

HALÓ

3



Redakčná rada: Jozef Janík
Bernadeta Petrasová
Marcela Jarošová

Október 2012

K r í Ź o v k a

V tajničke krížovky nájdete
meno a priezvisko vedúcej sestry na Dialýze.

1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

1. veľké zviera
2. tvrdé i
3. ročné obdobie
4. nádoba na kúpanie
5. potreba šitia
6. Eva a
7. ťažné zviera
8. prísada do čaju
9. približovadlo
10. orgán sluchu
11. letný dom
12. ročné obdobie
13. kyslá pochutina
14. potreba veslára
15. svetadiel

Fresenius Medical Care Slovensko, s.r.o.



Sme rôzni....

Medicína je spätá s najvyššími hodnotami, ktorými sú život a zdravie.

V rámci zdravotníckej starostlivosti je

- na jednej strane bariéry človek trpiaci – **pacient**,
- na druhej človek pomáhajúci – **lekár, sestra, sanitár**.

Ľudia sú a budú rôzni... Taká je pravda. Neporovnávajme s inými.

Iste všetci vieme, že existujú akési pravidlá slušného správania. Pozdrav a poďakovanie určite k ním patria. Ruku na srdce... Pri vstupe na dialyzačnú sálu, alebo pri odchode z nej, na tieto dve čarovné slovíčka mnohí zabúdajú.

Dovoľte mi povedať to slovíčko **ĎAKUJEM** za nás, za všetkých dialyzovaných pacientov. Ďakujeme, že nám pomáhate zvýšiť kvalitu nášho života.

ĎAKUJEME!!!

Primárka : MUDr. Mogrovičová Dagmar

Lekárka: MUDr. Buriková Mária

Hlavná sestra: Silvia Krauszová

Sestričky:

Valéria Brežná
Mária Geletková
Mária Kačmariková
Anna Košalová
Andriana Sedlačková
Jana Pľutová
Sýkorová Iveta
Szigetiová Magdaléna
Katarína Vengliková
Viera Zahornadská
Alena Polláková
Jana Mihaliková

Sanitárky:

Dana Cehulová
Viera Patzová
Jarmila Kováčová
Anastázia Sopkovičová

Za vdáčných pacientov Jozef Janík

Z činnosti výboru ZO SDaT SNV

Na priblíženie, výbor Základnej organizácie Spoločnosti dialyzovaných a transplantovaných chorých, ich rodinných príslušníkov a priateľov dialýzy v Spišskej Novej Vsi, sa skladá z piatich členov. Menovite :



Predseda – Maja Jarabová / transplantovaná

Tajomníčka – Beba Petrasová / dialyzovaná

Pokladníčka – Anka Svobodová / dialyzovaná

Členka výboru – Magda Szigetiová / zdravotná sestra

Člen výboru – Jano Depta / dialyzovaný

Výbor sa v priemere stretáva raz mesačne. Niekedy aj častejšie, ak to situácia vyžaduje, i keď nie v plnom zložení. Práca výboru spočíva v plánovaní, schvaľovaní a uskutočnení rôznych kultúrno-spoločenských akcií.

Z každého zasadnutia výboru je vystavená zápisnica. V nej sa skontrolujú úlohy z predchádzajúceho zasadnutia, ich úspešne alebo neúspešne splnenie. Popríklad vyúčtujeme už uskutočnenú akciu. Schváli sa a naplánuje nasledujúca akcia ZO. Rozdeľ sa úlohy na jej úspešné uskutočnenie. Diskutujeme a na záver si dohodne termín nasledujúceho zasadnutia výboru. Ak sa koná akcia finančne náročnejšia, ako napríklad výlet, v takom prípade sa žiada o finančnú spoluúčasť SDaT SR a to formou projektov. O projektoch viac v budúcom vydaní.

Milí členovia, spolupacienti, bola som požiadaná redaktorom tohto občasníka o napísanie pár viet z činnosti výboru. Ak Vás to zaujalo, budem vám pravidelne približovať prácu výboru ako aj našu činnosť, teda konkrétne, aké akcie sme schválili a pod. Záverom chcem podotknúť! Ani jeden člen výboru nemá za jeho činnosť akúkoľvek odmenu. Všetko je to práca dobrovoľná a bezplatná.

S pozdravom Beba Petrasová

Lúštime



Príde čiernovláska na salaš a hovorí bačovi:

- Ak uhádnem, koľko tu máte oviec, dáte mi jednu?

Bača má dobrú náladu, tak súhlasí.

- Máte 364 oviec, odpovedá.

