

NephroCare

pentru tine



De vorbă cu iarna

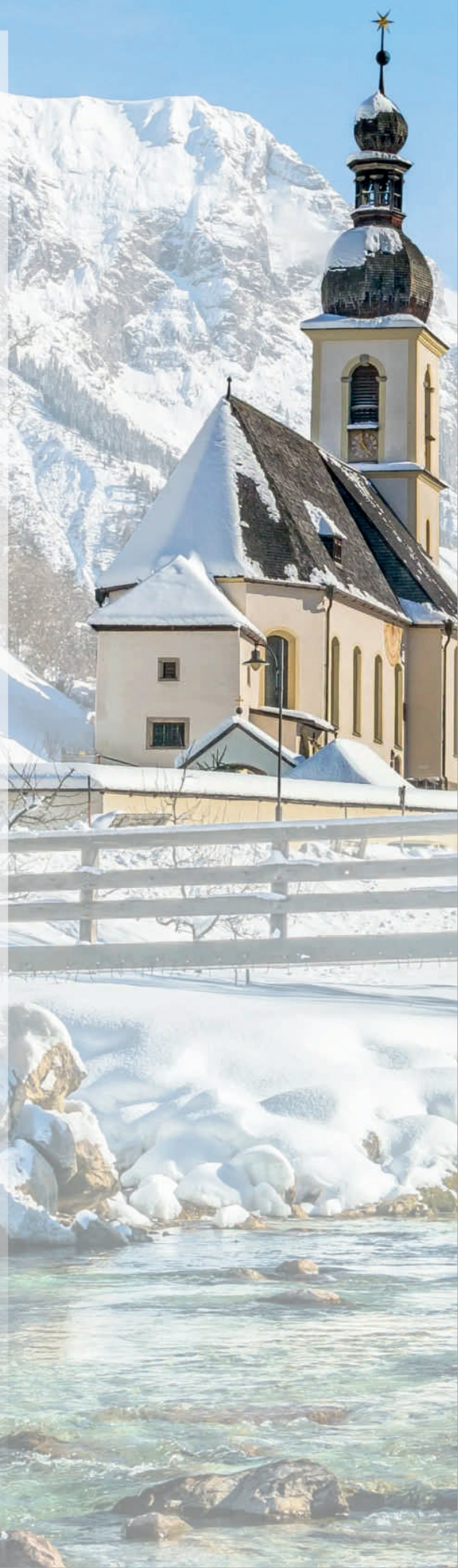
de Ion Minulescu

M-am întâlnit cu Iarna la Predeal ...
Era-mbrăcată ca și-acum un an,
Cu aceeași albă rochie de bal,
Păstrată vara sus, pe Caraiman ...

Călătoream spre țara unde cresc
Smochine, portocale și lămâi ...
Eram într-un compartiment de clasa I,
Cu geamul mat, pietrificat de ger,
Și canapeaua roșie de pluș,
Sub care fredona-n calorifer,
Sensibil ca o coardă sub arcuș,
Un vag susur de samovar rusesc ...

Și-am coborât în gară, pe peron,
Să schimb cu Iarna câteva cuvinte ...
Venea din Nord,
Venea din Rosmersholm -
Din patria lui Ibsen și Björnson,
De-acolo unde, -n loc de soare
Și căldură,
Înfrigații cer ... Literatură ...
Și m-a convins c-acolo-i mult mai bine
Decât în țara unde cresc smochine,
Curmale, portocale și lămâi,
Și din compartimentul meu de clasa I
M-am coborât ca un copil cuminte
Și m-am întors cu Iarna-n București ...

O! Tu, sfătuitoarea mea de azi-nainte,
Ce mare ești,
Ce bună ești,
Ce caldă ești! ...



Pagina medicală

- 4 Pruritul uremic

Informații

- 8 Aniversări ale pacienților în dializă
14 Din activitățile centrelor de dializă

Sfaturi

- 20 Cum ne poate ajuta lectura
22 Crăciunul, un moment de reflecție și regăsire a echilibrului interior
26 Un model de a depăși obstacolele

Rețete

- 29 Rețete pentru sărbătorile de iarnă

Toc și călmară

- 36 Gânduri de la pacienți

Imaginație

- 40 Jocuri

Revista NephroCare pentru tine
Editată de Fresenius NephroCare
România

Redactor: Dr. Raluca Scutelnicu,
Marketing Manager

Colectiv de redacție:
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. 7 - Cuvânt optimist



Pag. 20 - Un model de a depăși obstacolele

Calitatea vieții

Pruritul (mâncărimea pielii) este un simptom frecvent întâlnit la pacienții aflați în programul de dializă, ceea ce duce la o scădere substanțială a calității vieții. Cauzele care conduc la apariția acestui simptom nu sunt toate cunoscute și câteodată este dificil să le eradicăm.

Simptomul apare mai rar și la pacienții cu boală renală cronică avansată, care nu sunt dializați.

Frecvența pruritului la pacientul dializat a scăzut de la 90% în anii 1980, la 37% în 2018, odată cu creșterea eficienței dializei și cu modernizarea aparaturii.

Cauze demonstrate de multe studii sunt:

- Dializa inadecvată (debit mic la pompa de sânge, abord vascular disfuncțional)
- Valori crescute ale calciului, fosforului, parathormonului
- Pielea uscată
- Anemia

Caracteristici clinice

Pruritul afectează spatele, capul, abdomenul și poate fi intermitent sau continuu.

- Se agravează în timpul nopții, ceea ce

induce tulburări ale somnului, oboseală, depresie.

- Se exacerbează în condiții de caldură și stres.
- Se poate exacerba în timpul ședinței de dializă.

Investigațiile de laborator demonstrează de regulă valori mari de uree, creatinină, parathormon, calciu, fosfor.

Abordarea terapiei pruritului uremic este multidisciplinară (nefrolog, dermatolog, cardiolog, neurolog), dar implică în primul rând conștientizarea și complianța pacientului.

Acestui aspect din urmă (compliance și conștientizarea pacientului) se adresează și articolul nostru.

Ce putem face împreună?

În primul rând o dializă optimă.

- Creșterea dozei de dializă duce la îmbunătățirea simptomelor.



Acest lucru presupune acceptarea din partea pacienților a debitelor prescrise și a indicațiilor medicale de ansamblu.

- Optimizarea parathormonului, calciului, fosforului. Afectarea osoasă, vasculară și cutanată legată de boala renală cronică este o preocupare veche și importantă a noastră. Aici, rolul dietei, a complianței pacientului (să ia medicația prescrisă) sunt fundamentale.
- Combaterea uscăciunii cutanate cu ajutorul cremelor emoliente este o altă măsură medicală, însă cu efecte modeste.

S-au încercat multiple scheme terapeutice (antihistaminice, topice analgezice, gabapentinoizi etc.) în ultimii ani, dar primele trei aspecte enunțate reprezintă baza abordării acestui simptom extrem de supărător și cu implicații profunde în scăderea calității vieții.

Medicina modernă nu se poate face decăt în echipă. Complexitatea cunoștințelor

medicale este la un nivel fără precedent și putem face față provocărilor doar în echipe multidisciplinare (nefrologi, cardiologi, neurologi, dieteticieni, psihologi etc). Dorim să lărgim echipa noastră și să fiți parte din ea.

Această patologie cu risc major (fracturi osoase, calcificări vasculare, prurit cutanat etc) este adesea minimizată de pacientul aflat în programul de dializă.

Îmi propun să vă sensibilizez prin acest articol, să vă subliniez încă o dată importanța dietei (mâncare proaspătă, fără conservanți etc) și a medicației prescrise. Lipsa complianței (pacientul nu ia medicația și nu respectă dieta) are efecte grave în timp. Odată instalate calcificările vasculare, soluțiile terapeutice sunt foarte limitate (de regulă constau în amputații).

