

## Tak som sa zamyslel .....

..... nad vzťahmi v našej komunite SM-károv Slovenska. Je nás pár, ale atmosféra nie je stále dobrá, ba v niektorých prípadoch je na hranici bodu mrazu. Keď je dlho mráz, vytvárajú sa hrubé ľady a tie časom začnú pukať a robiť neplechu. Myslím si, že sami so sebou máme dostatok problémov a tak by sme si sami nemali vyrábať ďalšie, lebo aj keď si myslíme, že ich zvládneme, míňame na ne zbytočne svoju pozitívnu energiu, ktorá nám na niektorých miestach môže raz chýbať a spätne sa nám to vráti a väčšinou v čase, keď to najmenej čakáme.

Mám zato, že by sme si všetci mali uvedomiť, než niečo vypustíme z úst alebo napíšeme na papier, či sa tá vec zakladá na pravde. Či to nie je iba niečo odniekiaľ prevzaté, vypočuté, čo nás podráždí a my potom reagujeme neprimerane. Už od čias, keď ľudia vynašli zbrane sa potvrdila myšlienka o nezvratnosti vypovedaného slova a vystrelenej guľke. V prvom rade, ak je snaha úprimná vo vzťahu, overiť si zdroj informácií a požiadať druhej strany o vysvetlenie, bez akéhokoľvek pátosu.

Všimnúť si celkovú situáciu, či je práve vhodná chvíľa na oboch stranách, chúlостivú vec prejednávať. Nedať príležitosť prejavu emócií, ktoré mnohokrát zasypú do hlbokkej jamy snahu riešenia rozporu. Totiž keď ja som pripravený na vážny rozhovor, druhá strana naň nemusí byť pripravená a vtedy môže reagovať neprimerane. Preto je potrebné na decimáľkach zväžiť potrebnosť prejednávania neľahkej témy.

Na takýto ťažký rozhovor sa treba dôkladne pripraviť, ale treba naň dať čas prípravy aj druhej strany. Pretože nejde o žiadnu súťaž, ide o vysvetlenie si rozporu v názoroch.

V takýchto prípadoch sú buď obaja víťazmi a to v prípade rozumného dialógu, alebo obaja porazení, v prípade neústupnosti, zatrpknutosti a zadubenosti. Treba si však pritom dávať veľký pozor na to, čo vravíme, čo sľubujeme, aby to bolo i splniteľné, aby to neboli iba prázdne frázy, ktoré majú upokojiť druhú stranu dialógu.

Pri príprave na takýto dialóg by sme sa mali vyzbrojiť i informáciami o pozitívnych stránkach druhej strany a nezabudnúť ich pripomenúť. Nemôže to byť na škodu veci, môže to iba pootvoriť dvierka k zmyslupl-

nosti rozhovoru. Pretože ak s niekým chceme diskutovať, určite je to človek tejto diskusie hodný a má určite i dobré stránky.

Buďme náklonný k odpúšťaniu, ak druhá strana uzná, že sa dala zviest' nepodloženým informáciám alebo, že sa na daný problém dá pozerat' i z inej strany. To sa dá dosiahnuť iba ak budeme v dialógu úprimný a nebudeme mať nejaké vedľajšie úmysly, ktoré by som chcel zneužiť v inú dobu, na ktorú sa už „poza búčky“ teraz chystám.

Totíž, len s partnerom hodným toho, som ochotný vstúpiť do dialógu, aj keď mi tento nemusí byť príjemný. Do tohto dialógu treba vstupovat' s tým, že sa za názor druhého, naň nehnevám, a opačne.

Ak by nabodaj mal takýto rozhovor prerásť do hádky, treba ho s chladnou hlavou čím skôr ukončiť, lebo to môže prerásť iba do osobného osočovania, čo veci vôbec nepomôže.

Nemali by sme zabúdat' na jednu drobnú, ale nezanedbateľnú vec, nevystatovat' sa v rozhovore, nedávat' najavo svoje prednosti, tie nechat', aby si ich uvedomila druhá strana a ona ich zhodnotila.

Ak sa rozhovor uberá k úspešnému koncu, nie je od veci celú problematiku odľahčiť a j humorom, veselými príbehmi, ktoré ďaleko viac zblížujú ľudí ako nenávisť a svár. A v odľahčenej atmosfére sa ďaleko ľahšie chápe názor druhej strany, ktorý nám osobne môže rozšíriť náš vlastný ob-

zor a náhľad. Platí tu tiež jedna zo starých právd, že všetko zlé, je na niečo dobré.