Bača prekvapený, lebo počet súhlasí, tak jej hovorí, nech si jednu zoberie.

Čiernovláska zoberie prvú a pchá ju do auta. Tu bača hovorí:

- Slečna, ak uhádnem pôvodnú farbu vašich vlasov, (TAJNIČKA)

autor: Pavol Surovec	dym (angl.)	český futbalista (Tomáš)		zemina	španielska bona	MPZ Haiti	cirkevný snem		cestovný doklad	pieseň z opery	rímsky pozdrav
fašistická organizá- cia			okrasný sad					okrasný vták			
			malá motorka								
2. časť tajničky								papagáj			
								obchodná akadémia			
škôlka (zast.)						prenášal					
						3. časť tajničky					
hromada					vápnik fosforu			Arabské Emiráty			
					echo, ozvena			taliánsky husliar			
pluh (maď.)				listnatý strom						ovije	záškod- nícka loď
				orgány zraku							
Pomôcky SIVOK, ORTIZ, KAPER	telo (lek.)	doručil						nápoj (básn.)			
		likér z ryže						Šarlota (dom.)			
zvrtné zámeno			otázka na 1.pád			?	bezhrbá ťava				
			spriada				spadnutie				
ekvádor. spisova- teľ						daj pod vodu					
						kórejská dynastia					
olejnatá plodina				1. časť tajničky							
akási				Verdiho opera					stará plošná miera		

Pasadenie pri guláši



Výlet „Liptovský Hrádok - Pribylina“



Grilovačka - opekačka



Z NAŠEJ ČINNOSTI

Posedenie pri guláši 2012

Po ročnej prestávke sa vraciame k tradičnému Posedeniu pri guláši v krásnom prostredí Slovenského raja, časti Košiarny briežok. na chate rod. Jarabových. Privítal nás slnečný deň.



Oficiálne posedenie začínalo o 11. hod. My, ktorí sme mali na starosť pohostenie, sme nastúpili už o 9. hod. Začali sa prípravy, najprv suroviny na guláš - krájať mäso, cibuľu a zemiaky. Naša dvorná kuchárka p. Andrea sa pustila do varenia gulášu. My ostatní sme pokračovali v prípravách, nachystali sme stoly, nasledovali obrusy a už sa kládlo na stôl. Koláčiky, ovocie, ovčí syr s hroznom, slané a sladké pochúťky. Postupne popríchádzali aj ostatní členovia posedenia. Každý však niečím prispel. Ako vystupovali z áut tak podávali či koláče, ovocie, sušienky, slané dobroty alebo darčkové predmety do tomboly. Boli sme až prekvapení koľko toho je. Po usadení sme spolu s predsedníčkou Majou prítomných privítali a priblížili im program posedenia. Zatiaľ, kým sa varil guláš, sa uskutočnili nenáročné športové súťaže s hojnou účasťou. Hádzali sme loptičkami do kužielok a do vedra. Víťazi boli odmenení cenami. Pri súťažiach sme sa veľa nasmiali. Následne sa podával guláš. Ako vždy, chutil výborne. Po guláši dobre padol pohár pivka. Zo stolov postupne mizlo občerstvenie, takže sa priebežne doplňovalo. Dopriali sme si aj chutný červený melón. Aj keď my dialyzovaní len trošička, keďže ho viac - menej nesmieme. Na programe bol aj vedomostný test, do ktorého sa zapojili všetci, niekto ako jednotlivec niekto v skupinkách. Porota test vyhodnotila a víťazov odmenila cenami. Podávala sa kávička. Aktívny člen Jozef Janík zabezpečil hodnotnú tombolu, takže sa losovala. Nejedna účastník posedenia pri guláši si odniesol domov cenu z tomboly. Aby som nezabudla, súčasťou posedenia bolo aj blahoželanie členom Jánom ich meninám. Veselo sa debatovalo, spievalo, ale aj tancovalo. Prežili sme krásny slnečný deň v prírode, v kruhu priateľov a známych. K večeru sme sa porozchádzali postupne domov s pekným zážitkom v srdci.

Pripravila Beba Petrasová

Z NAŠEJ ČINNOSTI

Výlet „Liptovský Hrádok - Pribylina“

Pokoj v duši nemusíme hľadať v Tibete alebo v Nepále, my sme ten pokoj našli na Liptove. Pre mňa je to najčarovnejší kút na Slovensku.



