin îndârjirea ei eu am supraviețuit. Am ajuns să termin o facultate, SNSPA, licențiat în Comunicare și Relații Publice. În 2006, după ce am dat licența, prin luna martie, am ajuns la spital cu creatinina 16 și ureea 200. Și m-au inițiat în dializă peritoneală. Bine, nu am vrut inițial. Refuzasem tratamentul. Nu îmi spunea nimeni în cuvintele mele ce se va întâmpla. Toți medicii păreau foarte grabiți să facă procedura, îmi spuneau să aleg între dializă sau moarte. Am semnat procedura de renunțare la tratament (dializă) urmând în mintea mea să fac Reiki și să vindec tot. Să fiu ca nou. Abordarea Reiki deja avea în viața mea 3 ani de zile și părea miracolul de care aveam nevoie. Toate aceste "soluții miraculoase" se vindeau ca pâinea caldă

atunci către toată lumea, indiferent că erau bolnavi sau sănătoși, că aveau sau nu probleme în viață. Revenind, noaptea a fost un sfetnic bun și dimineața am chemat medicul și i-am spus că vreau să inițiez procedura de dializă peritoneală. M-au operat la spitalul Universitar din București și mi-au montat acel cateter pentru dializă. Am făcut câteva dialize la spital și apoi mi-au dat materialele necesare pentru acasă. Nu a fost deloc greu. Aveam un brâu în care puneam ceasul furtunașului și puteam liniștit să merg afară. Aveam 4 ședințe de dializă peritoneală pe zi: prima dimineața pe la ora 6, apoi pe la ora 13, 18 și undeva la ora 23 încheiam ședințele. Îmi găsisem ceva de lucru la o fundație unde ajungeam cam după o oră de mers cu mijloacele de transport în comun. Eram destul de bine. Se putea trăi și așa, constatam eu. La fundația respectivă eram pe post de P.R. Acolo veneau tineri cu dizabilități mentale ușoare și făceau școală. Interacțiunea mea cu ei era minimă, dar am văzut acolo cât de important era psihologul și pedagogul pentru acel grup. Practic, împreună făceau pentru acei tineri ca viața lor să conteze în ciuda problemelor de sănătate.

**A**poi ca din senin a venit un telefon de chemare la transplant în Cluj. Îmi amintesc doar că am mers noaptea cu mașina și dimineața am intrat în operație. Nu mai țin minte decât faptul că noaptea nu dormeam și ascultam piese de teatru la România Actualități. A durat 7 zile transplantul meu. Am aflat că rinichiul nu pornise și au trebuit să îl scoată. Îmi amintesc că am plâns de două ori: o dată că am înțeles că am o șansă la viață și aproape imediat că această șansă mi-a fost luată. E ca

o dezamăgire care nu știu de ce mi-a fost luată, ceva de genul: „*ia o bomboană, nu, dă-o înapoi*”. La Cluj am reînceput dializa pe un aparat vechi de la mansarda Institutului de Transplant. Îmi aduc aminte de ochii verzi ai unei asistente care se uita mereu în ochii mei când îmi umbla la unul din cateterele subclaviculare. În celălalt, de la subclavia dreaptă îmi administra antibiotic o altă asistentă superbă, cu părul creț, de culoarea ciocolatei calde. Atât îmi amintesc după 16 ani. Oamenii. Ei au contat. Ei m-au ajutat. Au fost complicații care s-au întins pe 6 luni, cu urmări pe toată viața. Nu intru aici în amănunte, sunt prea intime, dar cicatricile de pe corp sunt amintirile unor episoade dureroase, cu multe erori medicale și neputințe umane.

**S**puneam că în noiembrie 2007 am început hemodializa. Nu m-am speriat. Aveam ideea că voi muri tânăr. Era biletul meu de salvare. Mă temeam cel mai tare că ceilalți vor suferi din cauza mea. Am îndepărtat mulți oameni de lângă mine în acest mod. Cum simțeam că mă iubesc și contez pentru ei, făceam ceva, întindeam coarda și ei cedau. Nu mă simțeam înțeleș. Ceream ca lucrurile să se întâmple rapid, să sărim etapele până la concluzia finală. Era de fapt rețeta sigură de a îndepărta pe cineva de lângă mine.

