



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XI.

január 2009

číslo 1

Tak som sa zamyslel

..... Nový rok, nový rok, oboje je správne, ale každé znamená niečo iné. To prvé značí prvý deň v roku, ktorý je štátnym sviatkom a druhý výraz hovorí o celom novom roku.

Zamyslime sa však, čo to predstavuje, ten nový rok. Je to iba prehodenie kalendárov, alebo je to niečo, čo by v nás malo zobudiť nové myslenie? Lebo nič by sa nestalo, keby sme nemali nový rok, náš život by šiel ďalej bezo zmeny, len by sme nevedeli koľko máme rokov a čo sa kedy v ktorom časovom úseku udiało. Či vojna bola tridsaťročná, či treba voliť nových poslancov, či prezidenta, alebo či nám pravidelne chodia peniaze na účet či už vo forme mzdy alebo dôchodku.

Mnoho ľudí využívajú začiatok roka na prijímanie rôznych predsavzatí, aby zlepšili svoj zdravotný stav alebo ukončili vzdelanie, dom, chatku. Sú to všetko veci, ktoré musia tak, či tak dotiahnuť do konca, len niekedy im chýba trochu motivácie, či nejaký impulz a tak toto obdobie je im na to vhodné.

Samotné slovo „nový“ evokuje aj niečo čistejšie, či už po fyzikálnej stránke alebo i po duchovnej. Preto

vpravievame, nech všetko zlé a nedobré zostane v starom roku a do nového nech prúdi iba čistota a dobro. Každý z nás by chcel byť morálne čistý, bezúhonný a dobrý. Ale nie každý chce preto i niečo urobiť. A v tom je ten najväčší problém, primäť sa k plneniu svojich predsavzatí, či už nahlas vyslovených alebo iba v duchu pomýšľaných. Chce to v mnohých prípadoch veľa sebazapretia a silnej vôle. Netreba sa obzerať po druhých ako sa im darí plniť si svoje predsavzatia, treba vidieť iba svoje ciele a tým venovať maximum. Zväčša, keď sa podarí plánované veci splniť, človek má dobrý pocit a sám seba si viac hodnotí a cení. Ale k tomu nepotrebujeme nový rok, veď koľko predsavzatí a malých či veľkých plánov si človek dáva i počas roka. Určite najkrajšie je to obdobie, keď si v pokoji sadne a sám hodnotí mieru úspechu zvládnutia toho, čo si naložil. Je samozrejmé, že človek by si mal dávať splniteľné predsavzatia a plány a to také, aby pri ich plnení zbytočne nepreťažoval svoj organizmus, prípadne peňaženku.

Najťažšie predsavzatia sú tie, ktoré sa vzťahujú k druhej osobe. Tam musíme pristupovať veľmi opatrne,

aby sme sa nejakým nevhodným krokom nedotkli onej druhej osoby. Ak sa však podarí nájsť správnu cestu, radosť z vydareného zámeru býva o to väčšia, pretože sa znásobuje.

A o to predsa ide, že prijímame záväzky by mali potešiť v prvom rade samotného aktivistu, ale mali by mať pozitívny dopad i pre naše najbližšie okolie, v ktorom žijeme a trávime prevažnú časť svojho času.

Buďme noví v myslení a konaní, robme radosť sebe a ostatným. Verím, že raz sa nám to všetko vráti, čím naše konanie bude naplnené zmyslupnosťou. To Vám zo srdca praje

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Napriek pomernej priazni počasia, veľa ľudí z klubu sa ospravednilo a u veľa ľudí bola rozšírená viróza. Telefonicky sa ohlásila Anka Kaniová, Laco poslal SMS-ku, že má zase pokazené auto. Stanko stále nemá zabezpečený odvoz a dovoz, Sonka išla k lekárovi a ostatné si prečítate v jej e-maily. Majky Detkovej vnučka bola veľmi ťažko prechorená a tak nechcela Zuzku obťažovať a hlavne od malej odoberať. Janke Herhovej sa pridali ďalšie komplikácie a Evke Malinovej sa trochu pohoršilo, tak ako i Nadke. U Valachyovcov riadila viróza a tak sa menili i sviatočné plány presunu

obyvateľstva a Maroš musel verestovať dom pred zimou, lebo oni ju už tam mali. Evka Tulinská sa (alebo iných) vzdelávala, no a pozdrav zaletel i od Mojmíra a Majky. Anka Šimeková sa vraj z Moraviec nemá ako dostať. Majka Šútorka si bola dať nabiť batérie v nemocnici a asi šoférovi Milošovi sa samotnému nechcelo. Ohlásila sa i Katka, že keď nejde Sonka, nemá sa ako dostať na klub.

