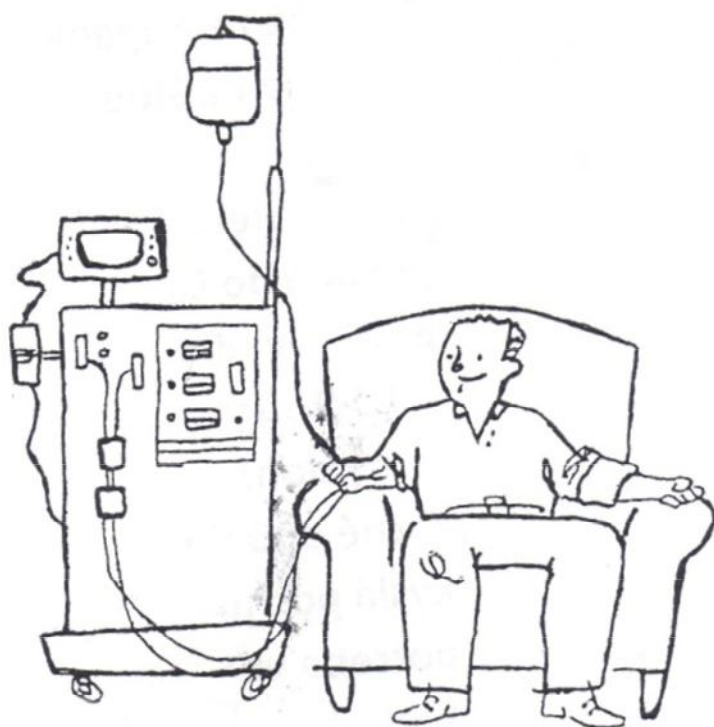


Dialyzačné stredisko Spišská Nová Ves

HALÓ

1/2013



Marec 2013

Krížovka pre našinca

V tajničke krížovky nájdete meno a priezvisko sestričky.

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

otravný hmyz
tepna, cieva
ovinuje sa ňou katéter
všetci sa tam náhlime
koniec modlitby
nikdy nepríde načas
2x transplantovaná členka kr. m.
sestrička na dialýze krst. meno
letná akcia ZO SDaT SNV
štádium vývoja, fáza
pravidelne nám ho merajú
ľudia s fistulou si ich užijú
mesiac úcty k starším
pred dialýzou na ňu sadáme
plošná miera

FreseniusMedicalCare Slovensko, s.r.o.



Deň žien (MDŽ)

8. marec 2013



V roku 2013 je to už po 102 krát odkedy sa zrodil Medzinárodný deň žien – International Women's Day.

**Dnes je sviatok všetkých žien,
prajeme im šťastie len,
prajeme im krásu k tomu,
nech sú ozdobou každého domu.**

Sviatok MDŽ vznikol na Medzinárodnej ženskej konferencii v roku 1910 v Kodani. Zúčastnilo sa ho 100 delegátok zo 17 krajín. Sviatok bol stanovený na 8. marec ako pripomenutie štrajku 40 000 newyorských krajčírok (v New Yorku 8. marca 1857). Tie štrajkovali za zrušenie desaťhodinového pracovného času, proti zlým pracovným podmienkam a nízkym mzdám.

V ČSR sa prvýkrát objavil v roku 1921. OSN ho oficiálne uznala v roku 1975. Na našom území tento sviatok okamžite získal významný charakter. Počas druhej svetovej vojny bol zrušený. Po roku 1945 bol opäť obnovený a neskôr úzko spojený s obdobím socializmu.

Na tento deň sú rôzne názory. Je to príležitosť poďakovať všetkým príslušníckam nežného pohlavia formou priania, kvetiny alebo nejakej zaujímavej pozornosti, ktorú ocenia. Ženy majú iné hodnoty a preferencie ako muži. Vnášajú do života jemnosť, starostlivosť, mier, kultúru, krásu, dobro a eleganciu. Ženy ochraňujú rodinu, sú milujúce matky a manželky, sú plné pokory a ľudského dobra. Je to príležitosť priblížiť si situáciu žien, obzrieť sa do minulosti ako aj pohľad dopredu, zamerať sa na možnosti, ktoré čakajú na ženy. Zamyslieť sa nad ich úlohou a postavením v spoločnosti. Žiaľ, ešte stále sú ženy v spoločnosti diskriminované a neparticipujú na spoločenskom živote vo vyváženej miere.

A

OBLIČKOVÝ SLOVNÍK

Agenéza obličky

vrodená neprítomnosť obličky, alebo jej ťažká malformácia.

Akútny

znamená náhly, urgentný. Akútne ochorenie vzniká náhle a trvá krátky čas. Opakom slova akútny je chronický, alebo dlhotrvajúci.

