

HEMOFILICKÝ SPRAVODAJCA

1/2003

Ročník XIII.

Registračné číslo: 2392/2000, Tematická skupina: B3

Milí priatelia,

opäť k Vám prichádza ďalšie číslo Hemofilického spravodajcu, prvé číslo v tomto roku.

Aj v tomto roku chceme nadviazať na predchádzajúcu činnosť a naďalej ju rozvíjať a skvalitňovať. Na najbližšie dni pripravujeme už III. rehabilitačný pobyt pre maloletých hemofilikov s rodičom.

Okrem uvedeného projektu pripravujeme už 12. ročník detského rehabilitačného tábora a rekondično - rehabilitačného pobytu pre dospelých hemofilikov v Turčianskych Tepliciach. Samozrejme aj tohto roku máme v pláne usporiadať zahraničný tábor SHZ pri Balatone, v poradí už šiesty ročník. Pevne veríme, že sa nám horeuvedené projekty vydaria a nadviažeme na našu predchádzajúcu činnosť. Bližšie informácie k uvedeným projektom si prečítate v tomto čísle Hemofilického spravodajcu.

Mnohí z Vás iste zaregistrovali, že v uplynulých dňoch zorganizovala naša organizácia po prvý krát vo svojej histórii verejnú finančnú zbierku pri príležitosti Svetového dňa hemofílie, ktorej výťažok poputuje na realizáciu vyššie uvedených rehabilitačných pobytov. Táto zbierka prebiehala v sieti obchodných domov a hypermarketov obchodnej spoločnosti TESCO Stores SR. Uvedená zbierka dopadla veľmi úspešne vďaka aktivite členov Rozšíreného výboru SHZ, ale hlavne priamych aktivistov v priebehu zbierky. Viac o tejto zbierke sa dočítate na stránkach tohto čísla Hemofilického spravodajcu.

Každý z Vás sa mohol v uplynulých dňoch pripojiť k výzve našej organizácie a aktívne sa pripojiť ku získavaniu 1% dane pre Slovenské hemofilické združenie. Táto možnosť ešte trvá, ale už len u tých potencionálnych daňovníkov, ktorí požiadali o odklad predloženia daňového priznania do 30.6.2003 a spracovávajú im ich daňoví poradcovia. Pevne verím, že ste sa k našej výzve aktívne pripojili aj v tomto roku a naša organizácia nadviaže na krásny výsledok z uplynulého roku – 2002.

V talóne máme ďalšie nápady, ktoré by sme chceli zrealizovať pre Vás všetkých. Som veľmi rád, že sa pomaly začínajú „prebúdzat“ aj ďalší členovia SHZ. Žiaľ, ešte stále je ich málo. Pevne verím, že sa k aktívnym a zariadeným jednotlivcom pripoja aj ďalší a svojou troškou prispievajú k činnosti SHZ. Zvlášť pevne verím, že sa zaktivizujú členovia, ktorí môžu našej organizácii veľmi pomôcť, ale sú pasívni.

Pri tejto príležitosti dovoľte, aby som sa poďakoval všetkým členom, ktorí dosiaľ pomáhali alebo pomáhajú funkcionárom SHZ pri napínaní cieľov a poslania našej organizácie. A zvlášť veľká vďaka patrí členom, ktorí sa pričínili o získanie finančného alebo vecného sponzorstva.

Na záver môjho príhovoru mi ešte dovoľte poďakovať všetkým, ktorí na konci uplynulého roku zaslali Slovenskému hemofilickému združeniu, ale aj mne osobne blahoželanania k Vianočným sviatkom, Novému roku 2003 a tiež k Veľkonočným sviatkom.

Ing. Jaroslav JANOVEC
predseda SHZ

OBSAH

Rehabilitačno - rekreačné pobyty	3
XII. letný rehabilitačný tábor detí	3
Rehabilitačno - rekreačný pobyt pre dospelých	4
Upozornenie pre všetkých účastníkov rehabilitačného tábora detí a dospelých	4
VI. rehabilitačný tábor na Balatone	4
III. pobyt pre maloleté deti s rodičom	5
Tretí hemofilický ples	5
Sponzori plesu	6
Verejná finančná zbierka k Svetovému dňu hemofílie	6
Príspevky členov SHZ	7
Slovenské hemofilické združenie - ĎAKUJE	8
Okienko pre deti	9
SHZ na internete	11
Pozor - Neprehliadnite !	11
Členský poplatok pre rok 2003	11
Zmena čísla účtu SHZ v Slovenskej sporiteľni	12
Zmena adres a telefónnych čísel	12
Výzva k sponzorstvu	12

Rukopisy neprešli jazykovou úpravou

VALNÉ ZHROMAŽDENIE SHZ

POZVÁNKA

V mene Republikového výboru Slovenského hemofilického združenia Vás chcem pozvať na **Valné zhromaždenie SHZ**, ktoré sa bude konať na konci XII. letného detského rehabilitačného tábora a rehabilitačno - rekreačného pobytu pre dospelých.

Miesto konania: Turčianske Teplice, Hotel Lesník

Dátum konania: - sobota: 19.7.2003

Predbežný program:

1. Zhodnotenie činnosti SHZ od posledného Valného zhromaždenia SHZ
2. Správa Revíznej komisie SHZ o hospodárení za rok 2002
3. Rôzne - diskusia

JEDNOU Z POVINNOSTÍ ČLENA SHZ JE ZÚČASTŇOVAŤ SA ZHROMAŽDENIACH SHZ. VZHLADOM NA PREROKOVÁVANIE DÔLEŽITÝCH ROZHODNUTÍ JE ÚČASŤ KAŽDÉHO ČLENA NUTNÁ !!!