Privítali sme hostí, zástupkyne nadácie Podpora a nádej sl. Bc. Knapkovú a firmy Bayer, ktoré nám rozdali malé darčeky s brožúrkami týkajúcimi sa nášho ochorenia a ako si pomôcť s ním, oboznámili nás s poslaním nadácie, ktorá hlavne pomáha a zabezpečuje pomôckami postihnutých, ktorí sú liečení interferónmi.

Boli odovzdané pozdravy od Anky Pavlovičovej, Anky Pappovej a Dášky Kázmerovej.

Nakoľko deň po našom zasadnutí Zuzka Andrejková dožíva okrúhleho životného jubilea, predseda jej za všetkých členov poprial všetko najlepšie, no najmä veľa zdravia a na pamiatku odovzdal za všetkých malú pozornosť, napriek tomu, že už dlhší čas sme sa dohodli, že to budeme riešiť inak. Následne Ing. Titus Tulinský, podpredseda klubu, pripomenul časy, kedy Zuzka robila na rekonvalescencii cvičiteľku a zarecitoval jej úryvok z básničky z tých čias a súkromne odovzdal kyticu s dezertom.

Predseda informoval o najnovších správach ohľadne 2 % pre budúcnosť, o ktorých rokovali zástupcovia vlády s predstaviteľmi MVO. Je to rozsiahlejšie pre tento občasník, kto by chcel bližšie informácie sú dostupné na webe. Pre nás je podstatné, že ak po 15. januári 2009 budeme v zozname možných uchádzačov, bude všetko len na našej iniciatíve, aby sme si zabezpečili prostriedky pre naše aktivity. Treba hľadať vo svojom okolí potencionálnych darcov a osloviť ich. Je k tomu možné použiť i letáčik, ktorý predseda rozposlal spolu s klubovinami.

V ďalšom bode sme mali prebrať informácie zo SZSM, ale tá sa skrátila iba na kritiku zo strany zväzu, ohľadne hlasovania, resp. nehlasovania jednotlivými členmi výkonného výboru, cestou internetu formou per rollam.

Postupne sme prešli na stav záujmu o rekondično-rehabilitačné pobyty pre rok 2009. Nakoľko na termín jún Dudince sa prihlásilo veľké množstvo uchádzačov, predseda navrhol, že si s niektorými pohovorí a navrhne im možnosť účasti na marcový termín. Pokiaľ by táto forma nepriniesla požadovaný efekt, navrhol 4 kritériá, podľa ktorých by sa vykonal výber účastníkov. K týmto štyrom kritériám, rázne trval na doplnení piateho Ing. Titus Tulinský a to počet účastí za predošlé roky. Predseda mu vysvetlil, že to nie je objektívne kritérium, on však teatrálnie trval na svojom, napriek tomu,

že ostatní účastníci tento návrh nepodporovali. Predseda reagoval na to iba tým, že všetko sa doteraz sa riešilo pokojnou a rozumnou cestou, v duchu obojstranných spokojností.

Predseda upozornil na nové voľby v budúcom roku a preto treba pripraviť serióznú kandidátku jednak na predsedu klubu a jednak na výbor. Požiadal hospodárku klubu, aby mu pripravila podklady pre spracovanie špecifikácie použitia získaných finančných prostriedkov z 2 %. Upozornil na propagáciu klubu cestou webu, spracovanie našej stránky, ktorá je zatiaľ aktualizovaná bez finančných nárokov. Pokiaľ by sa malo pristupovať k veciam podľa vyššie uvedeného, bude potrebné i túto oblasť dať náležite do poriadku, zo strany klubu.

Predseda navrhol zrušenie predplatného časopisu Efekt, nakoľko už prestal byť aktuálny pre našu organizáciu, prechádza do formy štatistickej a nie poradnej. V ďalšom predseda rozdal aktualizovaný informačný materiál, ktorý nám zaslala firma Hartmann - Rico, najmä čo sa týka inkontinencie postihnutých.

