

*Ten vzácny Vianočný čas,
pomaly sa blíži k nám.
Zapaľujúc sviece
na stromčeku,
na svoje detstvo spomínam.
V pamäti mi vždy znejú
babkine slová.
Opakujem si ich
zas a znova:
“Mysli aj na tých
slabých a v núdzi.
Aj tí si zaslúžia
našu pomoc a dary,
aj tí, cudzí.”
Ved’ sme všetci
Jeho deti,
na vlastný obraz stvorení.*

Dušan Macejko

OBSAH

Úvodník.....	3
Zo života klubov.....	4
Fórum.....	11
Kauza Pupalky.....	13
Osobné príbehy členov SPS.....	17
Tvorivá činnosť našich členov.....	19
Šport.....	22
Liga parkinsonikov.....	24
Opustili nás.....	25
Radíme si.....	26
Vianočné priania.....	29
Adresár.....	31

Vydáva:
Spoločnosť Parkinson Slovensko, o.z.
Hronské Kľačany č. d. 134
935 29 Hronské Kľačany

e-mail: felixova.katarina@gmail.com

www.parkinson-net.sk

Redakčná rada:
Mária Gáliková, maja.galikova@gmail.com
Ing. Viliam Haring, viliam.haring@gmail.com
Slávka Bobocká, babrlik@gmail.com
Viera Vrábľová, vrablova.viera3@gmail.com
RNDr. Dušan Macejko, dm610624@gmail.com
Tlač: ferra-grafik

Časopis Spoločnosti Parkinson Slovensko, vychádza v decembri 2021, 2/2021, ročník VI.

Uverejnené materiály a fotografie sú príspevkami od členov SPS o.z. Redakcia si vyhradzuje právo na ich krátenie a ich redakčnú úpravu. Uverejnené príspevky vyjadrujú osobnú skúsenosť a názor prispievateľov a nie postoj redakcie, ani SPS o.z. ako celku. Časopis neprešiel odbornou jazykovou úpravou.

Časopis je určený pre vnútornú potrebu SPS o.z. a je nepredajný.

Milí priatelia,

už je to dávno, čo sme sa mohli stretávať a kludne porozprávať. Venovať sa všetkému čo nás naplňa a pomáha. Dovolím si tvrdiť, že nás dobieha ponorková choroba. Veľa obmedzení a nariadení. Úplne nám stačí Parkinson. Má to niečo aj v náš prospech. Ohlásilo sa veľa ľudí alebo rodinných príslušníkov, ktorí mali záujem o našu prácu. Dostali informáciu a koniec. Viac sa neohlásili, neprišli. Napriek tomu sa snažíme zviditeľniť našu spoločnosť. Všeobecne je zakázané organizovať hromadné akcie, ale dvadsať ľudí sa môže stretnúť. Nám to stačí. Taká je priemerná účasť na klubovom stretnutí. Ak je chuť, dá sa fungovať aj v malom. Robíme tak, aby každý bol spokojný.

V rámci spoločnosti sme tiež naplánovali zopár podujatí. Žiaľ, nemohli sme ich dotiahnuť do konca. Na Valnom zhromaždení sme si to aspoň trochu nahradili. Mali sme možnosť kultúrneho aj športového vyžitia. Momentálne nás plne zamestnáva príprava podkladov ku Parkinsoniáde. Ak sa nič nestane, bude sa konať v Holandsku.

Z tohto sa dá vidieť, že sa nevzdávame. Verím, že všetci robíme to, čo sa od nás žiada na ochranu seba aj toho druhého a v rámci zdravotných možností sme zaočkovaní.

V novom roku želám všetkým pevné zdravie a teším sa na naše spoločné stretnutia.

*Predsedkyňa SPS
Katarína Félixová*



Bowlingová liga Piešťany

Liptov žije

Liptov je prenádherný kraj a žijú v ňom veľmi ale veľmi dobrí ľudia. Nezľakli sa ani Covidu 19 aj keď sme trochu oklieštili svoje plány činnosti, podarilo sa z nich aspoň niečo splniť. Kapustnica nebola, MDŽ sme si uctili poslaním mailov a osobnými blahoprianiami. 17. júla 2021 sme sa zišli v Žiarskej doline pri guľáši a športovom dni. Prišli nás navštíviť priatelia z Martina a Prešova, bolo nás 29. Súťažilo sa - šípky, kop do bránky, petang. No všetko nám to pokazil dážď a tak ostalo viac času na debaty. Podľa mňa to bolo naozaj užitočné. Už tradične sa stretnutia zúčastnili pán primátor Ing. Ján Blcháč a jeho zástupca Ing. Rudolf Urbanovič.

Dňa 24. septembra 2021 sa uskutočnil 4. ročník bowlingového turnaja "O CENU LIPTOVA" za účasti 27 účastníkov. Zahájenia sa zúčastnil zástupca primátora Ing. Rudolf Urbanovič.

Výsledky nájdete v inom príspevku.

Naši členovia sa zúčastnili aj bowlingového turnaja v Leviciach a v Piešťanoch.

S organizáciou ZŤP veľmi úspešne spolupracuje náš výtvarný krúžok a krúžok šikovných rúk. Je neuveriteľné čo všetko vieme urobiť. Pre potreby tohoto krúžku sme upravili priestory nášho klubu, za čo ďakujeme nášmu správcovi klubu Jankovi Vozárovi a jeho manželke Danke.

Pokiaľ to dovoľí situácia členovia bowlingového krúžku pravidelne trénujú.

Tento rok sme mali jubilanta a to nášho predsedu Miška Šrolla, ktorý sa dožil 70 rokov.

Veríme, že rok 2022 bude k nám lepší a podarí sa nám splniť naše úlohy.

Za RK SPS Liptovský Mikuláš



Zo stretnutia v Žiarskej doline

Októbrová schôdza regionálneho klubu SPS Martin

V roku 2021 sa náš klub nestretal tak často, ako po iné roky, každý mesiac, ale o to bola účasť oveľa väčšia.

21. októbra 2021 sme uvítali na našej schôdzi predsedkyňu SPS Katku Félixovú, predsedov regionálnych klubov z Prešova – Vierku Vrábľovú s manželom, Michala Vercholu za Piešťany, TT a HC, Janka Gondu za klub vo Zvolene, prišli tiež členovia zo Žiliny. Našími milými hosťami boli MUDr. Milan Grófik, PhD a Ing. Ján Žiak z Rotary klubu Martin. Stretlo sa nás viac ako tridsať a všetci mali čo povedať. Beseda sa niesla v duchu - aké máme skúsenosti so zdravotníctvom v dnešnej dobe. Bolo veľa pripomienok, ktoré sa budú musieť riešiť a to najmä prístup k pacientom s PCH v opatrovateľských domovoch a podobných

zariadeniach. Sťažností bolo veľa, ale počuli sme aj krásne povzbudivé slová na prácu nášho pána doktora, ktoré predniesol člen klubu Ing. Jozef Vančo. Od Ing. Jána Žiaka prišiel návrh, ako zviditeľniť našu spoločnosť širšej verejnosti, aby sme dokázali získať viac sponzorov. Dúfam, že sa to podarí. Schôdza trvala od 13,00 hodiny do 16,00 hodiny, stoly boli plné dobrôt, obložené chlebičky, zákusky, ovocie, citronáda. Nikto neodišiel hladný. Paľko Tavač doniesol hrozno, Katka Félixová zasa jablčka a hrozno a naše neúnavné cukrárky zasa zákusky. Touto cestou sa chcem poďakovať ústretovosti, ochote a vzornej obsluhu reštaurácie RIVERSIDE, ktorá nás už pravidelne prichýli pri väčšom počte účastníkov.

Za RK SPS Martin Slávka Bobocká



Členovia RK SPS Martin v Trenčianskych Tepliciach

Stretnutie klubu Piešťany, Trnava, Hlohovec a Liga parkinsonikov

Pozdravujem Vás s príchodom novej vlny pandémie, ktorá si v uplynulom období zavyvádzala v našich radoch. Predpokladám, že sme boli disciplinovaní a voči novodobej chorobe úspešní. Veď už sme zvyknutí s každou chorobou dlhodobo a úspešne bojovať.

Prestávka narobila však iné škody. Naše stretnutia boli redšie, hoci na júnové športové stretnutie v Strečne sa nedá zabudnúť. Potom ešte Liga parkinsonikov v Leviciach, s ktorej organizáciou mal už Vlado Ivan problémy. Prišlo nás menej.

Pôvodne som chcel tento článok viesť kriticky: ako neplníme úlohy zo zápisnice VZ, ako sa nám nedarí zháňať sponzorov, alebo ich nezháňame. Tiež na každom VZ upozorňuje, skoro najstarší muž nášho združenia, Milan Martinove nutnosť inventarizácie majetku. Táto úloha je opakovane vedená v zápisniciach vedenia a predsa sa ju nedarí splniť. Tak isto čaká Smernica o finančnom prerozdelení a dotáciách klubov na zrodenie. A v Piešťanoch na turnaji mi Milan vraví: “Ja na tom pracujem. Lenže problém je v prestarnutí a zrednutí členskej základne.” Spomenul, že sa nás vo Vrútkach stretla sotva polovica pred desiatich rokov. A tu sa to niekde začína.

Ja sám som zlyhal pri získavaní dotácie a grantov väčšieho rozsahu. Kto teda koho oslovil, alebo by chcel osloviť? Predsa aj tu si môžeme navzájom pomáhať. Tak, ako sa vie Michal Verchola zapáliť pre športovú aktivitu, treba budovať aj sieť sponzorov, aby sme tieto, ale i iné aktivity mali zaplatené na vyššej úrovni.

Zámerné sa uberám týmto kritickým sme-

rom, pretože na pozadí gulášika a bowlingu v Červeníku sa o týchto problémoch diskutovalo a niekedy sa našlo aj riešenie.

V októbri, v rodnom hniezde v Červeníku, zahájil naše stretnutie náš klubový bard Jožko Bachratý a vyzval na aktivitu našich životných partnerov, ktorí nám robia doprovod v našej chorobe. Na záver prezentoval svoju životnú záľubu prednesom legendárnej básne Jána Smreka Bacardi. Jeho myšlienku rozvinul hosť Vilko Haring, ktorý nás pozdravil a poukázal na prejavy Parkinsonovej choroby, ktorá vo vyššom štádiu bráni členovi podieľať sa na kvalitatívnej organizácii práce v SPS. Tiež podporil myšlienku spolupráce mladších a menej postihnutých členov, prípadne ich doprovodu.

