



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník X.

február 2008

číslo 2

Tak som sa zamyslel

..... nad tými rôznymi radami, ktoré sa cestou e-mailov šíria po svete. Jeden z posledných mi nariad'oval čo musím robiť v živote. Musím želať sebe aj druhým zdravie, priateľov a radosť. Musím ovládať svoju povahu, svoj jazyk a svoje správanie. Musím sa vyhýbať krutosti, namyslenosti a nevďačnosti. Musím obdivovať krásu prírody, deti a starých ľudí.

Rezovalo vo mne, a musím priznať, že nie pozitívne, to toľko krát sa opakujúce MUSÍŠ!

Chápem určite, čo mal autor na mysli, ale ja osobne si myslím, že imperatív, nie je tou motivačnou zložkou. Sám na sebe som to mal možnosť poznávať od mladi. Keď mi otec prikázal, že v nedeľu ráno musím ísť ja pre mlieko, samozrejme, že som príkaz musel splniť, ale bolo to s odporom, prinajmenšom z nechut'ou. Mamka mala inú fintu, ona si len tak, pre seba, pri iných prácach povzdychla, ako by jej dobre padlo, keby v nedeľu ráno nemusela ísť pre mlieko a trochu by si oddýchla. No a to bolo to motivačné, ráno som vstal tak, aby som nikoho nezobudil (možno rodičia boli hore, ale nedali

to na sebe znať), tíško som sa vykradol do mliekarene, nakúpil som zo svojich usparených peniažkov čerstvé mliečko, masielko a rohlíčky. Vkradol som sa opäť pod perinu a netrpezlivo som čakal, aká bude reakcia. Triasol som sa nedočkavosťou a mamka ten čas naťahovala a mne už škvrkalo v žalúdku, lebo som bol vytrestaný krásnou vôňou čerstvých rohlíkov, ktoré som celú cestu domov z obchodu vyvonieval. Končne prišla tá dlho očakávaná chvíľa a radosť na tvári maminy bola pre mňa najväčšou odmenou. Mamina pripravovala raňajky a pri každej príležitosti si s uspokojením poznamenala, aká je rada, že bude môcť trochu dlhšie oddychovať a tak sme si spolu vypočuli rannú rozprávku. Bola pohoda, pokoj a výborná atmosféra. A ja som bol rád, že som svojou maličkosťou k tomu prispel. A hlavne NEMUSEL SOM, ale CHCEL SOM.

Keď je človek obklopený „chceným“, neovplyvňujú ho všelijaké vedľajšie negatívne „prímеси“, ktoré sa dobrovoľne na každé pozitívum nabaľujú, aj práca ide lepšie od ruky, ani ten dážď sa nezdá taký odporný, ani tie mraky nás tak netlačia i kvietky sú pestrejšie a omnoho

krajšie. Vtedy dokážeme byť i my viac tolerantní, viac chápaní a dokážeme druhého citlivejšie porozumieť a hlavne pochopiť ho v jeho problémoch a trampotách.

Vráťme sa však k pôvodnej téme a budme tolerantní i k jej autorovi, lebo určite chcel pomôcť dostať sa, mnohým ľuďom zavalených problémami, z toho najhoršieho. Lebo smerovanie našej mysle je nastavené na špatný smer a my chápeme jedno kilo peria nie vážiace jedno kilo, ale je ťažké ako koľajnica. No skúste to a hneď cítite tú koľajnicu na pleciach, ako vás tlačí do zeme. Ale ak si vezmeme kilo soli a povieme si, že je ľahké ako perie, hneď sa nám bude ľahšie niesť. A všetko závisí iba od nášho chcenia. Tak podobne je to i s prístupom k nášmu ochoreniu, lepšie povedané k jeho dôsledkom, ktoré nám zapríčiňuje.

Nik z nás nie je rád, že MUSÍME s tou „potvorou“ žiť a nedá sa ani povedať, že CHCEME s ňou žiť, ale dá sa povedať, že ešte predsa žijeme a tak to stojí za to skúsiť CHCIEŤ sa s tou krutosťou nejako vysporiadať. Veď nám chcú v prvom rade pomôcť lekári, sestričky, rodina či ozajstní priatelia. A práve tá posledná skupina to sme my, členovia klubu, to je náš klub, ktorý nám pomáha, lebo či už to je v takom alebo onakom smere, upútava našu pozornosť iným smerom ako je k samotnej chorobe, čím odpútava pozornosť od toho negatívneho, čo ochorenie so sebou prináša.