Akútne zlyhanie obličiek

stav, pri ktorom obličky náhle prestanú pracovať. V mnohých prípadoch sa môže funkcia obličiek opäť obnoviť.

Akútna tubulárna nekróza

závažná forma akútneho zlyhania obličiek, ktorá sa vyvíja u ľudí s ťažkým ochorením, napr. infekciou, alebo príliš nízkym krvným tlakom v dôsledku srdcového zlyhania, alebo pri veľkých stratách krvi. Pacient niekedy potrebuje dialýzu. Funkcia obličiek sa často upraví, keď vymizne vyvolávajúca príčina.

Albuminúria

prítomnosť bielkoviny nazývanej albumín v moči vo väčšom množstve, ako je normálne. Albuminúria môže byť znakom ochorenia obličiek.

Alograft

orgánový alebo tkanivový transplantát medzi dvoma ľuďmi.

Alportov syndróm

vrodené ochorenie, ktoré spôsobuje poškodenie obličiek. Väčšinou sa vyvíja v detstve a ťažšie prebieha u chlapcov ako u dievčat. Často vedie až k zlyhaniu obličiek, poruchám zraku a sluchu. Znakom ochorenia je trvalá prítomnosť krvi a bielkovín v moči.

Analgetické obličky

strata funkcie obličiek ako dôsledok dlhodobého užívania liekov proti bolesti. Najnebezpečnejšie je nerozumné kombinovanie liekov.

Anémia

stav, kedy krv obsahuje príliš málo červených krviniek, alebo červeného krvného farbiva hemoglobínu. Červené krvinky prenášajú kyslík do tkanív. Anemický pacient má menej okysličený organizmus. Môže cítiť slabosť, únavu, môže byť bledý, pociťovať búšenie srdca. Anémia je častá u ľudí s chronickým zlyhaním obličiek alebo u chorých liečených dialýzou.

Anúria

stav, pri ktorom obličky prestanú produkovať moč.

Arteriovenózna (AV) fistula

chirurgicky vytvorené spojenie medzi artériou (tepnu) a vénou (žilou), najčastejšie na predlaktí. Robí sa u pacienta, ktorý bude potrebovať alebo už potrebuje hemodialýzu. Spojenie tepny a žily zabezpečuje zosilnenie žily a zaistenie dostatočného prietoku. Bežne prechádza dialyzačným prístrojom 200-350 mililitrov krvi za minútu, niekedy i viac. Do zosilnenej žily je možné pichať opakovane dialyzačné ihly.

Autoimunitné ochorenie

stav, pri ktorom vlastný imunitný systém napáda organizmus. Príkladom je napr. Goodpasterov syndróm.

HISTÓRIA DIALÝZY

Hemodialýzu dnes považujeme za samozrejmú, ktorá nám pomáha žiť aj napriek zlyhaniu obličiek. Dnešné moderné a spoľahlivé prístroje sú však výsledkom viac ako 150-ročného skúmania, mnohých neúspešných pokusov a samozrejme, aj ľudských obetí.

Počiatky hemodialýzy siahajú až do roku 1854, kedy škótsky chemik Thomas Graham zostavil prvý primitívny dialyzátor z hovädzieho močového mechúra. On aj zaviedol pojem dialýza. V ďalších rokoch prebiehali pokusy s rôznymi typmi membrán, ako dialyzátor sa využíval roztok kuchynskej soli a proti zrážaniu krvi sa používala antikoagulačná látka. V roku 1912 sa vedci prvýkrát pokúsili o hemodialýzu u cicavca – králika. O dva roky neskôr uskutočnili vedci Hess a McGuigan prvú dialýzu na psoch, pričom nevyužili antikoagulačnú látku, ale zrážaniu krvi sa snažili zabrániť rýchlym tokom krvi. Nemecký lekár George Haas sa v roku 1924 po prvýkrát pokúsil o hemodialýzu človeka, pokus však dopadol neúspešne. V roku 1940 zostavil holandský lekár Willem J. Kolff prvú použiteľnú umelú obličku – tzv. bubnový dialyzátor. Na pacientovi svoj vynález po prvýkrát vyskúšal o tri roky neskôr a pokus opakoval aj u ďalších 14 pacientov so zlyhaním obličiek. Všetci pacienti však zomreli. Až v roku 1945 sa mu podarilo úspešne vyliečiť pacientku, ktorá mala akútne zlyhanie obličiek. Dokázal tak, že takýmto pacientom môže hemodialýza zachrániť život. Neskôr odišiel do USA a jeho umelá oblička sa natoľko osvedčila, že Ameriku doslova ovládla. Pokrok napredoval a v 50-tych rokoch vznikli v Európe a v USA prvé dialyzačné strediská. V roku 1957 bolo v Európe sedem stredísk, z toho jedno v bývalej ČSSR v Prahe. O rok neskôr pribudli ďalšie tri, jedno z nich v Hradci Králové. Dialyzačné prístroje boli v tej dobe primitívne, veľkoplošné, veľkoobjemové, na trhu bolo minimum použiteľných dialyzačných zdravotníckych potrieb. Membrány, ktoré filtrovali krv, sa používali opakovane. Hemodialýza trvala 8-10 hodín a pacient na ňu musel chodiť každý druhý deň. Lekári v Bratislave a Brne sa tiež snažili vytvoriť umelú obličku, ale bez úspechu. V roku 1967 už fungovalo vo vtedajšom Československu 9 dialyzačných stredísk, z toho štyri na Slovensku – v Bratislave, Martine a dve v Košiciach. Sedemdesiate roky priniesli ďalší pokrok, dĺžka dialýzy sa skrátila na 4 hodiny 3x do týždňa, rýchlo sa vyvíjali prístroje aj zdravotné pomôcky. V osemdesiatych rokoch sa dialýza rozšírila takmer do všetkých krajín sveta. Keďže medicína neustále napreduje, uvidíme, aké novinky prinesie v budúcnosti. Myslíte si, že sa dnešné dialyzátory budú používať aj o desať rokov? Nechajme sa prekvapiť...