Diskusiu spustila pani Jarka Staneková z organizácie Aksen – aktívny senior, ktorá v Piešťanoch spolupracuje s viacerými organizáciami (centrum je v Kursalóne) a pýtala sa na naše priestorové možnosti v Trnave. Zástupkyňa VÚC pani Danko Nagypová, zo sociálneho odboru VÚC Trnava, podčiarkla význam informovanosti o aktivitách tak, aby nastala spätná väzba z VÚC. Sama participovala v minulom období na sociálnych projektoch typu Paralympiáda a podčiarkla sociálny prístup samotného župana Ing. Viskupiča. Na záver sa rozbehla debata, s hosťom pre nás najvzácnejším, s riaditeľom Slovenských liečebných kúpeľov Piešťany, pánom Schustrom, ktorý prisľúbil aktivitu kúpeľov pri pochodoch mestom alebo inou podporou. Zdôraznila sa propagácia našej činnosti a Spoločnosti Parkinson Slovenska napríklad v rádiu Trnava, v ktorej sa

uskutočnil rozhovor s predsedom regionálneho klubu PN, TT a HC Michalom Vercholom.

Záver patril dvom dráham bowlingu a uvoľnenej diskusii o našich problémoch a očakávaniach. Celý deň sme prežili v aktívnej a pozitívnej atmosfére, čo je aj súčasťou našej terapie.

V tesnom slede za touto akciou sa uskutočnilo 2. kolo Ligy parkinsonikov v bowlingu, na ktorých bola príjemná atmosféra a účasť od

Prešova cez Vrútky, domácich z Piešťan, až po Levice a Bratislavu. V piešťanskom Bowling centre a v susediacej Kolibe sa ukázalo, že sa vieme nielen stretnúť a súťažiť, ale aj správne sa zomknúť. Nech sú teda kritické reči na začiatku iba na povzbudenie do ďalších aktivít.

Ing. Marián Židek

Podpredseda regionálneho klubu Piešťany, Trnava, Hlohovec



Bowling v Piešťanoch, október 2021

Všetci sa musíme učiť žiť s covidom

Každého z nás zaskočila covidová situácia. Nikto z nás nečakal, že sa vírus bude šíriť tak rýchlo. Museli sme si zvykať na rôzne zákazy a obmedzenia. Ťažko sa s tým zmierujeme. Každý to znáša inak, niekto ťažšie, iní sa snažia urobiť niečo pre seba a iných ľudí. Hľadala som možnosti a napadla ma myšlienka, že aj pre seba môžeme niečo urobiť. Máme moderné počítače, mobily, ktoré nám umožňujú počuť sa, vidieť,

zistiť o všetko, čo nás zaujíma. Tak prečo to nevyužiť? Touto formou sa dá rozprávať a aj cvičiť. Každému z nás to padne dobre. Svoj návrh som prebrala s členmi a mali sme o pohyb a stretnutia postarané.

Záujem bol veľký, museli sme vytvoriť dve skupiny, doobeda a poobede. Spájali sme sa cez Skype, členovia ktorí nemajú PC a internet sa pripájali cez mobil. Každý cvičil svoje cviky, ktoré nám robia dobre.

Trvalo to síce len pol hodiny denne, okrem soboty a nedele. Dôležitý bol pohyb a aj sme sa popri tom porozprávali. Zo všetkých strán bola snaha, aby sme boli stále v kontakte. Človek mieni, ale život mení. Zdravie je u nás nestále a každý z nás má svoje problémy...

Postupom času nás bolo menej a koncom marca nás bolo len 5. Počasie sa zlepšovalo a ľudia lákalo ísť do prírody... Ani som sa nedi-

vila, všetci sme chceli byť v prírode po tých všetkých zákazoch a nariadeniach. V apríli sme už zrušili cvičenie cez Skype. Bola to dobrá skúsenosť. Keď sa chce, všetko sa dá. Ďakujem všetkým členom nášho klubu v B. Bystrici za účasť, cvičenie robili pre svoje zdravie. Vedia že, treba cvičiť každý deň. Nezabúdajme na to!

*Iveta Burkovcová
RK SPS Banská Bystrica*

Som vďačný aj za pár stretnutí

Milí priatelia, v mene všetkých členov RK SPS Bratislava Vás všetkých srdečne pozdravujem. Pripájam pár viet o niekoľkých našich akciách, ktoré nám vírus covid v tom-to roku dovolil zrealizovať. Keď sa teraz zamyslím nad celým pandemickým rokom 2021, tak som vďačný aj za týchto pár stretnutí - stretnutie pri klubovom turnaji petangu na Tyršovom nábreží, vychádzka bratislavským lesoparkom Železná studnička a klubové stretnutie členov v reštaurácii Rančík v bratislavskej Petržalke. Pandémia covidu veľmi silne poznačila našu klubovú činnosť, akoby nás strach z nákazy úplne paralyzoval, všetky vzájomné kontakty sa obmedzili veľmi striktné iba na telefonické rozhovory. Osobné kontakty, aj keď to teraz znie až komicky, sprostredkúvali naše náhodné stretnutia v čakárni neurologických ambulancií. Všetko zlé je na niečo dobré. Možno aj tento ťažký rok nás posunul v poznaní, aký dôležitý je pre nás vzájomný kontakt, rozhovor rovnako postihnutých ľudí, priateľské stretnutia, či už pri petangu, alebo bowlingu. V „samote“ našich domácností sa chcťiac-nechťiac izolujeme a prepadáme sa do sivej pasivity v „boji“ s Parkinsonom. Naša situácia je o to zložitejšia, že okrem nového protivníka - vírusu covid,

neutícha ani náš, žiaľ, nikdy nekončiaci, boj s Parkinsonom. Z našich pár stretnutí mám silný pocit, že práve pri tomto našom večnom protivníkovi začíname prehrávať! Veľmi nám chýba vzájomné dodávanie si odvahy a síl prekonávať každodenné prekážky s rozhybaním nášho zatuhnutého svalstva, vyrovnávať sa s následkami stále



Petang pri Dunaji

častejších pádov, vymieňať si skúsenosti s reakciami okolia na našu chôdzu, resp. naše správanie sa na verejnosti. Absencia osobných kontaktov, pocit osamelosti z odolávania v boji s Parkinsonom je možno väčšie nebezpečenstvo, ako nákaza covidom. Veľmi si prajem, aby sme našli sily pomôcť si navzájom aj v týchto situáciách. V tomto smere nám musia byť nápomocní naši partneri - manželia a manželky, lebo oni sú každodenné barometre zmien našich nálad. Viem, že kladieme na ich bedrá stále viac a viac povinností bez vízie zlepšenia nášho zdravotného stavu. Je to veľká skúška lásky

a partnerskej empatie. Nemci majú na takúto situáciu veľmi výstižné slovné spojenie - mein letztes Rettungsboot an breitem Ozean - môj posledný záchraný čln na širom oceáne. Túto skutočnosť si musíme my všetci parkinsonici uvedomiť a starať sa o „technický stav našich záchraných plavidiel“ lebo od nich závisí ďalšia existencia (najmä u mladších ročníkov parkinsonikov) a u nás starších zasa kvalita nášho dožitia. S nádejou, že covid porazíme, sa teším na naše budúce stretnutia a dúfam, že som vás neunavil mojou osobnou psychoanalýzou.

Váš Vili, RK SPS Bratislava

Návrat k priateľom

Nie je to tak dávno, keď sa situácia v krajine, po vyčíňaní pandémie uvoľnila a umožnila nám vrátiť sa do klubov k priateľom. Skrátka k bežne zaužívanému štýlu života nás, chorých na Parkinsonovu chorobu. Pravidelné stretnutia v klube sme zamenili za stretnutia na dvoroch našich priateľov. Tak sa stalo, že cinkanie petangových gúľ, ktoré narážajú do seba, bolo počuť na dvoroch členov nášho klubu. Najskôr u Oľgy v Podlužanoch, Kataríny v Hronských Kľáčanoch, ale aj za hranicami okresu u Kataríny v Mankovciach. Boli to nezabudnuteľné chvíle, ktoré nám dávali možnosť zabudnúť na nášho nechceného tandemistu Parkinsona. Veru, tešili sme sa na tieto stretnutia ako žiaci na prázdniny. V tieni stromov sme sa porozprávali o našich starostiach, ale aj radoostiach. Plánovali sme akcie, ktoré sme pre pandémiu nemohli uskutočniť, ako aj vymýšľali nové, ktoré sme chceli ešte stihnúť. Neskôr, keď sa dalo, stretávali sme sa aj v klube a na bowlingu. Pretože sme nevedeli, či turnaj pred vianocami sa uskutoční, zorganizovali sme ďalšie kolo bowlingovej ligy, ktorej sa zúčastnilo



Priatelja

veľa členov SPS z celého Slovenska. Členovia klubu sú aktívni a radi sa zúčastňujú aj na podujatiach iných klubov. Boli sme na bowlingu v Liptovskom Mikuláši a v Piešťanoch, na rekondičných pobytach.

Je toho veľa, čo by sme chceli. Vieme aj to, že niektoré akcie sa nebudú dať uskutočniť, ale čo keď motyka vystrelí. Nevzdávame sa

a budeme pokračovať v plnení našich snov. Pociťujeme sami na sebe zhoršenie zdravotného stavu. Nie sme takí pohybliví, viac sa nám trasú ruky alebo častejšie zamŕzame a podobné neplechty, s ktorými narába pán Parkinson. My sa však nevzdávame a aj

keď sa nad Parkinsonom nedá zvíťaziť, tak aspoň remizujeme.

Šťastné a veselé prežitie Vianoc a všetko dobré v novom roku všetkým praje
Vladimír Ivan
predseda RK SPS Levice



Vždy sa teším...

Náš klub v Leviciach je veľmi aktívny. Ak to pandémie dovolí, stretávame sa vždy v prvý týždeň v mesiaci v priestoroch klubu. Privíta nás predseda Vladko, ktorý nás informuje, čo sa deje v SPS, ako dopadla účasť na akciách iných klubov, čo nás čaká v blízkej dobe, riešime problémy. Niekedy, keď je prítomná naša cvičiteľka Gizka, si aj zacvičíme. Vždy je pripravené malé občerstvenie (káva, minerálky, rôzne dobrotky) od našej tajomníčky Katky Roškovej.

Zdravé potraviny, zeleninu a ovocie nám nabalí Katka Félixová. Po skončení sa väčšina presunie do športového centra na bowling a družnú debatu. Vždy sa na tieto stretnutia tešíme. Pretože raz do mesiaca stretnúť sa je pre nás málo, tak náš predseda skoro každý týždeň zorganizuje aj ďalšie stretnutia pri bowlingu. Na jednom z nich nás poctili svojou prítomnosťou aj priatelia z RK Bratislava a RK Hlohovec, Piešťany, Trnava. No a najväčším podujatím, ktoré

organizoval náš klub, bolo ďalšie kolo Lígy Parkinsonikov v bowlingu. Do organizácie sa zapojila väčšina členov, ale najväčšiu zásluhu na organizácii má Vladko Ivan, Katky Félixová a Rošková, Hela Kováčová. Tešila nás bohatá účasť členov SPS z celého Slovenska, ich radosť zo stretnutia, úsmevy na tvári. Preto sme ani my neváhali a zúčastnili sme sa aj stretnutí v

Liptovskom Mikuláši a Piešťanoch. Tešili sme sa aj na stretnutie členov SPS u nás v decembri, no ale zase, ako vlni, zaúradoval pán Covid.