Implicarea dumneavoastră ca pacienți prin:

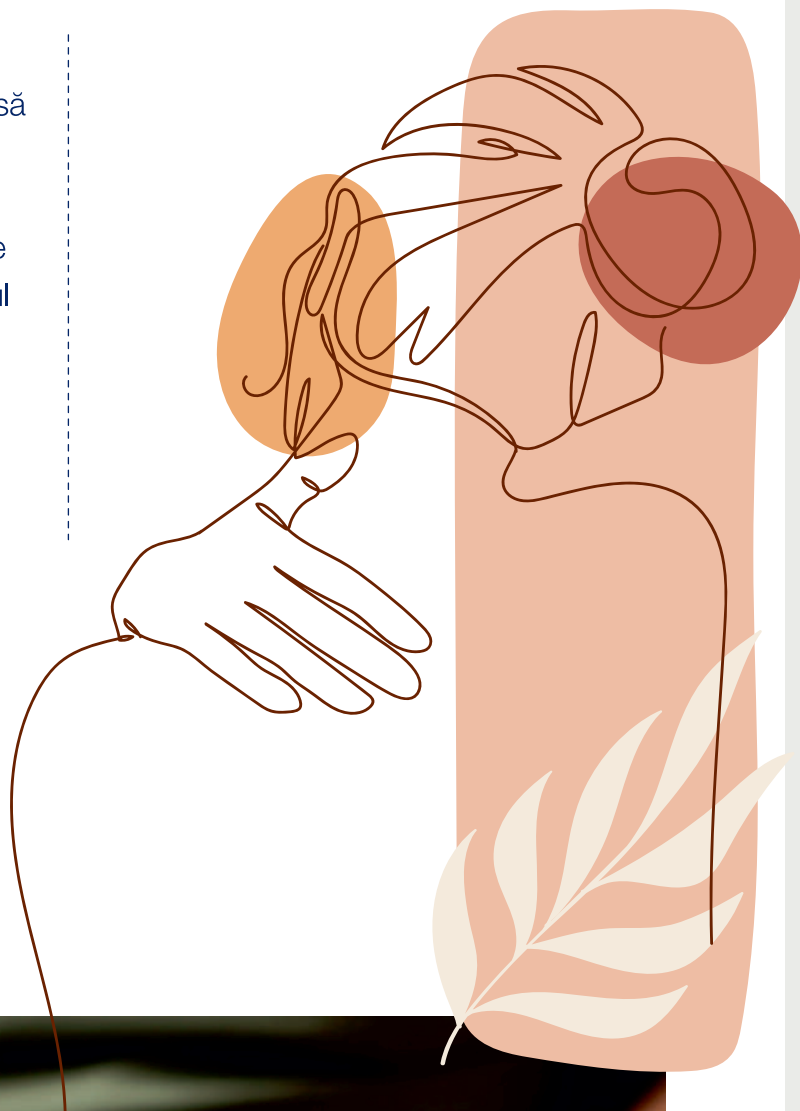
- Respectarea indicațiilor medicale (dietă, regim de dializă, medicație)

- Climat psihic de confort, încredere reciprocă și bună dispoziție - ne ajută să vă ajutăm.

În nicio altă specialitate nu există o atât de stransă legătură între pacienți și personalul medical. De aici efortul nostru constant pentru creșterea calității vieții dumneavoastră.

Avem nevoie de înțelegere și sprijinul dvs. pentru a avea cât mai mulți pacienți sărbătoriți la 25 de ani de dializă. Vă doresc Sărbători fericite!

*Dr. Leonard Roșu
Medic primar nefrolog
Centrul de dializă Fresenius
Nephrocare Bacău*



Cuvânt optimist

Dragi pacienți,

Așa cum v-ați obișnuit deja, compania noastră se străduiește să vă ofere cel mai adecvat tratament de dializă, într-o atmosferă cât se poate de plăcută. Așa cum probabil ați observat, în fiecare centru colegii psihologi depun eforturi susținute pentru a vă oferi momente și activități care să mențină sau să îmbunătățească atmosfera pe parcursul șederii în centrul de dializă.

Astfel, pe parcursul anului au fost initiate proiecte care, sperăm că v-au adus un zâmbet, de exemplu cu ocazia aniversării a 18, 20 sau 25 de ani în dializă sau o rază de speranță, de exemplu proiectele destinate conștientizării bucuriei, conștientizării optimismului realist, cultivării recunoștinței sau a emoțiilor pozitive. Sperăm că am reușit să vă consolidăm încrederea dumneavoastră în calitatea serviciilor primite în centrele Fresenius NephroCare România. Vă mulțumim pentru înțelegerea acordată și cooperarea frumoasă pe parcursul anului 2024!



Vă așteptăm în continuare cu sugestii, articole, poezii sau chiar povești din viața personală pe care ați dori să le faceți cunoscute pacienților din cele 36 de centre Fresenius NephroCare România! Vă dorim sărbători cu multă sănătate, bucurie, speranță și un an nou, 2025 mai bun!

Carmen Pop
Manager Relații Pacienți





Prețuiește viața: 30 de ani de dializă

Cu ocazia împlinirii a 30 de ani de dializă, pacienta noastră, doamna Kiss Ileana, a dorit să-și exprime recunoștința, mulțumirea și aprecierea pentru echipa de îngrijire a centrului Nefromed Baia Mare, printr-un gest: a pregătit un tort special! Mulțumim, doamna Ileana Kiss!

Iată ce ne povestește doamna Kiss, la acest moment aniversar:

“Anul 1988 a fost un an de cotitură în viața mea și a familiei mele, un an de mari provocări. O boală gravă s-a abatut asupra unei persoane dragi. Astfel că, atât Crăciunul, cât și Anul Nou, le-am petrecut în spital și am făcut multe drumuri pe traseul Baia Mare - Cluj Napoca.

După ani de tratament, Dumnezeu a făcut o minune și ființa dragă mie s-a vindecat. Dar cum un necaz nu vine niciodată singur, în anul 1992, m-am îmbolnăvit eu, puterile m-au părăsit, eram tot mai palidă și mai slăbită. Diagnosticul a fost de insuficiență renală cronică, o boală ireversibilă. Doi ani am ținut regim, fără niciun rezultat. Trebuia să încep dializa, dar nu erau locuri în dializă. Pe atunci, singurele centre de dializă

din această parte de țară erau doar la Cluj Napoca și Oradea.

Cu mare greutate și ajutor am început dializa la Cluj Napoca. Din prima zi am acceptat dializa și am considerat că ea este șansa vieții mele. În septembrie 1994, s-a deschis dializa la Baia Mare și m-am întors acasă. M-am întors în mijlocul familiei care mi-a fost suport moral și ajutor în toți cei 30 de ani de dializă.

La început dializa se făcea cu un capilar care se spăla, se eticheta și se pune la frigider pentru a putea fi folosit la următoarea dializă. Aparatele erau vechi, din oră în oră pacienții erau ridicați la cântar pentru a vedea cât lichid mai trebuie scos. Am învățat de la bolnavii mai vechi în dializă cum să-mi organizez viața, ce alimente am voie și ce nu. Pe atunci nu era nutriționist și nici psiholog în centru. Am trecut prin multe încercări în cei 30 de ani de dializă: am schimbat multe catetere, apoi am făcut fistulă în septembrie 1994, fistulă pe care fac dializă și azi. Pe atunci speranța de viață era între 9-12 ani.

Incredibil, dar aproape s-a triplat această speranță de viață!

Care este viața mea acum? Citesc, fac rebus, urmăresc emisiuni TV, duc o viață aproape normală, cu unele dureri cauzate de anii mulți de dializă. TRĂIESC!!!

Mulțumesc întregului personal medical, doctori, asistente medicale, psihologi, nutriționiști, infirmieri și tuturor celor care tangențial mi-au fost alături în momentele grele din toată această perioadă. Și nu în ultimul rând, îi mulțumesc soțului meu și

copiilor, care au fost ajutorul și raza mea de lumină și bucurie.

Mulțumesc bunului Dumnezeu care m-a ajutat în momente grele, de mari cumpene ale vieții și care a făcut pentru mine și familia mea mari minuni. Pe scurt aceasta este povestea vieții mele, aceasta este povestea celor 30 de ani de dializă. Doresc tuturor colegilor din dializă ani mulți și multă sănătate! ”

Articol realizat cu suportul doamnei psiholog clinician Delia Câmpan, Nefromed Baia Mare



25

Aniversăm pacienții noștri aflați de 25 de ani în dializă



Doamna Sofia Călin ne transmite, cu mari emoții:

”Nici nu știu când au trecut acești 25 de ani. Am avut uneori zile mai dificile, dar faptul că am avut mereu lângă mine, pe de o parte familia, și pe de alta parte colegii și personalul medical din centrul de dializă, **care mi-au fost cea de-a doua familie**, m-a ajutat să trec peste acele momente grele și să mă bucur de lucrurile frumoase din viață. Noilor colegi, care abia intră în acest program de tratament, le transmit să nu le fie teamă, întrucât vor fi mereu ajutați de oameni profesioniști și empatici, dar mai ales, vor beneficia de servicii de cea mai înaltă calitate în centrul de dializă Fresenius NephroCare București.

”





Doamna Filipina Dumitrescu, cu bucurie:

Mulțumesc pentru acest frumos și impresionant moment: sărbătorirea celor 25 de ani de dializă.

Deși la început m-am temut și eu ca și ceilalți pacienți, auzind de dializă, acum le pot spune noilor colegi că, dacă vrei, poți trăi normal cu acest tratament, te poți bucura de familie și de prieteni.

Eu am un nepot de 7 ani care este bucuria vieții mele! Dacă nu ar fi existat acest tratament, dacă nu ar fi existat acest personal minunat din centrul de dializă, nu aș fi reușit să-mi cunosc nepotul și să mă bucur de el!



Domnul Victor Lucian, cu drag:

Sărbătorirea celor 25 de ani de dializă este un moment deosebit, un eveniment emoționant!

Mulțumesc familiei care mi-a fost mereu aproape, dar și echipei medicale din centrul de dializă pentru îngrijirea și tratamentele de calitate oferite!