Zdroj : Majáčik 12/2008

Z činnosti výboru ZO

Obdobie: I. štvrťrok 2013.



Január

Výbor pripravil a podal žiadosť o poskytnutie finančného príspevku. Od Mesta Spišská Nová Ves žiadame poskytnutie finančného príspevku pre ZO SDaT SNV na krytie nákladov spojených s činnosťou v roku 2013. Ďalej výbor schválil akciu „Fašiangová zábava“, pripravil a schválil projekt, rozdelil si úlohy na jej úspešne uskutočnenie. Akcia sa uskutočnila 27.1.2013.

Február

Na programe zasadnutia výboru bolo zhodnotenie a vyúčtovanie akcie „Fašiangová zábava“. Akcia mala vynikajúci ohlas. Vyúčtovanie sme odoslali na prezídium SDaT SR na preplatenie 1/3 z nákladov. Výbor ďalej schválil zakúpenie darčiekov k MDŽ ženám-členkám.

Marec

V mesiaci marec sme poblahoželali ženám k sviatku MDŽ. Boli obdarované malým darčekom pre potešenie. V období rozjímania sa pomaly chystáme na sviatky jari Veľkú noc. Výbor ZO SDaT SNV žela všetkým svojim členom pokojnú a požehnanú Veľkú noc.



„Takto to vidí a vníma BeBa“



Sú to čisto moje postrehy, myšlienky a názory, čiže nemusia byť stopercentne správne. Môžete, ale nemusíte s nimi súhlasiť.

Choroba. Nikto na ňu nie je pripravený, no je súčasťou nášho života. Jednoducho sa stáva, že nám lekár diagnostikuje ochorenie, ktoré si vyžaduje dlhodobú či doživotnú liečbu. Správa o ňom nie je pochopiteľne príjemná a niet sa čo čudovať, že mnohých zloží na lopatky.

Najdôležitejším krokom k zvládnutiu choroby je jej prijatie. Rada by som Vám dala pár dôvodov, prečo sa radovať z dneška a tešiť sa na zajtrajšok. Z vlastnej skúsenosti viem, že život na dialýze nie je ľahký, ani bezbolestný, ale nemali by sme sa poddať. Skúsme sa tešiť s každého nového dňa.

Máte vyšší vek, veľa ste toho zažili, skúste sa radovať z obyčajných vecí. Máte rodiny, máte deti. Určite Vám robia radosť. Zarazím sa, ak príde na dialýzu nový pacient, pacientka nad 60 rokov a nevedia chorobu prijať. Nechcem tvrdiť, že v takom veku už nie je prečo žiť, vôbec nie. Títo pacienti prežili detstvo, dospelosť, dospievanie, dospelosť a dá sa povedať, že sa dožili staroby. Majú vlastné deti, vnukov, vnučky, majú veľa dôvodov sa zo života tešiť.

Zamyslite sa a spomeňte si na mladosť, pubertu a dospievanie bez choroby. Môžete mi oponovať, že v minulosti sa nežilo ľahko. No neverím, že mladí ľudia si nenašli čas na zábavu.

Na záver

Čo mi choroba dala a čo vzala

Vzala mi bezstarostnú mladosť, zničila manželstvo, ale najmä zobrala možnosť byť matkou. Dala mi skutočných priateľov, naučila ma tešiť sa z maličkostí, ale hlavne žiť život s pokorou.

S pozdravom Bernadeta Petrasová *alias* Beba

Môj život s transplantovanou obličkou.

