



# Kluboviny SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník III.

3/2022

Skúsím odložiť všetko „mrchavé“ tejto doby. Telo slabulinké, myseľ zatienená, no nedá mi, aj keď na stokrát s odychom, aby som sa nevrátil pár rôčkov späť. A to riadne dozadu, pokiaľ ešte moja myseľ siaha. Moja švagriná Slávka, žiaľ už nie je medzi nami, tiež chorá na roztrúsenú sklerózu, komunikovala s vtedy Linkou dôvery. Vedúcemu Linky dôvery, sa zdôverila, že aj jej švagor má toto ochorenie. Vedúci Linky dôvery, PhDr. Csáder, bol veľký fanúšik vytvárania svojpomocných skupín zdravotne postihnutých občanov.

Zatelefonoval mi, či by som sa nechcel s ním stretnúť a nezáväzne sa porozprával. Nebránil som sa žiadnemu rozhovoru, ktorý by mal byť prospešný. Rozprával mi o svojom príbehu a skúsenostiach z praktického života. Po viacerých stretnutiach z neho „vyliezlo“, že či by som neskúsil aj ja vytvoriť takú svojpomocnú skupinu so zameraním na ochorenie sclerosis multiplex. Dal som sa nahovoriť a začala tortúra získania adries takto chorých pacientov, vzhľadom na zákony o ochrane informácií. Mravenčou prácou, ústretovosti a snahe pomôcť, sa mi podarilo zohnať kontakty chorých v okrese Nitra. Vtedy neboli počítače, naj vyšší stupeň techniky bol písací stroj a „kopiráky“. Dr. Csáder podporil rozbeh i tým, že zafinancoval obálky a poštovné. A bolo 61 obálok. Bola krásna jeseň roku 1990. Vytipovali sme termín, rozposlali pozvánky s náznakom, čo by sme chceli ako svojpomocná skupina robiť niečo pre svoje zdravie, za pomoci zdravotníkov bez rozdielu lekári, rehabilitanti či psychológovia. Prišiel deň stretnutia, nádherné počasie a napätie ako to dopadne. 61 pozvánok! Dr. Csáder poskytol krásne prostredie. Napätie stúpalo s pribúdajúcimi „minútami“. Keď sa minúty prevrhli na hodiny, už to so mnou lomcovalo a čakal som kedy vybuchnem. Šťastie ešteže bol pri mne psychológ Dr. Csáder. Sklamanie neskrýval ani on, no predsa len mal viacero skúseností a bol pripravený i na takéto neočakávané situácie. Poznali sme už dlhšiu dobu a tak vedel ako ma upokojiť a vyvieť zo zúfalstva. I tak som bol veľmi sklamaný a zronený.

Napriek nezdaru som udržoval neustále kontakt s Dr. Csáderom, pretože sme mávali dlhé a vecné debaty, ktoré ma povyšovali a dávali mi väčší rozhľad cestou životom. On tvrdil to isté a tak sme sa navzájom dopĺňali. Bol to „beťár“, A prečo? On pomaly pracoval na mne v tej oblasti, aby ma primäl k náklonnosti vytvárania svojpomocných skupín. Pri našich rozhovoroch nezabudol spomenúť ako žije nejaká svojpomocná skupina a ako si ľudia, ktorí sa do nej včlenili, pochvaľujú. Každá takáto skupina má svoje špecifiká, problémy ale i kopy radostných zážitkov. Mimo toho si členovia navzájom vymieňajú skúsenosti, rady a poznatky z oblasti finančných kompenzácií.

V jedno zimné spoločné posedenie roku 1991 to dospelo tak ďaleko, že som sa nechal nalomiť zopakovať opäť akciu oslovenie do neznáma s neistým výsledkom. Celá procedúra sa zopakovala s malou redukciou adries. Aby aj príroda prispela k možnému úspechu, stanovili sme si termín 12. marca 1992. Opäť bol krásny slnečný deň a napätie bolo u mňa ešte výraznejšie ako v prvom prípade.

Chcete vedieť ako to dopadlo? Príďte na naše zasadnutie klubu v mesiaci máj, kedy oslávime spoločné výročie klubu.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencom **marcovým** : **Sonička Bieliková, Sonička Bieliková, Jozef Zelenák, Anton Valachy, Lukáš Magušin, Alenka Haverová; všetkým našim klubovým dievčencom a vôbec všetkým ženkam dobrej vôle**

Zasadnutie nášho klubu **8. marca 2022 o 14:00 hodine**

**v malej zasadačke na prízemí KOS Nitra** (zatiaľ čučíme v kurínoch prípadne „králikárnach“)

Naša identifikácia : IČO 355 90 700, DIČ 2021479724, Bankové spojenie : VÚB, a. s. pobočka Nitra, IBAN : SK82 0200 0000 0000 7723 0162, MV SR : VVS/1-900/90-9642

Zostavuje a vydáva Anton Suchan, predseda Klubu sclerosis multiplex Nitra, ako občasník. Nepredajné, výhradne pre členov Klubu SM Nitra. Text neprešiel jazykovou úpravou. Adresa klubu, 949 11 Nitra, Novomeského 3/5, telefón 0904 547 106, 0949 173 675. kontakt : [www.ksmnr.sk](http://www.ksmnr.sk) [suchan@ksmnr.sk](mailto:suchan@ksmnr.sk) Uzávierka čísla 28.02.2022.



