



# Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XV.

január 2013

číslo 1

## Tak som sa zamyslel .....

..... nad jednou myšlienkou, na ktorú ma naviedol môj najstarší syn Tonko. Jedná sa v nej o luk, tetivu, šíp a cieľ, ich vzájomné prepojenie a pôsobenie a súčasne prirovnanie k nášmu každodennému bežnému životu.

Každý z nás počas svojho života zažil a to i viac krát, že sa ocitol na dne svojich síl a možností. Stav bezradnosti je to najhoršie, čo vás môže v ten moment postretnúť. Podobnú situáciu zažívam i ja v tieto dni. Ľahko sa povie, veď sa s tým vysporiadaš, lebo už si sa musel vysporiadať s primárnou chorobou, ktorá ťa postihla v pomerne mladom veku. Áno, je na tom kus pravdy, lenže vtedy som mal o nejaký ten rôčik menej a svet bol trochu iný, ľudskejší a priateľskejší. Samozrejme, že si človek v takomto stave musí hľadať motiváciu a niečo čo ho naštartuje. Dnes, skoro tridsať rokov súbežného žitia s roztrúsenou sklerózou, sa prejavujú sekundárne a terciárne lapsusy, ktoré už nie je tak ľahké zdolať, lebo sa jednak pridávajú k základnej chorobe, ale oni si chcú vy dobyť svoje miesto a byť rovné tomu základnému ochoreniu. Je to zvlášť-

ne, ale ja to tak vnímam ako keby medzi sebou tie jednotlivé choroby súťažili a pretekali sa, ktorá bude výraznejšia a dominantná. Oni potvory si počkajú až sa niektorá z chorôb trochu unaví a netrápi už svojho pána a vtedy zo zadnej pozície vyrazia dopredu a dajú svojmu hostiteľovi najavo, kto je momentálne pánom situácie. Ak máte takýchto „beští“ viacero, tak máte neustály kolobeh raz jednej choroby, potom druhej a následne tretej a tak sa to krúti dokola, až to raz vyrazí na tej primárnej chorobe a je po všetkej „srande“ na svete.

Za tie roky, čo so mnou tie „beštie“ cvičia, som už toho preskákala mnoho a verím, že nie som sám, že nás je riadna kopa. Každý máme svoje „finty“, ako sa s nimi vysporiadať, ale nie vždy sa nám to úspešne darí a potom sa utiekame k lekárom a medicínskemu riešeniu problému.

Tá myšlienka, o ktorej som písal v začiatku, nabáda, aby sa človek pozeral na všetky útrapy, ktoré ho na ceste životom postretnú, nie s odporom a nevôľou, ale ako na niečo, čo nás pripravuje na niečo nové alebo na niečo, čo nás zocelí a pomôže znášať ďalšie nové problémy. Tak si

myslím, že i naše choroby nás „trénujú“ na život s nimi, na život neľahký, ale znesiteľný.

Každý z nás má počas života stanovené určité ciele, ku ktorým smeruje naše snaženia o ich dosiahnutie a to v čo najlepšej forme.

Tu sa dostávam k onej myšlienke a štyroch základných kameňov. Začnem práve od toho konca – teda cieľa. Keď chceme, aby bol výsledok čo najkvalitnejší, musíme sa na centrum cieľa zahľadieť a sústrediť sa naň, zžiť sa s ním, aby vydal všetko, čo sme si predstavovali. Následne môžeme vziať do rúk luk, ktorý musí byť z veľmi kvalitného materiálu, lebo mnohé naše ciele sú značne vzdialené od nás, a ak ich chceme presne zasiahnúť musí ten luk mať na to kapacitu. Keď pevne uchopíme luk, je to ako keby sme sa stotožnili s myšlienkou nášho cieľa. Prostriedkom, ktorý sa má dopracovať do stredu cieľa, je v tomto prípade šíp. Je rozhodujúci, či sa vôbec dostane k cieľu, či na svojej ceste nezačne kľučkovať a nakoniec odbočí. To nik z nás nechce, preto má šíp maličkú krídelká, ktoré ho majú správne navádzať. Podobné krídelká musí mať i naša myšlienka o stanovenom ciele. Kto svojim myšlienkam nedá krídelká, nemôže očakávať, že sa udrží na správnej ceste a nespadne pri prvej prekážke.