Doamna Nicoleta Andronii, cu mulțumiri:

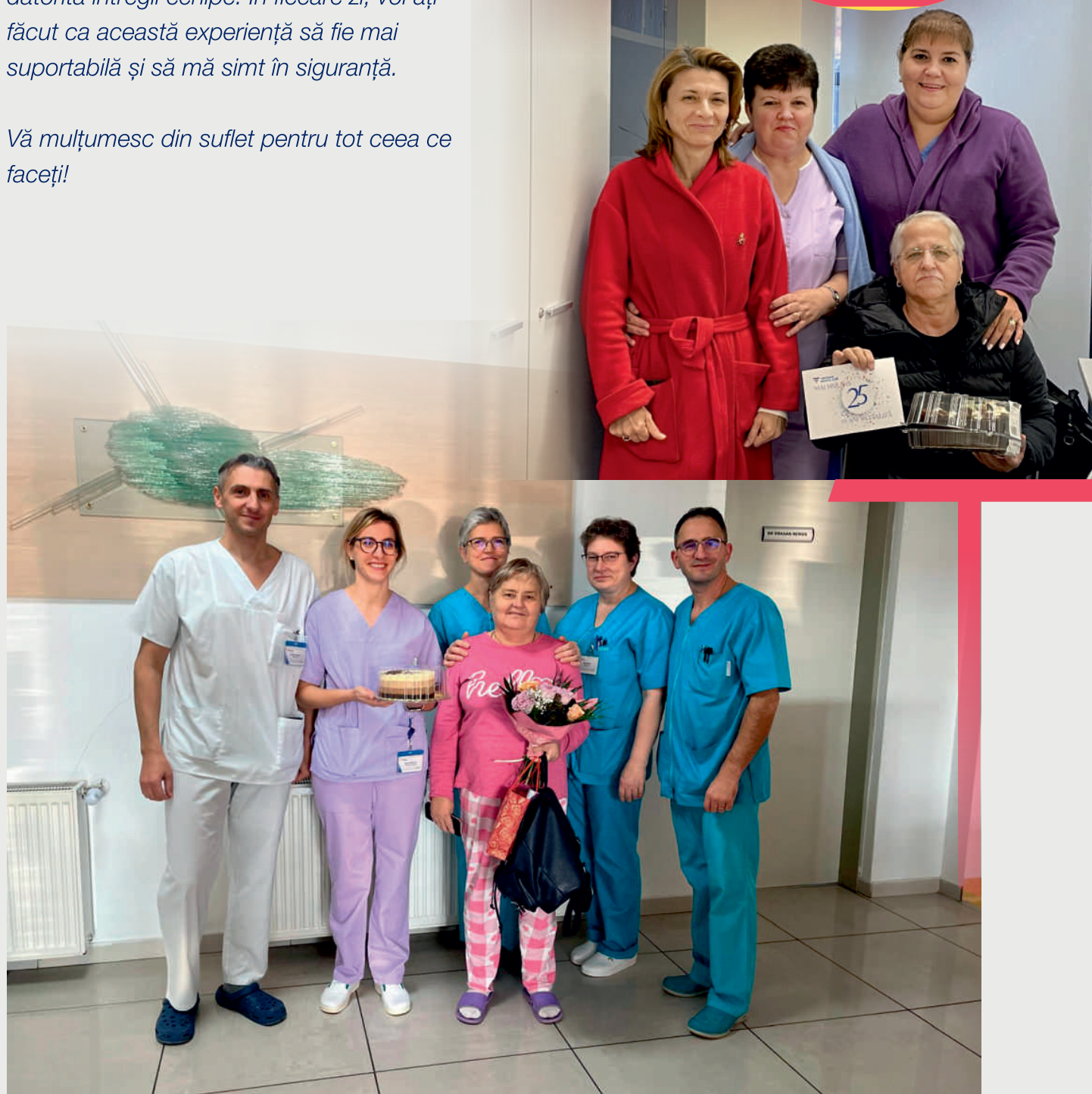
Mulțumesc personalului medical din centrul de dializă, care mi-a fost mereu alături și prin grija și tratamentul profesionist oferit, au făcut să ajung să mă bucur de această aniversare a 25 de ani de dializă.

Pacientă din Cluj Napoca

Cu ocazia celor 25 de ani de dializă, vreau să îmi exprim recunoștința pentru sprijinul și îngrijirea pe care le-am primit de-a lungul acestor ani.

Mulțumesc pentru profesionalismul, răbdarea și dedicarea voastră. Fiecare sesiune de dializă a fost mult mai ușoară datorită întregii echipe. În fiecare zi, voi ați făcut ca această experiență să fie mai suportabilă și să mă simt în siguranță.

Vă mulțumesc din suflet pentru tot ceea ce faceți!



Aniversare



Proiectele dedicate atât acomodării pacienților din programul de dializă, cât și creșterii calității vieții, continuă!

De data aceasta, vă prezentăm o activitate, din cadrul proiectului “Cultivarea optimismului realist” susținut de colega noastră, Daniela Popovici, Psiholog clinician al centrului NephroCare Tulcea și anume, **sărbătorirea “majoratului” în dializă al pacienților**. Cu această ocazie, sărbătoritul primește un album cu fotografii din momentele speciale strânse de-a lungul celor 18 ani, cu gânduri frumoase și urări din partea personalului. Este un moment de reflecție, iar răsfoirea albumului cu fotografii este un prilej de bucurie, de aduceri aminte, de speranță.

Iată ce ne comunică domnul Vasile Stan la aniversarea majoratului său în dializă:

”Intrarea mea în programul de dializă, cu 18 ani în urmă, însemna o pagină importantă în viața mea, un nou mod de viață. Cu ocazia majoratului în dializă, pe lângă felicitările călduroase, am primit un album foarte frumos în care mi-am revăzut viața în acest interval de 18 ani.

Am citit cu emoție albumul, ca pe un roman în care eroul principal eram eu, era istoria vieții mele ... Pe lângă secvențele ilustrate din acest timp, mi-au adus un confort sufletească deosebit cuvintele sincere, de apreciere, transmise de personalul centrului de dializă.

De-a lungul timpului au fost și situații grele și foarte grele, din care nu credeam că mai ies ... dar cu ajutor divin și datorită profesionalismului personalului medical și auxiliar de la centrul de dializă, am reușit să trec peste obstacole. Nu în ultimul rând și foarte important, familia mi-a fost alături, iar gândul la nepoții mei mă motivează să trec peste greutăți.

Vă împărtășesc o părere personală: dacă vreți să aveți o viață bună și lungă în dializă, e bine să respectați cu strictețe toate regulile

de igienă, alimentație și conduită și să fiți optimiști! Să aveți o viață sportivă, pentru că tot timpul sunteți într-o competiție cu viața!

„Mulțumesc întregului colectiv de la Centrul de dializă Fresenius NephroCare Tulcea, care prin profesionalism și dăruire m-a ajutat să devin un senior major! Cu această ocazie îmi exprim întreaga mea recunoștință pentru tot ce ați făcut ca eu să fiu bine și să am o viață normală. Aceasta este o poză de moment, noi vom continua să ne facem viața frumoasă ...!”

Din activitățile centrelor de dializă

Proiectul “Cultivarea Recunoștinței” poate contribui la îmbunătățirea sănătății mintale și la armonizarea relațiilor interumane.

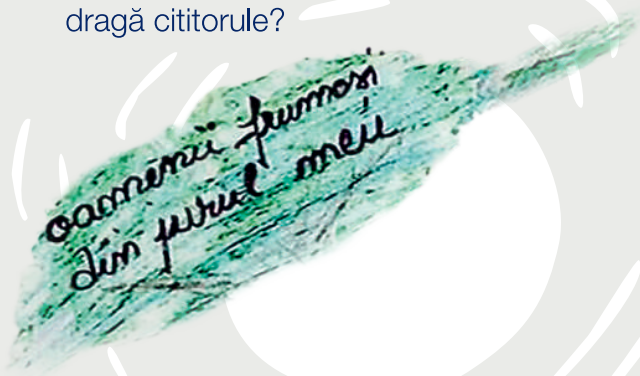
Mihaela Gyulay, Psiholog clinician al centrului Nefromed Cluj Napoca a coordonat proiectul intitulat „Copacul Recunoștinței”. Astfel, pacienții și personalul centrului au avut oportunitatea să acorde un moment de reflecție aspectelor vieții, oamenilor sau lucrurilor pentru care sunt recunoscători.

Iată ce colaborare frumoasă: în holul centrului de dializă a fost postat un desen, cu un Copac al recunoștinței, realizat de



către doamna doctor A.G., în colaborare cu managerul administrativ A.I., iar participanții au fost îndrumați să îmbrace copacul cu câte o frunzuliță pe care să scrie pentru ce este recunoscător "Azi sunt recunoscător pentru ..."

Tu, pentru ce ești recunoscător, dragă cititorule?



#Adaptarea la o nouă viață **VERNISAJ**

Avem bucuria de a vă aduce în atenție o acțiune deosebită, care face parte din proiectele curente de adaptare psihologică a pacienților la noul stil de viață (după inițierea dializei), desfășurate în rețeaua Fresenius NephroCare România: vă invităm la vernisaj!