La spitalul Universitar din București unde am continuat dializa, am cunoscut o fată cu vreo 2-3 ani mai mare și ne-am împrietenit. Faceam dializă pe aceeași tură, apoi mergeam acasă și, în aceeași zi, mergeam la casa ei unde locuia cu soțul ei și ne continuam ziua. Petreceam mult timp în socializare și jocuri. Cu dializa mă obișnuisem atât de mult, încât am început o a doua

facultate. La particular, facultatea de Psihologie, suna foarte bine. Ziua aveam dializă, după masă facultate. Am inițiat și o relație de cuplu ca să fie un tablou complet. Atunci mă bloca ideea mea intimă, din subconștient că nu voi trăi mult; însă iată-ne în 2023! Trăim amândoi, suntem prieteni, vorbim despre viața noastră, eu în Cluj, ea la București. Recent am realizat că mentalitatea mea de atunci nu mi-a fost de ajutor, timpul arătând că lucrurile stau diferit și chiar mai bine decât am gândit în acel moment.

**L**a București am trecut prin mai multe centre de Dializă. Am avut probleme diferite, cu tensiuni arteriale oscilante, uneori cu dureri de cap și amețeli. Îmi amintesc cu drag de ajutorul primit de la o Doamnă psiholog, care a venit la patul meu și a făcut cap-coadă relaxarea Schultz. Mi-a oferit apoi bilețele cu mesaje pozitive, pe care le am și azi în biblioteca mea din București.

**C**u toate că aveam o incertitudine așa de mare am continuat să trăiesc cu demnitate și să socializez câte puțin. Făcusem diverse terapii energetice, aprofundasem câteva din ele, care și astăzi îmi sunt dragi și le practic. Am făcut Reiki, Qi Qung și Tai Chi. Toate m-au pus față în față cu mine. Cu părțile frumoase, dar și cu cele pe care nu îmi doream să le văd. Mi-a fost greu să văd că nu pot să schimb dializa, ci doar să îmi mențin o stare de sănătate bună. Îmi doresc o viață normală, aș putea spune. Pentru mine această viață e un pic diferită, înseamnă să accept că dializa face parte din viața mea. E ca o profesie, un job la care merg și e nevoie să am grijă de mine mai mult decât în mod normal. Să fiu atent cât și ce beau,

ce mănânc, să fac sport, mișcare, să îmi fac zilnic bucurii: o plimbare în parc, o carte, un ceai, un serial bun, ajutorul dezinteresat al semenilor, toate sunt medicamente pentru mine. Normal că, precum orice medicament, uit să le mai iau câteodată. Mi-a fost greu să vorbesc despre acestea. Am aștept ani de zile să treacă, să fac transplant sau să mă duc eu, să mor. Cum nu am murit și azi scriu acest eseu, am ales să fac câte ceva pentru relația cu mine.

**Î**n 2013 m-am îndrăgostit și m-am mutat la Cluj cu fata pe care o iubeam și care mă iubea. Am avut câteva luni foarte frumoase, dar apoi a aflat cu bunăvoință de la o cunoscută terapeută că dializa omoară repede un om, iar eu, în loc să îi fiu alături și recunoscător pentru tot ce făcuse pentru mine, am fost un laș și am plecat primul. M-am refugiat în cunoșterea de sine și în alte metode de terapie. Am făcut o nouă formare în psihoterapie și am început să practic. Dar am rămas cu o etichetă autoaplicată în relații: aceea de laș, om care fuge la greu, părăsește, ca să nu fie părăsit. Nu vreau să sufăr din dragoste. M-am obișnuit repede cu durerea de la înțepăturile fistulinei, dar nu m-am obișnuit cu suferința din dragoste. Au mai trecut vreo trei tentative de relație și eu tot cu fuga eram obișnuit. Până într-o zi când iarăși, atras de o fată frumoasă ca Zâna cea Bună, m-am dus iar direct spre ideea de relație. Nu fug de relație, ci de părăsirea unei relații, două lucruri complet diferite.

