

Tak som sa zamyslel

..... nad bolesťou, ako takou, sprievodkyňou nášho ochorenia. Lekári hodnotia bolesť pozitívne, pretože tvrdia, bolesť naznačuje, že niečo nie je v poriadku a treba sa tým zaoberať. V podstate majú pravdu, z pohľadu medicínskeho je to určitý indikátor zmien v ľudskom organizme. Keď sa správne zafinuje miesto bolesti, spolu s premennou jej intenzity, napomôže to k indikácii ochorenia. Niektoré bolesti sú silnejšie a niektoré miernejšie, niektoré pretrvávajú, niektoré sa objavujú sporadicky. Tu je dôležité objaviť spúšťač bolesti, aby sa dal eliminovať a dovedol nás k pravej príčine, čo danú bolesť vyvoláva. Pri našom ochorení je tých bolestí dostatok a majú rôzne formy a široký rámec podôb.

Každá bolesť má svoj pôvod a svoju príčinu. Len tak pre nič za nič, bolesť nevystupuje. Má viaceré fázy, od tej najmenej, ktorá sa dá ešte zniesť, cez bolesť, ktorá býva kľavá a neustupuje, až po silnú pálivú bolesť, ktorú musíme eliminovať medikamentmi.

Nie je dobré, keď sa bolesť zanedbáva, lebo ako som už v predošlom

spomenul, každá bolesť signalizuje nejaký neuh, ktorý sa v našom tele odohráva. Ten signalizátor má svoje opodstatnenie a v dnešnej dobe, keď veda pokročila i v oblasti medicíny, sa dajú opodstatnené bolesti tlmiť. Vzniká tu však i taký moment, ktorý sa nazýva fantómová bolesť a ten sa prejavuje zväčša na miestach amputovaných častí tela, teda tam, kde už nič nie je a predsa je tam bolesť.

Bolesť nám strpčuje život a vyvoláva v nás pesimistickú ba až negativistickú náladu, ktorá nás potom ako celok opantá a my vystupujeme voči svojmu okoliu ako mrzutí ľudia. Nie je nám do reči, nič nás nebaví a nevieme si nájsť svoju polohu. Problémy sa prenášajú i do spánku, ktorý je plytký a veľa krát prerušovaný. To má za následok, že sa prebúdžeme nevyspatí, bez nálady a ak i bolesť ustúpila, doznievajú jej dôsledky.

Veľké delenie bolestí je lokalite pôsobenia, teda, či je bolesť na fyzickom tele alebo je zakotvená v našej psychike. Sú to diametrálne odlišné bolesti, ktoré žiaľ, sa môžu i prelínať a vtedy nastáva kritický stav človeka. Fyzickú bolesť vieme tlmiť, či už liekmi, masážami alebo akupunktúrou či akupresúrou. Ľudia majú s jednotlivými formami utlme-

ní skúsenosti, veď proti bolesti „bojujú“ od nepamäti, teda od kedy ľudstvo je na Zemi.

Dobre si pamätáme z mladosti, keď nás niečo bolelo, vyhládali mamičky, aby nám pofúkali boľačku a pohladili boľavé miesto. Hneď sa nám uľavilo a my sme mohli ísť šantiť ďalej, za ďalším získavaním boľáčiek. Miesto lokálnej bolesti, získanej našim neopatrným konaním, si aj dnes rozmasírovávame a bolesť rozháňame. Priloženie ruky človeka, ktorý pozitívne myslí, a môžeme to byť i my sami, pomôže zbaviť sa nás bolesti alebo aspoň ju zmierniť do jej úplného odoznenia. Niekedy nám pomôže, ak sa u osoby, ktorá nám je spriaznená, ak nás vypočuje ako sa jej postávajújeme o našich boľáčkách, pritom v žiadnom prípade nechceme preniesť útrapy našej bolesti na ňu. Počítame, že je dostatočne silná a náš problém pochopí a nezanechá na nej žiadnu negatívnu stopu.