Pe scurt, este vorba despre doamna Ecaterina Hogaș, din centrul Fresenius NephroCare Piatra Neamț, în vârstă de 84 de ani, aici în imagine, care a început programul de dializă de curând și care pictează de la vârsta de 36 de ani (pasionată de desen încă de la vârsta de 7 ani), fără să fi avut intenția de a-și promova sau prezenta





lucrările, dar vă promit! ... sunt superbe și merită toată atenția.

Timp de aproximativ trei zile, atât pacienții cât și echipa de îngrijire, au putut admira tablourile în recepția centrului, având oportunitatea de a schimba impresii și de a se bucura de momentele frumoase petrecute împreună.

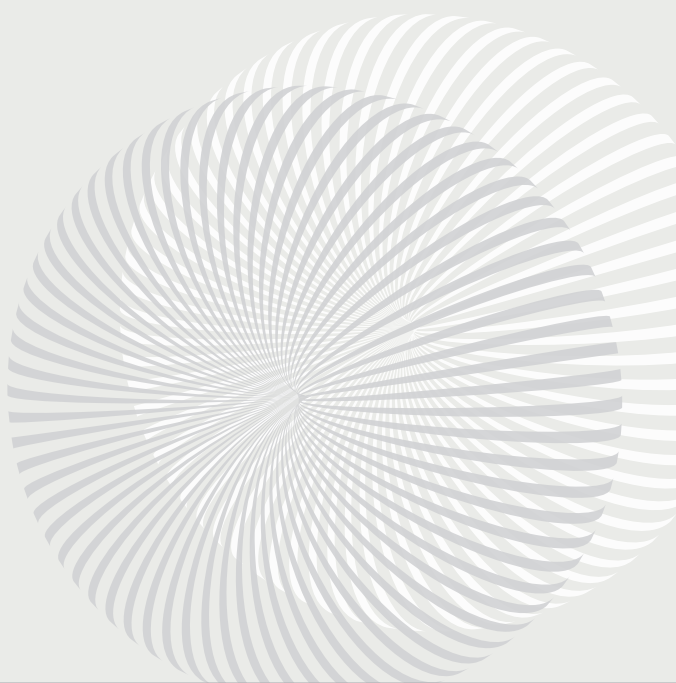
Evenimentul este o chemare la introspecție și punerea în evidență a pasiunilor creatoare, dar și la cultivarea hobby-urilor.

Iată ce ne comunică doamna Ecaterina Hogaș, autoarea minunatelor tablouri:

“Imi doresc să continui să pictez, acum că mi-am revenit și mă simt mai bine ... am îngrămădite în minte multe subiecte; voi picta crizantemele pe care le-am primit de la dumneavoastră, de la centru, pentru deschiderea acestei expoziții; sau voi picta ce ne oferă toamna, natura în general, cu ipostazele sale unice.”

Coordonator proiect

Psiholog clinician Petronela Moroșanu,
Nefromed Piatra Neamț



Fresenius Medical Care
Săptămâna RECUNOȘTINTEI
Rm. Valcea 25-30 noiembrie 2024

**Fiecare zi e o nouă oportunitate
de a înfrunța provocările cu
curaj.**

**Suntem alături de
dumneavoastră cu fiecare pas!**



Exercițiu de recunoștință

Ultima săptămână din noiembrie 2024, în Clinica Fresenius din Râmnicu Vâlcea pacienții împreună cu membrii echipei de îngrijire au sărbătorit Săptămâna Recunoștinței, parte din proiectul „Cultivarea Realismului Optimist” desfășurat în clinică pe parcursul acestui an.

Ce este recunoștința? Este o stare, o emoție care permite conștientizarea aspectelor frumoase din viața fiecărui om, care ne ajută să privim viața cu mai mult optimism. Conform literaturii de specialitate, recunoștința are un impact general pozitiv asupra sănătății mintale și fizice. Se pare că persoanele care aduc această stare în viața

de zi cu zi și o cultivă (așa cum cultivi o floare, de exemplu) pot resimți un nivel general mai redus al stresului, o mai bună capacitate de a fi prezenți și de a relaționa cu cei din jur, o mai bună adaptare la o afecțiune cronică.

Practic, pacienții au primit invitația de a reflecta și a numi trei motive pentru care sunt recunoscători. Iată cele mai invocate motive pe care le-au menționat pacienții noștri:

1. Pentru oamenii dragi care le sunt aproape - părinți, frați, surori, soți, soții, copii, nepoți;
2. Pentru că există hemodializă și că în acest fel sunt în viață în continuare;
3. Pentru personalul medical din clinică și din spitale, care i-au ajutat;
4. Pentru ajutorul lui Dumnezeu;
5. Pentru oamenii buni pe care îi întâlnesc și învățăturile pe care le primesc de la aceștia;
6. Pentru familia pe care au descoperit-o în clinica Fresenius Nephrocare (a doua familie - cum spun mulți dintre ei);
7. Pentru că sunt în viață, sunt bine și se

pot bucura în continuare de tot ceea ce viața le oferă;

8. Pentru că au aflat că sunt iubiți și susținuți de cei dragi în momentele grele;
9. Pentru că au parte de sfaturi și ajutor;
10. Pentru că cei din jur sunt sănătoși și se pot bucura de ei în continuare.

Participanții au avut discuții frumoase și au vizionat filmul Nephro, în recepția centrului (poza nr. 2). Vă invităm să reflectați și dumneavoastră: pentru ce sunteți recunoscători?! Viața merită trăită frumos, în fiecare zi!

Bibliografie:

<https://www.paginadepsiologie.ro/psihodescoperiri-despre-recunostinta-sau-memoria-inimii/?srsId=AfmBOoc5Q0Lmlwyld3ShF94DvLsCermO3EG2ss9CTEMFJKMj98ZlaNg>
<https://www.paginadepsiologie.ro/pentru-o-viata-sanatoasa-recunostinta-este-esentiala-conform-studiilor-stiintifice/?srsId=AfmBOoxNQhF7hots7RHWIPPFVGS3ls5RkClanUQVITXzeOr3BCaOkb8>

Coordonator proiect:

psiholog clinician Ioana Vega,
Fresenius NephroCare Râmnicu Vâlcea



CERTIFICAT

Felicitări

Bălăsoiu Carmen

Fiecare zâmbet și cuvânt de încurajare pe care îl oferiți contează enorm pentru noi cei aflați în suferință.

Mulțumim pentru compasiunea și puterea



CERTIFICAT

Felicitări

Enescu Elvira

Prin răbdarea și dedicarea dumnevoastră, aduceți confort și curaj celor care au cea mai mare nevoie.

Mulțumim pentru tot ce faceți!

Santa Claus

Pacienții de pe tura a treia & Psihologul



*Drobeta -
Turnu Severin*



Cum ne poate ajuta lectura?



În ciuda provocărilor pe care uneori le aduce tratamentul de dializă, doamna Bobiș Emilia Ancuța este o sursă de inspirație pentru comunitatea Nefromed Cluj Napoca. Ea a reușit să transforme timpul de așteptare pe parcursul procedurii de dializă într-o oportunitate de învățare și dezvoltare personală.

La fiecare ședință de dializă, își alege o carte din "Colțul cu cărți" și se lasă purtată de cuvinte. Lectura devine o evadare din rutina zilnică, oferindu-i atât cunoștințe, cât și momente de relaxare.

Contribuția sa nu se oprește aici. Doamna Bobiș este și o promotoare a lecturii în rândul pacienților centrului, fiind printre persoanele care aduc cărți la biblioteca

clinicii. Prin gestul său altruist, încurajează astfel și pe alții să descopere plăcerea cititului.

Prin pasiunea sa, doamna Bobiș ne arată tuturor că, în ciuda circumstanțelor dificile, este posibil să îmbunătățim calitatea vieții și să ne inspirăm unii pe alții. Este un exemplu frumos privind modul în care putem face față provocărilor.

1. Cum a început pasiunea pentru citit?
Există o carte sau un autor care a avut o influență specială?
„Pasiunea mea pentru citit a început într-un moment de vulnerabilitate. La 20 de ani, am fost operată la rinichi și, având mult timp liber, am ales să citesc orice carte mi-a căzut în mână. Nu a fost vorba despre un autor sau o lectură specifică, ci mai degrabă despre o dorință de a evada din realitate prin intermediul cărților.”

2. În ce mod cititul te ajută să faci față diverselor provocări cu care te confrunți în timpul tratamentelor de dializă?
„Cititul îmi oferă o formă de evadare în timpul tratamentelor de dializă. Mă relaxează și face ca timpul să treacă mai repede, iar gândurile nu se mai îndreaptă asupra stării de sănătate. Este o modalitate eficientă de a-mi ocupa mintea.”

3. Cum îți alegi cărțile pe care vrei să le citești? Ai un sistem sau un ritual anume?
„Nu am o modalitate anume de a alege cărțile. Îmi place să explorez toate domeniile, așa că citesc orice îmi captează interesul. Fie că este vorba despre ficțiune, non-ficțiune, dezvoltare personală sau alte subiecte; îmi place diversitatea.”