Definitívnu pozvánku s programom dostane každý člen SHZ aspoň dva týždne pred dátumom konania Valného zhromaždenia SHZ.

Na Vašu účasť sa teší

Ing. Jaroslav JANOVEC
predseda SHZ

REHABILITAČNO – REKREAČNÉ POBYTY

XII. LETNÝ REHABILITAČNÝ TÁBOR DETÍ

(Všetci členovia SHZ ste obdržali nižšie uvedené informácie o poriadaných akciách SHZ na leto 2003 už v mesiaci apríl 2003).

Uskutoční sa v čase **od 6. júla do 19. júla 2003** v Turčianskych Tepliciach. Ubytovanie a stravovanie je zabezpečené v Domove mládeže SPgŠ, tak ako po minulé roky. Taktiež bude postarané o rehabilitáciu a lekársky dohľad.

Každý detský účastník s vrodeným krvácačným ochorením a zároveň aj s členstvom v SHZ (deti od 6 do 18 rokov) budú mať stravu aj ubytovanie zdarma. Poplatok pre každého detského účastníka je v hodnote **1.005,- Sk** (spolu s poštovným). Uvedený poplatok Vás žiadame zaslať na účet SHZ poštovou poukážkou typu A najneskôr do 20.6.2003 s uvedením nasledovných údajov:

Názov účtu: Slovenské hemofilické združenie, Palárikova 34,
Spiš. Nová Ves

Peň. ústav: VÚB Spišská Nová Ves

Číslo účtu: 34134-592/0200

V rubrike "Správa pre prijímateľa" uveďte účel platby / poplatku.

O zaplatení poplatku sa preukážete ústrižkom o zaplatení pri nástupe do tábora.

Záujemcovia o pobyt sa môžu hlásiť priloženou prihláškou uverejnenou v závere tohto čísla Hemofilického spravodajcu (ak ste to už neurobili prihláškou - návratkou z apríla 2003) najneskôr **do 9.6.2003** na adrese:

Ing. Jaroslav JANOVEC, Palárikova 34, 052 01 Spišská Nová Ves

Ak máte možnosť prístupu na internet môžete sa prihlásiť cez web stránku SHZ: **www.shz.sk** .

REHABILITAČNO - REKREAČNÝ POBYT PRE DOSPELÝCH

Ako ste už boli informovaní listom v apríli, letný rehabilitačno - rekreačný pobyt pre dospelých sa bude konať v čase **od 6. júla do 19. júla 2003** v Turčianskych Tepliciach. Ubytovanie ako aj stravovanie je zabezpečené v Liečebno - rekreačnom zariadení Severoslovenských lesov - Hotel LESNÍK, Turčianske Teplice. Každá dospelá osoba s vrodeným krvácačným ochorením (ďalej len VKCH) a zároveň aj s členstvom v SHZ má ubytovanie, stravovanie a lekársku starostlivosť zdarma. Poplatok je v hodnote **2.405,- Sk** a poplatok mestu - **5,- Sk** za každý deň pobytu pre osoby od 18 rokov, pričom prvý a posledný deň sa nepočíta. Uvedený poplatok v hodnote **2.465 Sk** (spolu s poštovným) Vás žiadame zaslať na účet SHZ poštovou poukážkou typu A najneskôr do 20.6.2003 s uvedením nasledovných údajov:

Názov účtu: Slovenské hemofilické združenie, Palárikova 34,
Spiš. Nová Ves
Peň. ústav: VÚB Spišská Nová Ves
Číslo účtu: 34134-592/0200

V rubrike "Správa pre prijímateľa" uveďte účel platby / poplatku.

Rovnako ako v predchádzajúcich rokoch prichádzame s ponukou pre rodinných príslušníkov dospelých osôb s VKCH (účastníkov rehabilitačno - rekreačného pobytu), ktorí sa môžu zúčastniť tohto pobytu, len ak to umožnia nám poskytnuté kapacity.

Pre takéhoto účastníka bude činiť ubytovanie na 1 deň 300 Sk a celodenná strava 260 Sk. Uvedené sumy zašlite vyššie uvedeným spôsobom na účet SHZ v stanovenom termíne.

O zaplatení poplatkov sa preukážete ústrižkom o zaplatení pri nástupe do tábora.

Záujemcovia o pobyt sa môžu hlásiť priloženou prihláškou **do 9.6.2003** na adrese:

Ing. Jaroslav JANOVEC, Palárikova 34, 052 01 Spišská Nová Ves

Ak máte možnosť prístupu na internet môžete sa prihlásiť cez web stránku SHZ: www.shz.sk .

UPOZORNENIE PRE VŠETKÝCH ÚČASTNÍKOV REHABILITAČNÉHO TÁBORA DETÍ A DOSPELÝCH:

SHZ podpísalo s Domovom mládeže a Liečebno - rekreačným zariadením Severoslovenských lesov – Hotel LESNÍK v Turčianskych Tepliciach zmluvy o poskytovaní služieb. Na základe týchto zmlúv sa obe zmluvné strany zaviazali k určitým záväzkom. Preto prosíme všetkých účastníkov týchto podujatí, aby si starostlivo prečítali podmienky pre účastníkov týchto akcií na rube prihlášky uvedeného podujatia. Vypísaním a podpisom prihlášky sa každý účastník týchto pobytov zaväzuje dodržiavať stanovené podmienky. V prípade nedodržania bude účastník vylúčený z ďalšieho pobytu a ostávajúcu časť bude musieť uhradiť sám.

Vzhľadom na tieto skutočnosti žiadam všetkých účastníkov uvedených akcií o striktné dodržiavanie podmienok pre účastníkov uvedených na prihláške. V prípade vzniku akejkoľvek škody bude SHZ žiadať od vinníka plnú náhradu vzniknutej škody, bez ohľadu na to, či ju spôsobí dieťa alebo dospelá osoba !!!