No a nakoniec: Vladko, všetci členovia RK Levice Ti veľmi pekne ďakujeme za Tvoju iniciatívu, starostlivosť. Želáme Ti hlavne veľa zdravia a síl do ďalšej práce.

Maja Gáliková, členka RK Levice

Právo rozhodnúť sa

Tešili sme sa, že pandémie korona vírusu sa pomaly zmiernuje, čo v nás vyvolávalo pocit ukľudnenia a nádeje, že sa to už hádam končí a všetky opatrenia sa zmiernia, no a my sa konečne budeme môcť opäť stretávať na našich tradičných športových a spoločenských akciách. Tešili sme sa predčasne. Pandémia, vďaka svojim novým mutáciám vírusu, nabrala na sile a pretože kolektívna imunita nebola dostatočne podopretá počtom zaočkovaných, ochorenie Covid - 19 sa opäť vyšplhalo do vysokých počtov infikovaných a zomierajúcich ľudí. Nie sme veľký národ. Malý národ, no veľký počet rôznych názorov. Ukazuje sa, že to je dobré. Aby sme ako ovce nebehali splašene po lúke a báli sa aj zabečať. Sme demokratická krajina a máme ústavou zaručené práva. A preto nemôžeme nútiť nikoho, aby

sa vzdal svojich práv. Rešpektujme rozhodnutie svojich spoluobčanov ohľadom očkovania, nosenia rúšok atď. Ja sám som sa rozhodol pre očkovanie a mám za sebou už tretie. Ak neurobíme určité kompromisy, ako sa potom pozrieme do očí našim priateľom, ležiacim na smrteľnej posteli? A to len preto, lebo sme tvrdo stáli za svojimi ústavnými právami? Áno máme práva, no niekedy sa musíme rozhodnúť pre správnu vec aj za cenu ústupku od našich práv. Ved', keď si budeme tvrdohlavo hájiť svoje práva, slepo a nekompromisne, tak môžeme dosiahnuť, že týmto narušíme právo iných - Právo na život!!!!

***Máš právo sa rozhodnúť –
rozhodni sa správne !***

Dušan Macejko

Dehumanizácia v dnešnej dobe

Možno ste si všimli, že sa k téme, tak veľmi boľavej a aktuálnej, takto verejne nevyjadrujem. Som zástanca toho, že každý je zodpovedný za svoje voľby, vrátane svojho zdravia a každý má právo rozhodnúť sa podľa toho, čomu v hlúbke verí. Napriek tomu som sa za posledné dva dni dvakrát chytila do diskusie na očkovacíu tému. Znepokojilo ma to. A tak

som si na chvíľku v tichu posedela a pozrela sa dovnútra, ktorýže to gombík vo mne táto situácia vlastne stláča? A našla som ho. Volá sa to dehumanizácia. Rozdielne názory tu vždy boli a budú, pretože sme chválabohu individuálne bytosti s individuálnymi skúsenosťami, zážitkami, bolesťami, s rôznym prostredím, v ktorom sme vyrastali, rôznymi vplyvmi, ktoré

nás formovali. Podľa toho si vyberáme, často viac nevedome ako vedome, svoje oblečenie, stravovanie, spôsob výchovy. To, čomu veríme, aj to, čo považujeme za nezmysel. To tak vždy bolo a verím, že aj ostane. Samozrejme, vždy tu bola skupinka, ktorá mala iné názory, svoje nesúhlasné postoje dávala najavo nie úplne láskavým slovníkom. Ale v spoločnosti, tam bol akýsi primárny rešpekt, akási bariéra, ktorá umožňovala ľuďom žiť si v týchto rozhodnutiach svoj život. A mám pocit, že práve teraz nastal (obávam sa, že bohužiaľ OPĀŤ) čas, kedy sa táto bariéra láme. A ľudia s opačným názorom sa v jednotlivých táboroch začínajú odľudšťovať. Začínajú sa používať slová, ktoré majú za úlohu jednoznačne určiť, kto je viac a hlavne, kto je MENEJ: dezolát, ovca, bez rozumu, nezodpovední, s vymytým mozgom. Na oboch stranách. A stáva sa z toho štandard aj tam, kde predtým vládla normálna, ľudská komunikácia. A viete prečo je to desivé? Pretože dehumanizácia je predstupienkom krutosti. Napíšem to ešte raz: dehumanizácia je predstupienkom krutosti. Nechcem vytvárať veľké analógie, ale nie je to ani osemdesiat rokov, čo sa začala iná dehumanizácia jednej časti obyvateľstva. Kedy sa začalo ukazovať prstom na niekoho, kto “za to môže”. Zakázal sa vstup, obmedzil pohyb, vyhradili zóny. A začali sa používať drsné slová: paraziti, švábi, hmyz. Nieкто, kto škodí spoločnosti, kto môže za jej stav, koho je potrebné nejako eliminovať. Krok po kroku tak vzniká v ľuďoch zdanlivo nenápadný posun v tom, kde je už možné útočiť. Kam pichnúť. Aké slová použiť. Čo je spoločensky prijateľné a čo nie. Stráca sa pohľad na iného človeka v ľudskosti. Už to nie je človek ako ja. Už je menej. Ako vravím, je to iba veľmi, veľmi rámcová analógia. Nechcem tým porovnávať holokaust so súčasnou situáciou. Ale je to dobrou ilustráciou pre to, čo chcem napísať. Vidím, ako ľudia v oboch táboroch, ktorí

predtým slušne komunikovali a akceptovali iné názory zrazu majú pocit, že sú ultimátnym vlastníkom pravdy a čo je horšie, že majú mornálne právo iných ľudí urážať, ponižovať. Označovať ich hanlivými výrazmi, hovoriť o ich nechápavosti, absencii základných rozumových schopností, vyčítať im smrť niekoho z druhej strany. Alebo im dokonca takú smrť či ochorenie priať. Uvedomte si, koľko takých slov ste čítali za posledný týždeň. Je až desivo veľa. To je ten strašidelný posun medzi ľuďmi. To je to, čo ma tak neskutočne znepokojuje. Strácame zábrany, klesáme nižšie, kladieme si na nos okuliare, ktoré tých iných prestávajú vnímať ako normálne, múdre, zdravé ľudské bytosti, iba s iným názorom. Poznám mnoho ľudí, ktorí sa dali očkovať, lebo tomu veria. Nie sú to ovce. Sú to normálni, inteligentní, funkční a premýšľaví ľudia. Poznám tiež mnoho ľudí, ktorí sa očkovať nedali. A nie sú to žiadni primitívi. Normálni, inteligentní, funkční a premýšľaví ľudia. Sú to v prvom rade všetko ĽUDIA, ktorí konajú podľa toho, čomu vnútorne veria, ktorí chcú ochrániť seba a svojich najbližších v súlade s vnútorným presvedčením. Ktorí možno vyrástli v rodine lekárov, a preto veria vede. Alebo vyrástli v rodine, kde lekárska veda niekomu zničila život, a preto jej neveria. Nie je jedno viac ako druhé. Nie je jeden menej, ako ten druhý. Len sa pozerajú na pravdu zo svojho vlastného pohľadu. Tak isto, ako ty, ako ja, ako “dezolát”, ako “ovca”. Zložme si prosím z očí tie odľudšťujúce okuliare. Tie, ktoré nám blokujú súcit, pochopenie, rešpekt. Sme všetci ľudia, tak sa prosím k sebe tak znova začneme správať. V prvom rade slovami. Pretože inak je to cesta niekam, kam verím, už naozaj ako ľudstvo ísť nechceme.

PS: Prosím, toto nie je priestor na debatu, či je správne alebo nesprávne sa očkovať. Pointa tohto príspevku je v REŠPEKTE. Tak sa ho, prosím, držte. Ďakujem. Iveta Burkovcová

Kauza Pupaliky

Katarína Félixová, predsedka SPS

Vážení členovia Spoločnosti Parkinson Slovensko. Veľmi ma mrzí to, čo sa deje v našej spoločnosti. Myslím si, že každý jeden z nás má dosť problémov a starostí. Čítanie medzi riadkami nevedie k ničomu. Naozaj sa potrebujeme stretnúť osobne. Dôkazom toho je aj stretnutie cez Skype. Prekrikovanie a prejav neúcty voči tomu kto práve hovoril. Ďalšia vec. Ja som vždy prihlásená hodinu dopredu. Kto si nie je istý, či mu funguje počítač, má možnosť sa prihlásiť skôr, ako sa prihlásia ostatní predsedovia klubov. Som si istá, že sa stretávame pravidelne na Skype. Ešte vždy sa však nájdu takí, čo nerešpektujú to, že pripájať môžem len ja. Oficiálne stretnutie so sestrami Pupalovými nebolo. Bratislavský klub mal členskú schôdzu, tam som bola pozvaná a aj sestry Pupalové. Prišla jedna z nich, Dagmar. (Keď idem do Bratislavy vždy si dohodnem aj ďalšie stretnutie. Tak bolo aj teraz. Bol medzi nami aj pán Rado Herda.) Vypočul si všetko, čo Dagmar navrhovala. Dost

veľa vecí pripomienkoval. Snažil sa jej vysvetliť základy spolupráce a vzájomného rešpektu. Keď Dagmar odchádzala poprosila som ju, aby nás zobrala na stanicu. Po ceste sme sa rozprávali o tom, kde sa stala chyba. Dohodli sme sa, že budeme navzájom komunikovať a bude mi posilať, čo má v pláne urobiť. Ja som jej povedala, že to rozpošlem predsedom a za pár dní zvolám výbor a doriešime ich ponuky. Tak som to aj teraz urobila. Jednoznačne to slovné spojenie je urážlivé. Ovládať sa dá nejaká cudzia reč, nejaké remeslo, pekne šiť. No choroba nie. Vonkoncom nás nemôže ovládať. Obmedzovať áno. Pochybujem, že si to niekto dá dobrovoľne na seba.

Vážení predsedovia klubov a členovia SPS, prosím, nenechajme sa niekým rozhadať. Pokiaľ píšete niekomu cudziemu v mene spoločnosti, prosím, najprv to pošlite mne. Ja viem, že každý z vás je svojprávnny, ale potom nechcete odo mňa, aby som sa ospravedlňovala a riešila niečie nevhodné komentáre.