Naša organizácia, ZO SDaT v Spišskej Novej Vsi, sa dňa 19.8.2012 zúčastnila výletu do Liptovského Hrádku a Pribyliny. Nálada v autobuse bola od začiatku veľmi dobrá. Pri hudbe, ktorú nám púšťal šofér, sme sa všetci pridali do spevu. Cesta veľmi rýchlo ubehla a ocitli sme sa v Liptovskom Hrádku. Prezreli sme si kaštieľ, kde nám naša sprievodkyňa podala zaujímavý výklad o živote ľudí v minulom období, až po súčasnosť. Obzreli sme si aj torzo starobylého hradu. Po prehliadke sme sa presunuli na námestie v Liptovskom Hrádku, trochu sme si oddýchli a šli na obed. Tam sme sa posilnili, po malej prestávke presunuli a navštívili Skanzen v Múzeu liptovskej dediny v Pribyline. Počas cesty nás obklopovala úchvatná príroda. V Skanzene sme navštívili objekty zo zaplavených obcí Liptovskej Mary. Aj tu nás oboznámila sprievodkyňa s dôkladným výkladom o živote ľudí z týchto oblastí. V tento deň sa konalo podujatie pod názvom Včelárska nedeľa. Predávali sa výrobky z medu a včelieho vosku. Videli sme výrobu sviečok zo včelieho vosku, zdobenie medovníkov, stáčanie medu. Pochutnali sme si na medovine. Pozreli sme si vystúpenie folklórneho súboru Súčan. Po programe sme si v Skanzene obzreli gazdovský dvor, hospodárske budovy, starú evanjelickú školu a navštívili kostol, v ktorom bol umiestnený funkčný starý organ. Nastal čas, keď sme sa trochu unavení pomaličky vracali k autobusu a vydali na cestu domov. Bol to pre nás všetkých pekne strávený deň.

Pripravila Danko Rusnáková

Z NAŠEJ ČINNOSTI

Opekačka Grilovačka

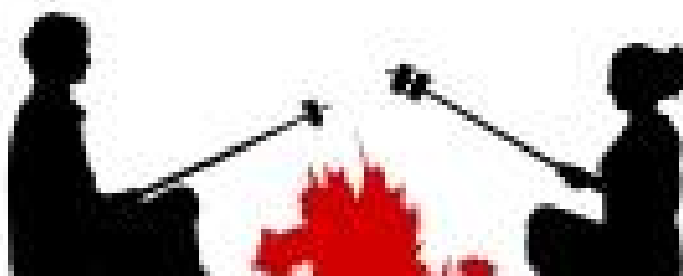
V jedno jesenné popoludnie sa konala premiéra, ktorá bude mať niekoľko repríz. O čom je reč, no predsa o akcii ZO SDaT SNV pod názvom opekačka – grilovačka, ktorá sa konala 30.9.2012 na chate rod. Jarabových. Takáto akcia je novinkou v našej ZO, ale úspešnou.



Napriek tomu, že ešte ráno daného dňa pršalo, v priebehu dopoludnia sa pomaly vyčiasilo. Nakoniec aj slniečko spoza mrakov na nás vykuklo a tak nám nič nebránilo, aby sa opekačka – grilovačka uskutočnila. Výbor nachystal malé pohostenie v podobe koláčov, slaného a sladkého pečiva. Pripravil sa gril a pahreba na opekanie. O 13. hodine došli všetci ostatní. V pozvánke stálo, čo si prinesiete to si upečiete a tak aj bolo. Zapálil sa oheň a veselo sa začalo opekať a grilovať. Piekli sa klobásky rôzneho druhu aj slaninka. Grilovalo sa kuracie mäsko i stehienka. Kým sa všetko dopieklo, nakrájala sa zelenina a chlieb. Nasledoval prípitok šampanským a mohlo sa začať s konzumáciou dobrôt. Nakoniec všetci jedli všetko, kto na čo mal chuť. Atmosféra bola nezabudnuteľná, smiech sa ozýval všade naokolo. Ako vždy nechýbala kávačka. Bol teplý jesenný deň. Spoločnosť sa začala rozchádzať až za súmraku.

Krásne prežitý deň v spoločnosti dobrých ľudí. Nádherná jesenná príroda Slovenského raja, dodala stretnutiu super atmosféru. Z letom a lesom sme sa rozlúčili fantasticky.

Pripravila Beba Petrasová



Zásady správneho dodávania potrebných živín

KÁLIUM

Zakázané sú potraviny s obsahom viac ako 400 mg kália (draslíka) na 100 g hmotnosti. Pre ľahšie zapamätanie slúži nasledovné.