Keď sa stotožní cieľ s lukom a šípmom, nastane tá najdôležitejšia chvíľa, lebo prichádza posledná fáza cieľového obradu, no veľmi dôležitá. Luk

má svoju tetivu, ktorá je ako čiara života u človeka. Ak je tetiva v pokoji, nič nie je napäté. nič sa nedeje, no ani cesta k vytýčenému cieľu nie je voľná. Život sa s nami zahráva a svojimi útrapami, ktorými nás častuje, vlastne napína tetivu luku. Skúsme sa pozerieť na to všetko z toho pohľadu, že nás pripravuje a skúša, či za svojim cieľom sme ochotní takéto prekážky zdolať, lebo ak vydržíme, tetiva sa riadne napne a je väčšia pravdepodobnosť, že prenesie silu na šíp a ten bude mať šancu dosiahnuť svoj cieľ.

Viem, ono sa to veľmi ľahko povie, no ťažšie realizuje v bežnom živote. Myslím si, že ale stojí za zváženie a keď sa výsledok dostaví, budeme bohatší a silnejší, pri zdolávaní nových problémov. Nie vždy to vyjde stopercentne, tá odchýlka je však vždy prípustná a je lepšia ako jednoducho lamentovať nad sám sebou a uzatvárať sa do seba so svojimi problémami, poprípade hľadať viníka vo svojom okolí.

Určite ste už zažili ten krásny pocit, keď ste imaginárnym šípmom trafili aspoň terč, už to bol úspech a ten vás naštartuje k prekonávaniu problémov, ktoré sa na vás kopia. Ten, kto lamentuje, že terč je ďaleko a že nemá pekné farby a šípy sú nenalokované a podobne, ten sa v problémoch utopí, lebo k tým základným, na seba sype nové a nevie si s nim rady.

Nebojme sa i v bolesti zabúdať na svoje ciele, veď to je to, čo nás drží

pri živote, čo nás ťahá vpred, nehanbime sa si i poplakať, keď sme na chvíľu bezradní, lebo tie slzy nám vyčistia našu cestičku za svojim cieľom.

Prajem vám všetkým bez rozdielu, aby ste vždy našli po ruke kvalitný luk s dobrou tetivou a rýchlym šípom, ktoré vás dovedú k vytúženému cieľu.

*Váš Tony*

## **ZOKLE** - / ZO borské KLE bety/

Počasia nás tento krát trochu pribrzdilo, lebo jeho vyčíňanie odradilo mnohých i skalných cezpoľných, od účasti na zasadnutí klubu. No tí ozajstní skalní predsa len prišli a tak sme mohli prerokovať náš program a uzavrieť rok 2012. Predseda bol handicapovaný ešte viac ako inokedy, lebo všetko musel robiť iba jednou rukou, no snažil sa, aby to nenarúšalo priebeh rokovania.

Prebehli sme si ospravedlnenia neprítomných, lebo tento krát ich bolo neúrekom. Začneme Jankou, ktorá sa necíti stále dobre a jej stav sa nelepší, naviac majú ďalšiu tragédiu doma v rodine, ocino dostal porážku a tak Vierka je v neustálom psychickom, ale i fyzickom napätí; Evka s Titusom sú riadne prechorení, najprv to priniesol vraj Titus a pravdepodobne sa o to podelil aj s Evkou, tak sa „kurírujú“; ohlásila sa i Anka z Bošian, v podstate pretrváva na jednom