Viliam Haring, člen klubu SPS v Bratislave

Už som členom našej spoločnosti dosť dlho. A tak ma ani veľmi neprekvapuje naša negatívna reakcia na návrh ochrannej známky od sestier Pupalových. Aj ja mám pripomienky k týmto návrhom, ale veľmi si cením iniciatívu a realizáciu tohto, podľa mňa potrebného identifikátora našej diagnózy. My vieme veľmi dobre kritizovať a "zhodiť zo stola" každý nový nápad/návrh, ale horšie nám už ide navrhnuť lepšiu alter-

natívu, resp. diskutovať a predebatovať pripomienky k predloženým návrhom.

Mám silný pocit, že tieto navrhované kusy odevu odmietame aj z toho dôvodu, že sa v podstate za náš postih hanbíme. Verím, že nosenie takto označeného odevu nám pomôže a tak si objednam ponúkanú šiltovku, ochranné rúško a tričko s označením parkinsona u Pupaliek a budem Vás oboznamovať s mojimi skúsenosťami, resp.

postrehmi pri mojom pohybe mestom. Trochu mi prekáža slogan "ovláda ma parkinson", pretože práve proti tomu vnútorne bojujeme. Ale v prípade krízy zamrznutia, resp. silných diskínéz, kedy vzbudzujeme pozornosť verejnosti, je tento slogan veľmi pravdivý, lebo v takýchto prípadoch nás

Parkinson, žiaľ, ovláda.

Ešte raz by som chcel aspoň touto formou poďakovať obom sestrám Pupalovým za ich aktivitu a snahu uľahčiť našu situáciu, aj keď sú vystavené neustálym útokom zo strany našej spoločnosti za čo sa im veľmi ospravedľujem.

Roman Sarkózi, predseda RK SPS Nitra

Súhlasím s názorom Viliama Haringa. Tiež som toho názoru a tvrdím to už dlhšie, že spoločnosť Parkinson nemá byť len o stretávaní sa na bowlingu, ale mala by nám byť všetkým nápomocná aj v podobe nových nápadov. Treba priniesť aj niečo nové medzi nás, či už sa jedná o nejaké spoločenské aktivity, stretnutia, výlety alebo nové ponuky či spoluprácu iných občianskych združení alebo spoločností, ktoré majú záujem pre nás niečo spraviť. Dovolím si tvrdiť, že ponuka pani Dagmar Pupalovej a jej občianskeho združenia Pupalky nebola správne pochopená. Nikto nikoho nežiada o naháňanie zákazníkov na kúpu ochranej známky pre parkinsonikov! Ponuka nemusí hneď znamenať zarábať na chorých ľuďoch. Keby svet fungoval zadarmo pre všetkých chorých ľudí, tiež by som to bral. Ale keďže život nie je rozprávka, tak chápem, že v reálnom svete všetko niečo stojí a je na nás, či je to pre nás natoľko dôležité a užitočné, že si to kúpime. Ponúkajú nám možnosť ako spragovať naše ochorenie

pre ľudí okolo nás, aby nás nemali za nejakých pochybných vandrákov, bezdomovcov, alkoholikov alebo feťákov, ktorí sa pre svoje príznaky choroby motajú po ceste. Je pravda, že máme náramky na rukách, kde je napísané, že máme Parkinsonovu chorobu, ale nie každý človek si to hneď alebo vôbec všimne. Tým nechcem zatracovať ich význam! Ale prečo neskúsiť aj niečo nové a sledovať ako na to ľudia budú reagovať. Samozrejme je to na dobrovoľnej báze, nie každý je povinný si to zakúpiť. Je len upovedomený o takejto možnosti. Nezastávam sa pani Dagmar Pupalovej, ale snažím sa byť nestranný a hlavne neobľubujem hádky a konflikty. Myslím si, že s trochou dobrej vôle každého z nás, dokážeme profesionálne (a nie osobne) vykomunikovať akýkoľvek problém. Myslím si, že negatívnych vecí vo svete sa deje už dosť, tak načo si život komplikovať ešte zbytočnými starosťami a hádkami. Toľko na tému ponuky Dagmar Pupalovej. Už by som sa k tomu nerád znovu vracal.

Slávka Bobocká, RK SPS Martin

Milí priatelia parkinsonici!
Už som sa dlhšie neozvala, ale prihodila sa nám taká nemilá situácia, že mi nedá vystrihať Vás. Možno sa ešte pamätáte na 11. parkinsoniádu v Tatralandii v roku 2018. Vystupovali tam dve sestry Pupalové. Po ro-

koch sa ozvali a to so šokujúcou ponukou. Naša SPS má za sebou 12 rokov činnosti a myslím si, že sme sa na Parkinsoniádach stretávali vo veľmi družnom a optimistickom duchu. Aj posledné stretnutie v Strečne na našich športových hrách svedčí o tom, že

vieme byť plní optimizmu a bojového ducha, nepoddávať sa chorobe. Preto nás zaskočil ich zásah do našich kruhov s ponukou založiť novú spoločnosť. Nezabudli pritom draho ponúkať ich „vynález“ nášivku, ktorú sa už tri roky pokúšajú neúspešne predávať. Takže musíme si svoje dvanásťročné úsilie znovu obhajovať a dokazovať, že nie sme

žiadni chudáci schovávajúci sa za dverami pred zlomyseľnou verejnosťou. Za 12 rokov sme založili 13 klubov a keby ešte žila naša Zuzana Michalková, určite by z nás mala radosť. My sa však nevzdávame, budeme bojovať proti ich ohováračskému jednaniu, nie sme a nebudeme chudákmi za zatvorenými dverami. *Držte nám päste, priatelia!*

Ivan Štubňa, RK SPS Banská Bystrica

Priatelia, poďme riešiť podstatné veci s Pupalkami. Východisko zo situácie vidím takto: je dôležité, uskutočniť stretnutie s Pupalkami a niektorými vybranými členmi vedenia SPS, ktorí budú vedieť zadefinovať vzájomnú spoluprácu a kompetencie SPS. Treba sa dohodnúť, na ktorých aktivitách sa bude SPS s Pupalkami participovať, dohodnúť hranice týchto aktivít. SPS má vyvíjať hlavnú činnosť podľa svojho plánu. Návrhy spolupráce treba dopredu komunikovať, aby sa nestávali také situácie ako teraz ohľadne označenia. Návrh spolupráce je v kompetencii predsedu SPS po odkomunikovaní s vedením SPS. Pokiaľ sa stane, že Pupalky nevedome alebo vedome zasiahnu do kompetencií SPS, treba

to s nimi riešiť a uviesť na správnu mieru. Čo sa týka označenia: kvetom parkinsonikov je červený tulipán. Môj návrh je zväziť zabezpečenie výroby odznakov, priemeru napr. 3 cm, kde bude v prostriedku tulipán, v hornom polkruhu nápis “Kráčame spolu” a v dolnom polkruhu nápis Parkinson Slovakia. Kto chce, môže ho nosiť stále, bude však využitý aj pri tulipánových pochodoch, parkinsoniáde alebo iných verejných akciách. Komunikácia s vodičom MHD na zástavkách by mala byť podobná tak, ako keď dvíhajú ruky mamičky s kočíkom. Teda zdvihnutím ruky dáte najavo, že vodič má zbystriť pozornosť. Iné označenia kabeliek, alebo niečoho iného považujem za zbytočný luxus.

Viera Vrábľová, predsedkyňa RK SPS Prešov

Sestry Púpalové spustili konečne debatu u Parkinsonikov. Debatu o tom, čo chceli urobiť za nás, v náš prospech a preto, aby sme mohli lepšie fungovať. Som im za to veľmi vďačná, pretože konečne začíname uvažovať aj o myšlienkach, ktoré by mali pomáhať nám, pacientom. Keď nechceme, aby to niekto robil pre svoj prospech, musíme si to vybojovať sami. Veď ani naši členovia nevedia, na akom princípe toto združenie funguje. Nedávno mi jeden člen napísal, že zneužívam všetky stretnutia

vo svoj prospech a prospech mojej rodiny. Ani netušil, že všetci predsedovia pracujú zadarmo a každý si všetko platí sám. Práve naopak, rodiny nám finančne pomáhajú, aby sme sa mohli zúčastňovať na podujatiach, prednáškach, akciách. Vyjadрила som sa na schôdzi, že parkinsonici by v určitom štádiu choroby už nemali sami chodiť na prechádzky, do obchodov či cestovať. Za tým si stojím a už vôbec nie sa dávať označovať. Musíme si uvedomiť, že žiadne značky nezmenia postoj ľudí k nám. Buď sú empatickí

a budú nás ľutovať alebo si pomyslia, že nemáme sa ukazovať na verejnosti. A my predsa ľútosť nepotrebujeme a nechceme. So svojou chorobou sa musíme zmieriť sami alebo v kruhu priateľov SPS. Veď za tým účelom sme sa do spoločnosti prihlásili. A tu narážame na problémy: Máme dosť ľudí, ktorí majú problém s priznaním asistencie či opatrovateľstva. Máme chorobu, ktorej pôvod nie je známy. A nemáme na ňu lieky. Potrebujeme, aby vláda finančne viac podporovala výskum, vedu. Potrebujeme viac lekárov - odborníkov a špecializované sestričky pri nemocničných lôžkach. Je toho veľmi veľa čo potrebujeme vyriešiť, aby sme lepšie znášali chorobu. Potrebujeme peniaze na rekondičné pobyty, požiadať ministerstvo zdravotníctva, aby nám schválili kúpeľnú liečbu každý rok v skupine A, aj aby sme sa zviditeľnili. V niektorých mestách vyriešiť priestory, kde by sa dalo stretávať. Máme skutočne veľa problémov, ktoré je potrebné

riešiť, preto komunikujme a skúsme hľadať spôsoby, ako to všetko dať do poriadku, aby sme aj naďalej mohli fungovať. Súhlasím s Romanom, že by sme sa nemali stretávať iba na bowlingu. Ale covid nepustí a tak budíme radi, že nás doteraz pustili do bowlingových hál. Ľudia sa boja prísť aj na schôdzu, najmä po takej skúsenosti, keď nám v Prešove zomreli traja ľudia v priebehu niekoľkých týždňov. Musíme veriť, že túto ťažkú dobu prežijeme, a veríme aj tomu, že keď začneme viac komunikovať, nájdeme aj riešenia. Budme k sebe úprimní, láskaví a slušní. Nehľadajme stále vo všetkom ako, kde a kedy nám bolo ublížené, alebo nám neboli dostatočne vďační, neurážajme sa. Držme spolu, majme aj naďalej tú úprimnú radosť, keď sa stretneme, zo stisku rúk, pohladenia či objatia, rozhovorov .