V tom „musení“ sa ovládať, ktoré mi radila e-mailová správa, je pár zádrhelov, lebo každý z nás dostal do vienka nejakú vlastnosť po rodičoch či až prarodičoch. Čiže je to niečo, čomu sa nedá naučiť, ale čo sa dá brzdiť či ináč eliminovať. A to býva ťažké, lebo mnohí z nás reagujú spontánne, impulzívne, podráždené a to všetko je podmienené i momentálnou našou náladou a vplyvom najbližšieho okolia.

Len ten, kto sa o niečo takéhto pokúsi, má právo povedať svoj názor i druhému, ako to on vidí a hlavne, ako by to riešil on, keby bol v takej situácii. Neznamená to však, že i toto bude jeho ideálnym riešením z východiska. Každý sme špecifická individualita, každý sme iný.

A práve preto som vám toto všetko CHCEL povedať, resp. napísať, aby ste čo najviac krát v živote CHCELI a aby ste čo najmenej nedobrovoľne MUSELI.

Váš Tony

!!! Operatívne správy !!!

1. Prihlásili sa o záujem účasti na našom sedení zástupcovia neurologickej kliniky, konkrétne MUDr. Virágová (*ospravedlňujem sa za eventuálne nesprávne uvedené priezvisko*), chceli by ako zástupcovia Centra pre liečbu SM, porozprávať sa s nami o nových formách liečby a postupov. Z ich strany to bude krátke, viac priestoru by chceli nechať pre nás a naše otázky. Tak by ste si ich mali pripraviť, bez rozdielu odkiaľ ste.
2. Nechá nás pozdravovať pán Topoľan a pozval nás na divinový guláš do Lo-

veckého zámočku v Topoľčiankach. Tak ma napadlo (vzácná to chvíľka), či by sme si tam nemohli spraviť Krok s SM. Bližšie na klube, kde by som však od vás už rád vedel, či by ste mali záujem na takú celodennú akciu.

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Taká slabšia zima nám umožňuje stretávať sa v hojnejšom počte. A predsa, stávajú sa prípady, kedy sa nejaký prípad nájde, aby zabránil prísť medzi nás - do nášho klubu. Pravidelne o sebe dáva vedieť Anka Kanevová, ktorú väčšina členov klubu pozná iba z takéhoto kontaktu. Netypické zimné počasie však dáva „zabrat“ nie len jej, ale väčšine našich členov. Majku Vrábľanku obťažujú nevychované vírusy a darmo na nich kaše, nedajú sa zahnať. Majka Detková bola ešte nejaká preskočená po prekonanej viróze, lebo si zabudla objednať povoz na dnešný deň. Stanko Sopúch vola, že by chcel prísť, ale veci sa nevyvíjajú celkom priaznivo, no nakoniec sa to všetko tak pozitívne otočilo, že prišiel i z takej diaľavy. Magduška Kútina mala zaneprázdnenie v robote, kde sa musela venovať tým zhora, ale nie až tak celkom, ale stačilo to na to, aby tam musela byť prítomná. Lydka avizovala neskorší príchod, nakoniec prišla i s posilou, malou vnučkou a tak sa Lukáško z Hostia mal s kým baviť. Neskôr sa k nim pridala Marcel a bola zábava. Mojmír s Majkou

a Martinka sa ospravedlnili už pred týždňom, nič to zato, všetkých nechali všetci pozdravovať. Presne tak ako Malacké trio, ktoré na dnešný termín síce mali šoféra, ale na dnešný deň bolo veľa objednávok u lekárov. Janka z Vrábľov ospravedlnila obe dievky, Janka má ešte stále rozhasenú imunitu a tak sa ju pokúsia s pani doktorkou dať trochu na poriadok. Marcel odovzdal pozdrav od sestričky, roznášačky interferónov pani Knapkovej.

Predseda poprosil všetkých, aby venovali pozornosť možnosti získavania finančných prostriedkov pre náš klub a naše aktivity. Potrebné tlačivá budú na našej webovej stránke, ale dostanú ich všetci členovia aj s februárovými klubovinami. Prezreli sme si špecifikáciu použitých prostriedkov, ktoré boli zverejnené v Obchodnom vestníku.