mieste s rodinou a SM-kou; v Topolčanoch bola riadna chumelica a tak sa Majka obávala cesty najmä naspäť, má skúsenosti z vlašajška; Majka s Mojmirom poslali SMS-ku a popriali nám pekný priebeh zasadnutia; Miloš sa obáva ísť autom na cesty, lebo neustále hlásia v ich končinách havárie vozidiel; Zuzka Mikulášiková je divne chorá naviac popri SM-ke, lebo má zažívacie ťažkosti už tretí deň a darmo si ocino vybral dovolenku, že pôjdu na klub, čakajú na lekárku; Ivetka Zlatomravecká má šoféra na poobedňajšej zmene a ocino sa už do takéhoto počasia neodváži šoférovať; Marcel + Lenka + Ivetka Klimčeková si netrúfajú vyjsť s autom na cesty, lebo okolo nich sa čerti ženia a hádzu po sebe periny snehu; Magduš Kútna je nejako trochu prechorená a hlavne nemá odvoz; Magduš Hrubá má za sebou návštevu u lekárov a je z toho riadne unavená; Majka Macáková má veľké problémy s očami a je z toho veľmi nešťastná, má obavy, či sa jej to napraví a vráti do pôvodného stavu; Božka s Tonkom sa vrátili od lekára, kde boli na dnes objednaní; Tonko Michalička pracuje na sebe a všemožne sa snaží poslúchať Lydku; to boli správy o neprítomných členoch klubu, ale to dalo zabrať, musím ešte pripomenúť, že všetci ospravedlnivší sa, nechali pozdravovať a popriali veselé sviatky a šťastný nový rok.

Následne sme prezentovali pozdravy pre členov klubu od pána To-

poľana (Topoľčianky – Lovecký zámoček), pána Petráša z Turčianskych Teplíc, pani Záhorskej z Dudinc, sestričiek Valiky a Darinky z centra SM a pána prednostu Neurologickej kliniky doc. MUDr. Brozmana, CSc.

Dve percentá – ťažká otázka i pre nás, lebo niečo sa deje pri obhajobe ponechania právnických osôb v pôvodnom stave, ale zatiaľ je to v nedohľadne. Takže nám ostávajú fyzické osoby, ktoré tvorili i v tomto roku 93 percent všetkých získaných finančných prostriedkov. Preto i naďalej predseda vyzval všetkých členov klubu, aby sa rozhliadali po svojom okolí a získavali nových darcov, lebo to je jediný zdroj peňazí pre klub, samozrejme neobchádzajúc príspevky členov. Priama kampaň sa bude môcť rozbehnúť až po 15. januári, keď Komora notárov zverejní zoznam možných uchádzačov o 2 percentá.

Vzhľadom na nezlepšujúcu sa situáciu členov klubu umiestnených v sociálnych zariadeniach, predseda klubu navrhol, aby i pre budúci rok bol týmto členom odpustený členský príspevok. Kto dobrovoľne dá, že mu to vychádza, budeme radi, ale členská schôdza schválila predsedov návrh a tak platí.

Najdôležitejší bod rokovania boli rekondície v roku 2013. Vzhľadom na dar, ktorý klub má dostať (zmienu sa o ňom neskôr), predseda prehodnotil minulo mesačný návrh na termíny a počty účastníkov a spraco-

val novú tabuľku, z ktorej vyplynulo, že pre Dudince v termíne 16. – 22. júna 2013 by mohlo ísť 30 účastníkov. Pre Turčianske Teplice v termíne 8. – 14. september 2013 by mohlo ísť 17 účastníkov. Všetko vyplýva z ekonomických možností klubu, ponuky zariadení a záujmu prihlásených členov klubu, ktorý aj tak prevyšuje navrhnuté kapacity. Do termínu konania jednotlivých rekondícií je ešte veľa času a tak ako po iné roky i tento zoznam sa určite prirodzene „utrasie“.

Termíny zasadnutí klubu na prvý polrok 2013 boli odsúhlasené a potvrdené KOS Nitra, za čo veľmi pekne celému kolektívu ďakujeme.

Teraz sa dostávame k spomínanému daru, ktorý má byť od Slovenskej elektrizačnej prenosovej sústavy, a. s., ktorá nám zmluvou č. 2012.0406-1101100 poskytne finančný dar vo výške 3 000,- €. Zmluva bola podpísaná a odoslaná darcovi a nadobudne účinnosť po dni nasledujúcom po dni jej zverejnenia v súlade s ustanoveniami Občianskeho zákonníka. Zatiaľ nie sme v Centrálnom zozname zmlúv.

Predseda klubu priniesol členom informáciu o zmenách týkajúcich sa vodičských preukazov od 19. januára 2013. Je tam kopa zmien, ktoré sa týkajú i nás vodičov, hlavne čo sa týka doby platnosti vodičských preukazov, ktorá sa mení podľa doby ich vystavenia. Vodičák už nebude doživotný.