**D**e această dată a zis ea NU. Atunci am înțeles că oamenii aleg să nu sufere, că efectiv nu văd bucuria ce este dincolo de teama inițială. M-am prins că eu nu trăiam, că toată suferința din viață

poate fi depășită, că izolarea și fuga nu sunt cheia vieții.

Azi sunt în proces de schimbare. Nu, nu citesc cărți de dezvoltare personală. Practic: Tai chi, Qi qung, săptămânal în parc la Cazino în Cluj, Rugaciunea Ho' Oponopono cu fiecare persoană căreia i-am greșit, de 108 ori pe zi timp de 40 de zile, începută cu părinții, apoi cu bunicii și abia apoi cu oamenii care au fost sau încă sunt în viața mea.

**S**tiu că la început ai pornirea vulcanică de a acuza de starea ta pe cei din jur: medici, asistente, familie și prieteni, soț și soție. Uneori chiar nu au cum să îți ia suferința. Mama mea, cu toată rugăciunea făcută, a murit în 2011 și nu a plecat cu nimic din suferința mea, deși poate ar fi vrut. A curs multă apă pe Someș până când eu am trecut de la acuzator la recunoscător. A fost un proces foarte greu, cu multe momente în care mă culcam obosit și fără speranța că mâine dimineață mă voi mai trezi. Când mă trezeam și vedeam din nou Soarele pe cer, nu aveam bucurie, pentru că trebuia să merg din nou la dializă. Îmi aducea bucurie faptul că lucram în biserică, fiind paraclisier, alături de oamenii care îmi sunt

acum o familie. Sunt și voluntar la fundația "Familia Sfântă", ca psiholog pentru oamenii din jurul meu, care cred în mine și care stau lângă mine și atunci când sunt supărat. Trebuie să fii tare să vezi un leu furios, astrologic vorbind. Cred în Dumnezeu. Cred și știu că toate au un sens, chiar dacă eu nu îl înțeleg pe de-a-ntregul.

### **Ce sfat aș da într-o singură frază: Bucură-te la maxim de prezent!**

**U**ite o conștientizare: nu sunt niciodată singur. Sunt eu cu mine. Dacă eu nu am grijă de mine, nu țin la mine, nu mă iubesc, cum să o facă ceilalți? Știți cum fac asta? Nu mă duc cu kilograme multe, sunt atent, pe cât posibil, la ce manânc, fac mișcare, sunt activ, lucrez și chiar o fac fără bani, pentru sufletul meu. Psihologic vorbind, am încercat să fiu salvatorul altora pentru că nu mă puteam salva pe mine. Așa am crezut. Până când a apărut în viața mea o femeie dragă, o prietenă care a rămas. Așa că povestea mea continuă!

*Psiholog și pacient Ionuț Răzvan Pîrlea,  
Nefromed Cluj Napoca  
Acțiune coordonată de Psiholog clinician  
Mihaela Gyulai*

Domnul **Teodor Marginean**, fost ziarist militar, ne demonstrează că și la vârsta de 94 de ani, viața merită trăită frumos, că dializa nu este o piedică pentru a continua să te dezvolti, să continui să lucrezi și să oferi frumusețe celor din jur. Domnia sa a creat și lansat de curând o serie de opere literare care cuprinde: un volum de poezii intitulat "Zestrea cea mare", un "Jurnal de călătorie" și un roman intitulat "Oglinda retrovizoare". Vă invităm să-i citiți operele enumerate mai sus și să-i oferiți feedback - credem că s-ar bucura foarte mult de aprecierea dvs!  
Vă prezentăm două poezii din volumul "Zestrea cea mare".