Problémy s obličkami som mala už od detstva. V roku 1991 som ostala na invalidnom dôchodku. Pomaly sa môj zdravotný stav zhoršoval. Keď som od primára dialýzy počula slová, že to speje ku dialýze, sadla som do auta, ruky a hlavu som položila na volant a rozplakala som sa. Bála som sa, čo bude nasledovať, čo ma to vlastne čaká a samozrejme oznámiť to mojim blízkym, že moje obličky odchádzajú. Pochopili a pomáhali mi ako mohli a ja som sa nepoddala a bojovala som statočne. Prebehla príprava, pri ktorej ma zdravotné sestry povzbudzovali. Mojou najhoršou skúsenosťou bolo zavedenie katétra. Na toto tak skoro nezabudnem. Keď som začala chodiť na dialýzu, nastali určité obmedzenia, zmena stravy, jedla som veľmi málo, len toľko, aby som prežila, samozrejme skončili dovolenky v zahraničí. Zvykla som si a brala som to ako nutnosť. Personál a lekári na dialýze boli veľmi milí, poradili v mnohých veciach, povzbudzovali nás, tak sa vytvárala taká rodinná atmosféra. Do tohto kolektívu som chodila 14 mesiacov a musím povedať, že po tejto liečbe sa môj stav stabilizoval, až prišiel deň, kedy v noci zazvonil telefón, pani Jarabová máte obličku. Neverila som, balila som sa ako vo sne. Na oddelení ma čakali zdravotné sestry a pán primár. Odovzdali mi správu a zaželali veľa šťastia. Vystrašená a zároveň zvedavá som išla s manželom do Košíc na transplantáčného oddelenie. Tam ešte urobili doplňujúce vyšetrenia a dialyzovali ma. Viete čo všetko mi prebiehalo hlavou? Vystresovaná som sa prechádzala po izbe a čakala čo bude. Keď bolo po všetkom a ja som sa zobudila, okolo mňa bolo plno ľudí, bola som rada, že žijem. Pán doktor mi povedal, že je všetko v poriadku a oblička funguje. Pomyslela som si super a prečo ležím na chrbte keď tam sú obličky. Prehmatala som si brucho a zistila som kde ju mám. Potom v priebehu týždňa som prijímala veľa nových informácií, čo sa týkalo transplantácie. Manžel aj s dcérou ma prišli navštíviť na druhý deň po operácii a prvé čo mi povedal bolo: mamka Tebe vyžehlili tvár.

No a tak sa začal môj život s transplantovanou obličkou. Nebolo to také jednoduché, nastala rejekcia, telo odvrhovalo obličku. Dostávala som mnoho liekov, ktorých názvy som nepoznala. Musela som si dávať veľký pozor na prudké pohyby, nesmela som dvíhať nič ťažké, pila som veľa tekutín. Lieky zvyšovali chuť do jedla a ja som pekne priberala, až som sa musela obmedzovať. Dostala som do tela veľa energie, ktorá je potrebná pre fungovanie človeka. Začala som žiť voľne, tak ako pred dialýzou a bolo mi fajn. Bola to pre mňa nová skutočnosť a ja som si ju vychutnávala. Po určitom čase som začala mať problémy. Veľmi ťažko som znášala imunosupresívnu liečbu. Viackrát som prechladla. Zopárkrát som dostala aj teploty. Lekári na dialýze ma dali dokopy. Musím si dávať pozor, chodím na pravidelné kontroly na transplantáciu ambulanciu. Moje výsledky ohľadom obličky sú veľmi dobré. Nech sa jej tak darí aj naďalej.

Budem na ňu dávať pozor – SLUBUJEM !

Po transplantácii mi veľmi začala chýbať dialýza, lebo som sa tam stretávala s ľuďmi, ktorí mali tie isté problémy ako ja. Samozrejme, že som mojich súputníkov bola pozrieť. Od zdravotného personálu som dostala ponuku pracovať v ZO SDaT, prijala som ju a 5 rokov sa venujem dialyzovaným a transplantovaným pacientom. Naša ZO má 5 členný výbor a snažíme sa pre našich pacientov a personál pripravovať akcie rôzneho charakteru, kde máme možnosť porozprávať sa o našich problémoch, starostiach aj radoostiach. Potešiť, či pošťožovať sa navzájom. V našom živote sú svetlé ale aj tmavé dni. Napriek tomu sa vieme zabaviť, zasmiať a zaspievať si. Pozerám sa na tento svet a môj život úplne ináč, inými očami. Vážim si každý deň, ktorý prežijem a teším sa na ten nový. Veľakrát, keď ma život potrápil a bolo mi veľmi ťažko, mala som sa o koho oprieť. Bola pri mne moja rodina, ktorá mi aj naďalej veľmi pomáha. Získala som však aj novú rodinu pacientov, naše zlaté a obetavé sestričky a samozrejme naše lekárky, ktoré mi pomôžu, kedy to potrebujem. **Veľmi pekne im za to ďakujem. Žiť s transplantovanou obličkou, je žiť naplno, so všetkým, čo k životu patrí...**

Mária Jarabová

Najčastejšie príčiny vzniku chronického ochorenia obličiek.

