



Z o b o r s k é K l u b o v i n y

ročník VI.

m á j 2004

číslo 5

Tak som sa zamyslel

..... nad silou úprimne a od srdca danej veci a darčeka ako takého vôbec. Impulz k zamysleniu sa, mi poskytol jeden kvietok, jeden žltý klinček.

Naši priatelia z Ilavského klubu nedávno oslavovali okrúhle výročie založenia klubu. Boli prizvaní i zástupcovia z nášho, Nitrianskeho klubu, za čo im veľmi pekne ďakujeme. Oslavy boli pripravené na vysokej úrovni s nádherným a milým programom, chutným a bohatým občerstvením a za bohatej účasti prítomných. Snaha o maximálne uspokojenie všetkých účastníkov bola cítiť na každom kroku, žiarila z tvári organizátorov, i keď sa už sem tam vynárala únava pri zabezpečovaní drobnej mravenčej práce, z ktorej v konečnom dôsledku vzišla krásna akcia, tak ako to už býva vo väčšine prípadov akcií, poriadaných v našich kruhoch. Veľmi emotívne pôsobili slová uznania pomoci a spolupráce a taktiež podpory a to či už hmotnej, no najmä morálnej.

Symbolom nás esemkárov sa stala slnečnica, ale asi by sme s takými živými slnečnicami vypadali divne, Ilavčania to vymysleli rafinovane, na pamiatku a určite i na znak vďaky podpory ich činnosti, nás mimo iného obdarovali i žltým klinčekom, ľudovo nazývaným hrebíček.

V čom bola jeho zvláštnosť?

Bol jemne rozvinutý, mal krásnu farbu a či veríte alebo nie, napriek preprave z Ilavy do Nitry, vydržal krásnym ešte dvanásť dní. Je pravdou, že manželka sa oň starala, ale aj tak som sa ešte dovtedy s niečím takým u tohto druhu kvietkov nestretol.

A toto všetko sa stalo dôvodom na moje zamyslenie, tak ako som to už prednaznačil v úvode.

Dar a to v akejkoľvek forme, ak je daný úprimne, čistou myšliou a od srdca, nesie v sebe silný náboj pozitívnej energie. Napriek tomu, že taký kvietok bol vytrhnutý zo svojho prirodzeného prostredia a bol použitý k tomu, aby vyvolal radosť obdarovanému, zostalo v ňom dostatok energie, ktorú rozsieval vo svojom okolí a spôsoboval v ňom radosť. Tá dobrá energia mu dávala sily, aby aj v po odtrhnutí fyzicky vydržal takú dlhú dobu mimo svojej živnej pôdy. A takto to určite pôsobí i s inými darmi, ktoré dávame svojim najbližším a ktorými chceme vyvolať radosť na ich tvári. Nikdy nie je podstatná ekonomická stránka darčeka, ale jeho prepojenie s našim srdcom. A to začína už pri myšlienke na dotyčného. Pokračuje výberom darčeka, kedy nesmie v nás prebiehať myšlienkový pochod v tom duchu, že kúpim čokoľvek, len nech už mám s tým pokoj a nech nemám viac starostí. Takýto darček, majúc i vysokú finančnú hodnotu, stráca svoj pozitívny náboj daru a stáva sa obyčajnou vecou, ktorá bude odložená a nebude obdarovanému pripomínať dobrý pocit, ktorý prežíval v čase obdarovania.

Vráťme sa do detstva, keď sme mamičku potešili malou kytičkou, ktorú sme nazbierali vo svojom okolí, akú radosť mali rodičia, keď sme im darovali drobnú vecičku, na ktorej sme sami pracovali, do ktorej sme vkladali pozitívnu energiu. To sú momenty, ktoré v nás rezonujú i po mnohých rokoch a stále máme dobrý pocit, keď si na ne spomenieme.

Nie je nič horšieho, keď je za darom skrytá komerčnosť, keď darujeme z vypočítavosti a zištnosti. Taký dar je minimálne bez pozitívneho náboja, ale skôr si myslím, že taký dar je nabitý negatívnou energiou a neprináša obdarovanému pravé potešenie, i keď dotyčný obdarovaný navonok prejaví radosť z daru, neprinesie mu to, čo má darček od srdca priniesť.

Mali by sme si uvedomiť, že s darom dávame obdarovanému aj kus seba, kus svojej energie a preto sa orientujeme na tú pozitívnu energiu. Kto obdarováva z povinnosti, nepocituje ani sám radosť s daru a tým sa ochudobňuje dvojnásobne. Jednak po ekonomickej stránke a jednak o pocit radosti bez pretváry a faloše.