A hlavne, nedajme sa roztrieštiť tým, čo ani nie je pre nás potrebné.

Vladimír Ivan, predseda RK SPS Levice

Vážení priatelia, čo sa to deje v našej organizácii? Začína sa to, čoho som sa obával? Rozvrat v spoločnosti SPS? Budeme sa deliť na dobrých a zlých, tak ako sa delia obyvatelia tejto krajiny na zaočkovaných a nezaočkovaných? Ktorí sú tí dobrí a ktorí zlí? Kto mi to určí? Kto mi vysvetlí načo je parkinsonikovi označenie parkinsonik ak na ňom nie sú viditeľné príznaky, alebo sú len minimálne? Kto mi vysvetlí, prečo parkinsonici v pokročilom štádiu choroby chcú silou mocou chodiť sami po uliciach, obchodoch, autobusoch a podobne, podotýkam sami. Kto mi vysvetlí, ako takému parkinsonikovi pomôže označenie na čiapke, bunde, taške, keď nebude nikto na blízku v krízovej situácii? Nemali by sa parkinsonici od určitého štádia choroby

pohybovať s doprovodom, asistentom, kto-rý by vedel pomôcť? Preto si myslím, že novátori pomoci parkinsonikom, by sa mali uberať týmto smerom. S asistentom sa dá poprechádzať, porozprávať, zašportovať aj cestovať. A to, či sa niekto chce označiť ponechám na jeho osobnom rozhodnutí.



Ako sa zmenil môj život

5.10.2021 2 mesiace po operácii

Volám sa Dagmar Vicenová, mám 53 rokov a som chudobná ako kostolná myš. Povedala by som, že som pritom najšťastnejšia žena na svete. Parkinsonovu chorobu mi diagnostikovali pred piatimi rokmi. Pred operáciou som vážila 48 kíl, teraz vážim 65 kg. Spala som 3 hodiny denne, točila sa mi hlava, triasli sa mi ruky, nohy, celé telo a to ešte nespomínam o tom strašnom zamrzaní. To znamená, že odrazu zostanete stáť, neviete vykročiť, ani chodiť. Strašné! Všetko je to o myslení v hlave. Nedostanete sa nikdy z domu z obavy, že sa vám to môže prihodiť v obchode, v autobuse, stane sa nehoda na ceste, takže už nechodíte nikde, nehovoriac o potrebe ísť na WC. Taká predstava vás ochromuje, zlomí, uzavrie sa pre vás život, pocit na zbláznenie. Bola som len krôčik od zbláznenia, keď som si uvedomila, že už nechcem takto žiť, že to chcem zmeniť. Keď mi pani doktorka podala knižku o operácii „*Inštalácia elektród mozgovej stimulácie*“ môj život dostal zmysel. Moja príprava, fyzicky aj psychicky na ťažkú operáciu trvala rok. Veľa slz som vyplakala, ale poctivo som sa pripravovala, denne som mala pripravenú aktivitu. Maľovanie šišiek, hranie s vnučkou, varenie, kreslenie, žehlenie, upratovanie. Všetko mi trvalo nekonečne dlho. Ale už je to za mnou. Myslím si, že žiadna brožúrka vás nenaučí, ako pomôcť parkinsonikovi žiť a myslieť pozitívne, ani ako sa rýchlo



uzdraviť. Nekonečné množstvo liekov ničí, ohlupuje a zatemňuje myseľ aj dušu. Držala som sa života zubami-nechtami. Môj príbeh sa zatiaľ a dúfam, že nadhlo, zlepšil a skončí dobre. Rozhodla som sa svoj súkromný denník, od prvého dňa mojej choroby a ešte dávno predtým, ako mi diagnostikovali Parkinsonovu chorobu, vydať knižne.

Ďakujem pani doktorke Koszutskej, ktorá si ma vybrala pred rokom na operáciu (kvôli kovidu som musela čakať na operáciu rok). Nevadí, oplátilo sa. Dva mesiace po operácii je zo mňa iná žena. Vážim si každú minútu môjho života so svojou neposednou vnučkou Sofinkou.

*Dagmar Vicenová,
nová členka RK SPS Bratislava*

Podozrivý vodič

Vybral som sa na nákup do OD Kaufland. Keďže miesta na parkovanie pre ZŤP boli obsadené, vyhlíadal som si iné miesto. Po uložení nákupu do auta som sa posadil a

pripravil sa na odchod. V tom sa zrazu, ako sa hovorí „z ničoho nič“ objavila pri aute policajná hliadka. Slušne pozdravili a požiadali ma o predloženie dokladov ku

kontrole. Kontrola dokladov dopadla dobre. Požiadali ma o podrobenie sa dychovej skúšky na alkohol. Súhlasil som, lebo ešte v živote som nefúkal a vodičský preukaz mám od roku 1957. Po inštruktáži, ako je potrebné fúkať, som sa snažil. No prístroj neukázal, že by som pred jazdou použil alkoholické nápoje. No im to nedalo a požiadali ma znova, aby som fúkal, no zas všetko v poriadku. Požiadali ma, aby som vystúpil z auta a poprosili, aby som prešiel po tej bielej čiare, čo oddeľuje parkovacie miesta. No a to bolo to, čo asi oni počítali, že som si vypil. Kto je parkinsonik, sám vie, ako vyzerá jeho chôdza v pokročilom štádiu Parkinsonovej choroby. Nenaľúkal, chodí z boka na bok, neudrží priamy smer, rovnováhu, trasie sa. Nakoniec ma požiadali, či som ochotný podrobiť sa odberu krvi. Pozerali sme sa jeden na druhého a oni čakali, čo odpoviem. Povedal som, že nie som ochotný ísť na odber, ale že im poviem záhadu, čo

je so mnou a že s týmto sa môžu stretnúť u tých ľudí, čo trpia nevyliciteľnou Parkinsonovou chorobou. Od trasu rúk, strácania rovnováhy, poruchy stability, pády, stuhnutosť, to je príčina toho, ako chodím, chodíme. Vraj počuli o tejto chorobe, ale ešte sa nestretli s osobou takto priamo. Vysvetlili sme si mnohé veci. Boli to veľmi milí policajti a ja verím, že nám pomôžu, keď ich pomoc budeme potrebovať.

A trochu úsmevu. Policajná hliadka zastavila vozidlo a pýta sa šoféra, či niečo pil pred jazdou. On, že vypil 3 pivá, 3 borovičky. Policajt mu dal fúkať a on mu hovorí: "Počúvaj a ty mne neveríš?"

Blondínka robí skúšky na vodičský preukaz a policajt jej hovorí, že keď správne zodpovie túto otázku, má ho. Pýta sa: "Čo urobíte na diaľnici, keď Vám dôjde benzín?" Ona s úsmevom: "Ja si to ani nevšimnem a pôjdem ďalej"

Milan Martinove

Podakovanie

Už od roku 2012 je našim nenápadným členom v Spoločnosti Parkinson Slovensko v klube Hlohovec, Piešťany, Trnava pán Vladko Drgoň. Pokiaľ mu to zdravie dovolilo, chodil na naše stretnutia spolu so svojim priateľom fotoaparátom. Určite sa v ňom nájde viac vydarených a zaujímavých záberov. Vo svojom veku často spomína aj na iných zakladajúcich členov tejto spoločnosti, ktorým postupne sily ubúdali, ako je napríklad Jirko Kolár...

Sťažný zdravotný stav a pribúdajúce komplikácie spôsobili u neho neúčast' na posledných akciách. Vždy ale zdvihne

telefón a opýta sa, čo sa chystá a po akcii sa zasa pýta ako to dopadlo.

Stále myslí na svojich priateľov parkinsonikov, ktorých okrem bežného členského príspevku obdaril sponzorským darom. V tichosti a nenápadne daroval Spoločnosti Parkinson Slovensko na účet časť svojho dôchodku ľuďom, s ktorými zdieľa podobný údol.

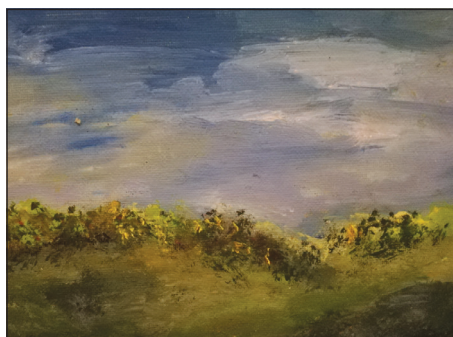
Týmto mu za tento čin chceme poďakovať. Prajeme veľa zdravia a veríme, že sa ešte na akciách stretne.

Ing. Marián Židek

RK SPS Hlohovec, Piešťany, Trnava

Tvorivosť medzi našimi členmi

Napriek svojmu hendikepu mnohí naši členovia vytvárajú krásne veci, ktorými tešia svoje okolie. Maľujú, píšu básne, vyrábajú drobnosti pre potešenie svojich blízkych a priateľov, pestujú kvety, huby, starajú sa o svoje záhradky. Tak ako pohyb aj tvorivá činnosť je prospešná pre ľudí trpiacich Parkinsonovou chorobou.



Obrazy Melánie Kahanovej

Naša neúnavná Vierka Vrábľová má mnoho aktivít. Veľmi rada chodí, aj s priateľmi, do prírody a spoznáva krásne Slovensko. Okrem toho jej veľkou vášňou a popritom relaxom je hubárčenie (viď foto). A keď sa ochladí pod jej rukami, ak to ruky dovoľia, vznikajú krásne ozdoby.

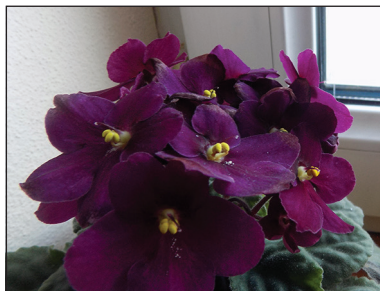
Maja Gáliková



Máme mnoho členov, ktorí sa venujú činnosti skrásľujúcej naše domácnosti. Medzi ne patrí v prvom rade Helenka Kvašnicová so svojimi háčkovanými ozdobami na vianočný stromček, ktorý týmito ozdobami zažiarí ako snehom posypaný. Rada nimi obdarúva ostatných členov klubu. Druhou jej srdcovkou je pestovanie tzv. afrických fialiek (Saintpaulia). Sú krásne, rôznych farieb a tvarov kvetov a taktiež sa rada podelí o svoje výpestky. Janko Zúbček má záľubu v pestovaní hlivy ustricovej a ťahá to s nami už od založenia klubu v roku 2015. Že sa mu darí, svedčí aj priložená fotografia. Urodí sa mu tak veľa, že ju rozdáva a tým aj pomáha obdarovaným, vďaka tejto hube, udržiavať imunitu. Touto cestou sa chcem poďakovať všetkým členom klubu za ochotu, ústretovosť a nezištnosť v našich vzťahoch. Náš klub má nielen veľa členov, ale môže sa pochváliť veľmi dobrými vzťahmi, súdržnosťou, milotou, srdečnosťou a empatiou ku každému jednému z nás.