Porucha funkcie obličiek sa stáva chronickou ak trvá dlhšie, ako tri mesiace. Existujú viaceré príčiny a medzi najčastejšie patrí :

Diabetes mellitus (cukrovka)

Je to ochorenie, pri ktorom telo nevytvára dostatočné množstvo inzulínu, alebo ho nevie správne využiť. Dôsledkom diabetu je vysoký obsah cukru v krvi, ktorý spôsobuje viaceré nežiaduce stavy v tele. Diabetes mellitus je najčastejšou príčinou chronického ochorenia obličiek.

Vysoký krvný tlak (hypertenzia)

Je ďalšou častou príčinou ochorenia obličiek. Vysoký krvný tlak vzniká vtedy, keď sa zvyšuje objem krvi, alebo odpor v cievnom riečisku. Pokiaľ je vysoký krvný tlak pod kontrolou, pravdepodobnosť vzniku chronického ochorenia obličiek sa znižuje.

Glomerulonefritída

Je to ochorenie, ktoré spôsobuje zápal malých filtračných jednotiek v obličke nazývaných glomerulus. Toto ochorenie môže nastať náhle, často ako dôsledok iných zápalových ochorení. Rovnako sa však môže vyvíjať počas viacerých rokov a spôsobovať postupné znižovanie funkcie obličiek.

Polycystické ochorenie obličiek

Je najčastejším dedičným ochorením obličiek. Je charakterizované vytváraním obličkových cýst, ktoré sa postupne zväčšujú a môžu spôsobiť vážne poškodenie alebo až zlyhanie obličiek. Medzi ďalšie dedičné choroby, ktoré majú vplyv na ochorenie obličiek, patria napríklad: Alportov syndróm, primárna hyperoxalúria alebo cystinúria.

Obličkové kamene

Sú veľmi časté a môžu spôsobovať vážne bolesti v chrbte alebo bedrách. Obličkové kamene majú viaceré príčiny, medzi ktoré patria vrodené poruchy, ktoré spôsobujú zvýšené vstrebávanie vápnika z prijatej potravy alebo časté infekcie a upchatia močového traktu. Niekedy môžu byť ako prevencia vzniku obličkových kameňov nasadené lieky a správna diéta. Pokiaľ sú obličkové kamene príliš veľké, liečba spočíva v ich operatívnom odstránení alebo ich rozbití na menšie časti, ktoré sa potom vylúčia z tela močom.

Infekcie močového traktu

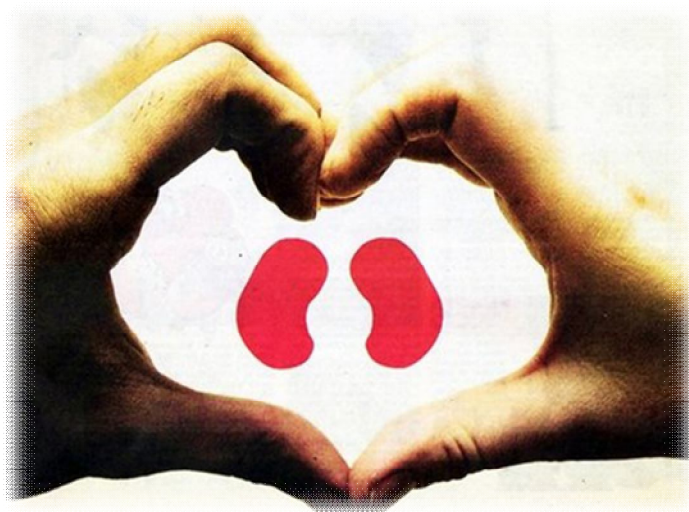
Sú spôsobené baktériami. Prejavujú sa bolesťou alebo pálením počas močenia a častou potrebou močenia. Tieto infekcie najčastejšie postihujú močový mechúr, no niekedy sa môžu rozšíriť aj na obličky a spôsobiť horúčku a bolesť v chrbte.

Vrodené choroby

Môžu mať vplyv na obličky. Väčšinou sú dôsledkom vrodenej anomálie v močovom trakte, ktorá vznikne počas vývinu dieťaťa v maternici. Najčastejšie ide o reflux t.j. opätovný návrat moču späť do obličiek, čo môže mať za následok zápal a možné poškodenie obličiek.

K poškodeniu obličiek môže dôjsť aj pri užívaní liekov a toxických látok. Pokiaľ užívate dlhodobo veľké množstvo liekov proti bolesti, môže dôjsť k poškodeniu obličiek. Rovnaké dôsledky môže mať užívanie drog.