Je ešte jedna horšia bolesť, na ktorú zatiaľ nik nevynašiel „medicínu“. Mnohí si myslia, že sa dá nájsť v alkohole, ale nie je to pravdou, ona na chvíľu ustúpi, ale potom v ešte väčšej razancii udrie. Je to spomínaná duševná bolesť, keď srdce bolí až dušu zvierá. Žiaľ tieto bolesti si vieme často krát rozdávať sami sebe, ale i druhým, bez toho, aby sme sa niekoho fyzicky dotkli. Svojim necitlivým prístupom, nevhodnými narážkami, ale i často zbytočnými afektačnými vystúpeniami. Ranit' dušu dokážeme hrubým slovom, ne-

oprávneným ohováraním, ale už i prostou negatívnou myšlienkou, cez ktorú posielame na druhého balvan negatívnej energie.

Sám seba môžem označiť, že nie som zaťažený žiadnou z náboženských ideológií. Nechcem o sebe vraviť, že som neveriaci, lebo si myslím, že každý človek s normálnym rozumom v niečo veriť musí, ale o tom inokedy. Nadškrtol som to preto, lebo ani jedno náboženstvo nehovorí, aby ľudia konali zle. Ale pozrime sa okolo seba, koľko zla a nenávisť je medzi nami. A tu je to semenište duševných bolestí, ktoré potom negatívne vplývajú i na fyzického človeka. Prenášajú tie negatívne vibrácie na naše orgány a môžu vyvolať i fyzickú bolesť a až do takej miery, že človeka celkom zlikvidujú. Sú totiž povahy, ktoré sa nevedia striasť tejto negatívnej energia a tá ich potom pomaly ničí a u nás sa tomu javu hovorilo, že sa „ukrenkoval“, teda utrúpil k smrti. Sú to tie najkrajnejšie prípady, ale stále sa s nimi stretáme vo svojom bežnom živote. Ako som už spomínal, žiadna viera nekáže robiť zlo, ale stále je ho okolo nás neúrekom. Ľudia si nevedomujú, že ak budú stále prikladať do kotla zla, že raz ten kotol môže vybuchnúť a zasiahne i ich samých alebo niekoho z ich blízkeho okolia a potom už zbytočne budú lamentovať, čo to spravili.

Som jednej zásady, že k ľuďom by sme sa mali bez rozdielu chovať počas života úslužne úctivo a s poko-

rou, mali by sme si oceniť ich prínos k životu a k tomu, čo dokázali urobiť. Potom hrať divadlo nad truhlou a lamentovať, aby okolie videlo ako mi je ľúto, je neskoro a je to iba utápanie sa v negatívnom svete.

Prajem vám čo najmenej akejkolvek bolesti a ak predsa príde, aby ste našli na ňu vhodný liek, trebárs i vo forme dobrého priateľa.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Skalní nesklamali, ani vrtochy počasie ich neodradili od účasti na zasadnutí klubu. Nakoniec sa nás zišiel slušný počet, aj keď každý pred zasadnutím, na čele s predsedom, mali obavu či sa nás pár zide. A prišli z blízka i z ďaleka, z Vrábľov Majka, z Bratislavy Zuzka a Katka, Marcel s Lenkou od Bratislavy, tradične Dano z podhoria, ale i Zuzka z Klokočiny, Majka z Topoľčian a ďalší, nech mi prepáčia tí, o ktorých som sa nezmienil. No samozrejme, že som zabudol, hneď mi napadol Miloš s Majkou Šútorkou.

Mimo našich skalných účastníkov prišla medzi nás i pani RNDr. Letavayová, PhD., ktorá nás oboznámila s výrobkami jednej firmy a možnosť aplikácie i pri našom ochorení. Prvé slovo teda patrilo jej a na ňu sa potom sústredili i otázky jednotlivcov. Záver bol v tom, že zasadnutie schválilo, aby predseda klubu podpísal s nemenovanou firmou zmluvu

o dodávke jej produktov, ktoré budú môcť využívať členovia klubu, za podstatne iných cenových relácií.