Zakázané je

SOS + kombinácie:

- S- strukoviny (fazuľa, hrach, šošovica)
- O-orechy, mandle, arašidy
- S- sušené ovocie, slivky, huby, marhule, broskyne

Varom sa odstráni zo zeleniny, mäsa i zemiakov 1/3 až 1/2 draslíka!

Preto uprednostňujeme úpravu potravín varením, pričom vývar treba zliať. Nevhodné sú jedlá pripravené zo surových zemiakov (hranolky, haruľa a podobne). Zemiaky a zeleninu treba vždy variť olúpané a pokrúpané na menšie kúsky. Dobré je, ak si suroviny pripravíme a nakrájame už niekoľko hodín vopred, zalejeme vodou a necháme vylúhovať. Pred tepelnou úpravou výluh samozrejme zlejeme, lebo obsahuje veľa kália. Takisto pečené, vyprážané alebo grilované mäso bez predchádzajúceho varenia obsahuje rovnaké množstvo kália ako surové mäso. Množstvo prijatého kália závisí prirodzene aj od množstva zjedených potravín. V konzervách, hlavne ovocných, prechádza draslík aj do konzervačnej tekutiny - pacient ju nemá konzumovať.

Hlavne v lete a na jeseň je najväčším „lákadlom“ pre pacientov ovocie a zelenina. **„Zakázané“ ovocie a zelenina** je nasledovné: banány, marhule (aj sušené), broskyne, hrozno, melón, rebarbora, čierne ríbezle, sušené slivky, sušené hrozienka, figy, orechy, mandle, gaštany, kokosová múčka, špenát, zelený hrášok, surový karfiol, zeler, petržlen, červená kapusta, paradajkový pretlak, zelená paprika, huby, strukoviny a i. Pozor na konzum zaváranín a sušeného ovocia!

Dialýzou sa kálium účinne odstraňuje, preto povoluujeme konzum potravín bohatých na kálium na začiatku dialýzy.

Zásady správneho dodávania potrebných živín

KALCIUM A FOSFOR

V potrave obmedzujeme fosfor, ktorý sa nachádza hlavne v orechoch, kakau, celých obilných zrnách, otrubách, suchej fazuli, hrachu, sóji, mlieku a mliečnych výrobkoch. Väčšinou ide o potraviny, ktoré obsahujú súčasne veľa kálie a sú teda z viacerých príčin nevhodné. Okrem vylúčenia z diéty, možno vstrebávanie fosforu z čreva spomaliť užitím tzv. viazačov fosfátov. U nás najpoužívanejším a účinným viazačom fosforu je calciumcarbonicum, ktoré okrem toho, že viaže fosfor v potrave (nevstrebe sa, ale sa spolu so stolicou vylúči z tela), je aj účinným dodávateľom vápnika, ktorý by mohol v potrave chýbať. Dôležité je však podotknúť, že tieto viazače fosforu je nutné konzumovať spolu s jedlom, inak sa nedocíli požadovaný výsledok.

ŽELEZO

U pacientov liečených erytropoetínom je potrebné dohliadať na správny príjem železa, vitamínu B6, C a kyseliny listovej, nakoľko tieto látky sa vplyvom erytropoetínových injekcií zvýšene spotrebovávajú na tvorbu červeného krvného farbiva. Niekedy je dobré pridávať aj vitamín E, B12, koenzým Q10, karnitín - ich potrebu vždy určuje lekár na základe klinického stavu a laboratórnych rozborov.



Deti vedia svoje ...

Môj dedko, ktorého veľmi
ľúbim, chodí na dialýzu.
Ako malá som si myslela,
že je so jeho hajúčka. Chcel
k nej chodiť a nehral sa
s nami. Teraz viem, že dialýza
je dôležitejšia pre jeho život.