Prítomní podporili predsedovu aktivitu v proteste proti chystanému zákonu o spolkoch, ktorý vláda chcela dať do parlamentu po veľmi krátkej dobe na pripomienkovanie. Je v každom jeho kroku likvidačný a to tak v legislatívnej, tak i po finančnej stránke.

Schválili sme si výročné zasadnutie klubu na mesiac marec s tým, že forma volieb bude verejná. Predseda upozornil na minulo klubové jeho pripomienky a výhrady ku kandidátke a veril, že členovia klubu budú rozvážni a zoberú v úvahu jeho slová. Personálne návrhy treba podať do 10. marca 2008.

Zaujímavou bola informácia o príprave rekondícií na rok 2008, keď nám už boli známe finančné náklady na pobyt v Diamante. Predseda pripravil dve varianty možného riešenia nárastu nákladov a tak prítomní schválili skrátenie pobytu na šesť dní, pri dodržaní počtu všetkých prihlásených. V týchto intenciách má predseda osloviť vedenie a potvrdiť objednávku. **Pri tejto príležitosti predseda vyzval všetkých, či prítomných alebo neprítomných, aby seriózne zvážili svoju účasť na rekondíciách. Dnes to nie je lacná záležitosť a finančných prostriedkov nemáme na rozhadzovanie.** Stav v Bieliciach je v štádiu rozsiahlej rekonštrukcie a termíny sa trochu posúvajú a tak naša návšteva v tomto zariadení sa odkladá na máj alebo jún.

Poinformovali sme sa o stave na oboch účtoch, čo nebolo veľmi veselé, ale bolo to na pomerne slušný rozbeh rekondícií s tým, že budeme na druhú rekondíciu musieť čerpať finančné prostriedky z tohto ročného výberu z 2%.

Prezreli sme si Vianočné a Novoročné pozdravy, ktoré klub dostal.

Prítomní odsúhlasili žiadosť Norbeta Turaia o možnosti splatenia dlhu voči klubu za neospravedlnenú neúčasť na rekondícii, tak ako to žiadal v e-maile.

Veronika Havalová - študentka, ktorá nám rozdala dotazníky, nám poďakovala za ústretovú spoluprácu.

Prítomní nemali námietky na vzájomné prepojenie možnosti vstupu na webové stránky medzi klubmi, ktoré ich majú.

Predseda informoval o relácii SM - ochorenie mladých dospelých na STV 2. Prečítali sme si článok Janky Jančuškovej, ktorý sa nedostal do Nádeje a bolo nám s ňou tak trochu smutno. Snáď príčiny sa dozvieme.

Predseda pripomenul Levočské dni a našu účasť na nich, aby si to seriózne záujemcovia rozmysleli.

No a potom sme dojedali a dopíjali tých všakovakých dobrôt, ktoré priniesli jednak oslávenci, ale i tí, ktorí nemali žiaden sviatok, ale jednoducho chceli mať slávnostnejšiu atmosféru pre seba a hlavne pre druhých. Preto nám to tak veľmi chutilo.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOorské **RE**cepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Nepečená čokoládová torta

20 dkg práškový cukor | 1 maslo | 4 žĺtky | kakao | 4 dcl vody | 2 balíky piškót

Práškový cukor vymiešame s maslom a žĺtkami do penista. Kakao so 4dcl vody uvaríme na kašu. Necháme vychladnúť a zmiešame dokopy. Piškóty si môžeme poprelamovať na kúsky a zmiešame s masou. Misu

vystelieme alobalom a nalejeme všetko dnu. Necháme v chlade asi 5-6 hodín. Po vychladnutí krájame na plátky asi 1cm hrubé a môžeme ozdobiť aj šľahačkou.