S vedením KOS sme si potvrdili termíny zasadnutí klubu na prvý polrok 2009, ktoré sú nasledovné :

10. februára 2009

10. marca 2009

22. apríla 2009 /streda/

26. mája 2009

30. júna 2009

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOorské **RE**cepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

SUPER RECEPT!!!!!!! od Marcela/ Rýchle rumové pralinky!

Vezmeš dutú čokoládovú figúrku, odhryzneš jej hlavu a doleješ rumom!!!!!!

A potom, že pečenie na Vianoce zaberie veľa času...

Čaj s mäťou a so škoricou -

Zlepšuje zmysly

Čakajú vás ťažké rozhodnutia a koncentrácia musí fungovať na sto percent? Mäta a škorica pomôžu vyriešiť tieto úlohy zázračne rýchlo.

Účinnok: *Zelené lístky mäty v spolupráci s aromatickým korením pôsobia aj na náš čuch. Ich intenzívne vonné esencie vás preberú, zvýšia koncentráciu, pomáhajú napríklad pri dlhej ceste autom nepodliehať únave.*

Extra tip: *Bolí vás brucho? Mäta upokojí žalúdok a okamžite vás oslobodí od krčov a nadúvania.*

Šípkový čaj s čili - Zdvihne náladu

Život sa s vami zahráva a vy sa utápate v žiali? Tento drobný lesný plod dá všetko do poriadku.

Účinnok: *Už len červená farba sama*

osebe zdvihne náladu. Skutočným liekom na smutné obdobie je vitamínová zmes šŕavnatej a chutnej šípky.

Extra tip: *Štipka čili korenia prinesie do šípkového čaju, pikantnú chuť a určite vám zdvihne náladu.*

Citrusový čaj s rozmarínom

- Postaví na nohy

Krvný tlak vám neustále klesá a krvný obeh je akýsi spomalený? Ak ešte k tomu vášmu organizmu chýba energia, vyskúšajte aromatickú ihličnatú bylinku z juhu!

Účinnok: *Rozmarín je plný éterických olejov, ktoré zlepšia prekrvenie a posilnia nervový systém. Na prípravu čaju zalejte čerstvú alebo sušenú vetvičku rozmarínu vriacou vodou.*

Extra tip: *Plátky citróna v bylinkovom čaji zásobia vaše telo vitamínom C.*

Čaj s limetu a citrónovej trávy - Posilní imunitu

Ak začne každý vo vašom okolí kýchať a kašľať, treba posilniť imunitu.

Účinnok: *Limety a citróny vďaka svojej obrovskej porcii vitamínu C pomáhajú vybudovať prvotriedny ochranný štít proti vírusom.*

Extra tip: *Zelený čaj ako základ pomáha prostredníctvom zinku, ďalšieho ochrancu imunity, ubrániť sa proti vírusom. Pridajte si do čaju citrónovú trávu, ktorá pohladí dušu, zároveň upokojí a zlepši náladu.*

Čaj zo zmesi sušených plodov - Dodá energiu

Ste unavená a nemáte na nič energiu? Doprajte si vitamínovú bombu z pohára.

Účinnok: *Chutný čaj zo sušených plodov bazy, čučoriedok, ríbezlí a černíc zásobí telo extra porciou vitamínu C, ktorý nás nabije energiou. Sekundárne rastlinné látky prečisťujú cievy.*

Extra tip: *Objavili sa prvé príznaky škrabania v hrdle? Oslad'te si tento ovocný čaj 1 čajovou lyžicou medu.*

ZOFT, ZOberské FTipovisko

-drahá čo by si robila keby som vyhral v lotérii?

-zobrala by som ti polovicu a odišla od teba!

-uhádol som 3 čísla...tu máš 50 korún a môžeš padať !

Banka:

Dobrý deň, pane! Ako vám môžem pomôcť?

Klient:

Dobrý deň! Chcel by som si vybrať peniaze, dedil som. Číslo účtu je 889635.

Banka:

Dobre, dobre, áno, máme Váš účet zaznamenaný v počítači. Máte tam teda peknú sumičku!

A nechceli by ste si u nás, keď ste už tu, založiť termínovaný účtik?

Alebo vstúpiť do podielových fondíkov, alebo Vám

ponúkneme nejaký iný výhodný sporivý produktík?