Týmto prostredníctvom by som chcel požiadať aj rodičov detí, ktoré sa zúčastnia XII. rehabilitačného tábora, aby na uvedené skutočnosti upozornili svoje deti !!!

Ing. Jaroslav JANOVEC
predseda SHZ

VI. REHABILITAČNÝ TÁBOR NA BALATONE

Ako ste už boli informovaní listom v apríli, aj tento rok usporiadame už šiesty krát detský rehabilitačný tábor SHZ pri Balatone v Maďarsku pre cca 25 detí.

Uvedený rehabilitačný tábor sa uskutoční v čase **od 30. júla do 9. augusta 2003** a bude zabezpečený tak ako všetky tábory SHZ na Slovensku personálom zo SHZ, lekárom - hematológom a rehabilitačným pracovníkom zo Slovenskej republiky.

Účastníci detského tábora budú mať stravu aj ubytovanie zdarma. Poplatok pre každého detského účastníka je v hodnote **1.305 Sk** (spolu s poštovným). Uvedený poplatok Vás žiadame zaslať na účet SHZ poštovou poukážkou typu A najneskôr do 14.7.2003 s uvedením nasledovných údajov:

Názov účtu: Slovenské hemofilické združenie, Palárikova 34,
Spiš. Nová Ves
Peň. ústav: VÚB Spišská Nová Ves
Číslo účtu: 34134-592/0200

V rubrike "Správa pre prijímateľa" uveďte účel platby / poplatku.

O zaplacení poplatku sa preukážete ústrižkom o zaplacení pri nástupe do tábora.

Záujemcovia o tento pobyt sa môžu hlásiť prihláškou uverejnenou v závere tohto čísla Hemofilického spravodajcu (ak ste to už neurobili prihláškou - návratka z apríla 2003) **do 27.6.2003** na adrese:

Ing. Jaroslav JANOVEC, Palárikova 34, 052 01 Spišská Nová Ves

Ak máte možnosť prístupu na internet môžete sa prihlásiť cez web stránku SHZ: www.shz.sk .

III. POBYT PRE MALOLETÉ DETI S RODIČOM

Na základe záujmu našich členov o tento projekt, rozhodli sme sa zrealizovať takýto tábor aj tohto roku.

Tento projekt je pre deti predškolského veku a deti prvého stupňa základnej školy spolu s jedným z rodičov (čiže pre deti cca od 3 – 10 rokov veku) za účasti jedného skúseného hematológa, ktorý pravidelne lieči hemofilických pacientov, jedného rehabilitačného pracovníka a členov SHZ.

Počas tohto pobytu rátame, že sa vytvorí priestor aj pre skupinku detí v predškolskom veku dostať sa medzi deti, ktoré majú podobné problémy a sú postihnuté vrodeným krvácačným ochorením. Ale tiež sa vytvorí priestor pre rodičov dozvedieť sa odpovede na mnohé nezodpovedané otázky z rozhovoru s lekárom o všetkom čo sa hemofílie týka, spôsobe života hemofilika, rizík, ale hlavne možnosti s cieľom, aby sa dieťa riadne vyvíjalo, integrovalo medzi ostatné deti a žilo svoj plnohodnotný život.

Vzhľadom na prítomnosť rehabilitačného pracovníka sa rodičia spolu s deťmi môžu naučiť základné cvičebné jednotky, pomocou ktorých počas celého roka môžu rodičia podporovať fyzickú zdatnosť svojich ratolestí, a tým aj predchádzať krvácačným príhodám.

Uvedený pobyt sa uskutoční v Žemberovciach (neďaleko Levíc) v termíne **od 30. mája - 6. júna 2003**.

Účastníci tohto tábora (deti od 3 do 10 rokov) budú mať stravu aj ubytovanie zdarma. Poplatok pre každého detského účastníka – člena SHZ je v hodnote **600,- Sk** a pre rodiča – sprievodcu **900,- Sk**. Uvedený poplatok navýšený o 5 Sk, čiže spolu **1.505 Sk** Vás žiadame zaslať na účet SHZ poštovou poukážkou typu A najneskôr do **24.5.2003** s uvedením nasledovných údajov:

Názov účtu: Slovenské hemofilické združenie, Palárikova 34,
Spišská Nová Ves

Peň. ústav: VÚB Spišská Nová Ves

Číslo účtu: 34134-592/0200

V rubrike „Správa pre prijímateľa“ uveďte účel platby / poplatku.

O zaplacení poplatku sa preukážete ústrižkom o zaplacení pri nástupe do tábora.

Záujemcovia o pobyt sa môžu hlásiť priloženou prihláškou najneskôr do **17.5.2003** na adrese:

Ing. Jaroslav JANOVEC, Palárikova 34, 052 01 Spišská Nová Ves

Všetkým prihláseným záujemcom zašleme v dostatočnom predstihu bližšie informácie.

Záverčné upozornenie:

Pri nahlasovaní na horeuvedenú akciu, uveďte prosím nasledovné údaje rodiča a dieťaťa: meno a priezvisko, rodné číslo, presnú adresu bydliska, typ a stupeň ochorenia, číslo telefónu domov, prípadne do zamestnania niektorého z rodičov.

TRETÍ HEMOFILICKÝ PLES

V sobotu 22. februára 2003 sa uskutočnil v Turčianskych Tepliciach v hoteli Lesník už „*Tretí hemofilický ples*“.

Po roku sa opäť naši členovia stretli v príjemnej a priateľskej atmosfére, a hlavne v nepracovnej atmosfére. Uvedené podujatie bolo vyvrcholením veľkého úsilia našej organizácie a zdravotníkov na úseku liečby vrodených krvácačných ochorení pri zabezpečovaní liečby a zdravotnej starostlivosti pre pacientov v Slovenskej republike v uplynulom roku.