Všetkým dobrým ľuďom prajem krásne, pokojné sviatky v kruhu najbližších.

Vaša Slávka





Jožka a Milan Martinove sa s láskou starajú o svoju záhradku. Podarilo sa im vypestovať takéto obrovské, krásne slnečnice.

Vyber z básní Dušana Macejku

*Život je pohyb
a ten je podstatou života,
to pozná každý z nás.*

*Keď sa hýbeš,
tak máš dost' síl
s parkinsonom bojovať*

*Parkinsoniáda nepozná porazených,
iba víťazi sú medzi nami.
to dnes dokázal každý z nás*

*Všetci sme zvíťazili,
tu nie sú porazení
a o rok to dokážeme zas*



*Keď budem popolom ,
rozsyp ma na líku,
aby som ti s vankom
mohol hladiť nežne ruku*

*Keď budem popolom
vysyp ma do rieky
stanem sa živou vodou
nahradím ti lieky.*



*Každý z nás má prečo žiť,
a vyberie si vždy dôvod najlepši.
Dôvod rôzny, no rovnaký cieľ
aby nám život pomedzi prsty neušiel.*

*Občas so strachom blúdime tmou
namiesto toho môžeme ísť za svojím snom,
ak ho konečne nájdeme, ostaňme v ňom.*

Potom...

Ešte len deň začal a už je šesť hodín večer. Sotva prišiel pondelok a už je piatok. Mesiac je za nami a rok sa pomaly končí. A zrazu ubehlo 40, 50 alebo 60 rokov nášho života. Začíname si uvedomovať, že strácame rodičov, priateľov, a že je už neskoro vrátiť sa späť.

Takže skúsme si napriek všetkému užiť čas, ktorý nám zostáva. Neprestávajme hľadať aktivity, ktoré sa nám páčia. Doprajme si trochu pestrosti do našej sivej. Usmievajme sa na maličkostiach života, ktoré nám vkladajú balzam do srdca. Aj napriek všetkému si užívajme tento čas s pokojom. Skúsme eliminovať “po”

Urobím to potom...

Poviem potom...

Budem o tom premýšľať potom...

Nechávame všetko na neskôr, akoby “po” bolo nekonečno.

Tomu však nerozumiem, pretože

potom je káva studená...

potom sa priority menia...

potom, zdravie prejde...

potom deti vyrastú...

potom rodičov stratíme...

potom sa na sľuby zabúda...

potom sa deň stane nocou...

potom, život končí...

A potom je často neskoro...

Takže nenechávajme nič na neskôr. Pretože kým stále čakáme, že sa uvidíme neskôr, môžeme stratiť tie najlepšie chvíle, najlepšie zážitky, najlepších priateľov, najlepšiu rodinu. Deň je dnes. Tá chvíľa je teraz.

Už nie sme vo veku, kedy si môžeme dovoliť odkladať na zajtra, čo treba urobiť hneď. Tak uvidím, či budete mať čas prečítať si túto správu a potom ju napríklad zdieľať. Alebo to možno necháš na... “neskôr”...

A nikdy sa k nej nevrátiš?!

Hmmmniečo na tom pravdy je ...

Iveta Burkovcová

Sportiáda

Občianske združenie Aksen /aktívny seniori/ robí súťaže v športových aktivitách, ako je napr. stolný tenis, petang, šípky. Predsedníčka Aksenu, pani Jarmila Staneková, organizuje Sportiádu už 9 rokov. Tohto roku poverila organizáciu Anku Astariovú, ktorá ju zorganizovala na vysokej úrovni. Vytvorila si veľmi schopný team ľudí, ktorý pripravil skvelé dvojdnové podujatie. Potvrdili sme si význam loga, ktoré máme na tričkách z Pochodu tulpánov: KRÁČAME SPOLU.

Ale vráťme sa k Sportiáde. Podujatie sa konalo v Apoline, v priestoroch a okolí kúpeľnej Dvorany Kursalon. Súťažilo sa dva dni.

Prvý deň súťažili jednotlivci a druhý deň trojčlenné družstvá v piatich disciplínach. Z nášho RK sa zúčastnilo šesť členov a ako posilu sme mali hostí z Bratislavy: Viliama Haringa s manželkou Ľubkou. Súťažilo sa v disciplínach: petang, šípky, stolný tenis, chôdza s paličkami (Nordick Walking). Súťaž prebiehala počas celého dňa a výkony všetkých súťažiacich boli na vysokej úrovni. Bolo vidieť, že aj starší ľudia sa vedia starať o svoje zdravie. Všetci sme sa navzájom povzbudzovali, radili a hlavne správali sa k sebe s úctou. Náš regionálny klub SPS sa zúčastnil všetkých súťaží. Po skončení sme si posedeli na terase. Podávala

sa káva, nápoje a rôzne dobroty, ktoré pre nás pripravil personál.

Na druhý deň pokračovala Sportiáda súťažou trojčlenných družstiev. Súťažilo 13 družstiev. Súťažiaci absolvovali 5 disciplín. Počítali sa všetky body, ktoré nahrali. Absolvovali sme disciplíny: šípky, hod na cieľ, kop na bránku, cornhole a hod petangovou guľou na cieľ. Súťaž skončila na poludnie, bola napínava a gradovala na poslednej disciplíne. Naš klub reprezentovali Viliam Haring, Ľubo Mihálik a Michal Verchola. Pokiaľ rozhodcovia vyhodnotili výsledky, účastníci sa mohli občerstviť a pochutiť si na dobrom guláši. Viceprimátor pán Bezák vyhlásil víťazov jednotlivých kategórií a družstiev. Naši členovia získali niekoľko pódiových umiestnení. V Nordick Walkingu obsadil Vilo tretie miesto. Šípky vyhral Ľubo a druhý som skončil ja. Stolný tenis vyhral znovu Mihálik a druhý bol Verchola. V súťaži družstiev sme skončili na štvrtom mieste, ale mohli sme skončiť lepšie, keby môj výkon nebol doslova pod-

priemerný. Naopak Vilko Haring podával po oba dni výborné výsledky.

Sportiáda, ktorú organizuje občianske združenie Aksen, je celoslovenská. Skúsme s nimi spolupracovať, určite by to bolo prospešné pre obe združenia. Viem, že majú svoje kluby v Prešove, v Banskej Bystrici. Taktiež organizujú výlety, pobyty v kúpeľoch a rôzne iné akcie.

Na záver by som sa chcel poďakovať všetkým organizátorom podujatia, hlavnej organizátorky Anke Astaryovej, ďalej J. Stanekovej, J. Durcovi, E. Hudecovej, sponzorom P. Obertasovi, R. Filipovi z firmy Farbena, aj SMP pani Dupkaničovej, ale aj ďalším ľuďom za ich veľkú ochotu pomôcť pri tejto akcii.

Vážení priatelia, budeme veľmi radi, keď nás pozvete aj na budúci rok. Prajem Vám všetkým veľa zdravia, šťastia a hlavne veľa takýchto podujatí, kde sa prezentujú skutočné priateľstvá.

Verchola Michal

Predseda RK Hlohovec, Piešťany, Trnava

Vážení priatelia Parkinsonády na Slovensku

Srdečne Vás pozývame na naše vlastné „olympijské hry“ s názvom The Parkinson Games, ktoré organizuje The Parkinson2Beat Foundation 4., 5., 6. augusta 2022. Parkinson Games je medzinárodné podujatie, ktoré sa koná na pôde Eindhovensej technologickej univerzity a Atletika v Eindhovene.

Podujatie začína sympóziom, na ktorom vystúpia známi vedci ako Prof. Bas Bloem, ale aj kanadská profesorka Laurie Mischley. Prvý večer je spoločná večera a zvitánie sa so starými a novými priateľmi. Na druhý deň sa uskutoční zahájenie olympijských hier, po ktorom sa začnú súťaže. Súťažiť bude 23 krajín v 20 disciplínach.

Športy sú špeciálne vybrané pre ľudí s Parkinsonovou chorobou. Môžete súťažiť v boxe, bedminton, basketbale (3x3), šípkach, golfe, silovom trojboji, squashi, spinningu, curlingu,



plávani, tenise, stolnom tenise, futbale a jeu de boules, duatlone (1 km plávanie a 10 km beh), atletike (100 m, 800 m, 5 km, skok do diaľky a vrh guľou). V niektorých disciplínach sme zmenili pravidlá, aby sa mohol zúčastniť (takmer) každý. Po večeri sa uskutoční kultúrny galavečer s baletom a klasickou hudbou.

Posledný deň nás čakajú ďalšie športové súťaže a finále. Na konci dňa bude záverečný ceremoniál The Parkinson Games.

***Týmto vás a vašich priateľov oficiálne pozývame
zúčastniť sa The Parkinson Games 2022.***

Bližšie informácie dostanete od svojich predsedov regionálnych klubov, u ktorých sa môžete aj prihlásiť. Potrebujeme vaše údaje: meno, telefónne číslo a disciplíny, ktorých sa chcete zúčastniť. Registrácia bude predbežná, aby organizátori vedeli predbežný záujem. **Závazná registrácia bude od 16.6.2022.** Dúfame, že sa nájdú sponzori, ale treba počítat' aj so spoluúčasťou.

Liga parkinsonikov v bowlingu

Dňa 21.8.2021 usporiadal RK SPS Levice tretie kolo Ligy parkinsonikov v bowlingu

Ženy

1. miesto	Vierka Vrábľová	229 b
2. miesto	Melánia Kahanová	137 b
3. miesto	Evka Mališová	120 b

Muži

1. miesto	Vladimír Ivan	264 b
2. miesto	Milan Martinove	211 b
3. miesto	Roman Sarkózi	187 b

Výsledky 4. ročníka bowlingového turnaja " O CENU LIPTOVA" konaného dňa 24.9.2021 v Liptovskom Mikuláši.