Počas rokovania sme mlsali dobroty, ktoré nám priniesli gazdinky, najmä Nadka a rozprúdila sa veselá debata. Len predseda ju ešte na chvíľu prerušil, keď poďakoval najmä prítomným, že mali odvahu sa dostaviť na klub a potom všetkým členom klubu a ich rodinných príslušníkom za morálnu i fyzickú podporu počas celého roku 2012, keď sme úspešne zvládli akcie, ktoré sme si naplánovali. Poprial všetkým, aby pod stromčekom našli dobré zdravie, lásku a spokojnosť a nech vstúpia do nového roku s optimizmom a úsmevom na tvári.

## Vyskúšajte – ochutnajte !

### ZORE – ZOberské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

### **Gugla! Lepšie ako zemiakové placky?**

Na 1 plný plech (asi 8 porcií) potrebujete: 1,5 kg zemiakov, 1,5 dl oleja, 400 g údeného mäsa, 4 strúčiky cesnaku, 1,5 dl mlieka, 3-4 PL hladkej múky, soľ, korenie, majoránku, tuk na vymastenie plechu a kyslú uhorku na podávanie. Vzhľadom k tomu, ako veľmi je toto jedlo dobré, odporúčame s plechom nepočítať pre viac ako 4 ľudí. Zmizne totiž rýchlosťou blesku :-).

Najskôr si pripravte naozaj veľkú misu. Všetky zemiaky oškrabte a nastrúhajte nahrubo a údené mäso (koľko ho tam dáte, záleží na vašej chuti, na údené množstvo ale minimálne 400 g) nakrájame na kocky. Mäso pridajte k zemiakom, pridajte olej, prelisovaný cesnak, soľ, korenie a majoránku (tou rozhodne nešetrite) a všetko dôkladne premiešajte. V prípade, že sú zemiaky veľmi mokré, časť vody z nich zlejte. Nakoniec pridajte mlieko a múku a všetko ešte raz premiešajte.

Hlboký plech vymažte olejom alebo masťou a všetko zemiakové cesto do neho urovnajte. Použiť môžete aj zapiekaciu misku, z tej ale nebude mať lahodná gugla tak chrumkavé dno. Pripravený plech vložte do rúry vyhriatej na 220 stupňov Celzia a dajte piecť asi na 30 minút. Keď začína mať gugla ružovú chrumkavú kôrku, teplotu stiahnite na 200 stupňov a pečieme ďalších asi 30 minút. Po vybratí z rúry sa pokúste plech s touto lahôdkou asi 15 minút uchrániť pred nedočkavým stravníkom, aby gugla trochu vychladla a dala sa lepšie krájať, horúca sa totiž rozpadá. Podávajte s kyslou uhorkou.

### **Karamelkový sen POTREBNÉ PRÍSADY :**

Korpus : 125 g masla, 84g čokolády horkej, nahrubo nasekanej, 1 Š cukru, 2 vajcia, 1 ČL vanilkovej esencie, 2/3 Š polohrubej múky, ¼ ČL jedlej sódy, 1 Š nasekaných vlašských orechov nasucho opražených, ¼ Š polosladké čokoládové vločky alebo nastrúhaná mliečna čokoláda

Krém : 20 ks vanilkové karamelky, 3 PL mlieka

### POSTUP PRÍPRAVY :

Korpus : v stredne veľkej panvici rozpustíte maslo a za stáleho miešania pridajte čokoládu na miernom ohni rozmiešame do hladka. Odstavte z tepla. Predhrejte rúru na 180°C, menší plech si vyložíme papierom na pečenie. Vmiešajte cukor do chladenej čokoládovej zmesi v hrnci. Pridajte vajcia, jedno po druhom, miešajte vareškou, kým sa nespoja s hmotou. Pridáme vanilku. V malej miske zmiešajte dohromady múku a jedlú sódu, pridajte múku do čokoládovej zmesi, miešame, kým sa nespojí. Vmiešajte ½ Š vlašských orechov a ½ Š čokoládové vločky. Cesto rovnomerne vlejeme do pripravenej formy. Pečieme v predhriatej rúre 30 minút, necháme vychladnúť

Krém : V malej panvičke, a za stáleho miešania rozpustíme mliečne karamelky na miernom ohni do hladka, vylejeme na vychladnutý koláčik. Posypeme zostávajúcimi vlaškými orechmi. V malej panvici rozpustíte zvyšnú čokoládu na miernom ohni za stáleho miešania, kým sa roztaví a je hladká. Dozdobíme ňou vrch koláčika. Nechajte stáť 2 hodiny pred podávaním.