Týmto spôsobom sme sa chceli odvdáčiť všetkým, ktorí sa významne pričínili o terajšiu kvalitnú a najmä bezpečnú liečbu a starostlivosť o pacientov. V súčasnosti sa s týmto ochorením dá plnohodnotne žiť vďaka

vysokokvalitným koncentrovaným prípravkom koagulačných faktorov, ktoré zmenili život týmto osobám možno o 500 percent.

Na plese sa v neformálnej a priateľskej atmosfére stretli členovia Slovenského hemofilického združenia s pozvanými hosťami, ktorí nám v doterajšej histórii našej organizácie výrazne pomohli a podpísali sa o úspechy našej organizácie.

Boli sme veľmi radi, že mnohí z pozvaných hostí prijali naše pozvanie. Žiaľ, prebiehajúce chrípkové obdobie neumožnilo niektorým našim členom a pozvaným osobám sa zúčastniť tohoto plesu, a aj keď s ťažkým srdcom boli nútení sa na poslednú chvíľu ospravedlniť.

Našou snahou bolo v príjemnej a srdečnej atmosfére sa všetkým prítomným poďakovať za pomoc a spoluprácu v uplynulom období, ktoré bolo v mnohých prípadoch neľahké a naďalej prehĺbiť medzi nami našu vzájomnú spolupatričnosť. Myslíme si, že stanovený zámer sa nám podarilo splniť.

Už od skončenia Tretieho hemofilického plesu sa všetci tešíme na ďalší „Štvrtý hemofilický ples“! Radi medzi nami privítame aj ďalších, ktorí sa tohto roku z rôznych dôvodov nemohli s nami v srdečnej a priateľskej atmosfére stretnúť.

Na záver chcem sa poďakovať Martinovi Birešovi a jeho spolupracovníkom za zorganizovanie tohto plesu.

Ing. Jaroslav Janovec
predseda SHZ

SPONZORI PLESU

Náš Tretí hemofilický ples sme mohli zrealizovať vďaka pochopeniu nasledovných sponzorov: Baxter AG OZ, Grifols International a Novo Nordisk A/S.

Za prejavenu dôveru im patrí naša úprimná vďaka.

VEREJNÁ FINANČNÁ ZBIERKA K SVETOVÉMU DŇU HEMOFÍLIE

Slovenské hemofilické združenie v spolupráci s obchodnou spoločnosťou TESCO Stores SR a.s. Bratislava v dňoch 14. – 17. apríla 2003 zorganizovalo po prvý krát vo svojej histórii v sieti obchodných domov a hypermarketov TESCO na Slovensku verejnú finančnú zbierku k Svetovému dňu hemofílie (17. apríl), ktorej výťažok poputuje na realizáciu rehabilitačných pobytov hemofilikov. Záštitu nad akciou prebral reprezentant SR, hokejista tímu NHL Philadelphia Flyers a náš čestný člen **Michal Handzuš**.

Podarilo sa nám vyzbierať veľmi krásnu sumu 223 400 Sk. Skupinky 2-3 aktivistov chodili s prenosnou urnou a rozdávali propagačné letáčiky o tom, čo je hemofília. Letáčiky vysvetľovali, že ide o vrodenú krvácajúcu chorobu, ktorá spôsobuje nedostatočnú tvorbu bielkoviny krvnej plazmy, a tým aj nedostatočnú zrážanlivosť krvi. Na záver musím ešte raz pripomenúť, že išlo o prvú verejnú zbierku Slovenského hemofilického združenia na Slovensku.

Za uvedený výsledok patrí veľká vďaka hlavne aktivistom zbierky a členom Slovenského hemofilického združenia, ktorí sa aktívne zapojili do príprav a realizácie tohto projektu.

Ďakujem za spoluprácu.

Ing. Jaroslav Janovec
predseda SHZ

PRÍSPEVKY ČLENOV SHZ

Vážení členovia SHZ,

v tomto čísle Hemofilického spravodajcu sa vám po prvý krát otvára nová rubrika „Príspevky členov SHZ“, v ktorej budete môcť osloviť našich členov svojimi poznatkami, skúsenosťami a oslovovať našich členov.

Slovenské hemofilické združenie si vyhradzuje právo rozhodovania o uverejnení príspevku alebo prípadne jeho krátenie v tejto rubrike. Zásadne nebudeme uverejňovať reklamné príspevky propagujúce rôzne výrobky, služby a pod. Za príspevky reklamného charakteru SHZ vyberá riadne poplatky.

S príspevkami uverejnenými v tejto rubrike nemusí Slovenské hemofilické združenie súhlasiť, príp. zdieľať rovnaký názor. Príspevok je názorom autora príspevku.

Na podnet priateľov kolegov zo SHZ som pripravil tento článok do Hemofilického spravodajcu.

Viliam KRŠKA

AKO SI UCHOVAŤ ZDRAVÚ PEČEŇ

Pečeň je pre naše telo veľmi dôležitý orgán. Funguje ako biochemická továreň spracujúca toxický odpad a produkujúca niektoré dôležité látky (napr. krvné faktory).

V organizme hemofilika dostáva riadne zabráť prísunom rôznych liekov, krvných derivátov, vírusom hepatitídy atď. Ak svojej továrni pomôžeme, bude mať viac síl na produkciu faktora a svoju vlastnú regeneráciu.

Začnime úpravou stravovacích návykov.

Je potrebné vyhýbať sa prepáleným tukom, pečeným a vypráženým pokrmom, údeninám, vnútornostiam, čokoláde. Nepiť alkoholické nápoje, kávu, kakao. Na okyslenie jedál nepoužívajme klasický kvasný ocot, ale čerstvú citrónovú šťavu, prípadne ocot jablčný, vinný alebo kombuchový.