Fánky

400 g polohrubej múky | 50 g masla | soľ | žĺtky | 25 g práškového cukru | 1 lyžička vanilínového cukru | štvrt' lyžičky prášku do pečiva | 1 lyžica rumu | lyžíc smotany | tuk na vyprážanie | práškový a vanilínový cukor na posypanie

Preosiatu múku premiešame s rozmrveným maslom, pridáme soľ, žĺtky, práškový i vanilínový cukor, prášok do pečiva, rum, smotanu a vymiesime cesto, ktoré prikryjeme a necháme postáť 30 minút. Potom ho rozvalkáme na pomúčenej doske na hrúbku 2 mm, ostrôžkou povykrajujeme obdĺžniky, ktoré v strede 2 až 3 razy narežeme a vypražíme vo väčšom množstve rozohriateho tuku. Hotové fánky necháme odkvapkať a posypeme práškovým a vanilínovým cukrom.

Medový krémeš

Cesto: | 10 dkg práškového cukru | 1 lyžica medu | vajce | žĺtok | 1 lyžička sódy bikarbóny | 5 dkg masla | 30 dkg hladkej múky špeciál | Krém: | 2 lyžice hladkej múky | žĺtky | vanilkový cukor | 1 malá lyžica rumu | 20 dkg kryštálového cukru | Zlaté klasy | 1 l mlieka.

Cesto: Všetko zmiešame, rozdelíme na 2 časti. Rozvalkáme a na opačnej

strane plechu (vymastenej a pomúčenej) upečieme.

Krém: Všetky suroviny za studena zmiešame a poriadne vymiešame a uvaríme hustú kašu. Do horúcej kaše vmiešame sneh zo 4 bielkov. Keď je kaša studená, zamiešame 20 dkg masla. Natrieme na plát, 2 smotany na šľahanie vyšľaháme s 2 vanilkovými cukrami a natrieme na plnku. Prikryjeme druhým plátom. Posypeme práškovým cukrom.

Nepečený krémeš

2 balíky čokoládových Be-Be keksov, 20 dkg kryštálového cukru, 3 pudinky Zlatý klas, 7 bielkov, 10 dkg práškového cukru, 2 šľahačky, 2 vanilkové cukry, 1 stužovač šľahačky, čokoláda, 1 l vody

Keksy poukladáme na plech vedľa seba. Zlaté klasy a cukor vmiešame do vody a uvaríme puding. Z bielok a práškového cukru vymiešame tuhú penu. Následne vmiešame penu do pudingu. Masu natrieme na kekсы. Vyšľaháme šľahačky s vanilkovým cukrom a stužovadlom. Dávame ako druhú vrstvu na krém. Na povrch zákusku nastrúhame čokoládu. Necháme odstáť v chlade do nasledujúceho dňa.

ZOFT, ZOorské **FT**ipovisko

Príde babka k doktorovi s prestreleným kolenom a lekár sa jej pýta:
- Ako sa vám to stalo?

sa s Tebou dialo, lebo Ty nevieš ako si vyzeral a ani to aký strach sme mali o Teba, že sme nespali celú noc a rozišli sme sa až keď sme boli presvedčené, že snád' už je to lepšie, lebo sme sa s Jožkom dohodli, že keby niečo bolo má nám ihneď zavolať. Rozišli sme sa z Veronikinej izby po polnoci. Potom znovu na ďalšom stretnutí aj predsedov v Skl.Tepliciach bolo vyčítané, že na VV boli ľudia, ktorí tam nemali čo robiť (to ako ja). Ivetka sa vtedy rozplakala a zakročil Štefan a potom si aj Ty predniesol svoj názor. A vôbec nie je pravda, že Jarka chcela - alebo mala záujem, aby Ivetke podkopávala autoritu - alebo niečo podobné. Oni dve si nemajú čo vysvetľovať. Ivetke bude ešte dlho trvať kým príde na to, kto jej podkopával autoritu. Ale ani ona nekonala tak ako mala - ale je mladá a neskúsená. Tonko, my - starí kozáci - asi niekomu v tom zväze vadíme - lebo všetko vieme od začiatku. Mňa však veľmi mrzí, a dodnes neviem prečo, neboli podporené Tvoje projekty - išlo o nejakú publikáciu - presne neviem čo ale VV Ti ju neschválil a nevysvetlil dôvody. Ivetka sa ešte bude musieť veľa učiť, aby rozoznala tých pravých od ľavých a čo sa týka tých mladých - ja sa občas tiež cítim ako 18 ročná, ale medzi tých mladých by som radšej nešla a tiež mi bolo veľmi často dávané najavo, že nemám v SZSM čo robiť keď nie som SM-kár (MH), ale keď som niečo zabezpečila tak to nikomu nevadilo. Robím ako dobrovoľníčka od samého začiatku - J.Kmeť'a som poznala ešte zväz nebol zväzom - ale ja ľudí nerozlišujem podľa tých kritérií, ktoré majú iní - ja mám svoje a mne ja každý človek milý a snažím sa vyjsť s každým podľa situácie. Veď každý sme zraniteľný na inom mieste. Nikto nikomu do duše a do svedomia

nevidí ale charakter sa dá odhadnúť - aj keď nie hneď - ale časom sa každý vykryštalizuje.