4. Cât de mult timp reușești să dedici cititului în timpul ședințelor de dializă?
„În timpul ședințelor de dializă, reușesc să dedic cam două ore cititului. În celelalte două ore, îmi place să socializez cu cei din jur, ceea ce îmi oferă suport emoțional în acele momente.”

5. Cititul te ajută să te relaxezi? Poți să ne împărtășești o experiență în care o carte



te-a ajutat să scapi de stres?

„Cititul este o modalitate eficientă de a mă relaxa. Chiar dacă nu am un tip specific de lectură care m-a ajutat cândva să scap de stres, fiecare carte are puterea ei de a mă transporta într-o altă lume și de a mă ajuta să uit, chiar și pentru puțin timp, de grijile cotidiene.”

6. Dacă ar fi să recomanzi o carte celor din jur, care trec prin situații similare, care ar fi aceea și de ce?
„Dacă ar fi să recomand o carte celor care trec prin situații similare, aceasta ar fi „Și tu ai creier” de Ben Carson. Este o carte inspirațională care m-a motivat să înfrunt dificultățile. Îi încurajez pe toți să citească orice carte care le poate stimula gândirea și imaginația, pentru că fiecare carte are propria sa magie.”

*Doamna Emilia Bobiș, Nefromed Cluj
Napoca
Interviu coordonat de psih. Mihaela Gyulai*

Crăciunul, un moment de reflecție și regăsire a echilibrului interior

Crăciunul poate fi un moment de conectare cu cei dragi, de reflecție și de trăire a bucuriei prezentului. Pentru pacienții aflați în programul de dializă, sărbătorile pot aduce unele provocări de exemplu, aspectele nutriționale. Echipa de îngrijire vă poate oferi tot suportul necesar pentru a vă bucura din plin, de acest moment unic din an. Haideți să ne concentrăm pe ceea ce contează cu adevărat, să ne bucurăm de lucrurile mici și frumoase, de familie, de prieteni, de globuri, de fulgii de nea, de luminițele multicolore din brad, de un colind!

Iată mai jos, câteva trucuri care vă vor ajuta să valorizați la maxim perioada sărbătorilor de iarnă:

Fiți prezent, Crăciunul înseamnă „acum”: adesea sărbătorile vin cu presiunea de a face totul „perfect”: cadouri, mese, tradiții. Dar perfecțiunea nu este ceea ce vă aduce liniște. Un exercițiu simplu de prezență conștientă poate transforma felul în care percepeți Crăciunul:

- Așezați-vă confortabil și observați cu atenție un detaliu al momentului prezent:

luminițele bradului, aroma prăjiturilor sau râsul unei persoane dragi.

- Inspirați adânc și mulțumiți pentru acest moment.

Această practică vă poate reaminti că frumusețea Crăciunului constă în simplitatea clipelor trăite aici și acum, nu în presiunea de a face mai mult.

Planificați-vă activitățile necesare pentru pregătiri, vizite, etc. Planificarea poate fi o ancoră pentru liniștea

fiecăruia: dializa este o parte importantă din rutina dumneavoastră, iar integrarea ei în planurile de sărbători vă oferă un sentiment de control.

Respectați programul și ședințele de dializă și creați-vă un calendar simplu, vizual, care să includă momente pentru odihnă, tratament și activități festive. Faptul că vă planificați în detaliu timpul vă reduce stresul și vă va permite să vă bucurați mai mult de momentele frumoase, fără să vă simțiți copleșiți. Împărtășiți planurile dumneavoastră cu familia, astfel încât să vă puteți sincroniza.



Redefiniți-vă tradițiile. Ce înseamnă Crăciunul pentru dumneavoastră?

Întreabați-vă: ce vă aduce cu adevărat bucurie? Momente cum ar fi o conversație caldă cu un prieten, decorarea bradului sau o oră de liniște cu o carte bună, pot constitui o sursă de bucurie. Dacă unele tradiții clasice, cum ar fi mesele lungi sau deplasările oboseitoare, nu sunt compatibile cu starea dumneavoastră de sănătate, este perfect în regulă să le ajustați. Redefinirea Crăciunului conform nevoilor proprii vă oferă libertatea de a vă concentra pe ceea ce contează cu adevărat.

Gestionați-vă emoțiile, se zice că de Crăciun să fii mai bun, așadar iertați, acceptați, fiți recunoscători pentru lucrurile bune care s-au întâmplat în cursul anului trecut. Sărbătorile pot aduce o gamă largă de emoții, cum ar fi bucurie, dar uneori și tristețe sau anxietate.

Este important să vă permiteți să simțiți toate aceste emoții, fără să le judecați. În loc să vă concentrați pe ceea ce nu puteți face, îndreptați-vă atenția spre lucrurile bune din viața dumneavoastră.

Un exercițiu simplu de recunoștință vă poate ajuta să cultivați o stare de bine: în fiecare seară notați trei lucruri pentru care sunteți recunoscător. Pot fi lucruri mici, cum ar fi o vorbă caldă sau o privire blândă.

Recunoștința poate schimba modul în care percepeți lumea și vă reamintește că fiecare moment este valoros.

Conectați-vă cu cei dragi, familia, prietenii, colegii de la dializă, iar dacă fizic nu este posibil, puteți să-i accesați online, întrucât conectarea poate fi cheia bucuriei autentice. Studii de specialitate în psihologie susțin că relațiile interumane sunt o sursă importantă de fericire.



Așa cum spuneam și mai sus, dacă nu puteți participa la toate activitățile festive, găsiți moduri creative de a rămâne conectat. Poate fi un apel video, o scrisoare scrisă de mână sau doar un moment sincer în care vă împărtășiți gândurile într-un jurnal imaginar. Nu uitați că familia și prietenii vă iubesc pentru cine sunteți, nu pentru ceea ce puteți face. Împărtășirea vulnerabilităților cu cei dragi, poate stabili o conexiune mai profundă. Spuneți „nu” atunci când vă simțiți obosiți, oferiți-vă timp pentru odihnă, întrucât sănătatea dumneavoastră este o prioritate.



Bibliografie:

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness.*, New York, NY: Delacorte

Kabat-Zinn, J. (2020). *Meditații mindfulness pentru vindecare. Noul mod de a fi.* Editura For You

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). „Numărarea binecuvântărilor versus poverilor: O investigație experimentală despre recunoștință și bunăstare subiectivă în viața de zi cu zi”.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). „Relațiile sociale și riscul de mortalitate: O analiză meta-analitică”. *PLOS Medicine*.

Lebreton, Emeric (2024). *Caiet de autoterapie. 10 teme majore pentru pentru conștientizarea și vindecarea rănilor emoționale.* Editura Philobia

[www. Kidney.org](http://www.Kidney.org)

<https://practicalhealthpsychology.com>

Cristina Ionescu

Psiholog clinician, Fresenius NephroCare
Satu Mare



**Așadar, fiți blânzi
cu dumneavoastră,
și bucurați-vă
de frumusețea
momentului!**

**Vă dorim ca
sărbătorile de iarnă
să vă aducă liniște,
bucurie, sănătate
și multe momente
de neuitat!**



Un model de a depăși obstacolele

Într-o lume plină de provocări și incertitudini, reziliența reprezintă o calitate esențială pentru a depăși obstacolele și a transforma dificultățile în oportunități de creștere.

Un exemplu remarcabil de persoană rezilientă, a cărei poveste demonstrează puterea învățării din experiențe grele și capacitatea de a se adapta în fața adversităților este doamna Albert Abigel-Krisztina.

Cu o determinare neclintită și o atitudine pozitivă dânsa a reușit să facă față provocărilor și să își transforme visele în realitate. Această introducere ne va ghida prin parcursul său impresionant, evidențiind nu doar dificultățile întâmpinate, ci și lecțiile valoroase învățate pe parcurs.

1. Ce tehnici sau strategii utilizezi pentru a face față provocărilor zilnice legate de dializă? În timpul dializei, fiindcă vin dimineața

devreme, somnul, pentru mine, este o strategie importantă, care îmi permite să îmi odihnesc corpul și să îmi recâștig energia.

2. Ce îți oferă motivație să continui să lupți zi de zi și să menții o atitudine pozitivă? Sursa principală de motivație o reprezintă familia: sora mea, copiii ei, dar și soțul meu. Aceștia îmi oferă suport emoțional și un scop în viață.

3. Care crezi că sunt cele mai importante lecții pe care le-ai învățat în urma experienței tale? Am învățat „să nu renunț”. Este o valoare în care cred și sunt hotărâtă să perseverez în fața dificultăților.

4. Cum a afectat dializa rutina ta zilnică și ce măsuri ai luat pentru a adapta stilul de viață? Dializa mi-a influențat stilul de viață. La început, nu cunoșteam ce presupune acest tratament, dar am învățat să îmi structurez gândurile pentru a putea îmbina mai multe activități. Primul pas a fost să îmi modific programul de dializă. Astfel, merg dimineața la ședințele de dializă, apoi după-amiaza frecventez școala post-liceală de asistenți medicali și, ulterior, mă duc la serviciu.