Jedzme veľa čerstvého ovocia a zeleniny (najlepšie v podobe surovej šťavy), nekombinujme ich (buď ovocie, alebo zeleninu). Výborný je koreň repy obyčajnej bielej, ktorý sa používa pri žltacke a poškodení pečene.

Ochucujme jedlá rascou, majoránkou, paprikou, chrenom, horčicou a hlavne bylinkami: koriander, estragon (palina dračia), tymián, bazalka, pamajorán (oregano), ligurček, ďumbier (závor), kôpor...

Veľmi dobré účinky má včelí med, ktorým by sme mali nahradiť cukor.

Doprajme si denne hrst' nepražených semien (tekvicových, sezamových, slnečnicových...), vlašských, lieskových orechov, mandlí alebo hrozienuk. Dobre pôsobí zvýšená konzumácia tvarohu.

Pridajme si do stravy ovsenné vločky a obilné klíčky. Užívajme denne kvasnicové tablety Pangamin. Vhodný je aj prírodný preparát GOLDEN YACCA.

Bylinky ozdravujúce pečeň.

Puškvorec obyčajný (*Acorus calmus*): Spráškovaný sušený koreň užívame na špičku noža 3 krát denne pred jedlom tri týždne v mesiaci (týždeň prestávka).

Dub letný (*Quercus robur*) Odvar: 2 PL kôry varíme 15-20 min. v 0,7 l vody. V tomto odvare si robíme 5-6 dní 20 min. kúpeľ nôh (každý deň nový odvar).

Pestrec mariánsky (*Silybum marianum*) Odvar: 10g semien varit' v 0,5 l vody, nechať vyvrieť na polovicu, užívať každú hodinu 1 PL.

Tinktúra: 1 diel rozdrvených semien zalejeme 5 dielmi 60% liehu. Luhujeme 7 dní (každý deň premiešame), zlejeme a vylisujeme. Užívame 4 krát denne 30 kvapiek.

Spráškované semenka priamo užívame 1 čl 4-5krát denne.

Rozdrvené semená a nadzemná časť sa používajú na čaj.

Čakanka obyčajná (*Cichorium intybus*) Mladé lístky ako šalát, koreň a kvet na čaj.

Púpava lekárska (*Taraxacum officinale*) Mladé lístky ako šalát, koreň na čaj.

Skorocel kopijovitý (*Plantago lanceolata*) Nadzemná časť na čaj (všetky ďalšie).

Praslička roľná (*Equisetum arvense*)

Rebríček obyčajný (*Achillea millefolium*)

Ľubovník bodkovaný (*Hypericum perforatum*)

Rumanček pravý (*Chamomilla recutita*)

Jablčník obyčajný (*Marrubium vulgare*)

Lipový kvet (*Flos tiliae*)

Repík lekársky (*Agrimonia eupatoria*)

Prhľava dvojdomá (*Urtica dioica*)

Benedikt lekársky (*Cnicus benediktus*)

Pečeňovník trojlaločný (*Hepatica nobilis*)

Blahodárne pôsobí aj **zelený čaj**.

Z bylínok, ktoré sú určené na čaj si vyberieme 4-6 a urobíme z nich zmes.

1 čl našej zmesi zalejeme šálkou horúcej vody, necháme lúhovať 3-15 min. Pijeme po šálke 3 krát denne pred jedlom tri týždne, potom jeden týždeň prestávka a zamiešame si novú zmes.

Vhodné bude, ak si na jar prečistíme krv niektorou z týchto zmesí:

- 1. 30g list a koreň púpavy lekárskej, 20g list ostružiny, 20g list maliny, 20g list čiernej ríbezle. 1 čl zaliať šálkou horúcej vody, 2 min. lúhovať, piť 3 krát denne pred jedlom.**
- 30g list prhlavy, 20g kvet čiernej bazy, 30g kvet trnky, 30g list brezy, 30g list a koreň púpavy. 1 PL zmesi zaliať šálkou horúcej vody, 20 min. lúhovať, piť 3 krát denne pred jedlom.

Nemenej dôležitá je aj duchovná stránka:

Zbavme svoju myseľ negatívnych spomienok, snažme sa prekonať strach zo zlyhania, zlosť, nenávisť, tvrdohlavosť, panovačnosť, pantičkárstvo, vzťahovačnosť, netrzepčivosť.

Nevyvolávajme hádky, krotíme svoju výbušnosť, vedome sa ovládajme.

Škodlivá je svetonázorová nevyváženosť, prehnané túžby, extrémne ideály, veľkofantázie.

Snažme sa vyvážene spracovávať deje vonkajšieho sveta. Vystríhajte sa stresom, telesnej a duševnej stuhlosti. Buďme citliví a vnímaví k ľuďom a prírode, verme v dobro a lásku.

Vysvetlivky: PL = polievková lyžica
čl = čajová lyžička

Všetko dobré, Viliam KRŠKA

SLOVENSKÉ HEMOFILICKÉ ZDRUŽENIE ĎAKUJE

dotatočne v mene svojich členov za finančné dary, ktoré nabehli na účet SHZ v posledných dňoch roku 2002:

GreGor a spol. Bratislava
Ing. Peter Hudaček, Košice
JUDr. Viera Kalinová, Banská Bystrica
Ondrej Horňák, Nitra
Gustáv Chromý
PERSEIDOIL Liptovský Mikuláš
Ján Šmýkal, Nitrianske Sučany

za bezplatné uverejnenie inzercie SHZ v plnofarebnom výstavnom časopise Exponát:
fy. DACO, Trenčín

za príkladnú pomoc pri získavaní finančných a vecných darov svojim členom:
Ing. Jaroslav JANOVEC
p. HORVÁTHOVÁ z Banskej Bystrice
Peter MONČEK

Sme tu preto, aby sme pomáhali a snažili sa zlepšiť život ľuďom s vrodeným krvácačným ochorením.

