



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník X.

j ú n 2008

číslo 6

Tak som sa zamyslel

..... čo sa minule nevošlo do klubovín z Levočského referátu -

Neprišiel som sa sem vyplakať o svojom osude, ale chcel som predstrieť niekoľko momentov, ktoré zohrali v tomto príbehu veľkú rolu a podeliť sa s vami o ne.

Prvým je tzv. predpríprava na eventuálne neskoršie akékoľvek postihnutie a tým je športová príprava od detstva a nemusí to byť vrcholová. Omnoho lepšie človek prekonáva ťažkosti, lebo je na ne naučený a podvedomie ho núti byť stále aktívnym.

Druhým momentom je informovanosť pacienta, lebo môže byť dopredu pripravený na dôsledky ochorenia a prípadne sa vyvarovať chýb v životnom štýle.

Tretím je práve spomínaný životný štýl, ktorý musí človek upraviť na nové podmienky a nesmie hľadiť na ne ako na niečo zlé, ale brať to ako skutočnosť, s ktorou sa musím vysporiadať.

Štvrtým je dôvera a spolupráca s ošetrojúcim lekárom, lebo iba na jej základe sa môžu dostaviť pozitívne účinky snáh oboch strán.

Piatym momentom je trpezlivosť, nakoľko mi už sa nemáme kam s našou chorobou ponáhľať a všetko pozitívne čo pre liečbu spravíme, má svoj čas a pritom nie vždy a všetko sa nám na prvý krát podarí. Len ten, kto skúša, môže očakávať výsledky. Pasivita zhoršuje celkový stav a dáva voľnú cestu gradovania ochorenia.

Poltucet uzavriem čistým, nefalošným a nezištným priateľstvom, myslené tak, že sa neuzatváram do seba a nechám sa týrať dôsledkami ochorenia. Priateľ, i keď má rovnaké ochorenie ako ja, ma vie na jednej strane pochopiť a na druhej strane skôr pomôcť ako niekto, komu mám vysvetľovať čo mi je, prečo to tak navonok vypadá a čo nemôžem a čo by som chcel. Neskôr sa takto zmýšľajúci dajú dokopy a vytvoria takú „príma partu“, aká je i dnes tu.

I. Levočské dni pacientov so sklerózou multiplex mali veľa atribútov. Bude vyslovených veľa názorov, určite sa medzi nimi nájdu i tvrdo kritické, ale verím, že väčšina bude pozitívne ladená, tak ako bol ladený celý priebeh. Myslím si, že naša skupinka z Nitrianskeho klubu hanbu nenarobila, veď nám bol zverený ako úvodný referát, tak i záverečný. Ev-

ka Tulinská v ňom objasnila činnosť klubov a potvrdila ich opodstatnenosť. Ako vzorku si vzala náš klub a respondenti boli naši členovia klubu. Samozrejme, že všetko anonymne, len výsledky boli poskytnuté verejnosti, ktorá to všetko s rešpektom počúvala. Obrovskou výhodou bolo to, že medzi poslucháčmi boli neurologické kapacity z celého Slovenska. Tým pádom mali i vedecky podložené, že naše stretania sú opodstatnené a majú veľký význam pri pomoci liečenia dôsledkov nášho ochorenia, za aktívnej a ľudsky prístupnej spolupráci so zdravotníckym personálom, nech už je na akomkoľvek stupni.

Každý kto prednášal svoj príspevok, predkladal ho tak, aby bol čo najzrozumiteľnejší každému účastníkovi. Bolo to cítiť najmä zo strany lekárov, ktorí si nepripravili svoje vystúpenia iba pre splnenie požiadavky, ale aby niečím, čo majú nové zrozumiteľne oboznámili všetkých prítomných, teda i nás laikov.

Práve prítomní páni a panie doktori vysoko ocenili účasť zo strany „nemedicínskych“ poslucháčov a oni naučení resp. zvyknutí účasťami na rôznych seminároch a školeniach, boli prekvapení jednak aktivitou, záujmom o prednášky a maximálnou disciplínou a trpezlivosťou.