## Chi, chi, chi cha, cha cha ...

John, ktorý žil na severe Anglicka, sa rozhodol ísť golfovať do Škótska so svojim kamarátom Shawnom. Užili si skvelý golfový víkend. Asi o deväť mesiacov neskôr dostal John nečakaný list. Chvíľu mu trvalo, kým nakoniec prišiel na to, že je to od právnikovej atraktívnej vdovy, pri ktorej prespali cestou na golfový víkend. Navštívil svojho kamaráta Shawna a spýtal sa ho: „Shawn, pamätáš si tu dobre vyzerajúcu vdovu z farmy, kde sme prespali pri ceste na golf do Škótska asi pred 9 mesiacmi?“

„Áno, pamätám,“ povedal Shawn.

„A nestalo sa náhodou to, že si ju v noci navštívil?“

„No, hm, áno!“ povedal Shawn trochu rozpačito. „Áno, pravda, navštívil som ju.“

„A nepredstavil si sa jej náhodou mojím menom?“ Shawnov tvár sčervenal, akoby bol z červenej repy, a povedal:

„Hej, pozri, prepáč, kamoš, obávam sa, že som to urobil. Prečo sa pýtaš?“

"ONA TO TIEŽ UMRELA A VŠETKO MI ODKÁZALA..."

## Hm, hm, hm ....

**Dýchate správne?** Dobroslava Medvecová, SLOVENSKÝ PACIENT II. časť

Dýchaním môžeme aktívne ovplyvniť aj stav svojho vedomia. Známe úslovie hovorí: to chce pokoj a zhlboka dýchať. Ak začneme zhlboka dýchať, upokojíme sa. Pri nádychu a tesne po ňom zvyčajne stúpa telesné i duševné napätie. Naopak, **výdych** je spojený s celkovým uvoľnením. Aj smiech, plač a spev sú vlastne predĺžené výdychy, po ktorých sa uvoľňuje napätie. Problémy s dýchaním majú často nielen tí, čo veľa sedia, ale aj tí, ktorí príliš rýchlo rozprávajú. Pri rozprávaní človek dýcha nesprávne – otvorenými ústami, vtedy mu povolí brušné svalstvo. Pri povrchovom dýchaní a povolenom brušnom svalstve sa dýchaním zaťažuje bedrová časť chrbtice. Ak dýchame otvorenými ústami, zaťažené sú svaly šije a vyvolávajú **bolesti hlavy** a krčnej chrbtice. So zlým dýchaním súvisia aj časté blokády v medzilopatkovej oblasti. Pri nedostatočnom nádychu sa hrudník nerozťahuje do šírky, preto medzirebrové svaly medzi lopatkami dostatočne nepracujú. Po čase dokonca stuhnú tak, že už nie sú schopné žiadneho pohybu. Zlé stereotypy si prinášame už z detstva a výsledkom je svalová nerovnováha. Mnohí chodia s ramenami vťahnutými dovnútra a pod. Zafixované návyky sa len veľmi ťažko odúčajú, a ešte horšie sa učia tie správne. Správne dýchanie niekedy znemožňuje značne napätá brušná stena. Ľudí vtedy kvária poruchy trávenia, nervozita, **úzkosť** a pod. Takéto ťažkosti účinne zmiernia pravidelné dychové cvičenia. Dýchanie by malo prebiehať v pohodlnej, uvoľnenej polohe, najlepšie pri vzpriamenom sedení, rovnomerne, v ustálenom rytme a treba dodržiavať pomer medzi nádychom a výdychom. Rýchlosť nádychu a výdychu by sa mala zhodovať s našou pulzovou frekvenciou. Potom si dych upravme tak, aby výdych trval dvakrát dlhšie než nádych podľa vzorca: nádych : výdych = 1 : 2. Výdych a nádych v rytme 1 : 1 je vhodný najmä pri cvičeniach, ktoré vyžadujú viac energie. Takto môžeme dýchať napríklad na prechádzkach, výletoch do prírody. Dýchanie v rytme chôdze výrazne zvýši chodeckú výkonnosť začiatočníkov i **starších ľudí**. Pri tom si precvičíme aj schopnosť sústredenia, upokojíme vír myšlienok. Takýto výlet s rytmickým dýchaním nám prečistí myseľ a dodá mnoho energie. Techniku dýchania v zimnom období treba prispôsobiť studenému vzduchu, ktorý sám osebe dráždi na kašeľ. Citlivé osoby by mali v chladnom počasí dýchať nosom a nie ústami. Alternatívou je šál uviazaný okolo úst.