Zdroj <http://dialyza.meu.zoznam.sk/>





Fašiangová Zábava

V jedno januárové nedeľné popoludnie sa „Na Korze“ stretlo naše spoločenstvo z dialýzy –dialyzovaní, transplantovaní a tí, ktorí sa o nich s láskou starajú – lekári, sestričky a naši priatelia. Bol to prvý pokus o neformálne stretnutie na fašiangovej zábave. Musím hneď na začiatku povedať, že tento pokus sa mimoriadne vydaril podľa svedectva všetkých zúčastnených. Prišli takmer všetci. Privítala nás naša predsedníčka Mária Jarabová, ktorá v nás vzbudila fašiangovú náladu. Po jej prihovore nám naše milé sestričky pripravili pekný program. Znova sme sa mohli presvedčiť, že tak ako sú šikovné v práci, tak šikovne sa vedia zmeniť na rôzne zábavné postavy. V prvej scénke sme privítali nespokojného Kysučana v podaní sestričky Magdy. Druhá scénka bola z prostredia školy. Pani „čiteľka“ spolu so svojimi žiakmi Esmeraldou a Dežkom preberali náročné, ale pre život dôležité učivo. Kvalitné herecké výkony podali sestričky Hanka, Magda a Vierka. Na oboch scénkach sme sa veľmi pobavili a odmenili sme ich spontánnym potleskom. Pán Farkaš pozdvihol kultúrnu úroveň recitovaním a spevom „vždy zelených“ piesní. Dežko a Esmeralda, verní svojej krvnej skupine, vytiahli na parket prvých tanečníkov, ktorí nezostali dlho osamotení. Začala zábava, o ktorú sa postaral DJ Miro, priateľ našej Beby. Ak môžem povedať za seba, ale aj za mojich priateľov, zábava bola výborná a uvoľnená. Myslím si, že sa bavil každý s každým. Určite mi dáte za pravdu, že my všetci, ktorí sme prišli s akýmkoľvek starosťami, či už zdravotnými alebo inými, na chvíľu sme zabudli na všetko, naozaj nás v tej chvíli nič nebolelo a neťažilo. Naše úžasné sestričky majú charizmu pre nás chorých nielen na pracovisku, ale starali sa o nás aj na zábave. Nenechali sedieť ani jedného pacienta. Tancovali s každým a myslím si, že tá úžasná zábava tak dobre dopadla aj vďaka nim. Spomínam si na pána Adamca, pre ktorého prišli dve sestričky a vyzvali ho do tanca. Veľmi sa tešil a veruže ho aj vykrútili. Alebo on ich? Vrchná sestra Silvia pekným úsmevom a v rytme tanca bola príkladom pre svoje kolegyne. Posilnení kapustnicou sme vydržali na parkete až do večera. O náš pitný režim sa postaral pán Farkaš so svojim asistentom. A keď nám už nôžky nevládali, tak sme si s chuťou zaspievali za doprovodu harmonikárov. Ďakujem všetkým za mimoriadnu atmosféru prijatia, ku ktorej každý prispel svojím dielom. Tí, ktorí zostali doma, majú čo ľutovať. Na záver si poprajme všetko dobré, aby sme sa čoskoro opäť stretli na podobnom spoločnom podujatí.

Marcela

ZASMEJME SA

Traja opití muži si zavolajú taxík.

Taxikár príde a keď zbadá, že sú poriadne opití, naštartuje, zhasne auto a hovorí im: "No, už sme tu..."

Prvý opitý vystúpi, poklepe šoféra po pleci a hovorí: "Výborne."

Druhý opitý vystúpi z auta a hovorí taxikárovi: "Díkes."

Vystúpi z auta tretí, príde k šoférovi, jednu mu strelí a hovorí mu: "A druhýkrát nie tak rýchlo, však si nás mohol zabiť..."

V nemocnici vezie sestrička pacienta na pohyblivej posteli a ten jej tichým hláskom hovorí: "Sestrička skúsme na ARO."

Ona na to: "Ticho!"

Pacient opäť: "Sestrička skúsme na ARO."

Ona: "Ticho, nevyrušujte!"

Pacient znova: "Ale sestrička, prosím, skúsme na ARO."

Sestrička: "Pán doktor povedal do márníce, tak do márníce!!!"

Sedia dvaja chlapi vo väzení a jeden sa pýta druhého:

- Za čo sedíš?

- Za ozbrojený prepád banky. A ty?

- Ále... ja kvôli sliepkam.

- Kvôli sliepkam?

- Hej. Svine jedny, vyhrabali svokru.

Optimista vidí na konci tunela svetlo.

Pesimista vidí na konci tunela tmu.

Realista vidí na konci tunela vlak.

A rušňovodič vidí troch debilov na koľajniciach.

Sedí zajac na strome a robí si manikúru. Ide okolo líška a pýta sa, čo robí.