Bola to atmosféra, akú sa nepodarí vytvoriť mnohokrát ani profesionálom a nie ešte laikovi, popritom zdravotne postihnutom. Určite sa celým úspechom skrýva i veľké množ-

stvo ľudí, ktorých sme ani nevideli, ale bez ktorých by sa táto akcia nebola tak krásne podarila. Im patrí nemenej vďaka, lebo ťažko vystúpia zo svojej anonymity. Samozrejme, že museli byť vedení a usmerňovaní jedným hnacím motorom a tým bola Slávka. Keby som vedel, že sa neurazí, tak by som ju prirovnal k lokomotívke, ktorá si to hasí neohrozene za svojim cieľom a v každom vagóniku, ktorý za sebou ťahá je predstaviteľ a realizátor toho veľkého dobra. Ved' toto nie je jej prvá vydarená akcia, ona už toho má za sebou dosť. Verím a prajem jej, nech má vždy dostatok entuziazmu, nech jej zdravíčko dlho slúži, aby si jej užili i doma a nie iba my SM-kári. Práve to však je asi to najväčšie umenie, sklbiť oboje, aby každý trpel čo najmenej. Musí k tomu byť dobré zázemie a nám zostáva iba veriť, že to tak bude i do budúca.

Zlo netreba hľadať, to prezentuje i samo a bije do očí, ale dobro treba niekedy odhaľovať, aby sa dalo vychutnať v plnej miere. My, účastníci Levočských dní, sme boli svedkami niečoho krásneho a tak som sa chcel podeliť aspoň torzom z toho všetkého. Určite sa bude o tom prezentovať i na inej pôde ako na tomto malom občasníku, ale i tak verím, že som vás trochu vtiahol do tej atmosféry.

Prajem vám krásne dovolenky, na ktorých načerpajte dostatok síl na zdolávanie úskalí spojených s našim ? ochorením.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Tak tu by sa dalo toho napísať aj na celé kluboviny, ale čas a ani priestor na to nie je.

Mali sme iný Krok s SM ako po iné roky, tak ako som to už naznačoval v minulých číslach klubovín, boli sme pozvaní na Lovecký zámoček do Topoľčianok.

Každého z nás privítal livrejovaný pán kastelán a keď sme sa už zhromaždili, voviedol nás do svojho malého kráľovstva a spolu s ním a jeho manželkou, sme spravili **prvý krok**. Stovky a stovky paroží, jedny krajšie ako druhé, spolu s inými trofejami zdobili steny všetkých miestností. Niečo z histórie zámočku, v podaní pána kastelána dotváralo celkovú zvláštnu atmosféru, tobôž, keď sme sa mohli pohybovať v priestoroch, kde spolu jednali a hodovali najvyšší predstavitelia dvoch bratských národov, páni prezidenti Klaus a Gašparovič. Tých vážnych a honosných návštev bolo viac a tak sme sa dozvedeli, že to boli páni vojvodovia, arcivojvodovia, kniežatá a iné osobnosti z celej Európy, ale že toto prostredie býva často miestom rokovania i ministrov našej vlády.

No a história teraz už zaznamená, že tu si pochutnávali na dobrotách a rokovali členovia Klubu sclerosis multiplex Nitra, so svojimi rodinnými príslušníkmi. Pán kastelán nám totiž navaril fantastický srnčí guláš

a naše žienky priniesli doma robené zákusky, koláčiky a slané pečivo. Pomaly nebolo kde dávať na stôl tie pochutiny a to bol stolisko riadne veľký a krásne dozdobený, aby dotváral atmosféru loveckého zámočku.