**Dobre vedieť, že:** Dýchaním môžeme odbúrať stres, napätie, nervozitu, zmierniť bolesti a kŕče, ovládať emócie.

Vdychom stres, napätie, nervozita a bolesti stúpajú, výdychom postupne odchádzajú, uvoľňujú sa bolesti a kŕče.

Zadržaný, plytký i rýchly dych zvyšuje nervozitu a napätie.

Správnym držaním tela a dýchaním môžeme zmierniť bolesti chrbta, skoliózu, bolesti krčnej chrbtice, **únavu**, napätie, astmatické záchvaty, alergie, u detí problémy s čítaním.

Pravidelné hlboké dýchanie podporuje trávenie, zvyšuje sústredenosť.

## Mňam, mňam, mňam .....

**Jete surovú zeleninu? Chyba! Tieto druhy musíte VŽDY uvariť! Hrozí otrava**

Hovorí sa, že surová strava je vždy najlepšia. To ale neplatí pri niektorých druhoch zeleniny, ktoré by ste mali vždy tepelne upraviť. Inak vám hrozia vážne nepríjemnosti!

**Zemiaky.** Koncom zimy a na jar sa v dlhodobou skladovaných zemiakoch zvyšuje **koncentrácia jedovateho solanínu**. Koncentruje sa v **kličkách a zelených častiach hl'uzu**. Nebezpečný je predovšetkým pre malé deti, tehotné ženy, starších ľudí a tých so slabou imunitou. Hrozia im bolesti hlavy, kŕče, vracanie a hnačky, ktoré môžu pretrvávajúť tri až šesť dní. **Riziko otravy klesá, keď kličky a očka poriadne do hĺbky vyrežete a zelené časti odrežete.** Pri bielení nešetrite, odstráňte šupu hrubú aspoň tri milimetre. Počas varenia sa časť toxických látok rozloží a uvoľní. Rovnaké potiaže hrozia ako pri zemiakoch hrozia aj pri baklažáne.

**Zelené paradajky.** Paradajky sú veľmi obľúbené a odporúčané aj pri redukčných diétach. Sú ľahko stráviteľné, pokiaľ ich zbavíte šupky. **Rajčiaky však majú jedovaté stonky a listy.** Hromadí sa v nich nebezpečný glykoalkaloid, solanín, ktorý sa nachádza ešte aj v nezrelých zelených plodoch. **Červené rajčiaky treba radšej zbavovať tvrdého zeleného stredu,** kde zvyčajne zvyšky tohto toxínu ostávajú prítomné aj po dozretí plodu. Spôsobuje bolesť hlavy, nervozitu, ale aj žalúdočné problémy.

**Rebarbora.** Jej listy sú jednak jedovaté. Za toxický sa považuje **oxylát, kyselina šť'avelová**. Tá sa síce v istom množstve nachádza vo všetkých rastlinách, avšak vo vyššej miere, ako napríklad v listoch rebarbory, môže byť veľmi nebezpečná. **Môže spôsobiť problémy s obličkami, a dokonca aj stratu vedomia.** Pred konzumáciou ich preto nezabudnite tepelne upraviť.

Otrávil ste sa? Príznaky otravy potravinami sa zvyčajne ohlásia už po pár hodinách. **Hnačku a vracanie nezastavujte, telo sa takto zbavuje jedov.** Stratené tekutiny a minerály dopĺňajte rehydratačným roztokom. V litri vody rozmiešajte polievkovú lyžicu cukru a malú lyžičku soli, môžete pridať šťavu z dvoch pomarančov. **Žalúdok utíši aj harmančekový čaj.** Pomôcť môžu črevné adsorbencie, napríklad aktívne uhlie. Na druhý deň jedzte iba ryžu, banány, jablká, staršie pečivo, suché varené zemiaky a sucháre.

**Lekára vyhl'adajte, ak:** príznaky trvajú viac než 48 hodín, v hnačke nájdete krv, nemôžete sa vymočiť, zhoršilo sa vám videnie, vidíte rozmazane, trpnu vám končatiny, máte ťažkosti s dýchaním, máte horúčku

! Zvlášť ohrozené sú dojčatá a deti do 5 rokov, ako aj seniori. Pri príznakoch otravy s návštevou lekára nečakajte!