

„Daruj krv aspoň 1x ročne a na transfúziu stanicu prived' aspoň 1 kamaráta“

V dnešnej dobe, plnej zhonu, narastá i množstvo život ohrozujúcich úrazov. A vtedy sa začína skloňovať vzácne slovo, krv. Medicína, samozrejme, pozná mnoho ďalších urgentných prípadov, kedy je ľudská krv potrebná. Napriek tomu, že žijeme v treťom tisícročí, doteraz sa nepodarilo vyrobiť náhradu krvi.

Krv môže darovať každý zdravý človek vo veku od 18 rokov, ktorý je ochotný pomôcť svojim darovaním pacientovi, ktorý si sám pomôcť nedokáže. Buď darca krv daruje a zachráni či predĺži chorému život, alebo pacient ostane bez pomoci.

Je potrebné poskytnúť mladému človeku dostatok informácií o darovstve krvi, jeho prínose pre ostatných. Prečo darovať krv:

1. Prekonám sám seba.
2. Zistím si svoj zdravotný stav.
3. Darovstvo krvi je „tréningom“ organizmu na mimoriadne situácie, spojené s veľkou stratou krvi.
4. Darovanie krvi prispieva k celkovej regenerácii organizmu, má na neho stimulačný účinok, hovorí sa o tzv. omladnutí. Jedna z odpovedí 19 ročného študenta v dotazníku, na otázku, prečo darovať krv znela: „Žijeme v rýchlej dobe a v hociktorý zlomok sekundy ju môžem potrebovať i ja sám“.

Pred odberom

Skôr ako sa stanete darcom krvi, musíte splniť dôležité kritériá:

- vek od 18 do 60 rokov
- telesná hmotnosť minimálne 50 kg
- nemôžete byť po prekonaní hepatitídy (žltacky) typu B a C
- nesmiete byť nosičom vírusu HIV (mať AIDS)
- nemôžete mať iné závažné a chronické ochorenia.

Po príchode na miesto odberu musíte vyplniť dotazník, ktorý pomôže ošetrovúcemu lekárovi určiť váš zdravotný stav. Pokiaľ ste prvodarcom, vystavia Vám na základe Vašich údajov tzv. legitiáciu dobrovoľného darcu krvi. Tú Vám príslušná transfúzna služba pošle poštou alebo si ju prevezmete pri druhom odbere. Skôr ako darujete krv, podstúpíte predodberové vyšetrenie. Ošetrojúci lekár Vám zmeria tlak, skontroluje výsledky krvnej vzorky a pošle Vás do odberového boxu.



Daroval krv, zachránil život

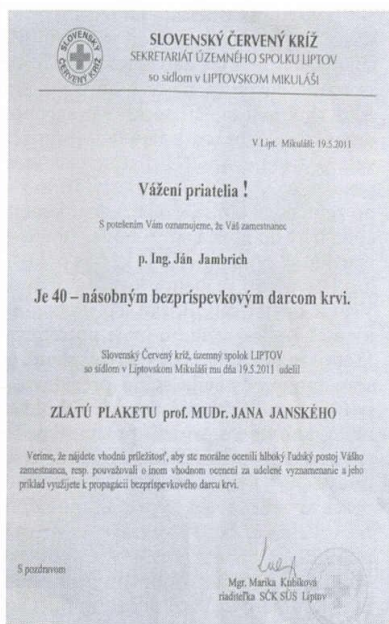


• Ing. Karol Vyskočil

Dvadsaťjeden litrov ľudskej krvi. Viete si to predstaviť? Znie to neuveriteľne, ale je to tak. Ing. Karol Vyskočil štyridsaťdva razy čestne daroval svoju krv. Komu? Tomu, kto transfúziu krvi najviac potreboval: operácie, úrazy, choroby... Možno ani neregistrujeme, no tento skromný človek žije medzi nami s celou svojou rodinou. Pred tromi rokmi si kúpil rodinný dom v Z. Porube. A hrdo sa hlási k Porubänom. Povoláním je učiteľ, venuje sa športu, trénuje nádeje porubského stolného tenisu. V tomto roku prevzal neobyčajné zlato. Zlatú Janského plaketu za záchranu života. Ku gratulácii prikladáme slová uznania a podakovania.