Keď sme sa už „napráskali“, pán kastelán nám vybavil návštevu v Národnom žrebčine. Teda náš **druhý krok** bol práve k nemu, kde sa nás ujala pani inžinierka Martauzová a previedla nás celým areálom, pričom nás kvalifikovane a zaujímavo oboznámila s celkovým prostredím, no najmä o viacerých plemenách koníkov, ktoré v žrebčine chovajú. Väčšinou sa učia skákať cez prekážky a krásne chodiť po parkúre, čo sme si my radšej nevyskúšali, aby sme sa nezahanbili. Mnohí z nás mali po prvý krát tú možnosť, pohladkať si živého koníka vlastnou rukou. Boli nadšení jeho krásnou srst'ou, ale najmä vyžarujúcou dobrou energiou, ktorá z nich sálala. Nie všetky koníky boli také, že sa dali pohladať, boli tam i také mladé žrebce, popri ktorých keď sme prechádzali, veru i tí najodvážnejší mali rešpekt. Bola nás veľká skupina a narúšali sme ich priestor, tak sme museli byť opatrní. Bol to ďalší krásny zážitok a ešte nebolo všetkému koniec.

Zdravo unavení sme sa pobrali k svojim autám, samozrejme Miloško nám zaštrajkoval, to by nebol on a presvedčil nás, že sa na neho nedá spoľahnúť. Predsedu uhovoril, že si zájde za kamarátom, všetci vraveli

NIE, ale predseda mu chcel dať šancu, po rokoch dokázať niečo iné a prekvapiť nás. Nič sa nedialo, Miloš je proste ... Miloš.

Naukladaní v autách sme sa vybrali do zubrej zvernice, kde nám pán kastelán s vedením vybavil, že i túto prehliadku budeme mať zdarma a že budeme, vzhľadom na povahu ochorenia, môcť s autami prísť až do samej zvernice. Od vstupu do nej až ku miestu kŕmenia zubrov, bol ešte totiž riadny kus cesty. A to bol náš dnešný **tretí krok** ku kŕmitkám a ohrade, v ktorej sa nachádzali tie krásne zvieratá, ktoré akoby mali hodinky a postupne sa začali zliezať dolu k ohrade, kde im pani Marková nasykala jadrové krmivo, ako doplnok celodennej stravy, ktorej musia denne „spapať“ úctyhodných 60 kg. Tá istá pani Marková i nás „nakŕmila“, ale históriou zvernice, príbehmi zo života, opísala nám čo tie zvieratá dokážu po dobrej, ale i po tej horšej stránke. Ako počuli jej hlas a zvuky, ktoré naznačovali kŕmenie a zvieratá sa dostávali k ohrade, akoby zrazu prichádzal i iný svet. Kochali sme sa mohutnosťou tohto najväčšieho európskeho cicavca. Jednoznačný patriarchát, o ktorý sa každoročne zvädza neľútostný boj medzi najsilnejšími samcami, sa prejavoval i pri kŕmení. „Šéf“ vyžral svoje a potom ešte vyžieral i ostatným, ktorý v okamihu uvoľnili priestor. Veľmi milé boli i mláďatá, ktoré využili čas kŕmenia mamičiek na vlastné kŕmenie. Skrátka bolo na čo pozeráť a do

duše sa nám vrývali ďalšie krásne momenty.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Tento krát bez varenia :

Letný pitný režim

Už viac rokov za sebou zažívame leto v plnej krutosti horúčav, ktoré ľudský organizmus vyčerpávajú mimoriadne nepríjemným spôsobom. Čo teda robiť, aby sme toto ročné obdobie prežili čo najpríjemnejšie? Mali by sme si udržiavať vnútorné prostredie svojho tela v poriadku - **dostatočným príjmom tekutín**, ktorý predstavuje počas horúceho leta **minimálne tri až tri a pol litra denne**. Ak straty tekutín výraznejšie presahujú ich príjem, môžu vznikáť rôzne komplikácie: poruchy krvného obehu, svalové kŕče, bolesti hlavy, triaška, nevoľnosť, kolaps, tepelný šok.

Nápoje, ktoré sa konzumujú v lete, majú mať určité vlastnosti. *Nesmú byť príliš studené*. Prechladené až ľadové tekutiny sa v organizme chovajú ako voda na rozpálenej platni - "zasyčia a vyparia sa". Vlažné nápoje prechádzajú telom postupne a osviežia ho preto omnoho viac.