Pridajte sa k nám!

OKIENKO PRE DETÍ

Ahojte, kamaráti a kamarátky,

v tomto čísle Hemofilického spravodajcu sa vám už po piaty krát prihovám v rubrike „Okienko pre deti“. Na počiatku som dúfal a očakával, že táto rubrika sa stane trvalou súčasťou našej publikácie a nájde si medzi vami mnoho priaznivcov, ale aj spolupracovníkov, ktorí sa budú aktívne pripájať k príprave tejto rubriky. Žiaľ po štyroch uverejneniach tejto rubriky boli od vás iba dve odozvy, a to od Mareka Zimulu, Mareka a Ivana Ottingera, ktorí nám poslali správne odpovede na naše „okienko“ a taktiež nám poslali nové rébusy a tajničky. Za správne odpovede a príspevky dostanú od nás odmenu.

Teraz Vám prinášam príspevky od Mareka a Ivana Ottingera z Bratislavy. Odpovede na tajničku, básničku a obrázok zasielajte na adresu predsedu SHZ. Úspešní a vyžrebovaní lúštitelia budú vecne odmenení.

Pekné dni bez zdravotných problémov vám žela

Váš Dumko

Odkúšajte si vedomosti a môžu sa zapojiť aj starší!

TEST – Millionár

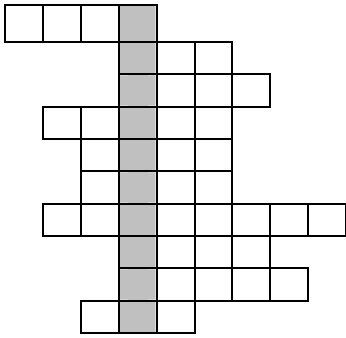
- Ktorý štát má najviac obyvateľov na svete?**
a) USA
b) Rusko
c) Čína
d) India
- Ako sa volá slovenský predseda vlády?**
a) Václav Havel
b) Rudolf Schuster
c) Jozef Migaš
d) Mikuláš Dzurinda
- Kto objavil Ameriku?**
a) John Kennedy
b) Krištof Kolumbus
c) George Bush
d) Pepek námorník
- Kedy vznikla Slovenská republika?**
a) 1. januára 1993
b) 1. septembra 1992
c) 30. februára 1994
d) 1. mája 1995
- Kde sa najviac rozšírila choroba šialených kráv?**
a) Nemecko
b) Veľká Británia
c) Holandsko
d) Slovensko
- Koľko kostí tvorí ľudskú kosť?**
a) 50
b) 120
c) 190
d) 230
- Ktorá z týchto hudobných skupín nie je z Čiech?**
a) Olympic
b) Lucie
c) Hanson
d) Lunatic
- Koľko núl má jedna miliarda?**
a) šesť
b) deväť
c) dvanásť
d) desať
- Ktorý klub sa stal tento rok majstrom SR v hokeji?**
a) HK Slovan
b) HKM Zvolen
c) MHC Martin
d) HC Košice
- Aký symbol má na vlajke Švajčiarsko?**
a) kruh
b) kríž
c) kladivo
d) kosák

Správne odpovede: 1c, 2d, 3b, 4a, 5b, 6d, 7c, 8b, 9a, 10b

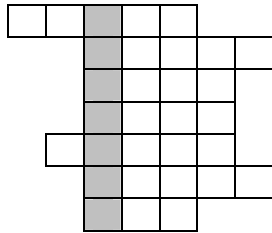
Vyhodnotenie:

- 10 bodov:** Millionár z Markízy
9 – 8 bodov: Tisíckár z Markízy
7 – 5 bodov: Stovkár z Markízy
4 – 3 body: Halierik
2 – 0 bodov: Kura

TAJNIČKA



- spája dva brehy
- všetko počuje
- pláva vo vode
- chytá myši
- príde po jeseni
- keď pridáš, menšia je, keď uberieš je väčšia
- prvý deň v týždni
- v zime všetko prikryje
- môže byť šialená
- je domovom pre veľa zvierat a živočíchov



- dopravný prostriedok ježibaby
- zem pyramíd, faraónov a múmii
- opačné znamienko k mínus
- dostaneme v lekárni
- šaty stromov
- je sladký a vyrába sa z repy
- ozvena

BÁSNIČKA

Ježko

Bol raz jeden ježko,
čo sa volal Bežko,
postavil si z lístia dom
a jablká jedol v ňom.

Vybral sa do Prešporuku,
kúpiť si tam motorku.
Keď videl tú strašnú cenu,
zistil, že má slabú menu.

Raz si zapol telku,
uvidel motorku.
Rozhodol sa: „Kúpim si ju,
dúfam, že predajú mi ju.

Dali mu len kolesá,
zvyšok nech si nájde sám.
Ježko k tomu pridal dosku
a mal prvú kolobežku.

Vozí sa od útoru
na tej svojej kolobežke
už nechce tú motorku,
stačí mu aj niečo menšie.

V tejto básničke je starý názov Slovenského mesta.