Lacko už má autíčko v poriadku, ale pre zmenu on nie je v poriadku, niečo ho obchádza, tak nach ho to nadobro obíde. Sonka & kompánia sa boja zasnežených ciest. Anka Benčíková má problémy so sebou, ale ešte väčšie má s Gabinom, ale nakoniec predsa prišla. Pre Bobku a Tonka ešte nie sú cesty na ďaleké cestovanie a hlavne nie na večer. Inge ospravedlnila i Maroša, lebo nastupuje do nemocnice a cesty jedna za druhou by ju zbytočne unavili. Emilko Penzeš nám poslal SMS-ku. Evka aj v mene Titusa nás nechali pozdravovať. Magduš, tá od psíčkov, má dôležité pozemkové jednanie a nevie či stihne koniec klubu - nestihla.

Po utíšení osadenstva, po záujme o aloe veru a colostrum, ktoré sú produktmi vyššie spomínanej firmy a ktoré sú najmä v Česku známe i pri podpornej liečbe roztrúsenej sklerózy, sme prešli na náš normálny program.

Predseda rozdal položkovite rozpísané príjmy a výdaje oboch účtov, ktoré má klub zriadené vo VÚB, a.s. Členovia si spracované podklady postupne prehliadli a mali možnosť sa k nejasnostiam alebo nezrovnalostiam vyjadriť. Nik nemal pripomienky a tak predseda dal odhlasovať jednak čerpanie finančných prostriedkov za rok 2009 a jednak návrh rozpočtu hospodárenia pre rok 2010.

Zoborské kluboviny m a r e c 2010

Bol schválený a následne podpísaný
Výkaz o príjmoch a výdavkoch
k 31.12.2009.

Výkaz o príjmoch a výdavkov k 31.12.2009

PRÍJMY

1. Zostatok z roku 2008	22 963,16 €
2. Z majetku	19,30 €
3. Z darov	2 000,00 €
4. Z člen. príspevkov	445,00 €
5. Z príspevkov z podielu zapla- tenej dane (%)	20 533,24 €
6. Z verejnej zbierky	357,79 €
7. Z lotérií	0,00 €
8. Z dedičstva	0,00 €
9. Z organizovania akcií	6 520,00 €
10. Z dotácií	0,00 €
11. Z likvid. zostatku	0,00 €
12. Z predaja majetku	0,00 €
13. Z poskyt. služieb	0,00 €
14. Ostatné	180,96 €
15. Daňové úpravy	0,00 €
16. Príjmy celkom	53 019,35 €

VÝDAVKY

1. Dlhodobý majetok	0,00 €
2. Finančné investície	970,79 €
3. Zásoby	0,00 €
4. Služby	25 646,41 €
5. Mzdy	0,00 €
6. Platby do poisť. fond.	0,00 €
7. Ostatné	554,81 €
8. Daňové úpravy	0,00 €
9. Výdavky celkom	27 172,01 €
10. Rozdiel príjmov a vý- davkov spolu	25 847,34 €
11. Daň z príjmov	0,00 €

Návrh rozpočtu na rok 2010 :

A/ PRÍJMY :

1/ zostatok z roku 2009	25 847,34 €
2/ členské príspevky	200,00 €
3/ poplatky za rekondície	2 900,00 €

4/ 2 %	15 000,00 €
5/ úrok z bežného účtu	20,00 €
6/ ostatné	32,66 €
s p o l u	44 000,00 €

B/ VÝDAVKY :

1/ vedenie účtu	200,00 €
2/ úhrady za rekondície	36 000,00 €
3/ ostatné výdavky	3 900,00 €
4/ réžia klubu	3 900,00 €
s p o l u	44 000,00 €

Klub dostáva poštou a to či už listovou alebo mailovou, ponuky na rekondičné pobyty. Sú to však ponuky jednak veľmi finančne náročné a jednak nevyhovujúce pre lôžkovitosť, resp. spoločného WC a sprchy na chodbe. Ďalšou veľkou nevýhodou ponúkaných lokalít, je barierovosť, čím by sme museli vozičkárov vyradiť z možnosti uchádzania sa o účasť. I tak bude problém s vozičkármi s umiestnením v terajších liečebných zariadeniach. My sme si schválili pre rok 2010 plán rekondičných pobytov s počtom osôb a záväznými termínmi a toho sa musíme držať, jednak, že musíme vyčerpať finančné prostriedky získané z 2 % a jednak naplnenie objednávky.