I samotný obrad darovania, by sme mali s úctou prežiť, malo by na nás i vidieť, že sme radi, že môžeme toho, koho máme rad alebo na kom nám záleží, obdarovať a vyvolať v ňom radosť. Strojený úsmev a chladná ruka nepodporia naše snaženia v pozitívnom smere. Srdečný úsmev a vrúcny stisk ruky umocnia celý obrad a znásobia hodnotu daru, najmä tú duševnú.

Nájďme si vždy dostatok času na výber daru, aby sme jeho hodnotu neznižovali časovou tiesňou. Pristupujme k nemu s dobrým úmyslom a majme pripravené radšej viaceré alternatívy. Nehľadme na ekonomickú stránku daru, z pohľadu čo na to povedia druhí. Existuje široké pole možností obdarovania, len sa treba poobzerať vo svojom okolí. Obdarovať sa dá i dobrým slovom, pohladením alebo pomocou v pravú chvíľu.

Prajem Vám všetkým, aby ste jednak dokázali vždy pripraviť dar, ktorý bude ozajstným darom, aby obdarovanému priniesol radosť a pocit spokojnosti. Na druhej strane Vám prajem, aby ste boli obdarovaní vždy iba darmi, ktoré budú dané z čistého, úprimného srdca, nech Vám prinášajú trvalú radosť a spomienku na dobrých ľuďoch.

Aj tieto moje riadky berte ako darček, iba tak, nemusí byť k tomu špeciálne výročie či iný dôvod, jednoducho sa chcem s niečím s Vami podeliť.

Váš Tono

Po otvorení zasadnutia klubu, predseda oboznámil prítomných s ospravedlňeniami tých, ktorí sa nemohli zúčastniť zasadnutia. Klasicky prvá bola Anka Kanevová, hneď za ňou na druhej pozícii bola Olinka Repová a potom nasledovali Mojmir s Majkou, ktorí si boli lehnúť v Lehniciach, kde bol aj Peťo Kázmer. Ozvala sa aj Janka Herhová a odovzdala pozdravy aj za maminu. Telefonovala Anka Gerbelová, ktorá tiež všetkých pozdravila a teší sa na rekondíciu v Dudinciach. Ospravedlnil sa i Noro zo Šale, ale už dlhšie nevieme o šaľan skom Michalovi. Evka Tulinová avizovala možnú neúčast', lebo práve streda je pre ňu najťažším dňom a ak sa k tomu pridá ešte počasie, nemá už síl ísť medzi nás fyzicky a tak sa napája aspoň myšlienkovy. Počas zasadnutia sa ozval Milanko aj s Andrejkom, alebo Andrejko s Milankom? No je to jedno, skrátka nechal tiež všetkých pozdravovať.

Predseda si pripravil kratší program po skúsenostiach z minulého zasadnutia, lebo ani príroda sa ešte neutišila, je tento rok nejaká rozdivočelá. Nakoniec to však bolo o stupeň prijateľnejšie, možno aj tým, že na úvod sa nahlásil zástupca jednej firmy, ktorá vyrába zdravotné pomôcky. Nešlo o otravné a zdĺhavé predvádzanie, na aké sme už zvyklí, išlo o oboznámenie s vlastnými výrobkami a veľmi krátkym oboznámením s nimi. Výrobok sa nazýva RUPICAPRA a slúži na ohrievanie a masáž chrbtice a kolien. Adresa na firmu je R.V.L. s.r.o. Hollého 18, 911 05 Trenčín, tel. 032/7434 987 alebo 0905 235 977, 0905 412 590. Hneď sme si aj poniektorí, najmä tí čo mali so sebou peniaze, aj výrobky kúpili. Pán Vlnieška, ktorý nám prišiel spomínané výrobky previesť, nás potešil tým, že pre postihnutých na naše ochorenie, firma poskytuje zľavu. Veľmi nás to potešilo a čerešničkou na šľahačke bol ešte malý darček pre všetkých prítomných členov, ktorý bol sáčok biologického hnojiva. Celé to bolo sympatické krátkosťou, vecnosťou, operatívnosťou a štedrosťou. Za takúto pomoc sa nám patrí poďakovať.

Predseda ponúkol možnosť predvádzania Bioptronu o čom dostal ponuku z výstavy, ale nebolo jediného človeka, ktorý by sa bol prihlásil.