## ZOFT, ZOberské

### FTipovisko

Milenci v reštaurácii : „ Čo si objednáš drahá ? .. „Sanitku. Vo dverách stojí môj manžel,,

*Narieka mafianska matka nad svojim synom:*

„Čo len z teba bude? Otec je postrachom celého podsvetia, ja som bola

*niekoľko rokov vo väzení a ty prinesieš zo školy jednotku zo správania!!!*

Žena s milencom sú v tom najlepšom, keď zrazu počuť v zámku kľúč. Žena hovorí:

- Manžel sa mi vrátil, rýchlo do skrine.

Tak sa skryje milenec do skrine. Muž príde do spálne, zrazu otvorí skriňu a hovorí:

- A vy ste kto?

- Ja som deratizátor. Vaša manželka ma zavolala, lebo máte v skrini mole.

- Ale prečo ste nahý? - pýta sa muž.

- Éééj, svine nenažrané, ale sú rýchle

*Dievča: - keď som sa bozkávala s iným chalanom a nespala som s ním, znamená to že som ťa nepodviedla ?*

*Chalan: - keď ti švacnem ľavou rukou a som pravák, znamená to že som ťa neudrel ?*

Černoch s papagájom na pleci vojde do obchodu a predavačka vraví:

- Je nádherný, odkiaľ ho máte?

- Z Afriky, tam ich je plno. - odpovie papagáj.

## Viete, že ?

### 11. Po zemiakoch sa priberá.

Hlúposť! Keď budete pri varení používať čerstvé zemiaky, ktoré obsahujú až 80% vody a v 100 g majú len 70 kalórií, nemôžete pribrať. Priberá sa po tuku na fritovanie hranolče-

kov, krokiet a chipsov.

### **12. Umelé sladidlá nám pomáhajú chudnúť.**

Hlúposť! Táto náhrada cukru je naopak tak sladká, že si na ňu chuťové nervy zvyknú. Chuť na sladké tak extrémne narastie.

### **13. Infarkt spoznáte podľa bolesti.**

Hlúposť! Viac ako polovica obetí nemá vôbec žiadne symptómy.

### **14. Baktérie sú pre organizmus škodlivé.**

Hlúposť! Bez nich by sme nemohli vôbec žiť. Pomáhajú nám pri trávení, chránia naše telo.

### **15. Žuvačka bez cukru je skvelý vynález.**

Hlúposť! Ich nadmerné užívanie (rovnako ako cukríkov bez cukru) vedie k narušeniu metabolizmu, chronickej hnačke, bolestiam brucha a drastickému úbytku na váhe. Na vine je sorbitol, obsiahnutý v týchto výrobkoch.

### **16. Hladovkou rýchlo schudnem.**

Hlúposť! Náš organizmus je veľmi učenlivý - keď mu zoberiete zdroj energie, siahne do tukových rezerv. Ako náhle ale prísun energie obnovíte, ihneď začne ukladať nové rezervy a to omnoho rýchlejšie - aby mal kam siahnuť, keby sa hladovka opakovala.

### **17. Najlepšie diéta je jesť len ovocie a zeleninu.**

Hlúposť! Ovocie, rovnako ako ovocné džúsy, majú veľa cukrov (jablčný džús má viac kalórií ako cola). Zelenina toľko cukru nemá, ale ... Napr. papriky sú plné vitamínov, prí-

lišná konzumácia ale znižuje zrážanlivosť krvi a dráždi žalúdok.