Čo je však v celej veci najdôležitejšie, je neurážat' a neponižovat' druhú strany zato, že má na vec iný názor.

Pozitívne vyriešenie problému sa stane príkladom pre ostatných, ktorí sa určite nad tým všetkým zamyslia. Takto ich získame pre dobro a bude na svete určite menej smutných ľudí, ktorých už nebudú trápiť pochmúrne myšlienky, ktoré nemajú nič spoločné s našim ochorením. Z hry vypadnú neprajníci a zatrpknutí a svet bude krajší.

*Váš Tony*

**ZOKLE** - / ZO borské  
KLE bety/

Dva v jednom, tak by sa dal nazvat' tento deň, deň kedy sa konalo zasadnutie nášho klubu. Do štrnástej hodiny slniečko skoro až na opaľovanie (teda opaľovanie sa - aby si to niekto špatne nevysvetľoval) a potom chumelica a to taká, že sme si ani autá nepoznali kde ich máme, toľko ho, beťára jedného studenovoľčkového, napadalo.

Skaloverní však prišli a zišla sa nás pekná kôpka, z rôznych kútov. Tento krát by sa patrilo snád' v prvom rade spomenúť ich, lebo cesta návratu domov bola krkolomná, zdĺhavá a veľmi nebezpečná. Našťastie sme sa v poriadku dostali do svojich obydlí, najdramatickejšie to bolo

u Valachyovcov. Podaktorí sa už chystali do postieľok a oni ešte len sneh spreď brány odhadzovali. Domov sa brodili dievky Herhové, Majka Žochárka, Dano s Ivetkou, mimochodom priniesla zase tie krásne a vraj i veľmi chutné zákusky. Priznám sa, ja som iba slintal, ale pochutil som si na chlebičkoch, ktoré priniesol Emil. Magduška Kútna odchádzala posledná, lebo manžel Miro bol uviaznutý v kolóne na D1. Jožko Hrubý ju chcel odviešť, vraj keď nemá v aute svoju Magdušku, môže vziať inú. Ona však trvala na svojom, že bude čakať na svojho milovaného i do rána. Našťastie to tak dlho netrvalo. Miloš bol sám a vydal sa na cestu s odvahou. Martinka bola vlakom, tak sa ponáhľala na spoj, ktorý ešte nemeškal. Evka s Titusom sa vybrali pešo, lebo ani ich odvoz nebol po ruke, zdržiaval sa v inej zapadnutej kolóne. Domov sa ešte za akého, takého svetla ponáhľala i Marika Halasová, lebo sa bála, že na Klokočinu autobusy nevyjdú. Lydka prišla neskôr a priniesla „charakterky“, ani sme ich nevládali pojesť. Mariku Vrábľanku urgoval netrpezlivo manžel, lebo bol vonku po nákupoch a videl, čo sa to za Sodomu a Gomoru vonku deje. Lacko sa vybral na klub, možno i preto aby sa nám pochválil, no netušil čo ho bude čakať na ceste domov. Zvládol to bravúrne, ešte stihol i mechanika v Komjaticiach. Nadežda to urobila rafinovane, naviazala sa na predsedu, ktorý tu ale bol s Klárikou.

Ospravedlnili sa a všetkých pozdravovali Anka Benčíková, Maláčania, Mojmír s Majkou, Katka, Elenka Sláviková, dievky Gerbelové, Majka Šútorka, Zuzanka a Alenka.

Potom sme sa vrhli na program a venovali sme sa výsledkom hospodárenie a rozpočtu, nik nemal výhrady a pripomienky.

Predseda predložil nové ponuky na rekondície, ale u všetkých bola barierosť alebo finančná náročnosť. Tak sme prešli na definitívny zoznam účastníkov na marcovú rekondíciu, aby tento mohol byť odoslaný.

Zaoberali sme sa možným zástupcom predsedu na VV a VZ v Číži, nakoľko predseda nemôže byť účastný. Nik sa dobrovoľne neprihlásil a tak zostala ťarcha na Katke, ktorú sme odporučili, aby zastupovala náš klub a aby i zaň hlasovala.