Predseda nedostal od členov klubu žiaden návrh na konanie tohtoročného Kroku s SM, iba ten, že by sme to mohli urobiť na Klokočine v Centre seniorov ako v minulom roku, s tým, že Majka Žochárka ponúkla účasť folklórneho súboru, ktorý by nás prišiel pobaviť za náklady na dovoz.

Listom nás oslovila pani MUDr. Feketová, ktorá po nás chcela, aby sme dodatočne podpísali informovaný súhlas s použitím podkladov, ktoré sme jej poslali pred dvomi rokmi, ohľadne dotazníku o bolesti pri našom ochorení. Nie všetci asi boli na klube a nie všetci si pamätali, či aj takýto dotazník vyplňali, lebo tých dotazníkov bolo v klube veľké množstvo. Podpísané a odovzdané podklady predseda poštou zašle pani doktorke.

Pripomenuli sme si, že budúci mesiac budeme voliť riadiace orgány klubu a tak sme si zopakovali, kto je v týchto orgánoch zastúpený.

Predseda priniesol na ukážku knihu, ktorú si zakúpil, „Život so sklerózou multiplex“, v ktorej sú príbehy ľudí trpiacich týmto ochorením.

Predseda vyzval k iniciatíve písania príspevkov do celoslovenského časopisu SM-károv Nádej.

Oboznámili sme sa z obdržaním príspevku na hipoterapiu zo strany mesta Nitra, čím by sme túto akciu, po ustálení sa počasia mohli začať.

Zmlsali sme všetky dobroty, ktoré členovia priniesli a dodebatovali všetky svoje problémy, ktoré nás trápili.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZO**o**orské RE**e**cepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Langoše a lá rýchlo - Klárikine vylepšenie

Potrebujeme:

0,5 kg polohrubej múky, 0,5 kg hladkej múky, 800 ml mlieka, 250 ml kyslej smotany, 50 g kvasníc (1 a 1/2 kocky alebo 1 balíček sušených), 1 KL kryštálového cukru, 1 KL sódy bikarbóny (ak nie je, tak môže byť aj prášok do pečiva), soľ

Ako na to:

Spravíme kvások (trocha vlažného mlieka, cukru, kvasnice). Zmiesime s múkou, smotanou, sódou bikarbónou, soľou a zvyšným mliekom. Vypracujeme jemnúcké, hladunké cesto varechou alebo mixérom, zakryjeme fóliou a dáme do chladničky na 60 minút. Krásne tam nabehne, preto dávajte nádobu objemovo s rezervou. Potom z cesta vypracujeme toľko bochníkov, koľko potrebujeme (pozor cesto sa lepí, tak treba namočiť ruky do múky). Vyformujeme do tvaru langoša a vyprážame na horúcom oleji. Zvyšné cesto dáme do chladničky, môže tam byť aj týždeň. (nám nevydržalo ani dva dni) Langoš podávame potretý s cesnakom (očistený pretlačený cesnak, trochu vody, soľ a trochu oleja), s kyslou smotanou, tatárskou omáčkou, posypané nastrúhaným syrom alebo kečupom.

Babkin jablkový koláč

1 smetol (palmarin), 15 dkg práškového cukru, 2 vajcia, 40 dkg polohrubej múky, 3 dl mlieka, 1 prášok do pečiva

Všetky přísady na cesto premiešame mixérom. Plech vymastíme papierom z palmarinu, polku cesta rozotrieme na plech. Na

vrch dáme jablkovú plnku a natrieme druhou polkou cesta. Pečieme pri teplote 200° C cca 20-25 minút.