Vedeli by ste aký je jeho názov v súčasnosti?
(báseň je vlastná tvorba Mareka Ottingera)

VTIPY

Manžel volá na manželku: „Pri dverách stoja dvaja muži a pýtajú si príspevok na nové kúpalisko. Dáme im niečo?“

„Pravdaže! Vedro vody!“

Kat sa pýta pred popravou: „Ste mi nejaký povedomý. Nestínal som Vám už niekedy hlavu?“

„Prečo sa oblizuje Janko?“

„Lebo som dostal facku od zmrzlinára.“

Ide sova a zajac po lese a zajac si spieva: „Podme spolu lietat!“

Sova na to: „Buď ticho, lebo ťa kopnem!“

„Podme spolu lietat!“ ... „Podme spolu lietat!“

Sova ho kopne a zajac: „Pozri ja už letím!“

Záhorák je v Anglicku. Rozbolia ho zuby, tak ide k zubárovi. Ukazuje na zub a vraví: „Tu!“ Zubár – sadista mu ihneď vtrhne dva zuby. Na druhý deň stretne kamaráta a pošťažuje sa mu. On mu na to: „A ty nevieš, že to je po anglicky dva?“ Poučený záhorák zasa navštívi zubára. Ukáže na zub a povie: „Ten!“

Kedy červíky lietajú?

- Keď jablko, v ktorom bývajú padá zo stromu.

Do doktorskej izby vletí sestrička: „Pán doktor, pán doktor, ten simulant na štvorke zomrel ...“

„Dočerta!“ rozčúľil sa doktor. „Ale tentokrát to už prehnal ...“

„Toho psa kúpim. Dáte mi k nemu aj papiere?“

„A načo? Vari ho nechcete len zabaliť?“

Náčelník ludožrutov po bohatej hostine vraví kuchárovi: „Akosi som sa prejedol. Nie je mi dobre od žalúdka. Sprav mi na raňajky diétnu sestru.“

„Jean, kedy sme boli naposledy na love kačiek?“

„Včera.“

„Tak prečo sme dnes zase mali na obed koninu?“

„Ľutujem, ale kuchár pripraví len to, čo ráčite trafiť ...“

Príde potkan do obchodu, a hovorí: „Chcel by som si kúpiť televízor.“

Predavač sa pýta: „Aký by ste chceli?“

„Taký, čo má najviac kanálov!“

Príde policajt na záchod a je obsadené. Nahnevany zakričí: „Kto tam je?!“

Ozve sa mu: „Ty somár, kto by tu jedol?“

Blondínka a brunetka hrajú futbal. Zrazu dá brunetka gól a kričí: „Jedna nula!“

Hrajú ďalej, blondínka dá gól a kričí: „Druhá nula!“

Ako vám odpovie blondínka, keď sa jej spýtate, či vám svieti smerovka?

- „Áno, nie, áno, nie, áno, nie, áno ...“

Starenka nastúpi do autobusu a hovorí: „Jeden lístok prosím.“

Vodič sa jej pýta: „Kam chcete lístok teta?“

„Sem do ruky.“

„A kam cestujete?“

„Ja idem na svadbu.“

Naštvaný vodič sa jej nervózne pýta: „Ale babka, kde bude tá svadba?“

„Keď bude teplo tak von, ak zima tak vnútri.“

SHZ NA INTERNETE

URL: www.shz.sk

E-mail: shz@shz.sk

POZOR – NEPREHLIADNITE

ČLENSKÝ POPLATOK PRE ROK 2003

Na základe uznesenia Valného zhromaždenia SHZ, najvyššieho orgánu SHZ, je výška **členského poplatku pre rok 2003 vo výške minimálne 200 Sk na člena a na základe uznesenia Rozšíreného výboru SHZ zo dňa 7.4.2001 je potrebné ho zaplatiť najneskôr do 31.5.2003!**

Členský poplatok za rok 2002 bol tiež minimálne 200,- Sk na člena. Tí, ktorí ste ešte za rok 2002 nezaplatili členský poplatok, nájdete v tomto spravodajcovi lístok s upozornením a priloženú poštovú poukážku na zaplataenie členského poplatku. Na zadnej strane poštovej poukážky v rubrike "Správa pre prijímateľa" uveďte, za ktorý rok platíte členský poplatok.

ČÍSLA ÚČTOV SHZ:

- 1/ Slovenské hemofilické združenie
Slovenská sporiteľňa Bratislava - mesto
č. účtu: 11483626/0900

2/ Slovenské hemofilické združenie
VÚB Spišská Nová Ves
č. účtu: 34134-592/0200

ČLENSKÝ POPLATOK ZA ROK 2003 NEZABUDNITE ZAPLATIŤ DO 31.5.2003 !!!

ZMENA ČÍSLA ÚČTU SHZ V SLOVENSKEJ SPORITEL'NI

Na základe prečíslovania účtov v Slovenskej sporiteľni a.s. bolo prečíslované aj číslo účtu Slovenského hemofilického združenia vedeného v SLSP v Bratislave.

Nové číslo účtu SHZ: 11483626/0900

Prosíme Vás o používanie nového čísla účtu, pretože staré číslo je už neplatné a bankové transakcie naň nebudú zrealizované. Tiež nepoužívajte poštové poukážky so starým číslom účtu.

Ing. Jaroslav JANOVEC
predseda SHZ

ZMENA ADRIES A TELEFÓNNYCH ČÍSEL

Vážení členovia SHZ,

v priebehu roka u niektorých z Vás dochádza k zmene bydliska, zmene telefónneho čísla. Chcem Vás požiadať, aby ste nám tieto zmeny nahlasovali. Pokiaľ sa o týchto zmenách nedozvieme, nebudú Vám dochádzať naše publikácie - Hemofilický spravodajca, Sociálno-právny informátor, prípadne iné písomnosti od Slovenského hemofilického združenia. Tiež nám nezabudnite zahlásiť zmenu telefónneho čísla, pretože v priebehu činnosti sa vyskytnú prípady, kedy je nutné niektorého z vás okamžite kontaktovať.

Za porozumenie Vám vopred ďakujem.