• Zlatá Janského plaketa Ing. K. Vyskočila



Ak môžem, pomôžem

Do rodiny čestných darcov krvi patrí aj Ing. Ján Jambrich. Ako dvadsaťročný, dňa 11. júna 1975 daroval po prvýkrát svoju krv. Od prvého odberu už prešlo tridsaťšesť rokov a na



• Ing. Ján Jambrich

svojom konte má zapísaných 42 odberov. Niekoľko čestných odberov absolvoval aj na základe výzvy zdravotníkov, svojich kolegov a kolegýň pre ich blízkych po náročných operáciách, po ťažkých pôrodoch, či vtedy, keď bolo potrebné meniť krv novorodencovi. V rozhovore skromne priznal ľudskému podstatu svojho konania: „Prečo by som takto nepomohol, keď to môj organizmus zvláda a zdravotný stav umožňuje“. Ak v ľudskom tele prúdi päť litrov tejto vzácnej tekutiny, tak dvadsať litrov krvi, ktoré daroval bez akéhokoľvek príspevku, by mohlo prúdiť v organizme štyroch ľudí. Dobré počujete. A to je už čo povedať.

Ing. Jána Jambricha osobitne predstavovať netreba. So svojou rodinou žije v Závažnej Porube. Je verejne činný. Tretie volebné obdobie pôsobí ako poslanec obecného zastupiteľstva. V súčasnosti je predsedom komisie pre výstavbu, územné plánovanie a protipovodňovej. Zastáva náročné povolanie vyžadujúce vysokú mieru odbornej spôsobilosti. Spravuje strategicky dôležité energetické zariadenie. Pracuje ako vedúci Transformovne 400/110 kV Liptovská Mara.

15. mája 2011 prevzal Zlatú plaketu prof. MUDr. Jana Janského za štyridsaťnásobné bezpríspevkové darovstvo krvi, ktorej predchádzalo udelenie odznaku „Vzorný darca krvi, Zaslúžilý darca krvi, bronzovej a striebornej Janského plakety.“

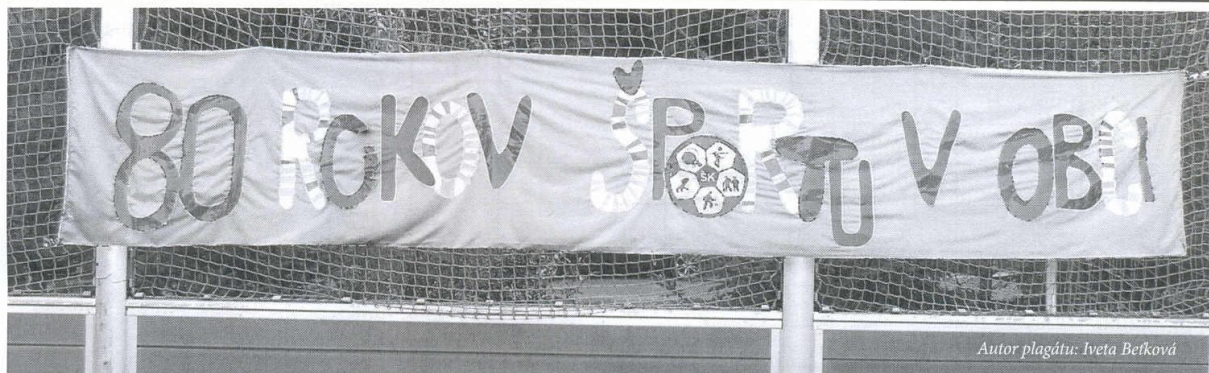
Pri príležitosti udelenia najvyššieho ľudského ocenenia nášmu rodákovi vyjadrujeme za všetkých, ktorým pomohol, slova podakovania. Oceňujeme jeho dlhoročnú, záslužnú a obetavú činnosť pre záchranu ľudského života a prajeme dobré zdravie.

Želáme si, aby jeho ľudský postoj inšpiroval veľa, veľa mladých ľudí.

text i foto:
-dm-

• Zlatá Janského plaketa Ing. J. Jambricha





Autor plagátu: Iveta Betková

ROK ŠPORTU

19.3.2011

Memoriál Milana Jurečku - preteky v zjazdovom lyžovaní

10.6.2011

Stolno-tenisový turnaj - účasť družstiev zo širšieho okolia

18.6.2011

- o 15:00 h: futbalový zápas: rozhodcovia opavského kraja - starí páni Z. Poruby
- od 15:00 h: Juniáles na chate Opalisko - predstavia sa gymnastky domáceho ŠK, tanečná skupina JESSY, fitneska, večer ohňová show.