5. Ce planuri ai pentru viitor, atât din punct de vedere personal, cât și în legătură cu sănătatea ta?

Am în plan să finalizez studiile de asistenți medicali și să aplic pentru un program de transplant deoarece îmi va oferi o libertate mai mare pentru a putea profesa în sistemul medical.

6. Ce sfaturi ai oferi altor persoane care trec printr-o experiență similară

Le-aș transmite: Nu renunța, indiferent cât de greu ar fi, pentru că totul este posibil, atâta timp cât îți dorești cu adevărat.

7. Cum ți-a schimbat această experiență perspectiva asupra vieții ?

Dializa nu ar trebui să fie un obstacol, ci mai degrabă o parte integrantă a vieții tale. Poți să îți organizezi programul de dializă în așa fel încât să îți lași timp și pentru școală și alte activități. Acest lucru este benefic, deoarece îți distrage atenția de la dializă.

Interviu coordonat de psih. Mihaela Gyulai





Biscuiți cu scorțișoară și vanilie

Ingrediente pentru 4 porții

150 g făină albă
50 g amidon de porumb
100 g unt nesărat
50 g zahăr alb (sau îndulcitor)
1 linguriță scorțișoară măcinată (5 g)
1 plic zahăr vanilinat
2-3 linguri cu apă rece



Valori nutriționale (pentru 100 g)

Calorii	464.85 kcal
Proteine	6.46 g
Grăsimi	21.56 g
Carbohidrați	57.24 g
Sodiu	18.70 mg
Potasiu	148.37 mg
Fosfor	43.97 mg
Calciu	22.25 mg

Preparare

Într-un bol, amestecați făina, amidonul, zahărul, scorțișoara și zahărul vanilinat. Adăugați untul rece tăiat cubulețe și începeți să frământați până obțineți o textură nisipoasă.

Turnați apa rece, lingură cu lingură, până când aluatul se leagă și devine omogen. Înfășurați aluatul în folie alimentară și dați-l la frigider pentru 30 de minute.

Preîncălziți cuptorul la 180°C și puneți o hârtie de copt în tavă.

Întindeți aluatul pe o suprafață pudrată cu făină, apoi decupați forme festive (braduți, stelute, etc).

Coaceți biscuiții timp de 10-12 minute, până când marginile devin ușor aurii.

Lăsați-i să se răcorească complet înainte de servire.

Opțional! Pudrați biscuiții cu zahăr pudră (atenție la cantitate).





Brioșe cu dovleac copt

Ingrediente pentru 12 brioșe

300 g făină
270 g piure de dovleac
100 g zahăr/ 50g îndulcitor
100 ml ulei/ 100g unt topit
100 g iaurt
2 ouă
1 plic praf de copt
2 lingurițe scorțișoară
1 linguriță nucșoară
1 linguriță ghimbir
½ linguriță sare



Valori nutriționale (pentru o brioșă)

Calorii	234.39 kcal
Proteine	5.02 g
Grăsimi	10.22 g
Carbohidrați	29.43 g
Sodiu	262.54 mg
Potasiu	201.66 mg
Fosfor	66.96 mg
Calciu	42.28 mg

Preparare

Prima dată pregătim dovleacul.
Acesta se coace până devine moale, după care se dă în blender până are consistența unui piure.
Pornim cuptorul la 190° Celsius.
Într-un bol amestecăm făina, praful de copt, sarea și celelalte condimente.
Separat, într-un bol încăpător, amestecăm ouăle cu zahărul sau îndulcitorul până la omogenizare, apoi adăugăm iaurtul, uleiul/untul topit și piureul de dovleac.
Adăugăm peste acest amestec amestecul de făină pregătit anterior și omogenizăm ușor cu ajutorul unei linguri/ spatule.
Aluatul obținut se împarte în formele de brioșă, după care le introducem în cuptor pentru 20 de minute sau până trece testul scobitorii.



***Calculul aproximativ pentru o porție de 100 g de sarmale cu carne de pui (fără a lua în calcul eventualele garnituri sau adaosuri precum smântâna).**

Aceste valori sunt estimative, în funcție de cantitatea de orez și ulei folosit, dacă adăugați în plus, vor crește și kaloriile.

Proteine: aproximativ 10-12 g de proteine. Proteinele din carne de pui vor reprezenta majoritatea aportului proteic.

Grăsimi: aproximativ 7-10 g de grăsimi. Grăsimile provin în principal din uleiul de măsline (care este o grăsime sănătoasă) și din puțină grăsime din carne, mai ales dacă folosiți pulpe de pui. Dacă preferați pieptul de pui, cantitatea de grăsimi va fi mai mică.

Carbhidrați: aproximativ 10-15 g de carbhidrați. Majoritatea carbhidraților provin din orez.

Fibre: aproximativ 1-2 g de fibre. Fibrele provin din varza murată sau din ceapă, care conțin fibre vegetale. Dacă folosiți varză proaspătă, conținutul de fibre va fi mai mic decât în cazul varzei murate.

Sodiu: aproximativ 200-300 mg de sodiu. Cantitatea de sodiu depinde mult de cât de sărată este varza murată. Dacă ați respectat ținerea verzei în apă rece cel puțin 2 ore și ați controlat sarea în preparare, acest conținut de sodiu poate fi mai scăzut.

Potasiu: aproximativ 250-300 mg de potasiu. Potasiul provine din varză și din carne. Dacă folosiți varză proaspătă, potasiul va fi mai scăzut decât în cazul varzei murate.

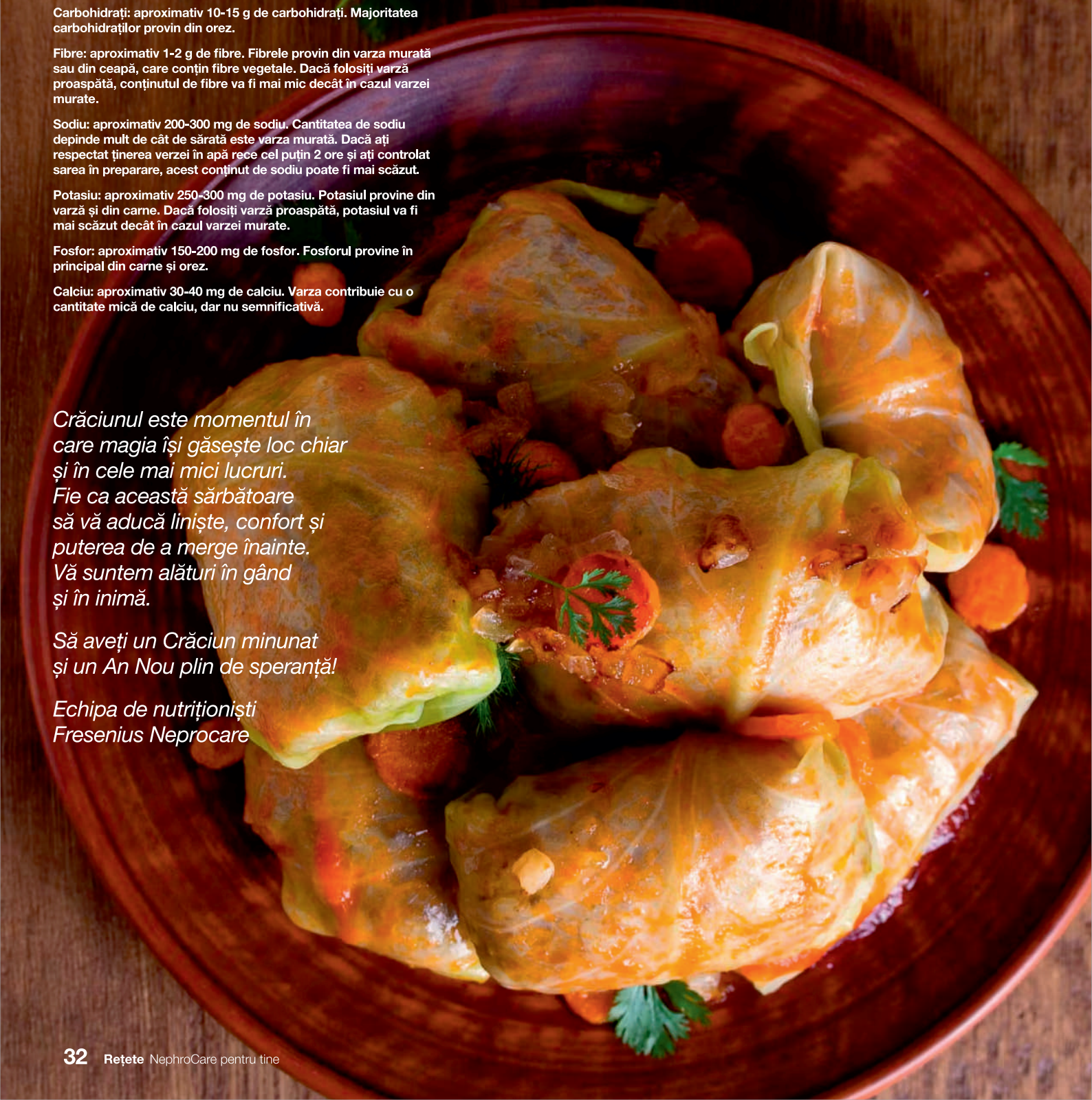
Fosfor: aproximativ 150-200 mg de fosfor. Fosforul provine în principal din carne și orez.