Ing. Jaroslav JANOVEC
predseda SHZ

VÝZVA K SPONZORSTVU

Prebiehajúca reforma ekonomiky a hospodárstva v Slovenskej republike postihla nielen občanov a hospodárske organizácie, ale tiež neziskové občianske združenia zdravotne postihnutých, nevynímajúc našu organizáciu.

Pre udržanie súčasnej úrovne činnosti a ďalšie skvalitňovanie a rozširovanie sú potrebné finančné prostriedky. **Zlepšenie finančnej situácie a tým aj činnosti SHZ je nielen záležitosťou niekoľkých „zanietencov“ ale všetkých členov SHZ, rádových členov nevynímajúc.** Preto záleží len na nás všetkých, členov SHZ, aká budúcnosť čaká našu organizáciu v ďalších rokoch existencie!

Preto sa obraciam na všetkých členov SHZ s výzvou o spoluprácu pri získavaní finančných prostriedkov.

SHZ v minulosti predostrelo svojim členom možnosti a formy získavania finančných a vecných darov pre činnosť našej organizácie.

Ak dovoľíte, ešte raz sa k nim vrátíme:

Jednou z možností je **získanie finančného príspevku alebo vecného daru prostredníctvom sponzorskej zmluvy**, ktorej návrh uvádzame na nasledujúcich stránkach Hemofilického spravodajcu.

Podporovať charitu či aktivity mimovládnych organizácií možno jednorázovo, ale aj počas celého roka. Napríklad pravidelným strhávaním istej sumy zo svojej mzdy, prípadne osobného účtu. Predpokladáme, že dlhodobé partnerstvo má oveľa väčší zmysel. Náhodné alebo jednorázové partnerstvo je len hasenie malého ohňa, nie je systémovým riešením. Vzťah s darcom by nemal byť len jednorázovým úkonom – odovzdanie a prijatie daru, ale malo by ísť o partnerstvo založené na vzájomnom rešpekte a dôvere. Ale to si vyžaduje svoj čas, úsilie, ale hlavne ochotu angažovania sa jednotlivých členov SHZ.

Na zasadnutí Valného zhromaždenia SHZ už v auguste 1999 bola predsedom SHZ predložená a VZ odsúhlasená forma výzvy na získanie finančnej pomoci od zamestnancov firiem, ktorí by sa dobrovoľne zriekli min. 20 Sk zo svojej mzdy v prospech činnosti SHZ. Uvedená výzva je na vyžiadanie vždy k dispozícii u predsedu SHZ. Preto kontaktujte ho a pomôžte pri skvalitňovaní činnosti SHZ!!! Uvedená výzva priniesla už koncom roka 1999 a v roku 2000 svoje úspešné výsledky, ale je potrebné, aby sa k tejto iniciatíve zapojilo podstatne viac členov SHZ. Veľká vďaka pri tejto iniciatíve patrí hlavne Ing. Petruškovi, Mgr. Letkovi, R. Letkovej, M. Trebichalskému, Ing.V. Minčevovi a J. Břešovej.

Touto formou – výzvou k zamestnancom si získame na svoju stranu väčší okruh ľudí, ktorí budú ochotní na základe schváleného nového zákona o dani z príjmov č. 366/1999 Z.z. určiť našu organizáciu, ktorej bude odovzdané 1% zo zrazenej dane z príjmu a odvedeného Daňového úradu. Uvedený paragraf o tejto tzv. „1% dani“ nadobudol účinnosť už za účtovné obdobie v roku 2001 a platí aj pre ďalšie roky!!! **Preto Vás všetkých vyzývam, aby ste už teraz získali čo najväčší okruh svojich príbuzných, známych a priateľov, ktorí nás touto formou podpora.**

Ďalšou možnosťou je nadviazať dlhodobejšiu spoluprácu s voľajakou firmou ako to urobila napr. Tatra banka s Ligou proti rakovine, ktorej poukáže za každý výber z jej bankomatu 1 Sk. Takto v priebehu roka 1999 bolo poukázané Lige proti rakovine 1.000.000 Sk. Prípadne spoluprácu vo forme ako sú „Ostrovy života“, ako zaviedla spoločnosť Slovnaft – Benzinol, ktorá prostredníctvom svojich bonus kariet pri odbere 1 litra poukáže určitú čiastku pre jednu z troch predom určených neziskových organizácií a pod. S veľkou radosťou by sme privítali podobný nápad a vzájomnú spoluprácu s voľajakou organizáciou na podobnom princípe.

Ďalšou formou je získať na spoluprácu reklamnú agentúru, s pomocou ktorej mohli by sme vykonať mediálnu kampaň pred konaním našich akcií a projektov.

Ďalej pre podporu získavania finančných prostriedkov už na svojom zasadnutí Rozšíreného výboru SHZ v marci 1999 schválilo motivovanie všetkých svojich členov pri zabezpečovaní finančných prostriedkov na činnosť SHZ možnosťou podpísania sprostredkovateľskej zmluvy, ktorú uverejňujeme na stránkach tohto Hemofilického spravodajcu.

Pre pomoc k získavaniu sponzorstva a oslovovaniu potenciálnych sponzorov pripravilo a vytlačilo SHZ letáčky o cieľoch, úlohách a aktivitách organizácie. Tieto letáčky sú priložené k tomuto číslu Hemofilického spravodajcu.

Konto SHZ:

Slovenské hemofilické združenie
VÚB Spišská Nová Ves
č. účtu: 34134-592/0200

Za porozumenie a pomoc vopred ďakujem.

Ing. Jaroslav JANOVEC
predseda SHZ

Kto chce niečo urobiť nachádza riešenie, kto nechce, nachádza výhovorky.

Tak dokážme prestať len rozprávať a začnime už aj pracovať.