Emka Funiaková



OKTÓBER

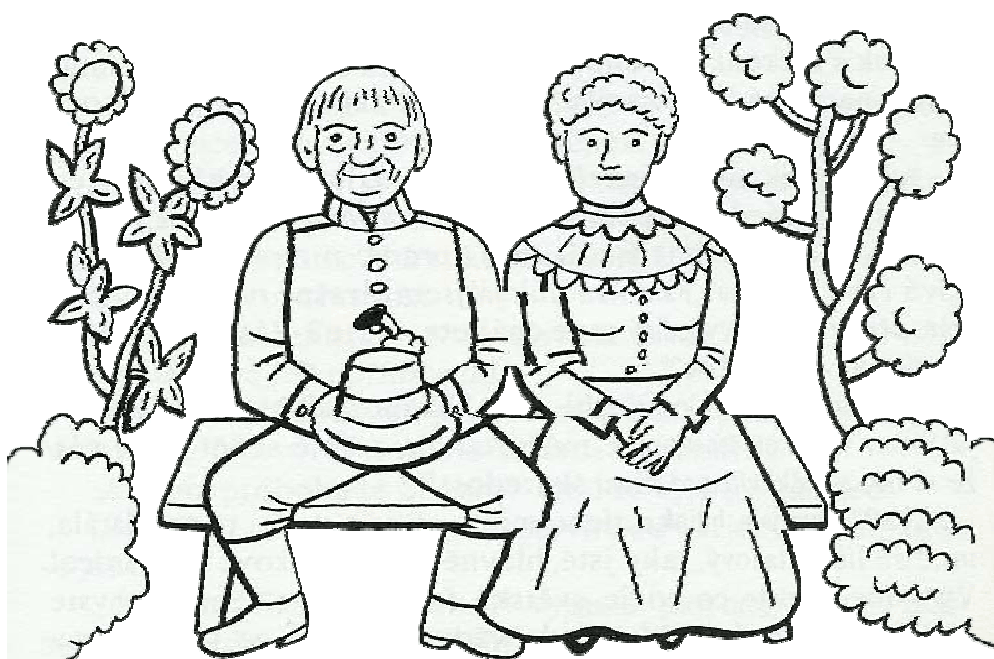
Mesiac úcty k starším.

Ako ten čas letí! Za tie roky veľa práce, veľa prebdených nocí, povinnosti doma, v práci. Ani sme sa nenazdali a ocitli sme sa na sklonku svojho života. Farba sivá nám zafarbila vlasy, zvráskaveli ruky, oťaželi nohy. Naše deti sú už veľké, majú vlastné rodiny a veľa povinností. Keď majú chvíľu voľna, pozývajú si hostí.

„Nemáme čas“ povedala mi dcéra moja i syn môj. Hovoria to ráno, na obed aj podvečerom. Kedy ho budú mať? Máte telefóny, ale márne čakáme na váš hlas „Mamka haló, otec drahý ako sa máte?“. Máte autá, ale chvíľku zastaviť sa nie. „Príďte vy k nám“ často počujem, „Vy ste predsa sami“. Že ste chorý, máte biedne zdravie, nohy ťažké?

Darmo čakám, dávno dúfam, že sa ozve cit... Darovali sme vám život, dali mnoho lásky..... Čo sa to s vami deti moje stalo? Áno máme svoje deti, no predsa sme často sami.

Danka Rusnáková



ČO ROBÍME, ROBÍME ZLE...

Priznajme si náš podiel viny a potom budeme hľadať ďalšie riešenia.

Stáva sa dosť často, že si každý z nás zašomre, nepáči sa nám to, alebo ono. Napr. pánska šatňa. Je naozaj malá a pri striedaní zmien som tam narátal 9 pacientov a 1 invalidný vozík. Trochu veľa, ale dá sa. Keby len 3 pacienti z popoludňajšej zmeny neobsadzovali miesto pacientom z rannej zmeny. Aby sa mohli prezliecť a opustiť šatňu. Aj WC by mal každý z nás používať tak, aby sa ušlo na každého.

Druhým problémom sú sanitky. Aj tu sme strašne sebeckí. Pacienti ktorí sú na 4 hodiny, sú raketovou rýchlosťou vo vestibule a prvou dostupnou sanitkou odchádzajú domov. Po návrate už sanitka berie smer Matejovce a druhá robí Závadku. Pri odchode sanitky nikoho nezaujíma, či ešte niekto nie je v šatni.

Volá sa to **sebeectvo**. Ja už idem, vy ostatní čakajte, veď aj na vás raz príde rad.

Keď hovorím o tomto probléme, počítajte so mnou: Pacient 4,5 hod. napojený 6:30 - 6:45 hod. by mal končiť cca o 11:00 – 11:15 hod., štvorhodinový pacient napojený o 6:45 hod. by mal končiť cca o 11:00 hod.. Teda by sme mali končiť približne v rovnakom čase. Jednoducho matematika nepustí, zamyslite sa nad tým.....