1.7.2011

- o 16:00 h: vystúpenie domácich gymnastiek všetky vekové kategórie

2.7.2011

- o 17:00 h: futbalový zápas: Závažná Poruba - Třinec (majstri ČR v hokeji)

3.7.2011

- o 10:00 h: 3 - hodinovka aerobiku v telocvični

23.7. - 24.7. 2011

- Porubská olympiáda - športový deň obce
- 17. ročník turnaja O pohár starosta obce Závažná Poruba - zrušené, zatočené ihrisko

6.8.2011

- celodenný volejbalový turnaj v plážovom volejbale

20.8.2011

- FOOTBALL PLAYCUP 2011 - Areál telesného pohybu Mateja Štároňa

24.8.2011

- o 17:00 h priateľské futbalové stretnutie: ŠK Z. Poruba - MFK Ružomberok - účastník 1. CORGOŇ LIGY

26.8.2011

- o 18:00 h volejbalový turnaj: „4 strany Poruby“ (Potoček, Lopatina, Brestová, Kopanice)

25.9.2011

- lesný beh Memoriál Štefana Kubovčíka
- pre neaktívnych „Bež ako vládzeš,

choď ako môžeš“ - bežecké popoludnie pre všetkých občanov

23.10.2011

- stolnotenisový turnaj pre všetkých Porubčanov

11.11.2011

- Slávnostná akadémia kultúrny dom - ocenenie zaslúžilých členov ŠK Závažná Poruba,
- slávnostná recepcia pre pozvaných hostí

K oslavám k 80. výročiu založenia organizovaného športu v obci Závažná Poruba vychádza publikácia.

Porubská olympiáda bola úspešná



• Olympionikom rozdal medaily starosta P. Baráni

Pondelok, 25. júl 2011 17:51

Olympijský oheň dohorel, hymna doznala, medaily boli rozdane. Porubská olympiáda ako ďalšia z akcií pripravovaná pri príležitosti 80. rokov organizovaného športu v obci sa skončila.

Počasia prialo a tak sa súťažilo v 4 hlavných disciplínach. V behu, v skoku, v hode, v preskokoch olympijských kruhov a v doplnkových disciplínach - preťahovanie lanom, skoky na švihadle, jazda na kolobežke. Športové nadšenie najmenších pritiahlo na športovú plochu aj dospelákov. Idea olympijských festivalov detí a mládeže, „Rýchlejšie, vyššie, silnejšie, čestne a v priateľstve“, sa naplnila. Veď šport vždy patril k Porubčanom a dúfam, že aj v budúcnosti bude. Ďakujem všetkým, ktorí pomohli pri organizovaní tejto akcie.

Za organizačný výbor, Iveta Betková.



Stolný tenis do 18 rokov

Pri príležitosti 80. výročia organizovaného športu v obci Závažná Poruba sa uskutočnil v telocvični v Závažnej Porube stolnotenisový turnaj hráčov okresu Liptovský Mikuláš do 18 rokov.

Turnaja sa zúčastnili hráči zo športových klubov ŠK Závažná Poruba, TJ Družba Smrečany-Žiar, OSTK Jamník a ŠK Vitalit Liptovský Hrádok.

Na prvom mieste sa umiestnil Patrik Kováč z OSTK Jamník, druhé a tretie miesto patrilo domácim hráčom Richardovi Málikovi a Michalovi Agnetovi.

Na ďalších miestach skončili: 4. Jakub Hrdko (ŠK Z.Poruba), 5. Filip Kollárik (ŠK Vitalit), 6. Adam Trizna (TJ Družba), 7. Ján Hrdko (ŠK Z.Poruba), 8. Peter Záhradník (ŠK Vitalit), 9. Martin Janek, 10. Samuel Trizna (obaja TJ Družba). Bolo odohratých 45 zápasov a 157 setov, v ktorých predviedli mladí hráči stolný tenis veľmi dobrej úrovne.

Organizátor - stolnotenisový oddiel ŠK Závažná Poruba týmto ďakuje sponzorom turnaja:

- ITOCA - Mgr. Nora Gažová
- Cestné stavby s.r.o. Liptovský Mikuláš
- VITALIT s.r.o, Liptovský Hrádok
- Stredná odborná škola polytechnická Liptovský Mikuláš
- ZML PS Závažná Poruba
- Obecný úrad Závažná Poruba

text: Ján Kamien

Hrali sme s hokejovým majstrom ČR

Do rámca osláv 80. výročia organizovaného športu a telovýchovy v Závažnej Porube zapadlo aj futbalové stretnutie našich úspešných tretoligistov s majstrom českej hokejovej extraligy 2010/2011 HC Ocelari Třinec. Stretnutie sa uskutočnilo 2. júla 2011 za vytrvalého dažďa. Nepriazeň počasia však výkony súperov nepoznala. Priateľský zápas sa odohral v športovom duchu a potvrdil, že futbal a hokej majú k sebe veľmi blízko. Nešlo tu o víťazstvo, ale o potešenie z mystiky športu.