Prepáč mi prosím, nechcem Ťa poučovať, ale vedz, že "MY" - nie len ja, ale mnohí sme s TEBOU a záleží nám na TEBE a aj na sebe - lebo patríme do jedného SZSM. Takže milý TONKO, spomeň Vaším členom časť z mojej Básne a môžu iba ďakovať Pánu Bohu, že im ešte chceš robiť predsedu. Obdivujem Ťa a niekedy aj seba - ba sebe sa aj čudujem - veď nech si to robia. Ale aj počasie je premenlivé - raz prší a raz je pekne a po búrke vždy vyjde dúha - je to stuha, ktorá ktorá nás zväzuje dokopy. Pozdravujem Tvoju milú manželku, prosím ju nech Ťa ukludní, pohladí za iných a verím, že Vám to obom pomôže. Daj jej za mňa pusu a ona TEBE zase tiež za mňa. Boskávam Vás a prajem krásne dni a všetko len to najlepšie a najkrajšie. NECH SA VÁM DOBRE DARÍ - podľa vašich receptov sa aj dobre varí. DOBRÚ NOC.

P.s.: Odpoveď si prečítam až o týždeň.

Viete, že ?

Päť tipov pre výkonnejší mozog

1. Nakrúpte svoj mozog

Čarovným zaklínadlom pre vysokú aktivitu mozgu sú omega-3 mastné kyseliny. Tieto látky, ktoré sa nachádzajú napríklad v morských rybách alebo vlašských orechoch, zvyšujú prítok krvi do mozgu. Určite si nimi obohatte svoj jedálny lístok.

2. Hýbte sa

Cvičením nepreukazujete službu len svojmu telu, ale aj svojej hlave. Ak sa vám zvýši srdcový tep, zvýši sa prítok krvi do mozgu, a tak vzrastie vaše bdelosť, vitalita, redukuje sa mentálna úzkosť a lepšie relaxujete.

3. Naučte sa niečo nové

Dôležité je učiť mozog stále niečo nové. Psychológovia upozorňujú, že na toto pravidlo dospelí často zabúdajú. Poznajú totiž už svoj talent a schopnosti, no často sa boja vyskúšať nové veci. Naučte sa hrať na gitaru či cvičte Taiji, dôležité je, aby váš mozog nezlenivel.

4. Znížte hladinu stresu

Stres negatívne ovplyvňuje schopnosť mozgu myslieť jasne a obmedzuje aj jeho fungovanie. Pri strese telo i psychika obvykle zaujímajú postoj, keď sú pripravené na boj alebo útek a celá pozornosť sa sústreďuje na potenciálne ohrozenie. Mozgu unikajú potenciálne dôležité informácie, človek sa nedokáže sústrediť a jasne rozmyšľať. Naučte sa relaxovať - začnite cvičiť jogu, naučte sa meditovať alebo sa aspoň čo najčastejšie smejte.

5. Antioxidanty v jedálničku

Antioxidanty dokážu zlikvidovať voľné radikály, ktoré sú spomínané predovšetkým v súvislosti so vznikom rakoviny, srdečných onemocnení a demencie. Vedci dokázali, že antioxidanty obsiahnuté napríklad v červenom víne, zelenom čaji, hrozienkach a čučoriedkach môžu chrániť mozgové bunky pred poškodením.

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

č. ú. 77230162/0200

Nezabúdame

V mesiaci **f e b r u á r 2 0 0 8**
s l á v i a

Narodeniny :

Mirka Kohoutová, Ivetka Péterová,
Marcel Smolica, Pavel Borbély,
Lydka Michaličková

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
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 **1 2. f e b r u á r a 2 0 0 8 /utorok/ o 15. 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, 0915 841 006. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 5.2.2008.