Muži:

1. miesto	Milan Martinove	232 b
2. miesto	Jaroslav Dunčko	204 b
3. miesto	Vladimír Ivan	203 b

Ženy:

1. miesto	Vierka Vrábľová	189 b
2. miesto	Jožka Martinove	175 b
3. miesto	Mária Gáliková	127 b

Doprovod:

1. miesto	Stanislav Vrábeľ	215 b
2. miesto	Juraj Bajan	202 b
3. miesto	Adam Moško	190 b

5. kolo, Piešťany, 27.10.2021

Muži:

1. miesto	Július Holos	255b
2. miesto	Marian Židek	199b
3. miesto	Milan Martinove	194b

Ženy:

1. miesto	Vierka Vrábľová	183b
2. miesto	Mária Gáliková	150b
3. miesto	Zdenka MÍkva	145b

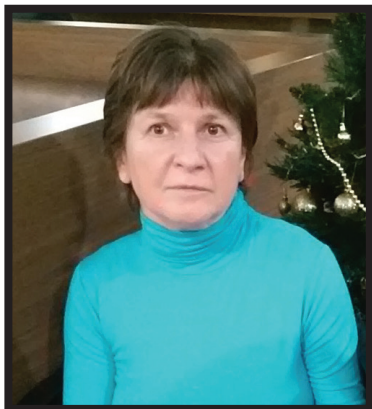
Doprovod ženy:

1. miesto	Beata Rešková	136b
2. miesto	Mária Šišková	134b
3. miesto	Eva Večerová	122b

Doprovod muži:

1. miesto	Juraj Bajan	228b
2. miesto	Braňo Polák	188b
3. miesto	Stanislav Vrábeľ	173b

Ahoj, Milot, a maj sa



Nočný telefonát od Mell ma vždy vystraší predtuchou zlej správy a tak to bolo aj teraz. Napriek tomu ma správa o odchode Miloty zaskočila. Veď bola s nami ešte pred nedávnom a vyzerala tak, ako vždy, nenápadná, malou postavou pripomínala štrnásťročnú školáčku. Tichá a keď sme s ňou hovorili, upierala na nás veľké oči, ktoré dominovali jej tvári. NAŠA Milotka. Všade chodila neskoro, bola známa svojim večným meškaním. To nás niekedy „rozhodilo“ a tak sme jej nie jedenkrát poriadne „vyčistili žalúdok“. Bolo to márne, Milota nás vždy odzbrojila svojim pohľadom nič nechápajúceho dieťaťa. Jej veľké oči mali účinok silnej anestézie a tak sme jej už začali tento nedostatok tolerovať. Veď to bola nakoniec naša

Milota, ktorá hoci s veľkým meškaním, ale vždy prišla. Bola to naša istota, že na akcie organizované spoločnosťou, vždy príde aj zástupca Bratislavy. Teda, keď nám sľúbila svoju účasť, tak slovo vedela vždy dodržať. My, ktorí sme sa narodili skôr a sme odchovaní na klasických rozprávkach, teda konkrétne aj ja, si pamätáme rozprávku o Lujze a Lotke, dvojičkách, s obrovskými okálmi na tvárach. Milota svojou bezradnosťou mi pripomínala tieto moje spomienky z detstva a tak som si dovolil oslovovať ju Loty. Milá Loty, vidíš, ako je nám ťažko vyhovieť. Hnevalo nás tvoje večné meškanie a teraz, keď si nás tak nečakane predbehla, zasa sa cítíme, teraz pre zmenu zaskočene a s bolesťou v našom vnútri. Opúšťaš nás a ostáva po tebe v nás diera. Po tejto pandémie budeme deraví ako ementál. Diera po tebe sa nedá zaplátať niekým iným. Jednoducho bola si originál. Budeš nám veľmi chýbať, hoci veríme, že si našla konečne pokoj bez bolestí a diskinez. Tak si to hore dobre uži v spoločnosti všetkých našich parkinsonikov, ktorým patria naše stále spomienky.

Maj sa a ahoj.

Členovia klubu SPS Bratislava

Spomíname

Spomíname na našu členku

Mgr. Želku Gáabrišovou.

Budeš nám chýbať.
Odpočívaj v pokoji.

Za RK SPS Martin Slávka Bobocká

Po ťažkej chorobe nás opustila
členka nášho klubu

Emília Strhárová.

Odišiel človek, na ktorého
sme sa vždy mohli spoľahnúť.
Len čas môže zaceliť tak veľkú ranu.

RK SPS Banská Bystrica

Stále tomu nemôžem uveriť...

Pamätám si, ako mi 4 roky dozadu zazvonil budík a zobúdza sa so stresom v žalúdku a tlakom na hrudi. Cez deň som bola vyčerpaná... Na nič som sa nevedela sústrediť. A v noci som iba hľadala do stropu s hlavou plnou myšlienok, ako na bežiacom páse a nevedela som zaspať. A takto to bolo každý deň, stále dookola. Úprimne, ani som nevedela, že sa s tým dá niečo spraviť. Nič iné som si ani nedokázala predstaviť. Snažila som sa nevšimáť si stres a nepýtala som sa, či by môj život nemohol byť niečo, čo skutočne milujem. Ale potom som všetko investovala do svojho vlastného podnikania a dostala som sa za pár mesiacov od nuly na účte k peknej sume. Kvôli tomu som sa v noci vkuse budila a ráno som nemala chuť ani vstať. V tom čase som už vyskúšala rôzne meditácie, hypnózy, dychové cvičenia, Mindfulness, Wima Hofa, behávala som. Prečítala som knihy o psychológii a šťastí. A vyskúšala som to všetko! Ale na môj stres nič poriadne nezaberalo. Až kým som náhodou nenatrafila na jednu čudnú metódu, ktorá pre mňa všetko zmenila. Za pár týždňov som kompletne ovládla stres a zrazu som sa cítila pokojne, bez ohľadu na to, v akej situácii som sa ocitla. Čo sa zmenilo? Naučila som sa ovládať svoj “emočný stav” a dostala som svoje emócie pod kontrolu. Zistila som, že stresu sa v živote nevyhnem. Stres tu vždy bol a vždy bude. Ale môžem zmeniť to, ako reagujem na stres. Prestala som odkladať šťastie na neskôr. Prestala som si hovoriť veci ako: “Keď zarobím viac, potom budem šťastná”, “Keď pôjdem na dovolenku, potom budem šťastná”, “Keď si kúpim nové auto, potom budem šťastná”. A namiesto toho som si vytvorila šťastie každý deň. Zrazu sa môj spánok rýchlo zlepšil.

Ráno som sa začala zobúdzat' s radosťou a úsmevom na tvári. A skoro som skákala z postele! Najprv som si myslela, že to prejde a že sa znovu ocitnem na dne. Úprimne, ani sa mi nechcelo veriť, že niečo také účinné vôbec existuje! Ale potom som napísala o tejto metóde na portáloch ako DenníkN, Pravda a Refresher. A spravila som aj online workshop, cez ktorý prešlo už cez 6 291 ľudí. A výsledky boli neskutočné! Skoro som spadla zo stoličky, keď som čítala, že niektorí za pár dní ovládli stres, ktorý u nich trval celé mesiace! Doteraz sa mi nechce veriť, ako rýchlo sa mi podarilo prejsť zo “stresu ako na bežiacom páse” do pokoja a radosti každý deň.

Takže, čo je to za záhadnú metódu, ktorá funguje tak neskutočne dobre? V skratke, zistila som, že existujú iba 2 spôsoby ako žiť v šťastí. Prvý spôsob je, nechať to na náhodu a spoliehať sa na okolnosti v živote. Takto žije väčšina ľudí. Niekedy vás niečo poteší. Inokedy sa dostanete do stresujúcej situácie. Máte pocit, že život vás stále skúša a testuje. Ale je tu jeden háčik. Naša myseľ je evolučne “naprogramovaná” hľadať nebezpečenstvo a negatívne veci. Pretože vďaka tomu sme pred 10 000 rokmi v divočine prežili. Náš mozog sa “vycvičil” hľadať všetko nebezpečenstvo. Lebo inak by sme skončili ako večera pre zver. A to je dôvod, prečo je také jednoduché žiť v strese a neprijemných emóciách. Náš mozog je tak jednoducho nastavený! Ale dnes je to iné. Svet sa zmenil, ale naša myseľ nie. Stále cítime stres a strach. Ale teraz všetci vieme, že je to škodlivé a to ma vedie k tej druhej možnosti, A to je, dostať svoje emócie pod kontrolu a vytvoriť si šťastie a radosť každý deň. Pretože, ak to vedome nespravíte, myseľ si automaticky bude hľadať svoje (a to

nebýva väčšinou príjemné). Táto schopnosť ovládať svoje emócie je to, vďaka čomu som ovládla stres a začala si život užívať naplno iba za pár týždňov. Ak robíte túto chybu vo svojom živote, je mi to ľúto, ale dnešná doba vám veľmi nepraje. Podľa vedcov je stres

horší, ako fajčenie a ja určite nechcem, aby ste skončili na tabletkách, alebo v nemocnici na infúziách. Preto, ak chcete spraviť zmenu, mať doma pohodu a konečne žiť svoj život v pokoji, urobte to hneď.

Prebrané z Internetu, Iveta Burkovcová

Pohybujte sa s istotou, buďte aktívni

Tai Chi vychádza z formy čínskych bojových umení. Tai Chi je cvičenie založené na rovnováhe, ktoré pozostáva z jemných, rytmických plynulých pohybov, ktoré podporujú rovnováhu a flexibilitu. Zahŕňa hlboké dýchanie a kladie veľmi malý stres na kĺby a svaly, čo má za následok menej zranení. Toto cvičenie “meditácia v pohybe” je činnosť vhodná pre všetky vekové kategórie a kondíciu.

Výhody Tai Chi

Tai Chi má mnoho výhod. Tieto zahŕňajú oddialenie starnutia, zlepšenú flexibilitu, zníženie stresu, zlepšenie svalovej sily. Liečbu rôznych chorôb, ako sú srdcové choroby, vysoký krvný tlak, poruchy trávenia, artritída, poruchy nálady, rakovina a neurologické choroby vrátane Parkinsonovej choroby.

Existujú však vedecké dôkazy, ktoré podporujú tieto tvrdenia?

Posturálna nestabilita je jedným z hlavných príznakov Parkinsonovej choroby, ktoré sa na rozdiel od tremoru konvenčnou liečbou nezlepší. Bohužiaľ, pretože môže viesť k častým pádom, výrazne ovplyvňuje kvalitu života človeka.

Čo hovorí výskum

Štúdiá publikovaná v roku 2012 bola prvá, ktorá ukázala prínos Tai Chi v Parkinsonovej chorobe. Po 6 mesiacoch boli pacienti, ktorí cvičili Tai Chi pružnejší a dokázali sa nakloniť ďalej dopredu a dozadu bez toho, aby stratili rovnováhu alebo spadli. V porovnaní s inými skupinami boli ich pohyby plynulejšie, dokázali dlhšie chodiť, mali silnejšie nohy a boli schopní rýchlejšie sa postaviť zo sediacej polohy.