Jablková plnka: cca 1 kg jablk nastrúhame na hrubšom slzičkovom strúhadle dobre vyžmýkame, premiešame so škoricou a kryštálovým cukrom podľa chuti.

ZOFT, ZOberské FTipovisko

Fero s Marou sedia v obývačke a pozerajú v telke reláciu so zázračným liečiteľom . Liečiteľ vraví :

- Vyliečim vaše neduhy na diaľku . Priložte si teraz ruku na tú časť tela , ktorá má byť vyliečená ...

Mara si priloží ruku na srdce a Fero do rozkroku .

Mara si to všimne a poznamená :
- Fero ! On ide liečiť chorých ! Nie oživovať mŕtvych ...

*Prostitútku stopuje na ceste. Zastaví jej auto, z okna sa vykloní nejaký chlap a hovorí: -"Čo urobíš za tri tisíc?"
-"Všetko, všetko!"*

-"Tak nasadni, ideme betónovať!"

Ženy hrajú golf, takto v sobotu ráno. Jedna odpáli loptičku a sleduje, ako ta letí a letí ku skupinke mužov hrajúcich opodiaľ a jedného z nich trafi. Chlapík si okamžite vloží ruku medzi nohy, padne na zem a zvíja sa v bolesti. Žena uteká k nemu a začne sa ospravedlňovať. "Prosím, dovoľte, aby som sa na to pozrela. Som doktorka a terapeutka, ak dovoľíte, posnažím sa zmierniť vašu bolesť."

Potom mu rozopne rózporok, vsunie svoje ruky do jeho rozkroku a začne masírovať. Po par minútach sa pýta: Ako sa cítite?"

Chlap na to:

- "Toto je skvelé, ale ten prst ma stále čertovsky boli!!!"

Jeden z arabských ropných šejkov naliehavo potrebuje krvnú transfúziu. Krvna skupina šejka je veľmi zriedkava a zistilo sa, že ju ma len jeden Žid. On súhlasil, urobili transfúziu, po ktorej Arab daroval Židovi dom a auto.

*O rok neskôr rovnaký príbeh - naliehavo je potrebná krv pre šejka. Žid s radosťou daruje krv a arabský šejk mu daruje krabicu sušienok. Žid je v úžase, ale ved' pred rokom ste mi daroval dom a auto!
- Ano, ano ... ale to som ešte nemal v sebe židovskú krv ...*

Tlačenicke v autobuse. Mladá žena sa nechtiac dotkla neznámeho muža na citlivom mieste.

"Prepáčte, nechcela som," ospravedlňuje sa.

"Slečna, ja som šachista, chcela - nechcela, keď už ste sa raz dotkla figúrky, musíte s ňou hrať!"

Viete, že ?

Cigarety light sú menej škodlivé. Hlúpost! Ľudia, ktorí fajčia light cigarety fajčia častejšie a silnejšie vdychujú - tak môžu jedy do pľúc prenikať hlbšie. Aj ľahké cigarety obsahujú zmes viac než sedemdesiatich jedov.

Opalovanie v soláriu je zdravšie. Hlúpost! Umelé slniečko je rovnako škodlivé ako to pravé. Sila žiarenia so-

lárií je prítom trikrát intenzívnejšia než obedné slnko priamo na rovníku. **Najzdravšie je sedieť vzpriamene.** Hlúposť! Ľudská chrbtica tomu vôbec nie je prispôsobená. Najprirodzenejší uhol medzi hornou a dolnou polovicou tela je 135 stupňov - t. j. v polosede.

Ak sa budem vyhýbať stresu, infarkt mi nehrozí.

Hlúposť! Trochu stresu naopak prospieva. Inak náš krvný obeh "zlenivie" a tým sa zvyšuje nebezpečenstvo, že priberieme. Hlavnou príčinou infarktu nie je stres, ale vysoký krvný tlak, nadváha a málo pohybu.

Konzumovanie zemiakov spôsobuje priberanie.

Hlúposť! Keď budete pri varení používať čerstvé zemiaky, ktoré obsahujú až 80% vody a v 100 gramoch majú len 70 kalórií, nemôžete pribrať. Priberá sa konzumáciou tukov, ktorými sa fritujú hranolčky, krokety a chipsy.