### **18. Alkohol je zdraviu škodlivý.**

Hlúposť! Mierne, pravidelné pitie alkoholu je naopak skvelou prevenciou kardiovaskulárnych chorôb. Dve pivá denne (alebo 2 dl vína, či jeden "panák" tvrdého alkoholu) srdcu a cievam veľmi prospievajú. U ľudí, ktorí pravidelne pijú malé dávky alkoholu, je riziko srdcových chorôb o 31% nižšie než u abstinentov.

### **19. Pri krvácaní z nosa by sa mala zakloniť hlava.**

Hlúposť! Potom tečie krv do pažeráka. Omnoho lepšie je vložiť do nosnej dierky kúsok vaty, prstami je stlačiť k sebe a predkloniť hlavu.

### **20. Ak prehltám umelé vitamínové doplnky, nemusím ovocie a zeleninu.**

Hlúposť! Nedávny americký výskum potvrdil - tieto tabletky sú úplne na nič! Lekári z Harvardu dávali denne 9,5 roka umelé vitamíny C, E a beta karotén 8171 ľuďom. Jediný účinok: Niektoré mali od beta karoténu pokazený žalúdok.

### **Vybraté z korešpondencie :**

Ahoj Tonko, ďakujem za veľmi pekné Kluboviny, zároveň posielam pre Teba kamión pozitívnej energie, aj keď si neprezradil načo ju potrebuješ, podstatné je, že už je na ceste k Tebe, Ale-na

Milý Tonko!

Posielam Ti tolko pozitívnej energie, kolko len tento mail unesie...neviem, o čo ide, ale určite je to nejaká zdravotná záležitosť, takže budem veľmi držať palce, určite všetko dobre dopadne, ved nie nadarmo sa hovorí, zlá burina.....Myslím na Teba veľmi silno. A nedaj sa. Ahoj!  
Soňa

Milý TONKO, ĎAKUJEM TI za milý vinš k Vianociam. Ja tiež TEBE, Tvojej rodine a všetkým členom Vášho klubu prajem počas VIANOC príjemnú pohodu, veľa vzájomnej lásky, pocit rodinného šťastia, želám všetky vianočné i ďalšie ostatné dni prežiť vplnom zdravím, pokojom a radosťou. Taktiež Ti želám, aby sa Ti vždy darilo vo všetkom čo robíš pre SM-károv a aby si to aj vážili a náležite Ti to aj dali najavo úctou a vďakou voči TEBE. To všetko Ti z úprimného srdca žela za našich členov klubu SM ILAVA s vl. práv.subj. i za seba  
Anna Pappová

Naša identifikácia :

**IČO 355 90 700**

**DIČ 2021479724**

**Bankové spojenie :**

**VÚB, a. s. pobočka Nitra,**  
**č. ú. 77230162/0200**  
**MV SR : VVS/1-900/90-9642**

## *Nezabúdame*

V mesiaci **j a n u á r 2013**  
s l á v i a

### *Meniny :*

**Titus Tulinský, Dáša Kázmerová,**  
**Miloš Poštrk, Emil Penzeš**

### *Narodeniny :*

Nadežda Pavlovičová, Lenka Hrajnohová

**Gratulujeme** a prajeme veľa jasných dní prehriatych slnkom a láskou pri dobrom zdraví a vzájomnom porozumení.

Môžete nás kontaktovať i cez internet na klubových **email – adresách :**

[suchan@ksmnr.sk](mailto:suchan@ksmnr.sk)

[anton.suchan@satronet.sk](mailto:anton.suchan@satronet.sk)

a nájsť na webovej stránke :

[www.ksmnr.sk](http://www.ksmnr.sk)

**!!!** Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **08. j a n u á r a 2013 /utorok/ o 14. oo hodine** na **Fatranskej ulici v Nitre – Chrenovej III.**, na prízemí v klubovni Krajského osvetového strediska.

Zoborské kluboviny zostavuje a vydáva Anton Suchan, predseda Klubu sclerosis multiplex Nitra, ako občasník Klubu sclerosis multiplex Nitra. Nepredajné, výhradne pre členov Klubu SM Nitra. Text neprešiel jazykovou úpravou. Príspevky zasielajte na adresu predsedu klubu, Anton Suchan, 949 11 Nitra, Novomeského 3/5 resp. cestou internetu, alebo telefonicky na číse 037/773 22 99, 0904 547 106, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 1.1.2013.