Vhodné sú nesladené ovocné alebo bylinkové čaje, minerálky bez bubli-
niek neutrálneho charakteru, prí-
padne dvojnásobne riedené iontové a
minerálno-vitamínové nápoje. Nápo-
je nesmú byť príliš presladené a hus-
té. Liter koly obsahuje množstvo
cukru, ktoré sa rovná 24 kockám!
Podobné nápoje síce chutia, ale príliš
zaťažujú žalúdok a želané osvieženie
sa nedostaví. Ak im nevieme odolať,
treba ich aspoň dvoj- trojnásobne
zriediť.

Vhodné nápoje dopĺňa aj vhodná
strava. Pri veľkých teplotách je dob-
ré konzumovať najmä chladené ze-
leninové a ovocné šaláty.

Zázrak vody

*"Vode bola daná čarovná moc byť
miazgou života na Zemi."*

Leonardo da Vinci

Človek sa s vodou stretáva od
svojho narodenia až do posledného
dňa svojho života. Voda nás teda
sprevádza počas celého života, hoci
si to ani neuvedomujeme. Považu-
jeme ju za samozrejmosť a spravidla
jej nevenujeme veľkú pozornosť.
Bez pochyb je voda **najdôležitejšou
zlúčeninou** na zemskom povrchu.
Pokrýva 70 % povrchu, dávajúc pla-
néte nádhernú modrú farbu, ktorú
vidáme na fotografiách z vesmíru.
Voda je najbežnejšia kvapalina. **Je
doslovne všade**, aj v našom tele.
Skutočne voda je absolútne nenahra-
diteľný pre všetky formy života, aké
sa kedy vyvinuli na Zemi. Dokonca

v našich výletoch vo fantázii scien-
ce-fiction je problematické predsta-
viť si život bez nejakého "druhu vo-
dy". V mnohých smeroch voda **riadi
náš život**. Podmieňuje, kde môžeme
žiť. Od nej závisí, či môžeme siať a
produkovať dostatok potravy.
Ovplyvňuje počasie, ktoré máme.
Všetko živé potrebuje vodu - ľudia,
zvieratá i rastliny.

Asi 2/3 nášho tela tvorí voda.
Každý deň jej potrebujeme viac ako
2 litre. Táto voda má byť súčasťou
potravy. Nahrádza vodu, ktorú stra-
tíme vylučovaním, potom a dýcha-
ním. Voda je dôležitejšia ako jedlo -
väčšina ľudí môže prežiť 50 - 60 dní
bez jedla, ale len 5 - 10 dní bez vo-
dy.

ZOFT, Zoborské „FTipy“

Rozhovor muža a ženy:

- "Nie, nepôjdem s tebou do postele.
Až po svadbe."

- "Dobre, tak mi zavolaj, keď sa vy-
dáš."

*Dežo sa zaujíma o miesto predavača
v drogérii. Tak teda si ho vedúci
zavolá, že si ho preskúša. "Tak Dežo,
predstav si takúto situáciu: Príde zá-
kazníčka a chce niečo na okná, čo jej
ponúkneš?" "No, okenu né?" "No,
dobře. A čo keď bude chcieť niečo
na dvere?" "Nó tak tó okenu." "A p-
rečo?" "No ved' na dverách sú aj ok-
ná né?" "No dobre. A čo keby prišla
zákazníčka a mala menzes, čo jej po-*

tom ponúkneš?" "Nó, to potom okenu pán vedúci né?" "Okenu? Jej? a načo?" "Nó keď sa nemôže milovať, nech aspoň okná poumýva, né?"

Čo majú spoločné chlapec roznášajúci pizzu a gynekológ? Obaja môžu privoňať, ale nesmú okúsiť.