Tak sme prešli na zhodnotenie posledných krokov v získavaní finančných prostriedkov z 2 %. Mnohí si sledovali tých, ktorých nalomili, ale mali sme i také prípady, že sa na nich už naši ľudia viac neobrátia, kvôli špekuláciám, vymýšľaniu a správaniu sa ako keby to dávali zo svojho a dávali tisíce. Zanevriete' na všetkých sa však nedá, lebo drvivá väčšina sa k tejto akcii stavia racionálne a chápe podstatu veci. Musíme sa potom preorientovať na iných, rozumnejších. Zostalo ešte pár podkladov, ktoré si zobral predseda, že ich spoločne zašle na daňový úrad. Pripomenul, že od budúceho roku, sa budú musieť podklady dávať na daňové úrady podľa miesta bydliska a nie podľa miesta platcu dane u zamestnávateľov.

Prejednávali sme akciu Krok s SM, ktorú sme pôvodne mali naplánovanú spoločne s ostatnými klubmi II. centra. Termín rekondície sa nám však posunul a v deň konania akcie my budeme v Malých Bieliciach. Preto padli návrhy, či to konať v Partizánskom niekde na námestí alebo to urobíme v priestoroch kúpeľov ako dvojdňovú akciu pre tých, ktorí sa chodia kúpať do zariadenia individuálne. Vytipovali sme si piatok a sobotu, s tým, že budeme variť guláš a prípadne opekať klobásky. Všetko bude závislé aj na vývoji počasia, lebo práve v tom období budú prechádzať aj zamrznutí svätí. Ostatné zostane na rozhodnutí vedúcej rekondície, ktorá ako už viete z predošlých klubovín, je Katarína. Tá sa podujala spolu s Marcelom zabezpečiť malé slnečnice, ktoré upraví tak, aby sa mohli nosiť pripnuté na odevy. Počet účastníkov bol známy, tak ako i ostatné podmienky.

V ďalšom bode nás Katarína poinformovala v stručnosti o záveroch a priebehu Výkonného výboru SZSM, ktorý zasadal v Kremnici. Bližšie informácie budú uverejnené v časopise Nádej. Niektoré veci, ktoré navrhovalo II. centrum sa podarilo zakomponovať do uznesení, teraz je už iba na ich plnení. Mnoho však ešte zostalo nedoriešeného a tak máme zase na čom pracovať a hľadať formy ako naše spoločne prijaté návrhy presadiť.

Predseda informoval prítomných o návšteve ilavského klubu pri príležitosti 10. výročia vzniku ich klubu. Dost som sa o tom rozpísal v úvodnom zamyslení, tak teraz nebudem tie isté veci opakovať.

Predseda vyskúšal rozposlať kluboviny tým čo majú prístup na internet a skúška sa osvedčila.

Informoval o podaní informácií činnosti klubu záujemcom z Levíc a súčasne ich nakontaktoval na levický klub.

Stručne informoval o záveroch druhého zasadnutia II. centra SZSM, ktoré sa konalo opäť v Nitre. Tieto závery sa dostali do Kremnice, lepšie povedané na zasadnutie Výkonného výboru SZSM, ktoré zasadalo v Kremnici. O mnohých sa dočítate v Nádeji, aspoň sme všetci o tom presvedčení.

Na zasadnutie nám zavolať pani MUDr. Orbanová, ktorá nás všetkých nechala pozdravovať a informovala nás, že akcia s 2 % napriek časovej tiesni sa podarila. Sme radi a ďakujeme.

Opäť nás milo prekvapil Laurinec, ktorý pre každého z nás pripravil plantičky čilli papričky a podal hneď aj informácie o sadení, ale i užívaní. A potom sa to rozbučalo

A teraz sľúbené pokračovanie z minulého čísla :

Jesť veľa obilnín (ovsené vločky, celozrnné pečivo, sója)

Dopriať svojmu telu priateľské baktérie, nachádzajú sa v prírodných jogurtoch a kefírovom mlieku. A nezabúdať na prísun železa (červená repa, špenát.)

Doporučujem, že ak nemusíte nemeňte si svoj prirodzený hormonálny pochod organizmu (hormonálna antikoncepcia) hormonálne zmeny môžu vyvolať prepuknutie SM u rizikových skupín.

Ďalej doporučujem:

Zbytočne sa nestresovať, pravidelne si oddýchnuť, dopriať si blahodárny spánok aspoň 8 hodín denne.