Počet pádov týchto pacientov sa znížil na polovicu. Všetky tieto zlepšenia trvali tri mesiace po dokončení štúdie a cvičenia Tai Chi. Iná štúdiá z roku 2014 zaznamenala zlepšenie emočnej pohody pacientov. Na základe mierneho a meditačného charakteru tohto cvičenia, ako aj vedeckej podpory jeho použitia špeciálne pri Parkinsonovej chorobe, stojí za úvahu, aby ste ho začlenili do vašej fyzickej praxe a skúsili niečo nové.

Zdroj: Internet

Poznámka: RK SPS Martin bol prvý na Slovensku, ktorý začal s cvičením Tai Chi.

Rady rozumného lekára

- Možno budeme musieť žiť s C19 mesiace alebo roky. Ako keby sme žili s chrípkou alebo žltáčkou. Aj tu stačí prevencia, ak dodržiavame základné hygienické pravidlá. Nepopierajme to a prestaňme panikáriť. Nerobte si život príliš komplikovaný. Naučme sa s touto skutočnosťou žiť.
- Vírusy C19, ktoré prenikli do bunkových stien, nemožno zničiť pitím litrov teplej vody – len chodíte častejšie na toaletu.
- Umývanie rúk a dodržiavanie fyzického odstupu dvoch metrov je najlepšia metóda pre vašu ochranu.
- Ak nemáte doma pacienta C19, nie je potrebné dezinfikovať povrchy v domácnosti.
- Balený tovar, benzínové pumpy, nákupné vozíky a bankomaty nespôsobujú infekciu, ak si umývaš ruky. Len si užívajte život ako zvyčajne.
- C19 nie je infekcia prenášaná jedlom. Je spojený s kvapôčkami infekcie, ako je „chrípka“. Neexistuje preukázané riziko prenosu C19 potravinami.
- S mnohými alergiami a vírusovými infekciami môžete stratiť čuch. Toto je len nešpecifický príznak C19
- Keď budete doma, nie je potrebné sa prezliecť a osprchovať! Čistota je cnosť, paranoja nie!
- Vírus C19 nezostane vo vzduchu dlho. Je to kvapôčková infekcia, ktorá si vyžaduje blízky kontakt.
- Vzduch je čistý, môžete sa prechádzať záhradami a parkami (stačí dodržiavať odstup fyzickej ochrany). Borovicový les ničí vírusy.
- Používajte normálne mydlo, nie antibakteriálne mydlo. Je to vírus, nie baktéria.
- S objednávkou jedla si nemusíte robiť starosti. Ale ak chcete, môžete zohrievať všetko v mikrovlnke. Toto vás zbaví vírusu - aj keby tam bol - určite.
- Šanca, že si C19 prinesiete domov s čizmami, je ako keby vás dvakrát denne zasiahol blesk. 20 rokov pracujem proti vírusom - kvapôčková infekcia sa tak nešíri!
- Pred vírusom sa neochránite konzumáciou jablčného octu, šľavy z cukrovej trstiny a zázvoru! Ale výrazne podporíte imunitný systém. Najmä so zázvorom - v kombinácii so škoricou.
- Dlhodobé nosenie masky narúša vaše dýchanie a hladinu kyslíka. Noste to len v dave.
- Nosenie mikrotenových rukavíc je tiež zlý nápad; vírus sa môže hromadiť na rukavici, ale aj vo vnútri rukavice – najmä vo vlhkom prostredí spotených rúk – a ľahko prenosný, ak sa dotknete tváre
- Lepšie je si pravidelne umývať ruky. Imunita je veľmi oslabená v nečistom prostredí.
- Aj keď konzumujete jedlo, ktoré stimuluje imunitný systém, chodte pravidelne do parku, k vode a hlavne do lesa. Borovicový les je ideálne prostredie na dýchanie.
- Prirodzenú imunitu zvyšuje celé generácie rozumné vystavenie patogénnym faktorom, nie sedením doma a jedením vyprážených, pikantných, či sladkých jedál a sladených nealkoholických nápojov.
- Nezmoknite ani neprechladnite.
- A k tomu alkoholu - vírusy im vôbec nechutia, malé množstvo tvrdého alkoholu rozhodne nezaškodí - práve naopak.

Buďte rozumní a buďte informovaní - ale berte mainstreamové informácie s rezervou! Používajte mozog, nepodľahnite marketingovej propagande. Žite normálny život - múdro a naplno. Buďte láskaví – k ostatným, ale aj k sebe, zostaňte pokojní a buďte v bezpečí.

MUDr. Miroslav Holub

Zdroj: Internet

Všetkým dobrým ľuďom.

Dovoľujem si vám popriať krásne Vianoce, pozrieť sa v diaľ. Aj vaša hviezda lásky sa ligoce. Z osvetlenej vianočnej oblohy jej čaro prichádza, porozumenie aj šťastie dobrým ľuďom prináša.

Každé nedorozumenie nech vás vždy obchádza, nech každý z vás len a len pochopenie nachádza. Pochopenie nájdite u ľudí, to je to najdôležitejšie. Nachádzajte lásku i ľudskosť, to je to najvzácnejšie.

Tieto slová nech nečíta každý, vzácnym ľuďom píšem. Ľuďom, ktorí prispeli k šťastiu iných. A nech slová letiace éterom sú v ozvenách počuté, váš záujem, vaše rady sú pre všetkých veľmi potrebné.

V novom roku veľa zdravia si spolu my zaprajme. Veľa šťastia i tóny lásky k praniu ešte dodajme. Všetko dobré, pripíme si, ak máme v pohári mok.

Nádherne Vianoce a šťastlivý celučičký nový rok.

Text: Iveta Burkovcová

Foto: výrobok Vierky Vrábľovej



*Nový rok, v ňom nové plány,
nové predsavzatia.*

Na splnenie však potrebujeme pevnú vôľu

– inak sa stratia,

najmä ak nebudeme držať spolu.

Parkinsonici si vždy vedeli pomáhať

– hádky a sváry sa rýchlo ukončili.

Tieto tradície mali by sme rozvíjať,

aby sme krehký svet dôvery navždy nezničili.

Dušan Macejko



Tradície slovenských Vianoc

24. decembra, na **Štedrý deň**, na Slovensku začíname sláviť Vianoce. Na východnom a čiastočne aj na strednom Slovensku sa tento deň nazýva aj “vilija” alebo “vigilija”, odvodený od latinského “vigília”, čo znamená predvečer sviatku.

Najväčším sviatkom Vianoc je **1. sviatok vianočný** (25. decembra) – deň Kristovho narodenia, i keď história nevie presne určiť, kedy sa naozaj narodil.

Na **Štedrý deň** sa zvykne držať pôst, ktorý končí východom prvej hviezdy. Deťom sa vravelo, že ak vydržia do večere nič nejesť, uvidia zlatú hviezdu alebo zlaté prasiatko. Kým deti chystajú vianočný stromček, gazdinky pečú, varia a chystajú rôzne dobroty na štedrovečerný stôl. Medovníčky či iné koláče majú už napečené niekoľko dní dopredu. Jedlá, ktoré sa podávajú sa líšia podľa zvykov a tradícií v rôznych regiónoch Slovenska. Spravidla však na bohato prestretom štedrovečernom stole nesmie chýbať chlieb, cesnak, med, oblátky, kapustnica, ryba, zemiakový šalát, opekance (pupáky, bobalky), koláče, ovocie. Po večeri sa spievajú koledy, rozbaľujú vianočné darčeky, na ktoré sa nielen deti veľmi tešia. Mnoho ľudí sa zúčastňuje polnočnej omše, aby oslávili narodenie Ježiša Krista a zaspievali si najkrajšiu vianočnú pieseň „**Tichá noc, svätá noc**“.

25. decembra a 26. decembra rodiny často zostávajú spolu, idú do kostola alebo navštevujú svojich príbuzných a priateľov.

Zdroj: Internet



Nájdí si čas byť priateľský

– je to cesta ku šťastiu.

Nájdí si čas snívať

– to posunie tvoj vlak ku hviezdám.

Nájdí si čas milovať a byť milovaný

– je výsada bohov .

Nájdí si čas pozrieť sa vôkol – deň je prikrátky

na to , aby si bol sebecký .

Nájdí si čas smiať sa – je to hudba duše .

Anglická modlitba

Vianoce nie sú ani tak veľmi o otváraní

darčiekov , ako o otváraní našich srdiec .

Janice Maeditere

Návrh na vianočné darčeky:

Nepriateľovi odpustenie.

Súperovi toleranciu.

Priateľovi tvoje srdce.

Zákazníkovi službu.

Všetkým vládnuť.

Každému dieťaťu dobrý príklad.

Sebe rešpekt. Oren Arnold

Pripravila: Viera Vrábľová

Adresár

Výbor:

Predseda SPS	Katarína Félixová	felixova.katarina@gmail.com	0908 434 186
I. podpredseda SPS	Michal Verchola	michal.verchola@gmail.com	0907 738 348
II podpredseda SPS	Ing. Alexander Adam	sanoadam@gmail.com	0903 600 671

Regionálne kluby SPS - predsedovia

Banská Bystrica	Marián Pavúk	klub@bombura.sk	0905 347 415
Bratislava	Ing. Melánia Kahanová	kamelany@gmail.com	0904 572 770
Košice	Ing. Alexander Adam	sanoadam@gmail.com	0903 600 671
Liptovský Mikuláš	Michal Šroll	zaneta.srollova@centrum.sk	0903 858 754
Levice	Vladimír Ivan	vladimir.livan@azet.sk	0907 645 160
Martin	Pavel Tavač	janka.tavacova@gmail.com	0911 570 920
Nitra	Roman Sarkózi	roman.sarkozi@icloud.com	0907 775 077
Piešťany, Trnava, Hlohovec	Michal Verchola	michal.verchola@gmail.com	0907 738 348
Prešov	Viera Vrábl'ová	vrablova.viera3@gmail.com	0909 190 557
Smižany	Vladimír Horváth	eva.horvathova76@gmail.com	0944 252 842
Zvolen	Ján Gonda	j.gonda1946@gmail.com	0907 250 298

Kontrolná komisia:

Ing. Viliam Haring	viliam.haring@gmail.com
Ing. Marián Židek	zidek57@gmail.com

Účtovníčka:

Mgr. Helena Kováčová	kovacovahelena@centrum.sk	0908 132 655
----------------------	---------------------------	--------------



*Ver svojmu srdcu a svojej добрote ,
lebo ak tak urobíš , aj iní ti budú veriť .*

*Ver v zázraky , lebo ich je plný život .
Ale čo je najdôležitejšie , ver sám v seba ,
lebo tam vnútri v tvojej duši sa skrýva
zázrak , nádej , láska a sny zajtrajška .*

/Ron Christian/