Calciu: aproximativ 30-40 mg de calciu. Varza contribuie cu o cantitate mică de calciu, dar nu semnificativă.

Crăciunul este momentul în care magia își găsește loc chiar și în cele mai mici lucruri. Fie ca această sărbătoare să vă aducă liniște, confort și puterea de a merge înainte. Vă suntem alături în gând și în inimă.

Să aveți un Crăciun minunat și un An Nou plin de speranță!

*Echipa de nutriționiști
Fresenius Neprocare*



Sarmale cu pui

Ingrediente

500 g carne de pui (piept sau pulpe dezosate)
Varză murată/crudă (dacă folosiți varză murată, să fie menținută în apă cel puțin 2 ore pentru a reduce conținutul de sare) – 1 varză medie
100 g orez
1 ceapă mare
1-2 linguri ulei de măsline
Sare (foarte puțină sau deloc)
Piper – după gust
1 lingură mărar (opțional)
2-3 căței usturoi (opțional)
2-3 foi de dafin
200 g suc de roșii (sau roșii proaspete)
500 ml apă (sau suficientă pentru a acoperi sarmalele)

Preparare

Pregătirea cărnii de pui: spalați bine carnea de pui și tăiați-o în bucăți mici. Folosiți un robot de bucătărie sau un cuțit pentru a toca carnea. Nu este nevoie să o transformați într-o pastă, dar trebuie să fie mărunțită pentru a se înfășura ușor în frunzele de varză.

Pregătirea orezului: spalați orezul sub apă rece pentru a elimina amidonul în exces. Fierbeți orezul în apă cu un strop de ulei sau puțină sare, până este aproape gătit, dar nu complet. Apoi, scurgeți-l și lăsați-l să se răcească.

Pregătirea umpluturii: tocați mărunț ceapa și căliți-o într-o tigaie cu 1-2 linguri de ulei de măsline până devine transparentă/ moale (aproximativ 3-4 minute). Dacă vreți să adăugați și usturoi, îl puteți adăuga în această etapă. Într-un bol mare, amestecați carnea tocată de pui, orezul fiert, ceapa călită, piperul, mărarul. Ajustați gustul cu sare, însă este recomandat să fie cât mai puțină, sau să

renunțați complet la sare, având în vedere restricțiile.

Pregătirea frunzelor de varză: dacă folosiți varză murată, îndepărtați cotorul și tăiați frunzele mari în bucăți potrivite, apoi le mențineți în apă rece cel puțin 2 ore. Dacă folosiți varză proaspătă, o puteți opări sau o poți fierbe câteva minute în apă, apoi o tăiați în frunze mari.

Formarea sarmalelor: luați o frunză de varză și adăugați o cantitate mică de umplutură (aproximativ o lingură) la baza frunzei și rulați ușor, având grijă să formați un pachet strâns.

Gătirea sarmalelor: așezați sarmalele într-o oală mare, așezându-le în straturi. Adăugați câteva foi de dafin între straturi pentru un gust mai intens. Adăugați suc de roșii (sau roșii proaspete mărunțite) și apa, până când sarmalele sunt acoperite complet.

Acoperiți oala cu un capac și fierbeți la foc mic timp de 2-3 ore.

Poftă bună! Vă rugăm să consumați maxim 4 sarmale la masă.

Valori nutriționale (pentru 100 g)

Calorii	150-180 kcal
Proteine	10-12 g
Grăsimi	7-10 g
Carbohidrați	10-15 g
Fibre	1-2 g
Sodiu	200-300 mg
Potasiu	250-300 mg
Fosfor	150-200 mg
Calciu	30-40 mg



Etape de preparare



Cozonac cu cacao și nucă

Ingrediente pentru aluat

1 kg făină (extracție 30%)
450-500 ml apă
4 galbenușuri
250 grame de zahăr
1 pahar de ulei (150 ml)
coaja de la o lămâie
1 fiolă esență de vanilie Dr. Oetker
2 plicuri drojdie uscată Dr. Oetker

Ingrediente pentru umplutură:

2 linguri de cacao
1 lingură zahăr pudră
4 albușuri
100 g nucă măcinată

Ingrediente pentru uns și ornat:

1 gălbenuș de ou și 2 linguri de lapte
sirop din zahăr și apă (3 linguri apă,
5-7 linguri de zahăr - se încălzesc la foc
mic până se topește zahărul)
2 lingurițe de semințe de mac sau susan

Preparare

Punem făina într-un lighean. Într-o ceșcuță cu apă caldă se dizolvă drojdia apoi se pune în ligheanul cu făină, și se face o maia cu puțină făină (de consistența smântânii). Se presară făină deasupra să se vadă când crește maiaua. Separăm cele 4 ouă. Albușurile se dau deoparte pentru umplutură. În gălbenușuri se adaugă coaja de lămâie și esența de vanilie. Apa se pune într-o cratiță la încălzit. Se adaugă zahărul și se amestecă până la o dizolvare completă. După ce a crescut maiaua, se încorporează în făină siropul cald și apoi gălbenușurile. Se framântă cu paharul de ulei cald. Dacă aluatul este prea moale puteți să mai adăugați puțină făină la framântat. Se lasă aluatul la dospit până își dublează volumul.

Mod de preparare

Umplutură: 2-4 albușuri (în funcție de cantitatea de umplutură) se bat spumă și apoi se încorporează treptat 1 lingură de zahăr (de preferat pudră). Se adaugă nuca măcinată și cele 3 linguri de cacao.

Așezarea în tăvi: răsturnăm aluatul pe suprafața de lucru unsă cu puțin ulei. Framântăm ușor și formăm 4 sau 6 bile de aluat (în funcție de împletitură: în 2 sau 3). Întindem bilele de aluat în forme dreptunghiulare. Întindem umplutura pe fiecare foaie și rulăm fiecare dreptunghi ca pe o ruladă. Împletim rulourile în 2 sau 3. Așezăm cozonacii în tava tapetată cu hartie de copt. Îi lăsăm la dospit cam o jumătate de oră. Apoi se ung cu amestecul de lapte cu gălbenuș și îi punem în cuptorul încălzit la 200°C (în cuptor se așează un vas cu apă). După 10-15 minute când cozonacii au crescut, se scoate vasul cu apă din cuptor și se lasă cozonacii la copt încă 45-50 de minute. După ce îi scoateți din cuptor, ungeți cozonacii cu siropul pregătit și presărați deasupra semințe de mac sau susan.

Valori nutriționale (pentru 100 g)

Calorii	310.06 kcal
Proteine	7.68 g
Grăsimi	11.62 g
Carbohidrați	42.09 g
Sodiu	35.93 mg
Potasiu	207.93 mg
Fosfor	108.34 mg
Calciu	33.37 mg

Gânduri de la pacienți

#Cu BUCURIE și despre BUCURIE!

BUCURIA, un sentiment profund care generează o serie întreagă de reacții: o stare de beatitudine, de inimă gata să plesnească, de lacrimi în ochi, de împlinire. Doamna Liana Dilancea, draga noastră pacientă din centrul Fresenius NephroCare Giurgiu, ne prezintă un astfel de sentiment trait. Vă invităm să-l citiți:

“Pentru mine, cea mai mare bucurie a vieții a fost venirea pe lume a nepoțelei MARIE. Întâlnirea cu ea a avut loc când deja împlinise 6 luni.

Atunci am simțit că plutesc, că totul este ca un vis și totul m-a copleșit ca și când ar fi venit peste mine un tsunami.

Prima dată, am văzut doi ochi mari, albaștri ca cerul, vioi și întrebători, apoi restul s-a concretizat într-un trup micuț, care parcă aștepta să fie iubit și alintat. Am luat-o în brate timid, cu mare grijă, de parcă ar fi fost un bibelou din porțelan chinezesc. Atingerea cu pielea ei fină și catifelată mi-a adus lacrimi în ochi, de împlinire și bucurie profundă.

De când a venit pe lume, bucuria curge încet dar constant: primul surâs, primul dințisor, primii pași, primul cuvânt, primul Crăciun, prima aniversare și totul este ca un basm frumos!

Doresc tuturor să trăiască BUCURIA în toate formele ei și să aibă parte de aceasta toată viața!”

Articol realizat cu suportul Psiholog Clinician, Ionela Chirigiu, Fresenius NephroCare Giurgiu



#Adaptarea în dializă

Doamna Liana Dilancea ne împățășește câteva gânduri din experiența sa de la începutul dializei și cum a reușit să se adapteze acestui nou stil de viață:

“Acum 7 ani era o zi frumoasă de primăvară, cu un soare strălucitor dar în sufletul meu era întuneric și frig. Am pășit cu neîncredere în Centrul de dializă, convinsă fiind că aici este ultima stație pentru mine.