Klient:

Pani, vy ste asi nepočuli dobre... ja som hovoril, že som DEDIL a nie, že som DEBIL...!

Viete, že ?

Jesť zdravo – čo to znamená?

Keď máte problémy s nadváhou, nemusíte nutne počítat' kalórie či jouly. Často stačí zmena stravovacích návykov, aby sa látková premena a s ňou hmotnosť dostala do svojej normy.

Aby organizmus mohol zásobovať energiou a stavebným materiálom miliardy svojich buniek, potrebuje asi 45 rozličných živných látok. Bez žiadnej z nich sa nemôže zaobísť, lebo každá má svoju špeciálnu úlohu a až spoločným pôsobením môžu naplno účinkovať. K živným látkam (živinám) patria uhľohydráty, tuky a bielkoviny, a k nim sa pripájajú vlákniny, veľká skupina vitamínov a minerálnych látok.

Uhľohydráty: energia, ktorá sa stará o dobrú náladu.

Uhľohydráty dodávajú rýchlo a optimálne energiu nielen svalom, ale aj nervovému systému a sú nevyhnutné napr. pre orgány ako mozog, krvinky, či obličková dreň. Kto zo strachu z nadváhy šetrí vo svojom jedálnom lístku týmito živinami, nerobí dobre. Vedci zistili, že keď je väčší prísun uhľohydrátov, v mozgu sa vytvára znásobené množstvo sero-

tonínu, a to zlepšuje náladu. Z dnešného pohľadu je **dobrá polovica prijímaných kalórií** mala pozostávať z uhl'ohydrátov, ale nie každého druhu.

K tejto skupine živín patrí cukor, škrob a celulóza. Treba dávať prednosť celulóze a škrobu. Nachádzajú sa v obilí, zelenine, strukovinách, zemiakoch a ovocí. Tieto potraviny majú „v prirodzenom stave“ ešte ďalšie prednosti: množstvo vitamínov a minerálnych látok. Preto experti na energiu hovoria o vysokej „hustote živných látok“, čiže o mimoriadne vhodnom pomere vitamínov a minerálnych látok k objemu kalórií. Úplne inak je to s potravinami, ktoré sú výsledkom mnohonásobného spracovania obilnín a cukrovej repy, takže obsahujú veľa cukru a/alebo škrobu. Koláče, bagety, sladkosti, čokoláda a limonádové nápoje môžu okrem svojich „prázdnych“ kalórií, z ktorých sa vytvárajú tukové vankúšiky, ponúknuť veľmi málo.

Vlákniny upratujú

Vlákniny, ktorých veľká časť patrí k uhl'ohydrátom, telo síce nezužítkuje, ale majú veľa dôležitých funkcií. Napučia v čreve, tým vyvolajú jeho pohyby, a tak sa starajú o pravidelné vyprázdňovanie. To sa napokon prejaví aj na siluete brucha. Vlákny majú pozitívny vplyv aj na reguláciu procesu hlad - nasýtenie. Preto: treba jesť celozrnné produkty, strukoviny, čerstvú zeleninu a ovocie. Sú bohaté na vlákna.

Bielkoviny: základná zložka buniek

Bielkoviny (proteíny) sú dôležitou stavebnou látkou buniek nášho tela a ako súčasť enzýmov a hormónov sa zúčastňujú na životne dôležitých procesoch látkovej premeny. Bielkoviny sa nachádzajú v potravinách živočíšneho pôvodu, ako je mäso, ryby, vajčička, mlieko a mliečne výrobky, ale aj v rastlinnej potrave, ako sú strukoviny a celozrnné obilniny. Telo vie najlepšie využiť také bielkoviny z potravy, ktoré sú najpodobnejšie jeho vlastným bielkovinám. Z tohto pohľadu nie sú ani tak dôležité jednotlivé druhy potravín, ako ich vzájomná kombinácia: zemiaky s mliekom alebo vajcami, obilniny so strukovinami alebo mlieko s obilninami.

Vybraté z korešpondencie :

Tonko tiež želim Tebe, rodine a celému Klubu SM krásne a spokojné Vianoce...

S pozdravom Norbert

Tonko dakujeme za krásne a mimoriadne pekné vianocné prekvapenie, s ktorým si nás prekvapil, samozrejme aj za Kluboviny. Aj my s Ruzenkou Tebe aj Tvojej manželke prajeme príjemne prezitie vianocných sviatkov, bohatého Ježiška, pod stromčekom dárkov ako maku.