Viete, že ? (pokračovanie)

Najprirodzenejší prečisťovací prostriedok - pitná voda - 2.časť

Mnohé vyšetrenia jednoznačne preukázali, že tvrdá pitná voda je pre organizmus natrvalo vyslovene škodlivá. Pritom by sme si mohli pomyslieť: "Výborne, tvrdá pitná voda mi dodá veľa vápnika, a ten potom môže moje telo použiť proti vlastnému prekysleniu." To je však bohužiaľ veľký omyl. Vápnik sa z pitnej vody v organizme usadzuje na rôznych nežiaducich miestach. V oblastiach so zvlášť tvrdou vodou, napr. vo Francúzsku, neexistuje menej prekyslenia v organizme. Tvrdá voda vedie paradoxne k stavu kedy ste skutočne zavápnení a prekyslení súčasne.

Pitná voda by mala byť pokiaľ možno čistá, bez anorganických nečistôt - nielen bez minerálov, ktoré si voda prináša z hlbín studní. Nesmie samozrejme obsahovať ani dusičnany, pesticídy či iné organické zlúčeniny, ktoré sa do vody dostávajú vďaka našej modernej civilizácii. Medzné hodnoty sú tu v podstate zavádzajúce, pre-

tože i malé množstvá škodlivín sú nezdravé. Hromadia sa a vo svojom spoločnom pôsobení môžu byť dokonca i ešte horšie, ako by človek mohol podľa "nevinných" medzných hodnôt poznať. Viete sami, ako je príjemná mäkká voda na mytie rúk a rovnako príjemná je i pre náš organizmus. Ľudstvo v priebehu svojich dlhých dejín vývoja tiež pilo hlavne mäkkú vodu. Prax, kedy vodu čerpáme z veľkých hlbín - vodu - ktorá po celé roky presakovala kamennými vrstvami a mohla z nich uvoľniť väčšie množstvo minerálov - táto prax je ešte relatívne nová. Doposiaľ žil človek hlavne z povrchovej a dažďovej vody. Táto povrchová voda, ktorá napr. v hornej časti stráne presakuje do lúky alebo leša a na jej konci opäť vychádza v podobe prameňa, je spravidla veľmi mäkká, zvlášť vo vápenatých oblastiach. Tvrdosť vody vzniká až dlhodobým presakovaním mnohými vrstvami kameňov. Pri tom rozpustené minerály sú pre náš organizmus nežiaduce, neprispievajú k budovaniu našich buniek. Tiež nie sú do buniek zabudované, pretože nemajú správne vibrácie, to znamená že neprichádzajú so správnymi informáciami. Pokiaľ si chcete doplniť minerály, potom ste odkázaní na ovocie a zeleninu.

Anorganické minerály z pitnej vody pochádzajú z čisto anorganického prostredia, napr. z kamennej soli alebo vápencových skál. Sú to soli anorganických kyselín. Na rozdiel od nich sa tiež hovorí o tzv. "organických mineráloch". Tie sa dostáva-

jú do organizmu v súvislosti s rastlinnými, organickými bunkami a tým i s početnými inými zlúčeninami a informáciami žijúcich buniek. To je vaše optimálne zásobovanie minerálmi. Tieto minerály majú takpovediac správny kľúč, ktorý im umožní vstup na potrebné miesta v organizme. Takéto organické minerály sú prirodzene v skutočnosti anorganické, ale obsahujú správne informácie, ktoré organizmus vie prijať. Môžu byť správne strávené a zabudované do buniek. Pritom dochádza k synergickému efektu, ktorý drasticky zvyšuje zhodnotenie dotýčaných minerálov pre náš organizmus: z pohľadu energií leží blízko oblasti vibrácií, a môžu preto byť správne využité. Podobne dobre zhodnotiteľné sú minerály v chelátových zlúčeninách. To sú tiež organické kyseliny, ktoré sa tu môžu zlúčiť s anorganickými minerálmi. Z toho je možné usúdiť, že potravinové doplnky musia byť vždy rastlinného pôvodu, aby mohli byť organizmom optimálne využité: Telo ich musí byť schopné takpovediac cítiť ako potravinu.