### Testament

Iubiții mei de neam și mai departe  
Nepoți și strănepoți oriunde-ați fi  
Vă las acum cu drag drept moștenire  
Gând bun și totodată sfatul meu:  
Să vă păstrați nezdruccinată vrerea  
De-a fi uniți, cu-ncredere deplină  
Atât la ceas de tihnă, cât și la cel mai greu.  
Avem de împlinit un ideal  
La care vom trudi și zi și noapte,  
Fără popas și fără ostenire,  
Mereu cu gândul și dorința vie  
De-a fi părtași la actul și prezenți la clipa  
Când va începe-n lume  
Primul și adevăratul veac de fericire.  
Uniți deci într-un cuget și-o simțire  
Să mergem într-o unică cadență  
Pe drumul către țintă,  
Căci cât ar fi de greu  
Vom izbândi-avem cu noi credința -

Izvor de apă vie, lumină și putere.  
Și-acolo sus, pe culme  
În zorii unui veac ce-anunță primenirea,  
Vreau să-nștiintez mulțimea -  
Asemeni vestitorului regal -  
Că a venit pe lume BUCURIA!  
E știrea fără seamăn  
Și fără de egal,  
Că astăzi pretutindeni  
Și pentru totdeauna  
Trei forțe și-au dat mâna  
Și-au cucerit puterea:  
Curajul  
Și dreptatea  
Și iubirea!

### Steaua care a răsărit

La drum magii au pornit  
Spre Steaua ce a răsărit  
Ea vestește negreșit  
Nașterea celui trimis  
Să adauge la ce-a fost scris  
O nouă lege a iubirii  
Spre a noastră nemurire  
Cum vestea s-a risipit  
În Regatul cel vestit  
Totul s-a cutremurat  
Câind Irod a aflat  
El poruncă a și dat  
Că acel copil trimis  
Repede să fie prins  
Dar cum nu a fost găsit  
El prigoană a pornit  
Spre toți pruncii nou-născuți  
Care-au fost chiar foarte mulți.  
Și pe toți i-a omorât  
Păcat mare au făcut







Însă Tatăl ce l-a ferit  
Pe acest copil vestit  
Și când mare a crescut  
El atunci a și putut  
Să propovăduiască acea iubire  
Spre a noastră nemurire  
Iar cei care-l vor urma  
Cu toții se vor afla  
În acel loc promis  
Ce se cheamă paradis.

*Desen de Dobre Georgeta  
Fresenius NephroCare București*



### **Pentru pace**

Pe pământul nostru iar  
Se mai iscă un focar  
Chiar între același neam  
Și prigoană ei pornesc  
Cu război se pedepsesc  
Nu știu cine-l învingător  
Dar e mult distrugător  
Mulți oameni nevinovați  
Uciși chiar de aceeași frați  
Distrugerile ce au fost făcute  
În zeci de ani ar fi refăcute  
Habar n-am de ce se bat  
Că acest pământ lăsat  
Este dat de Dumnezeu  
Fiecărui neam al său  
Noi grijă s-avem de el  
Să-l iubim în așa fel.