Moje prvé pocity pri liečbe hemodialýzou

Mám 37 rokov a na dialýzu chodím 4 mesiace. Pred rokom sa začal môj zdravotný stav zhoršovať a po náročných vyšetreniach som sa ocitla na dialýze. Bol to krátky časový úsek, kedy som si ani nestíhala uvedomovať, že čo sa so mnou deje. Navštevovala som nefrologickú ambulanciu, kde ma pani primárka s pani doktorkou slovne pripravovali na dialýzu. Stále som si povedala „ešte nie, určite sa niečo zmení, musí!“ Ale prišiel ten deň, keď som nad sebou videla tváre s rúškom na ústach. Len z očí som im vyčítala, že sa usmievajú a chcú mi pomôcť. Ich milé slová si pamätám dodnes “nebojte sa, bude Vám lepšie.” Bola som vyľakaná a mala som slzy v očiach, ale verila som im a nechala to v Božích a ich rukách. Tak začnite. Bolo to zavedenie dočasného katétra do krku, aby som mohla byť dialyzovaná. Tie usmiate oči, o ktorých som písala, boli našej milej pani primárky, pani doktorky, hlavnej sestry a sestričiek. Ja som ich nazvala anjelmi. Sú stále usmiate, v dobrej nálade aj napriek tomu, že každá má svoje problémy. Sú veľmi charizmatické a vedia nám poradiť a dodať silu a vieru. Mám ich rada ☺ Personál na dialýze odvádza naozaj veľa práce, počnúc pani primárkou a končiac sanitárkami, vďaka ktorým máme na dialýze vždy čisto. Ďakujeme Vám.

Mojím ochorením som stratila veľa mojich kolegov z práce tým, že som na PN-ke, mojich žiakov, ktorým som chcela pomôcť prekonávať ich postihnutie a začleniť ich do spoločnosti. Zhoršovaním zdravotného stavu som musela prerušiť aj magisterské štúdium. Ale na druhej strane som na dialýze spoznala veľa nových ľudí s rovnakým postihnutím ako mám ja, a od ktorých sa mám čo učiť. Sú to dobrí ľudia, ktorí mi veľa dávajú tým, že ma poučia čo mám dodržiavať a samozrejme ma aj povzbudzujú. Od veľa ľudí som počula „sme ako jedna rodina“ a ja to môžem len potvrdiť. Sú to moje nové kolegyne a kolegovia. Nastala zmena v mojom živote, veľká zmena, pocit bezmocnosti a zúfalstva, ale život ide ďalej a ja musím bojovať. Mám tri krásne deti a dobrého manžela, ktorí stoja pri mne a deň čo deň bojujú spolu so mnou. Som šťastná, že ich mám. Posúvajú ma ďalej a ďalej, a dodávajú mi silu. Možno, že som optimistka, ale ja verím, že raz sa vrátim aj k mojím žiakom a budem môcť pomáhať iným. Ale teraz je pre mňa prvoradá dialýza a život s touto diagnózou. Chcem sa naučiť ju prijať a byť dobrým pacientom, aby som nerobila veľa starostí našim lekárom. Tak mi Pán Boh pomáhaj.

Dialyzovaná Marcela v Spišskej Novej Vsi

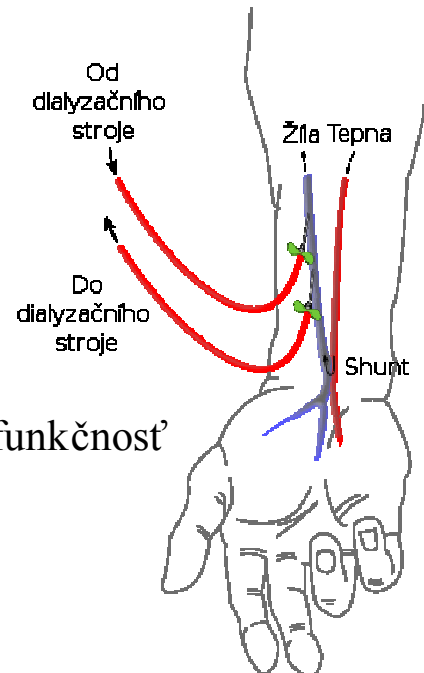
Nebud' smutný a nenechaj sa odradiť svojimi slabosťami.

Nezabúdaj „Nie vy ste si vyvolili mňa, ale ja som si vyvolil vás“

(Jn 15,16)

Starostlivosť o AV fistulu

Pre udržanie dlhodobej funkčnosti AV fistuly je dôležité dodržiavať určité zásady správnej starostlivosti o fistulu a predchádzať tak vzniku možných komplikácií, ktoré by mohli funkčnosť ohroziť.