Vybraté z korešpondencie :

Dobrý deň,

V prílohe Vám zasielam informačný list k antidekubitným sedačkám, ktoré máme od 1.1.2010 čiastočne hrazené zo zdravotného poistenia.

V prípade ďalších otázok ma neváhajte kontaktovať.

S pozdravom

Ing. Karin Kipikašova

OTTO BOCK SLOVAKIA s.r.o.

Sales Representative for Reha/Mobility Solution

Čajakova 25, 811 05 Bratislava 1, Slovakia

☎ +421 (0) 2-5244-2188 /

📞 +421 (0)917-519 018

📠 +421 (0) 2-5244-2188

/✉ karin.kipikasova@ottobock.sk

www.ottobock.sk / www.ottobock.com

Dobrý deň,

radi by sme Vás upozornili na našu novú internetovú stránku www.infopacient.sk, ktorá by mala prispieť k lepšej informovanosti i postaveniu pacienta na Slovensku. Jej hlavným cieľom je ponúknuť komplexné a medicínsky garantované informácie o najčastejších civilizačných ochoreniach a podporovať patientsky život.

Popri tom by sme Vám chceli poskytnúť priestor pre zviditeľnenie Vašej činnosti. Myslíme si totiž, že spoločenstvá zamerané na pomoc zdravotne a telesne postihnutým ľuďom si zaslúžia väčšiu pozornosť celej spoločnosti.

Naviac sme na stránke www.infopacient.sk pre Vás pripravili dve - na slovenskom internete - jedinečné patientske poradne - právnu poradňu a poradňu všeobecného lekára. Dúfame, že Vám pomôžu lepšie sa orientovať v situáciách, ktoré každodenný život prináša.

Veríme, že vďaka tejto stránke vzniká silná mediálna platforma pre riešenie spoločensky dôležitých otázok.

Partnerom našej spoločnosti je každý subjekt s prioritným záujmom znižovať krivku chorobnosti na Slovensku.

S pozdravom Ján Mútala, projektová manažér pre PO, MedMedia, s. r. o.

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

č. ú. 77230162/0200

Nezabúdame

V mesiaci **m a r e c 2010**
s l á v i a

Narodeniny :

Sonka Bieliková, Anton Valachy

Meniny :

Jozef Dvonč, Jožko Hrubý, Sonka Bieliková, Gabo Benčík, Alenka Haverová, Marian Štefanec, Miro Kútny, Miroslav Brozman,

Gratulujeme a prajeme veľa lásky, pohody a porozumenia, všetko pri dobrom zdraví.

Všetkým ženám na svete, ale najmä našim „klubáčkam“, a rodinným príslušníčkam, prajeme k sviatku žien, veľa lásky a zdravia, aby Vám čo najdlhšie vydržal úsmev na tvári. Úsmev šťastia a radosti, lebo vtedy ste ešte krajšie a nášmu srdcu bližšie!



Váš Tony a všetci Nitrianski „klubáci“

Môžete nás kontaktovať i cez internet na klubových **email – adresách** :
suchan@ksmnr.sk
anton.suchan@satronet.sk
a nájsť na webovej stránke :
www.ksmnr.sk

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **9. m a r c a 2010 /utorok/ o 15. 00 hodine** na **Fatranskej ulici v Nitre – Chrenovej III.**, na prízemí v klubovni Krajského osvetového strediska.

Zoborské kluboviny zostavuje a vydáva Anton Suchan, predseda Klubu sclerosis multiplex Nitra, ako občasník Klubu sclerosis multiplex Nitra. Nepredajné, výhradne pre členov Klubu SM Nitra. Text neprešiel jazykovou úpravou. Príspevky zasielajte na adresu predsedu klubu, Anton Suchan, 949 11 Nitra, Novomeského 3/5 resp. cestou internetu, alebo telefonicky na číse 037/773 22 99, 0904 547 106, 0915 841 006. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 1.3.2010.