### **Urare pentru Noul An**

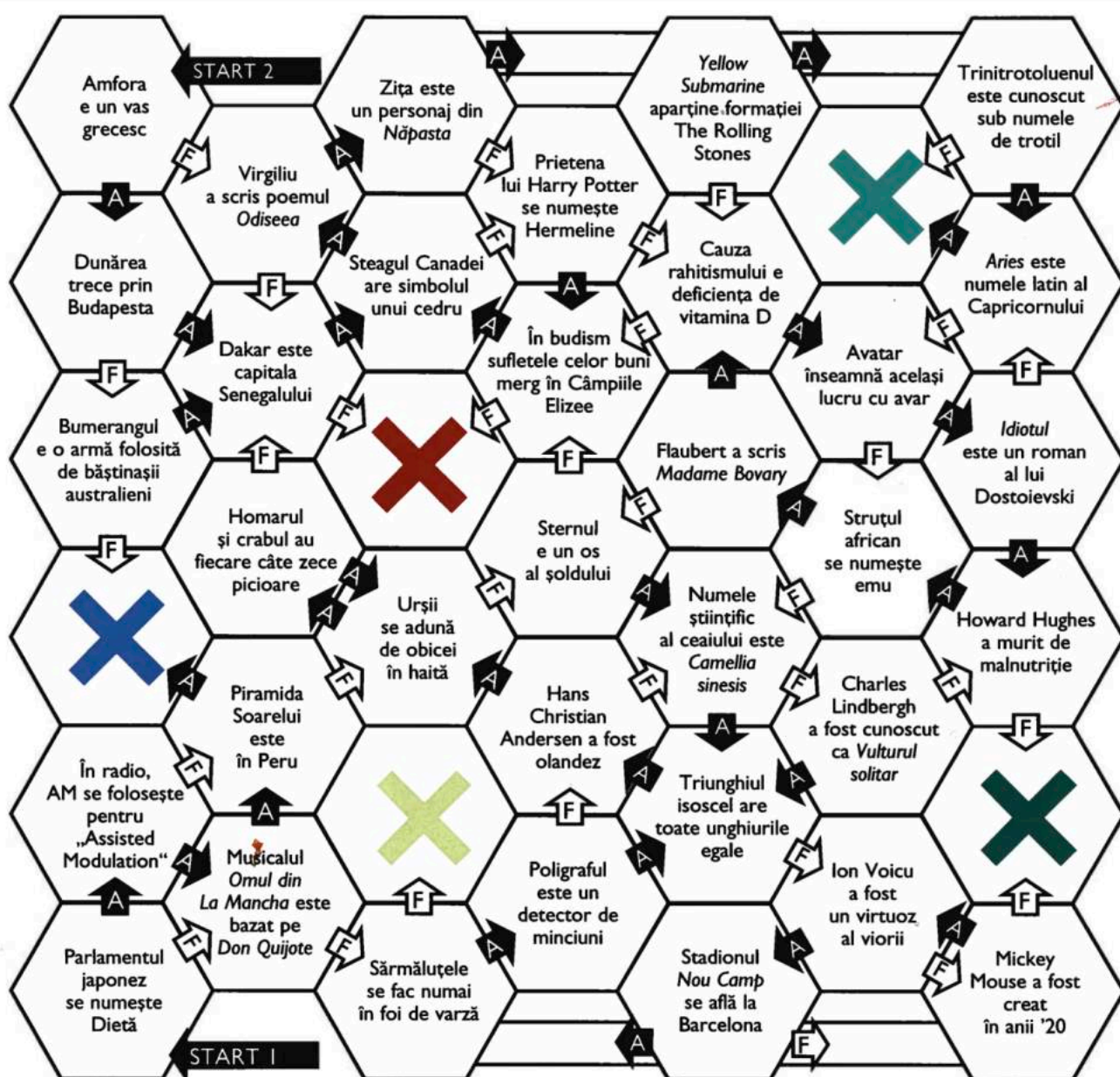
Doamne cât ne bucurăm  
Când Noul An așteptăm  
Cu speranță îl primim  
La noi planuri ne gândim  
Să fie de bun augur  
Pentru toată lumea-n jur  
Acest an care vine  
Sperăm să ne fie bine  
S-avem multă sănătate  
Cu carul dacă se poate  
Și cu mese-mbelșugate  
Să le avem din plin pe toate  
Dar ... ca să le-avem din plin  
În pace noi să trăim  
Iubirea să nu lipsească  
Între oameni să sporească  
Atunci sigur vom avea  
Dacă Dumnezeu va vrea  
Tot ce cerem să ne dea  
Poate-n traistă va băga.