"Brúsim si pazúry na medveďa."

Ide okolo vlka:

"Zajac, čo robíš?"

"Brúsim si pazúry na medveďa."

Ide okolo medveďa a pýta sa:

"Zajac, čo robíš?"

"Ale, brúsim si pazúry a kecám a kecám."



Veľká Noc

**K novej jari veľa sily ,by ste v zdraví dlho žili.
Na Veľkú noc veľa vody ,spokojnosti a pohody.**

**Láska Zeleného štvrtku ,viera Veľkého piatku ,
nádej Bielej soboty a víťazstvo Veľkonočnej nedele,
nech Vás posilní a naplní pokojom a dôverou.
Milostiplné a požehnané Veľkonočné sviatky ,
hojnosť zdravia , šťastia a lásky Vám praje...**

Redakčná rada



Lúštime



Príde roztrasený dedko ku stánku so zmrzlinou a povie:

- Prosím si zmrzlinu.

- Dobre, ale akú?

- To je jedno, (TAJNIČKA)

autor: Pavol Surovec	rieka v Anglicku	obchod s nábytkom	automatic noise limiter (skr.)	cestná rampa	Pomôcky: ASPDEN, ÁLEN, DIAZ	tajnička	chem. zn. selénu	látaj	Delfína (dom.)	rumunský futbalista	vietnam. platidlo
portugal- ský more- plavec					anglický brankár						
obloky					samce jeleníc Emanuel (dom.)						
druh zamaty							stupeň jury hádky, zrážka				
asýrsky boh Eridu			mast' (zast.) ľudská tekutina							nočná ťažoba	rub
	severské mužské meno	hrada, trám kanón							Ministerst. obrany (skr.)		
česká riečka					mesiac lásky usiluj				cicavec z pralesa exmetrop. Barmy		
kráľ zvierat				anglický titul ukrýva				papagáj kengura			
chem. zn. hliníka			Slovenská národná strana (skr.)				citoslovčia žaby ženské meno				
vojenský odboj (skr.)			hudobná skupina záhrada							filmová hviezda	izbový kvet
	nemocnica s polikli- nikou	malo v ruke Olympia (dom.)							EČV Svidník plúžia		
opak starého					Indián a dato						
bratislav. futbalový klub							Aralské jazero				
pochod (angl.)							kutry, prehľa- dáva				

Pod'akovanie

Za to, že držíte dnes tento lokálny časopis v ruke môžeme vd'ačiť človeku, ktorý nás náhle opustil 21.12. 2012. Pán Jozef Janík. Napriek zdravotným problémom, ktoré ho neraz potrápili, našiel silu a hlavne chuť, niečo pre spolupacientov vytvoriť. Jozef Janík bol jedným z najaktívnejších členov ZO SDaT SNV . Každoročne sa nám postaral na Guláši o úžasne bohatú tombolu. Len vďaka jeho aktivite vznikol časopis HALÓ, ktorého navždy zostane tvorcom a otcom. Za redakčný tím chcem prisľúbiť, že budeme pokračovať v jeho práci. Nieкто si možno povie, že bol občas až otravný, keď žiadal nejaký príspevok - článok do časopisu. Ale ostalo po ňom krásne dielo, kto z nás sa môže týmto pochváliť?

**Ďakujeme a odpočívajte v pokoji
pán Jozef Janík, budete nám
veľmi chýbať.**

Výzva.....

Vážení priatelia, nájde sa nieкто, kto sa pridá k nám do redakčného tímu ? Poprípade vezme si nieкто na starosť zabezpečenie tomboly na akciu „Guláš“, alebo inou formou pomôže v našej činnosti? Veľmi radi Vás medzi nami privítame. Odišiel človek, ktorý chýba vo výbore ZO SDaT SNV, aj v redakčnom tíme. Kto prijme výzvu a pridá sa k nám? K práci finančne neohodnotenej, ale stokrát odmenenej pochvalou, pod'akovaním a úsmevom chorého človeka, čo je mnohonásobne viac, ako všetky peniaze sveta .

Recepty (CZ)

90 g vepřového plecka
sůl, pepř
20 g cibule
15 g rostlinného oleje
80 g mrkve
muškátový květ
hrubá mouka

VEPŘOVÉ KOSTKY V MRKVI (1 porce)

Omyté a osušené maso nakrájíme na kostky, osolíme a opepříme. Na oleji krátce zpěníme cibuli nakrájenou na kostičky, přidáme maso a orestujeme. Podlijeme vodou a dusíme téměř do změknutí za občasněho podlévání a míchání. Mrkev očistíme, oškrábeme a nakrájíme na kolečka. Přidáme k masu a dusíme cca 5 minut. Do omáčky zamícháme lžící hrubé mouky a krátce povaříme. Dochutíme špetkou muškátového květu. Podáváme s vařeným bramborem (90 g).