Po zhotovení fistuly, pokiaľ ešte rana nie je zahojená, si pacient musí dávať pozor, aby si ranu neznifikoval nečistotou. Bezprostredne po operácii môže byť prítomný mierny opuch ruky. Postupujeme tak, že sa snažíme končatinu umiestňovať do zdvihnutej polohy a opuch ustúpi. Po zhojení rany a vybratí stehov sa môže proces zrenia fistuly urýchliť cvičením ruky. V praxi to znamená, že pacient opakovane zatvára a otvára ruku alebo stláča gumovú resp. špongiovú loptičku. Takto cvičí naraz asi 2 minúty, ale cvik počas dňa mnohokrát opakuje.

Za účelom predchádzať riziku vzniku možných komplikácií /predovšetkým trombózy a infekcie fistuly/, je dôležité dodržiavať nasledujúce opatrenia aj v čase po zahájení dialyzačnej liečby:

- nenosiť na ruke s fistulou hodinky ani košeľu s tesným rukávom
 - nenosiť na ruke ťažšie predmety, ktoré by mohli stlačiť fistulu
 - nemerať na ruke s fistulou krvný tlak
 - nedávať si počas spánku ruku pod hlavu
 - pravidelne sledovať pohmatom prítomnosť víru a posluhom priložením ucha k fistule aj prítomnosť šelestu nad fistulou.
- Pri akýchkoľvek zaznamenaných zmenách informovať ošetrojúci personál a lekára
- dbať na správne užívanie liekov na tlak aj na správnu hydratáciu, aby sa zabránilo významnému poklesu tlaku, čo by mohlo viesť k trombóze fistuly
 - umyť si pred dialýzou končatinu s fistulou tečúcou vodou a mydlom.

ZASMEJME SA

Príde mladík na Valentína do cukrárne a pýta sa predavačky:

- Máte perníkové srdce s nápisom SI MOJA JEDINÁ ?
 - Áno máme.
 - Tak si vezmem päť kusov
-

Na pohotovosti zazvoní telefón:

„Pán doktor, rýchlo príd'te, malý zjedol prezervatív!“

O chvíľu zvoní telefón znovu

„Pán doktor, už nemusíte, našli sme druhý.“

Medzi manželmi:

- Drahý, chcela by som ísť do ZOO
 - A nebudeš sa v tej kletke nudiť?
-

Cesta od doktora

- Ahoj, odkiaľ ideš? spytuje sa kamarát - kamaráta.
 - Od doktora.
 - Hmm, a čo máš za chorobu?
 - Neviem, pamätám si, že to má niečo spoločné so sklom a ružami?
 - Čo by to mohlo byť... Skleróza?
 - No to je ono! Ako si to povedal?
-

Ľudia v čakárni pri lekárovi. Hrobové ticho.

Zrazu si jeden pán prdne.

Aby to zakryl, drgne do stoličky, ktorá zavízza.

Na to sa k nemu otočí staršia pani a vraví:

- Úplne iný zvuk, že?
-

- Pán doktor, zabúdam.

- A odkedy?

- Čo odkedy?

RECEPTY pre dialyzovaných pacientov

Rizoto s mäsom a zeleninou.

Postup:

Na oleji najprv necháme speniť najemno nakrájanú cibuľku. Pridáme na malé kúsky nakrájané mäso a opečieme. Necháme chvíľu dusiť. K mäsu pridáme uvarenú ryžu, na kocky nakrájanú mrkvu a hrášok. Zalejeme potrebným množstvom vody osolíme a necháme dusiť

Ingrediencie (1 porcia)

90 g. ryže
90 g. bravčového mäsa
10 g. oleja
20 g. cibule
30 g. mrkvy
30 g. hrášku

Energia	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Vápnik	Fosfor	Sodík
3057 kj	21,9 g	34,9 g	80 g	654mg	77mg	360mg	102mg

Žemľová knedľa

Postup:

Z mlieka, droždia a štipky cukru si pripravíme kvások. Keď kvások vykysne, vylejeme ho do premiešanej zmesi múky a soli. Nakoniec zapracujeme rozšľahané vajcia a na drobné kúsky pokrúžanú žemľu. Vypracujeme vláčne cesto, ktoré necháme 45min. kysnúť na teplom mieste. Cesto rozdělíme na dve rovnaké diely a vypracujeme do šišiek a ešte 10 min. necháme kysnúť. Následne vložíme do vriacej osolenej vody a varíme približne 15 min. Knedľu podľa potreby otáčame. Po vybratí knedľu pre ľahký odvod pary poprepichujeme, krájame pomocou nite.