Cvičiť jogu, je zdraviu prospešná, uvoľňuje nielen telo, ale aj dušu, odporúčajú ju aj poprední neurológovia a psychológovia sveta. Osobne odporúčam cvičiť podľa kazety a knihy (Joga je aj pre vás-Milan Poláček) Potláča únavu, rozhybe a prekrví končatiny a pôsobí preventívne proti SM u rizikových skupín.

Pri pocite únavy neodporúčam študovať, aby ste nepreťažili mozog.

Dať si pozor na kávu, vyplavuje draslík a horčík, tým sa oslabuje svalstvo. Takže, piť ju striedmo!

Preventívna medicína je u nás iba v počiatkoch, no očakáva sa, že vstupom do Európskej únie sa aj u nás začnú pacienti pýtať svojich lekárov na prevenciu. Ja to tak robím už dlhšiu dobu. Musím Vám povedať, že veľmi ťažko sa mi to praktizuje u môjho otecka, lebo si nechce odoprieť to, čo mu chutí, aj za cenu, že mu to škodí. No naopak, ja som si týmto preventívnym programom vyliečila silnú alergiu, odstránila som si gynekologické problémy, vyliečila žalúdočné vredy a helikobaktera. A veľmi sa mi zlepšil aj môj krvný obraz, samozrejme všetko som konzultovala s lekármi.

Ja nechcem nikomu hovoriť, čo má, alebo nemá jesť, ja Vás chcem len oboznámiť s tým, ako sa stravujú desaťtisíce ľudí na celom svete, ak by ste mali na mňa otázky, rada prídem do Nitry a pokebetíme si aj na túto tému a môžem priniesť aj nejaké prospekty.

Teším sa na stretnutie s Vami

Dovidenia

Andrea Kázmer Turoňová

Väčšina z nás sa prepravuje hlavne na väčšie vzdialenosti osobnými automobilmi. Viem, že všetko je závislé na ekonomickej stránke, ale i tak alebo práve preto, chcem Vás informovať o nových pravidlách pri získaní označenia na automobil. Ako dobre viete, toto označenie sa nevydáva na automobil, ale na osobu, ktorá je odkázaná na **individuálnu prepravu**. Z toho vyplýva, že dotyčná osoba, ktorá získa preukaz osobitných označení vozidla, ho môže použiť na akýkoľvek osobný dopravný prostriedok, **v ktorom sa prepravuje**. Zvýraznil som to hlavne preto, lebo neoprávnené požitie takýchto značiek sa trestá pomerne vysokou čiastkou. Všetko toto pojednáva zákon NR SR č. 510/2003 Z. z. a vyhláška MV SR č. 225/2004 Z. z.

A teraz ku konkrétnym krokom :

- Osobitné označenie č. 01 na vozidle prepravujúcom ťažko zdravotne alebo pohybovo postihnutú osobu **odkázanú na individuálnu prepravu** môže vydať krajský úrad osobe, ktorá predloží k písomnej žiadosti

a) doklad totožnosti

b) preukaz občana s ťažkým zdravotným postihnutím

c) posudok úradu práce, sociálnych vecí a rodiny, **s uvedením, že v oblasti mobility je občan odkázaný na individuálnu prepravu** podľa § 17 odst. 1 zákona č. 195/1998 Z. z. o sociálnej pomoci v znení neskorších predpisov

Zámerné som zvýraznil časť o odkázanosti na individuálnu prepravu, lebo som bol na to na krajskom úrade upozornený. Jednoducho to musí byť výslovne napísané v posudku. To, že je uvedený úrad práce, to platí pre tých, ktorí boli posúdení po 1.1.2004. Pre tých čo boli posudzovaní pred 1.1.2004 je to Okresný úrad, odbor sociálnych vecí, posudkový tím alebo obdobne.

- preukaz a osobitné označenie vozidla prepravujúceho ťažko zdravotne a ťažko pohybovo postihnutú osobu sa vydáva na dobu platnosti **dva roky** s možnosťou predĺženia.

- písomnú žiadosť na vydanie osobitného označenia a preukazu, môže krajskému úradu doručiť aj rodinný príslušník postihnutej osoby, opatrovateľ, asistent a pod. Podmienkou je poskytnutie náležitostí uvedených pri prvej zarážke tohto poučenia (doklad totožnosti, preukaz občana s ťažkým zdravotným postihnutím, posudok) a písomné plnomocenstvo podpísané oprávnenou osobou. Podpis oprávnenej osoby nemusí byť úradne overený.

- vydávanie osobitných označení a preukazov zabezpečujú odbory všeobecnej vnútornej správy a živnostenského podnikania **miestne príslušných krajských úradov podľa miesta trvalého pobytu žiadateľa**. Zvýraznil som to z dôvodu, že doteraz to vydávala aj Organizácia vodičkárov a ťažko chodiacich so sídlom v Nitre, ale od 1.5.2004 na to už zabudnite.