Am întâlnit însă un personal amabil, cu zâmbetul pe buze, gata oricând să îți fie de ajutor. La fiecare sedință de dializă venea la patul meu o doamnă care se așeza pe un scaun și care vorbea cu mine. După o vreme am aflat că doamna care venea cu consecvență la patul meu este psiholog clinician iar rolul dânzei, cel puțin în viața

mea, a fost esențial în revenirea mea la o viață aproape de normal. Aici, în centrul de dializa Fresenius NephroCare Giurgiu, este ca într-un stup de albine: fiecare membru al echipei se străduiește să-și facă treaba cât de bine cu putință, continuu și, asemenea albinuțelor, parcă suntem o familie! Dializa de vacanță funcționează perfect, în cazul meu, am posibilitatea să călătoresc atât în țară la rude, cât și în străinătate. Pot să spun acum, după 7 ani, că viața mea s-a schimbat total, că mi-am recăpătat încrederea în mine, că pot să zâmbesc din nou și să fiu un om aproape normal.

Întotdeauna trebuie să privim cu încredere în viitor, pentru că, de ce nu, viața este frumoasă!”

Articol realizat cu suportul Psiholog Clinician, Ionela Chirigiu, Fresenius NephroCare Giurgiu



Jurnal de călătorii

Domnul Teodor Mărginean, din centrul Fresenius Nephrocare București, ne invită să călătorim cu gândul, dovedind astfel că lectura și pasiunea de a crea, nu au vârstă. La cei 95 de ani ai domniei sale, ne povestește:

”Una din localitățile care m-a fascinat foarte mult în cadrul vizitelor mele în Belgia este Dinant, o așezare de mare interes turistic.



Dinant se întinde la baza unui munte, de-a lungul unei ape ”frumos curgătoare” cu numele Meuse. Prima surpriză este modalitatea de a ajunge la această localitate.

De pe un platou din marginea unei păduri de brazi, drumul a început să coboare accentuat și în serpentine, până la baza unei înălțimi. Abia atunci, privită de jos am realizat că este un munte. Localitatea Dinant a fost zidită la adăpostul acestui bastion natural, scăldat de apele Meusei.

Casele acestui orașel au un farmec aparte, prin arhitectura și cromatica aproape naturală a culorilor cu care au fost zugrăvite. Ai senzația că meșterii constructori au împrumutat în totalitate efectele creației naturii.

Ceea ce amplifică sentimentul de mândrie al localnicilor, este acest ansamblu dual, de statornicie și mișcare: muntele și apele



Meusei, care împreună au înfrumusețat și adeseori au apărut dreptul la libertate și prosperitate al oamenilor de aici. Muntele a purtat din vremuri istorice, și poartă și acum pe culmea lui, o așa-numită Citadelă, fortificație cu rol de închidere, apele Meusei fiind dintotdeauna artera principală de comerț, dar în același timp o foarte propice cale de invazie. Muntele și apele ce curg la baza lui au fost parcă anume create de Ziditor și transformate în defileu, pentru a împiedica orice încercare de pătrundere pe aici.

Pe versanții ce coboară spre apele Meusei sunt și acum la vedere și bine conservate găurile săpate în stâncă - creneluri, nișe, ambrazuri, din care în vremuri de restriște, arbaletе, archebuze iar mai apoi tunuri și mitraliere, țineau sub foc continuu malurile Meusei. Acum, prin acele locuri trec vizitatorii, într-o liniște

pioasă, în semn de omagiu pentru luptătorii din acele timpuri eroice. Dinant impresionează prin suprapunerea istoriei peste viața cotidiană, având senzația că aici trecutul și prezentul sunt de nedespățit.”

*Teodor Mărginean
Fresenius Nephrocare
București*





Cinstire aduce acest pacient

Fericit e omul care
Rămâne mereu credincios,
EL, zilnic, are o sărbătoare
Se bucură în așteptare
EL îl iubește pe Hristos.
Ne-aducem și acum aminte
Isus e pruncul profețit,
Un dar ceresc din locuri sfinte
S-a pogorât pe-acest pământ.
Toți oamenii, cu mic, cu mare
Elogiază pe Dumnezeu,
Iar bolnavii de la NephroCare
Uită că le este greu.
Binecuvântări divine
Ei primesc neconținut,
Spun asistentele-regine
Crăciun fericit!

Acrostih: Fresenius te iubesc!

Numai o dată, tu, trăiești
Este vital să pleci de-acasă
Pentru că-n viață îți dorești,
Hotărât, s-o faci frumoasă.
Rămâi constant sub tratament,
Oricând alungă a ta frică
C-organizare și eficient
Ai tot ce vrei de la clinică.
Respectă medicii și pe contemporani
Eroi ei sunt, deci la mulți ani”

Acrostih: NephroCare



Urare

Dumnezeu să vă binecuvânteze
Sărbătorile Crăciunului,
Și să vă dăruiască multă sănătate,
pace, viață frumoasă și bucurii!
Vă doresc gânduri bune și iubire
necondiționată!
La mulți ani sănătoși și voioși!

*Coman Vasile
Fresenius NephroCare Ploiești*



Antrenează-ți mintea

De la definiție și origine, până la resurse didactice prietenoase și originale pentru a încerca rezolvarea unui rebus pe diferite teme educaționale, vă supunem atenției trei propuneri:

despre literatură

1. "Lasciate ogni speranza voi ch'entrate". În ce operă a Renașterii apar aceste cuvinte și cine este autorul ei?
2. Care este numele copilului crescut de lupi, în Cartea junglei, scrisă de Rudyard Kipling?
3. În relatările despre viața regelui Arthur, scriitorul secolului XV, Sir Thomas Malory descrie și arhetipul vrăjitorului. Care e numele vrăjitorului?
4. Scarlett O'Hara este eroina romanului Pe aripile vântului scris de Margaret Mitchell. Menționează perioada din istoria americană care furnizează cadrul romanului.
5. Cărui scriitor rus îi aparține romanul Suflete moarte?
6. Cine este eroul din povestea cu pirați și piei roșii din Tărâmul de Nicăieri al lui J. M. Barrie - băiatul care nu va crește niciodată mare?
7. Cine a scris Comedia umană?
8. Care este eroul principal al dramei Luceafărul, ultima din trilogia istorică a lui Barbu Ștefănescu Delavrancea?
9. De veghe în lanul de secară este un roman emblematic pentru încercările adolescenței. Cine l-a scris?
10. Cine este eroina principală a piesei Cyrano de Bergerac, scrisă de francezul



despre super recorduri

1. Care este cea mai lungă specie de șarpe?
2. Spune care este cel mai înalt munte din lume.
3. Cel mai lung dintre toate animalele este o specie de balenă, măsurând 33 m. Cum se numește?
4. Care este cea mai mare planetă din sistemul nostru solar - de 1300 ori volumul Pământului?
5. Numește animalul al cărui ochi poate să se mărească până la 38 cm în diametru?
6. Numește cea mai întinsă țară din America de Sud.
7. Care este cel mai întins fluviu din Asia?
8. Care este țara cea mai fierbinte din lume?
9. Numește fluviul cu cel mai mare debit din lume.
10. Care este cea mai mică pasăre din lume?

despre știință

1. Ce savant este celebru pentru teoria relativității?
2. Care a fost numele proiectului condus de J. Robert Oppenheimer, pentru crearea primei bombe atomice?
3. Cine a descoperit penicilina?
4. Care este numele semiconductorului de amplificare, dispozitiv conținut în toate aparatele electronice moderne?
5. În 1990 a fost pus în funcțiune un telescop spațial numit după un astronom american. Care este numele său?
6. Primii savanți au încercat să transforme metalele în aur. Cum se numea profesia lor?
7. Cine este creditat cu invenția armonicii?
8. Care matematician englez din secolul al XIX-lea a inventat "instrumentul diferențial" care a anticipat calculatorul?
9. O substanță — se spune că a fost inventată de chinezi — a fost responsabilă de moartea a milioane de oameni, dar a creat posibilitatea unor jocuri feerice pe cerul nopții. Care e numele ei?
10. În anii '30 chimiștii conduși de Wallace H. Carothers de la compania americană Du Pont au inventat o substanță ce a revoluționat vestimentația întregii lumi. Cum se numește aceasta?



Răspunsuri:



Literatură

1. Divina Comedie, Dante
2. Mowgli
3. Merlin
4. Războiul civil
5. Nikolai Gogol
6. Peter Pan
7. Honoré de Balzac
8. Petru Rareș
9. J. D. Salinger
10. Roxana

Super recorduri

1. Pitonul reticulat – 9 m
2. Everest – 8848 m
3. Balena albastră
4. Jupiter
5. Calamarul uriaș
6. Brazilia
7. Yangtze, China (5520 km)
8. Libia. În această țară, temperatura a atins valoarea de 58°C la umbră
9. Amazon (219.000 m³/s)
10. Pasărea muscă – 35 g



Știință

1. Albert Einstein
2. Proiectul Manhattan
3. Alexander Fleming
4. Tranzistor
5. Telescopul Spațial Hubble (numit după Edwin P. Hubble)
6. Alchimie
7. Charles Wheatstone
8. Charles Babbage
9. Praful de pușcă
10. Nailon