Ingrediencie (1 porcia)

400 g. hrubej múky
50 g. žemle
10 g. cukru - krupica
1 ks.. vajce
200 ml. vlažného mlieka
8 g. droždia
štipka soli

Energia	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Vápnik	Fosfor	Sodík
1715 kj	13,4 g	2,4 g	83 g	322 mg	71 mg	148 mg	248 mg

Hamburské bravčové stehno

Postup:

Umyjeme a očistíme bravčové stehno a prešpikujeme polovičnou dávkou šunky a sterilizovanou uhorkou. Očistenú koreňovú zeleninu a cibuľu si nakrájame na kocky. Rozohrejeme si na panvici olej, pridávame koreňovú zeleninu a cibuľu – následne podusíme. Do tohto základu pridáme osolené mäso, ktoré okoreníme divokým korením. Mäso polejeme malým množstvom octu, mierne zalejeme vodou. Potom prikryjeme a mäso necháme dusiť. Počas dusenia mäso kontrolujeme, otáčame a podľa potreby dolievame teplou vodou.

Mäkké mäso vyberieme. Šťavu zahustíme hladkou múkou. Následne rozriedime vodou, dochutíme horčicou, cukrom. Za občasného miešania omáčku varíme. Počas varenia do omáčky vlejeme mlieko a na záver dochutíme smotanou. Dobré prevarenú omáčku precedíme cez sitko a znovu veľmi krátko povaríme. Keďže nám zostala polovica šunky a sterilizované uhorky nakrájame ich na kocky a orestujeme na masle. Hamburské stehno je vhodné podávať so žemľovou knedľou. Servírujeme s orestovanou šunkou a uhorkou

Ingrediencie (1 porcia)

90 g. bravčového mäsa (stehno)
30 g. koreňová zelenina
5 g. oleja
10 g. cibule
20 g. hlad. múky
40 ml. mlieka
10 ml. smotany
30 g. šunky
20 g. sterilizovaných uhoriek
5 g. horčice
3 g. cukru
5 g. masla
Ocot
divoké korenie

Energia	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Vápnik	Fosfor	Sodík
1918 kj	25,9 g	28,8 g	23,6 g	475 mg	111 mg	313 mg	385 mg

Lúštime

Zazvoní telefón, chlapík ho zdvihne a počuje:

- Haló, je tam číslo 444 444?

- Áno!

- Prosím Vás, mohli by ste mi zavolať lekára, zasekol (TAJNIČKA)



autor: Pav@l Surovec	nenáročná obilnina	2. časť tajničky	pero na ozdobné písmo	časti chotárov (hist.)	mastná zemina	Pomôcky: CAIA, ORAS, RALE	ŠPZ Poltár	ústna pomoc	ťažký kov	1. časť tajničky	sídlo na Filipínach
okúzli						druh obilniny					
s uspokojením prijímal						riečka v Iráne					
						slnko (nem.)					
somár					biblické mesto						
					zvrtné zámeno						
chem. zn. selénu			najvyššia karta				vták (lat.)				
			druh alkoholu				zn. kvality múky				
	lekárska komora			český súhlas				cicavec z pralesa			planétka
	chorobná zúrivosť			užšia doska				Samuel (dom.)			
organická zlúčenina					orgán čuchu				MPZ Číny		
					mäkká stupnica				riečka v Kanade		
utrácame							Tal. tlač. agentúra				
							podmien. spojka				
očividne						taliansky husliar					
pozeral (náreč.)						lodný hák					

Pod'akovanie...

Redakčná rada chce pod'akovať novým dopisovateľom do nášho časopisu, p. Rusnákovej, p. Jarošovej, p. Petrasovej, p. Janíkovy. Budeme vd'ачní za príspevky aj od ostatných členov.

Lúštime

Obtiažnosť: ľahká



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

„Ak je na svete nejaká
radosť, má ju iste človek“
(osemsmerovka zľava doprava)
T. Kempenský

D	Á	Ž	Ď	Č	I	R	E	B	Á	apríl	mláďatá
Á	K	V	E	T	A	I	A	V	T	bahniatka	mrak
Ž	J	A	R	D	S	H	S	T	A	blázon	narcis
D	S	T	O	A	N	L	I	I	Ď	dážď	osa
N		S	Č	I	Í	H	C	P	Á	dáždnik	počasie
I	Ť	O	A	R	S	O	R	M	L	jar	radosť
K	P	T	P	S	R	L	A	R	M	krokus	slnko
D	K	A	T	R	I	K	N	A	A	kvet	trik
A	C	A	S	U	K	O	R	K	S	les	vtip
B	L	Á	Z	O	N	S	E	L	O		