Preukazy a osobitné označenia v počte dva kusy budú vydávať teraz iba krajské úrady.

- správne poplatky (kolky) :

prvé vydanie 50,- Sk

predĺženie 50,- Sk

prvá strata 200,- Sk

ďalšia strata 500,- Sk

- osobitné označenia vydané pred 1. májom 2004 zostávajú v platnosti do 31. októbra 2004.

- osobitné označenie sa umiestňuje vo vnútri vozidla pred pravou časťou predného skla a ľavou časťou zadného skla; ak to nie je možné, osobitné označenie sa umiestňuje na inom vhodnom mieste v prednej a zadnej časti vozidla. Osobitné označenie musí byť vždy dobre viditeľné, nesmie obmedzovať vodiča vo výhľade a nesmie ohrozovať vodiča ani prepravované osoby.

OPERATÍVNE ZASADNUTIE VÝBORU KLUBU SM NITRA

Na rekondičnom pobyte v Malých Bieliciach dňa 13.5.2004 operatívne zasadol výbor Klubu SM Nitra, na ktorom bol prejednaný jeden bod, týkajúci sa výšky účastníckeho poplatku za rekondičný pobyt.

Jednomyselne bol prijatý návrh, opierajúci sa o predpoklad vývoja príjmov finančných prostriedkov klubu z 2 %, aby sa na tento rok upravil poplatok na výšku **100,- Sk** na deň pobytu a osobu – člena klubu. V prípade potreby sprievodcu, ktorý nahradí rodinného príslušníka, táto osoba doplatí 100,- Sk k celkovej sume účastníckeho poplatku.

Aby sa neznížila hodnota ocenenia zainteresovaných členov klubu do organizovania a zabezpečovania verejnej zbierky, členskou schôdzou schválená zľava sa premietne do troch rekondičných pobytov, poriadaných klubom v roku 2004.

Týmto rozhodnutím výboru, pre rok 2004 sa nebude uplatňovať zníženie alebo odpustenie účastníckeho poplatku pre členov v hmotnej núdzi.

Tieto rozhodnutia výboru podliehajú schváleniu členskej schôdzi klubu, ktorý sa bude konať 26.5.2004.

Viete že :

Pri artróze sa dnes vychádza z predpokladu, že sa na vlastnom onemocnení vo veľkej miere podieľajú zápalové pochody. Cytokiny ako tumor-necrosis-factor alfa a interleukin-1-beta dávajú do pochodu enzýmy, ktoré stimulujú uvoľňovanie kĺbovej chrupavky. Farmakologicky účinná časť extraktu zo žihľavy potom bezprostredne zasahuje do patogenézy tejto artrózy. Fytoterapeutikum v tomto prípade výrazne tlmí bolesť postihnutej časti kĺbu a zlepšuje i jeho pohyblivosť.

Ospravedlňujem sa Marcelovi Smolicovi, že som opomenul jeho sviatok v minulom mesiaci, nebolo to úmyselne.

Nezabúdame V mesiaci **m á j 2004** o s l á v i a

Meniny :

8. 5. **Ingridka** Valachyová

27. 5. **Ivetka** Péterová

Narodeniny :

2. 5. Zuzanka Špačinská

3. 5. Mirka Šipošová

7. 5. Pavlínka Hájková

9. 5. Štefan Pistovič

22. 5. Evka Tulinská

23. 5. Anka Gerbelová

26. 5. Milan Andrejko

29. 5. Silvika Božiková

Gratulujeme a prajeme všetko najlepšie, veľa zdravia, lásky a porozumenia.

Môžete nás kontaktovať i cez internet na klubovej **email** – adrese : suchan@ksmnr.sk

!! Opäť máme webovú stránku : www.ksmnr.sk

!!! Na koniec si Vás všetkých dovoľujeme pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **26. mája 2004 /streda/ o 15.00 hodine** na **ul. Ľ. Okánika č. 6/A v Nitre – Chrenovej Ľ.**, v zasadačke Klubu dôchodcov a v priestoroch Zväzu telesne postihnutých a vozičkárov.

Zoborské kluboviny zostavuje a vydáva Anton Suchan, predseda Klubu sclerosis multiplex Nitra, ako občasník Klubu SM 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. Telefón 037/773 22 99, 0904 547 106 alebo 0903 564 431. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 15.5.2004.