V novom roku Vám prajeme pevné

zravie, vzájomné porozumenie v rodinnom ako aj v priateľskom kruhu, aby sa vám splnili Vase predsavzatia no a nám spolu, aby sme sa opat stretli, ako pred rokmi a pri kávicke pobesedovali.

Toto a mnoho-mnoho príjemných zážitkov praje Julo a Ruzenka.

Ahoj Tonko, ďakujem za kluboviny, babka s Andrejkou sú vždy prvé, ktoré to čítajú, lebo sú doma a majú o trochu viac času, ale ja si ich tiež rada prečítam, hoci niekedy s oneskorením.

Ako sa máš Tonko ? Už nechodievaš na ministerstvo?

Ak budeš mať niekedy cestu, tak sa zastav. Budem veľmi rada. Touto cestou by som chcela v mene celej mojej rodiny srdečne pozdraviť všetkých členov klubu a všetkým zaželať krásne Vianoce, bohatého Ježiška a veľa ,veľa zdravia do nového roka.

Ešte raz ďakujem a srdečne zdravím celú Tvoju rodinku Tonko !

Daša Kázmerová

Milý Tonko!

Ospravedlňujem sa, ale zajtra na klub Malačania nedorazia, ja musím ísť lekárovi, a Vladko s Vladkou bezomna nepojdu. Chcem tebe, Klarike a všetkým na klube popriať za nás všetkých Vesele Vianoce, stastie, zdravie a pohodu a do nového roku vyraziť tou správnou nohou, vlastne

obidvomi, aby sme nahodou nespadli.

Soňa

Krásne Vianoce a šťastný Nový rok 2009

Veselé Vianoce a šťastný nový rok prichádzam priať, aby človek človeka vždy mal rád, aby jeden druhému viac šťastia priať, aby ten nový rok za to stál.

Krásne vianočné sviatky a šťastný nový rok prajeme všetkým priateľom a známym!

Klub SM Nové Zámky

Nech pocit stastia, radosti sa v dušiach vašich rozhostí.

Nech láska v srdciach ukrytá sa mocným prúdom vyroní, nech Nový ROK 2009 Vám stastie, pevné zdravie a pohodu prinesie.

-Anna Pavlovicová- a členovia Klubu "SM" Trnava

KLUB SCLEROSIS MULTIPLEX RUŽOMBEROK PRI SZSM

Mgr. Mária Matušková Riadok 3, 034 01 Ružomberok mobil: 0908 576 973

Príjemné prežitie vianočných sviatkov a veľa pracovných i osobných úspechov v novom roku Vám prajú

členovia Klubu SM Ružomberok



sa držte dobrej nálady
zubami - nechitami

prajem zo srdca Valček Jarčeková
aj za Združenie sclerosis multiplex
Nádej



Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

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

Nezabúdame

V mesiaci j a n u á r 2009
s l á v i a

Meniny :

Titus Tulinský, Dáša Kázmerová,
Miloš Poštrk, Emil Penzeš

Narodeniny :

Nadežda Pavlovičová, Emília Smolico-
cová,

Gratulujeme a prajeme veľa jas-
ných dní prehriatych slnkom
a láskou pri dobrom zdraví a vzá-
jomnom porozumení.

Môžete nás kontaktovať i cez inter-
net na klubových **email – adresách :**

suchan@ksmnr.sk

anton.suchan@satronet.sk

a nájsť na webovej stránke :

www.ksmnr.sk

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **13. j a n u á r a 2009 /utorok/ o 15.00 hodine** na **Fatranskej ulici v Nitre – Chrenovej III.**, na prízemí v klubovni Krajského osvetového strediska.

Zoborské kluboviny zostavuje a vydáva Anton Suchan, predseda Klubu sclerosis multiplex Nitra, ako občasník Klubu sclerosis multiplex Nitra. Nepredajné, výhradne pre členov Klubu SM Nitra. Text neprešiel jazykovou úpravou. Príspevky zasielajte na adresu predsedu klubu, Anton Suchan, 949 11 Nitra, Novomeského 3/5 resp. cestou internetu, alebo telefonicky na čísla 037/773 22 99, 0904 547 106, 0915 841 006. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 6.1.2009.