*Poezii de Dobre Georgeta  
Fresenius NephroCare București*

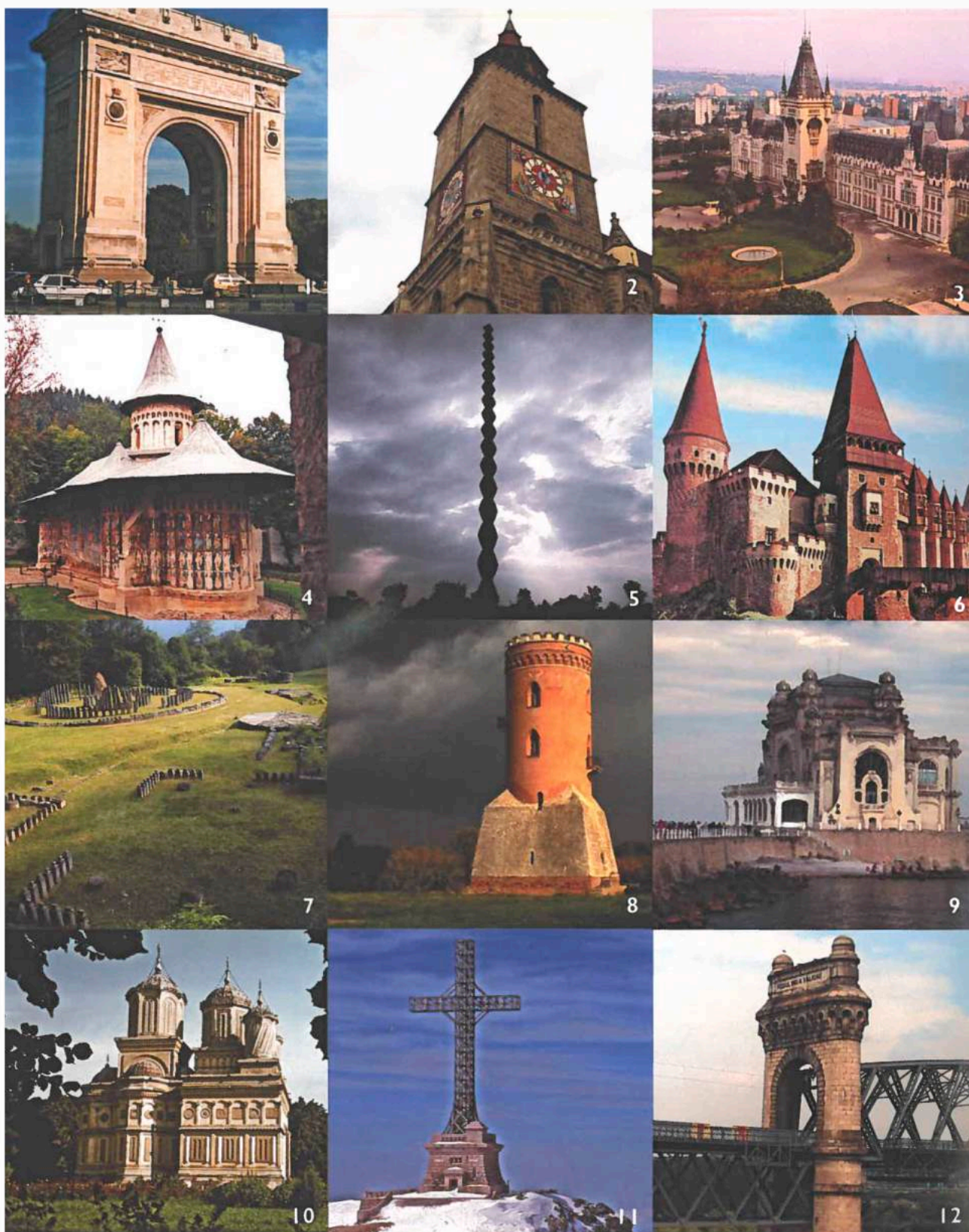
# Goana după comori

Două echipe de vânători de comori pleacă din două puncte diferite, căutând prin catacombe pentru a găsi X-urile care marchează locurile comorilor. Din nefericire, sunt cinci X-uri și nu se știe care sunt cele reale. Deci, în fiecare încăpăre, trebuie descifrat un indiciu care, dacă este urmat așa cum trebuie, va conduce la locul comorii.