✚ (1 porce) E 2000 kJ, B 19 g, T 32 g, S 34 g, K 730 mg, P 241 mg

100 g vepřové kýty
sůl, pepř
plátek anglické slaniny
5 g másla
sterilovaná kapie, feferonka
5 g cibule
5 g rostlinného oleje na potřetí alobalu
Bramborová kaše:
120 g brambor, sůl,
10 g másla, 15 g mléka

RARÁŠEK (1 porce)

Plátek vepřové kýty omyjeme, osušíme a paličkou na maso lehce rozklepeme. Osolíme, opepříme a plníme – plátek anglické slaniny, máslo, cibule nakrájená na kolečka, sterilovaná kapie a feferonka. Opatrně stočíme, aby náplň nevylézala. Alobal potřeme olejem a závitkem do něj zabalíme. Na okrajích alobalu vytvoříme kapsy, aby nevytekla šťáva. Do zabaleného závitku uděláme na povrchu asi tři malé dírký. Pečeme v troubě na plechu vyloženém pečicím papírem při teplotě 200 °C cca 45 minut. Rarášky opatrně rozbalujeme přímo na talíři. Podáváme s bramborovou kaší.



✚ (1 porce) E 2339 kJ, B 25 g, T 43 g, S 22 g, K 480 mg, P 280 mg

600 g krůtích nebo kuřecích prsou
Marináda:
malá kávová lžička soli
a pepře
20 g plnotučné hořčice
20 g Solamylu
15 g vorčestrové nebo sojové omáčky
1 celé vejce
2 stroužky utřeného česneku
10 g rostlinného oleje

HUKVALDSKÝ ROŠTÁK (6 porcí)

Krůtí nebo kuřecí maso zbavíme případných kostí a šlach, omyjeme, osušíme a nakrájíme na plátky. Z výše uvedených ingrediencí si připravíme marinádu. Maso naložíme do marinády a v uzavřené dóze necháme uležet 24 hodin. V lednici vydrží až čtrnáct dní. Marinované maso při přípravě z obou stran opékáme na pánvi potřené rostlinným olejem. Takto naložené maso je výborné i grilované. Ze zbylé marinády a vody můžeme připravit sos k polévání masa. Podáváme se šťouchaným bramborem.

Šťouchané brambory: 90 g uvařených zcezených brambor (brambory nakrájíme na kousky, zalijeme vodou a necháme louhovat několik hodin, vodu slijeme a v nové mírně osolené vodě uvaříme – množství draslíku se sníží až na polovinu) rozšťoucháme, přidáme 5 g másla a 10 g nadrobno nakrájené dozlatova usmažené cibule.



✚ (1 porce šťouchaných brambor) E 507 kJ, B 2 g, T 4 g, S 22 g, K 243 mg, P 56 mg ✚ (6 porcí roštěnků) E 4010 kJ, B 146 g, T 31 g, S 24 g, K 2102 mg, P 1409 mg
✚ (1 porce roštěnků se šťouchanými bramborami) 1175 kJ, B 26 g, T 9 g, S 26 g, K 593 mg, P 291 mg

✚ Energie Břikoviny Tuky Sacharidy K(drastík) P(fosfor)

14. marec 2013 - Svetový deň obličiek

Svetový deň obličiek je vyhlásený Medzinárodnou federáciou pre ochorenia obličiek a Medzinárodnou nefrologickou spoločnosťou. Toho roku tento deň pripadá na 14. marec a jeho cieľom je zvýšiť povedomie o ochoreniach obličiek.

Tento rok je hlavnou témou **akútne zlyhanie obličiek**.

Obličky sú životne dôležitým orgánom

Obličky filtráciou krvi odstraňujú z tela odpadné produkty látkovej premeny a udržiavajú stabilitu vnútorného prostredia. Každý deň očistia 180 litrov krvi, ktoré obličkami pretečú. Inými slovami očistia celý objem krvi až 50 x za deň.



Prečo je dôležitá prevencia?

Obličky sú párový orgán a ich funkciou je zbavovanie tela odpadových látok, ktoré sú vylučované močom a tiež udržanie optimálnej hladiny tekutín. Pre ľudský organizmus sú rovnako nevyhnutné ako srdce, alebo pľúca. Ochorenie obličiek má vplyv na ďalšie, predovšetkým kardiovaskulárne ochorenia.

Chronické ochorenie obličiek pritom nemusí pacienta bolieť. Medzi typické prejavy môže patriť bolesť hlavy, únava, vyšší krvný tlak, častejšie močenie (hlavne v noci). Čím skôr je ochorenie obličiek diagnostikované, tým jednoduchšia je liečba a tým nižšie je riziko výskytu ďalších ochorení.

Redakčná rada:

Marcela Jarošová

Anna Košaqlová

Bernadeta Petrasová