Niečo z korešpondencie :

Milý Tonko a všetci v SM klube Nitra. Srdečne Vás všetkých pozdravujem za všetkých v Ilavskom klube a aj za seba.

Ďakujem za Zoborské kluboviny. Zaujmal ma Tvoj príbeh. Je trochu podobný príbehu môjho Mirka, hoci v niektorých veciach odlišný. Ak dovoľíš niektoré otázky sa opýtam osobne pri našom stretnutí. Do Levoče idem aj ja a snád budeme

mať čas na niekoľko slov. Prajem Ti Tonko a aj Tvojej rodinke veľa krásnych dní, veľa pozitívnej energie a šťastnú cestu do Levoče. Prijemnú nedeľu. Všetkým Vaším oslávencom blahoželám a prajem tiež veľa dobrého zdravia, šťastia, radosti a spokojnosti, lásky a sily prekonať všetko čo ich bolí a trápi. To isté želám Vám všetkým v klube. Do skorého videnia - Anka

Milí priatelia.

SZSM sa rozhodol vydať informačno-motivačnú publikáciu. Mala by obsahovať históriu zväzu, vybrané umelecké diela / maľby, próza, poézia, výroby/ našich členov. Ale hlavne by mala obsahovať životné príbehy SMkárov. Príbehy nezvyčajné o splnených snoch, alebo humorné. Preto sa obraciam na Vás. Určite máte buď svoj zaujímavý príbeh, alebo poznáte niekoho vo svojom klube koho príbeh by stál za uverejnenie. Prosím napíšte ho a pošlite na moju mailovú adresu. (klubsmra@centrum.sk doplnené redakciou časopisu) Príbehy posielajte do 30. 09. 2008.

Ak budete potrebovať akúkoľvek pomoc radi Vám pomôžeme.

Verím, že prijmete túto výzvu a budete sa aktívne zapájať pri zostavovaní publikácie.

Ďakujem a teším sa na prvé príbehy.

Vojto. (Lošonci, pozn. redaktora)

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,
č. ú. 77230162/0200

Nezabúdame

V mesiaci **j ú n 2008**
s l á v i a

Meniny :

Norbi Turaj, Ing. **Tonko** Michalička, **Tonko** Valachy, **Pavlinka** Hájková, **Janko** Detko, **Lacko** Gubó, **Palino** Borbély, **Pet' o** Mikulášik

Narodeniny :

Daniel Magušin, Martinka Jeneyová, Boženka Valachyová, Jožko Hrubý, Olinka Medúnová, Magušinová Zuzanka, Dáška Kázmerová

V mesiaci **j ú l 2008**
o s l á v i a

Meniny :

Ivan Bíro, **Dano** Magušin, **Magdalénka** Hrubá, Ing. **Magdalénka** Kútna, **Olinka** Fialiková, **Olinka** Medúnová, **Olinka** Repová, **Vladko** Illý, **Anka** Benčíková, **Anka** Gerbelová, **Anka** Kanevová, **Anka** Šimeková, **Boženka** Valachyová, **Boženka** Vidovičová

Narodeniny :

Olinka Fialiková, Ing. Magdalénka Kútna, Ing. Titus Tulinský, Majka Detková, Ján Detko, Evka Malinová;

V mesiaci **a u g u s t 2008**
o s l á v i a

Meniny :

Zuzka Andrejková, **Zuzka** Mikulášiková, **Zuzka** Magušinová, **Zuzka** Špačinská, MUDr. **Darinka** Orbanová, **Mojmír** Žvach, **Helenka** Sláviková, **Lydka** Michaličková, **Janka** Herhová

Narodeniny :

Alenka Haverová, Mojmír Žvach, Ing. Tonko Michalička, Marika Mikulášiková, Anka Šimeková, Laci Gubó

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

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

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **15. j ú n a 2008 /utorok/ o 15.00 hodine** v Liečebnom dome Diamant v Dudinciach.

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 10.6.2008.