Prima echipă pleacă de la START I. Când afirmația din încăpăre este corectă, se urmărește direcția săgeții ADEVĂRAT, iar dacă este greșită, se urmărește direcția săgeții FALS. Continuă până ajungi la unul din simbolurile X. A doua echipă pleacă de la START 2 și călătorește în același mod până ajunge la alt simbol X. A doua rută este mai lungă decât prima și o cale nu se intersectează cu cealaltă. După ce s-au completat ambele rute, verifică răspunsurile corecte la sfârșitul revistei.



# Imagini românești



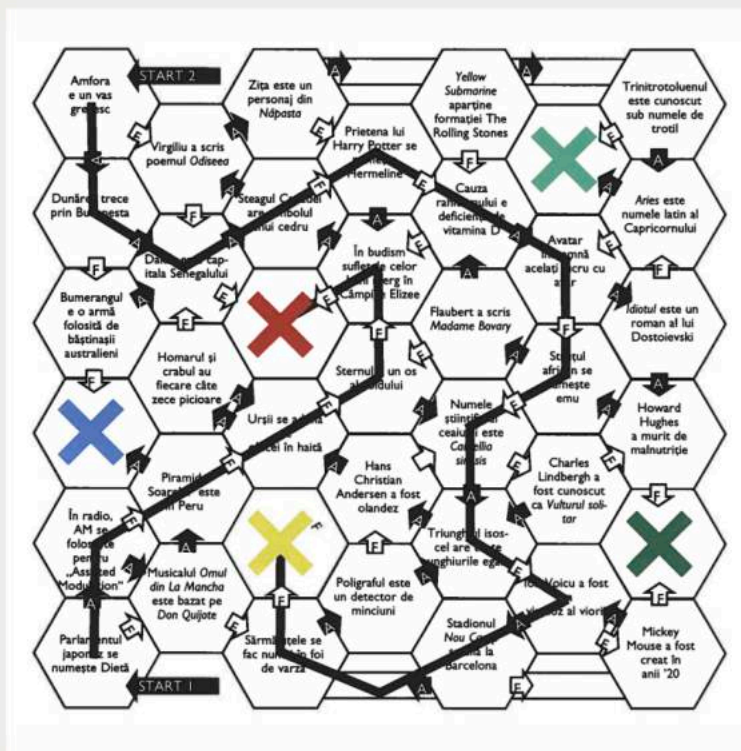
Montajul de mai sus conține 12 imagini din România. Câte poți recunoaște?

## Rezolvare pentru Goana după comori

Rutele corecte: **START 1** se îndreaptă spre X-ul maro. **START 2** se îndreaptă spre X-ul verde deschis.

Explicații pentru răspunsurile FALSE:

1. În radio, AM se folosește pentru "amplitude modulation".
2. Piramida Soarelui este în Mexic.
3. Nu urșii, ci lupii se adună de obicei în haită.
4. Sternul este un os al pieptului.
5. În budism, sufletele celor buni merg în Nirvana.
6. Steagul Canadei are frunza de arțar.
7. Prietena lui Harry Potter se numește Hermione.
8. Avatar = reîncarnare; avar = zgârcit.
9. Struțul australian se numește emu.
10. Triunghiul isoscel are doar două unghiuri egale.
11. Nu numai; se fac, de exemplu, și în foi de viță.



Versiunile corecte ale răspunsurilor false la întrebările nefolosite:

- Zița este personaj din O noapte furtunoasă.
- Yellow Submarine aparține formației The Beatles.
- Homer a scris poemul Odiseea.
- Aries este numele latin al Berbecului.
- Hans Christian Andersen a fost danez.

## Rezolvare pentru imagini românești

### Imagini românești

- |                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| 1. Arcul de Triumf        | 7. Sanctuarul dacic         |
| 2. Biserica Neagră        | 8. Turnul Chindiei          |
| 3. Palatul Culturii       | 9. Cazinoul                 |
| 4. Biserica Sf. Gheorghe  | 10. Biserica Episcopală     |
| 5. Coloana Infinitului    | 11. Crucea Eroilor Neamului |
| 6. Castelul Corvineștilor | 12. Podul lui Saligny       |