Zaoberali sme sa účasťou na Abilympiáde, kde váhala vzhľadom na diaľku konania, Majka Detková. Ešte má chvíľu času na rozmyslenie. Evka Tulinská by rada bola účastná Levočských neurologických dní, uvidíme aký bude ešte záujem, lebo následne po ich konaní máme druhú rekondíciu v Dudinciach.

Predseda informoval o návrhoch ošetrovateľa roka a osobnosť SM, ktoré hlasoval formou per rollam. Vyzval prítomných, aby prispievali do časopisu Nádej, kde sa môže klub prezentovať. Poznamenal, že zatiaľ nedostal žiadne nové návrhy na marcové voľby.

## **Vyskúšajte – ochutnajte !**

### **ZORE – ZOborské REcepty.**

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

### **Chlebíkova pica**

#### **POTREBNÉ PRÍSADY**

toustový chlieb, alebo starší chlieb aký máme doma, saláma, syr, kečup, mlieko, vajcia-6ks, soľ, papier na pečenie pizzové korenie

#### **POSTUP PRÍPRAVY**

pripravíme si plech, poukladáme chlebík, ak máme iný, poukladáme tak, aby sme zakryli dno, potrieme kečupom, na vrch dáme nakrájanú salámu, ja som dal loveckú, ale lepšia je nejaká mäkka nastrúhaná alebo údené mäsko, tá lovecká sa usušila ako klobása, na to postrúhaný syr, údený zvýrazní chuť, ja som tento krát dal obyčajnú tehlu.

Zopakujeme poschodie, ak máme veľa hladošov, ak nie stačí jedna vrstva - opakovačka.

Pripravíme si mlieko a vajcia, ja som na celú picu 2-poschodovú dal asi 6-7dcl mlieka a 7 vajec, aby to nebolo suché, ale na 1 poschodie stačí 3,5dcl mlieka a 3 vajcia, zalejeme po celom povrchu. Posypeme sezamom už upečené a až tu som si spomenul, že som to neposypal medzi poschodím a navrchu pizzovým korením

### **Anízový čaj - bylinkový odvar**

1 lyžička anízových plodov  
Rozdrvené anízové plody zalejeme 1/4 litrom vriacej vody a necháme 10 minút lúhovať. Scedíme a osladíme medom.

Denne vypite najviac päť šálok.

Prináša úľavu pri kašli.

### **Sirup z červenej kapusty - sirup**

Hlávku červenej kapusty a 1/2 litra medu.

Hlávku kapusty rozoberieme na listy, nakrájame na rezance, odšťavíme alebo vylisujeme. Mali by sme dostať asi 1,4 litra šťavy. Med rozpustíme vo vodnom kúpeli, pridáme doň šťavu a za stáleho miešania zvaríme na konzistenciu sirupu. Skladujeme v sklenenej alebo kameninovej nádobe. Podávame pred jedlom za polievkovú lyžicu rozpustenú v šálke vlažnej vody.

Užívame pri prechladnutí, dráždivom, prieduškovom kašli a zápale priedušiek.

### **Čaj na rozpúšťanie hlienov - bylinkový odvar**

40 g vňate tymianu, 30 g skorocelových listov, 10 g koreňa prvosenky, 20 g anízu

Vrchovatú polievkovú lyžicu zmesi zalejeme 3/4 litrom vriacej vody a necháme 10 minút lúhovať. Precedené pijeme denne 4 šálky.

Bylinky v zmesi podporujú rozpúšťanie hlienov a uľahčujú vykašliavanie z dýchacích ciest.

### **Prieduškový čaj - bylinkový odvar**

50 g listov skorocelu kopijovitého, 20 g ibišového koreňa, 20 g vňate pľúcника lekárskeho, 10 g vňate prasličky roľnej

Polievkovú lyžicu zmesi zalejeme pol litrom vriacej vody. Precedený nálev pijeme horúci, prisladený medom 3-4-krát denne po šálke.

Je dobrý pri zápalových procesoch v prieduškách aj pri dráždivom a astmatickom kašli, lebo upokojuje sliznicu.

### **ZOFT, ZOberské FTipovisko**

Sedia dvaja bezdomovci pod mostom a bavia sa :

"Počul som, že je finančná kríza."

"A ako sa to môže dotknúť mňa?"

"Máš nejakých známych podnikateľov alebo bankárov?"

"Nie."

"No - a teraz budeš mať!"

*Štátny úradník budí spiaceho kolegu:*

*"Ideš na obed, alebo budeš pracovať bez prestávky?"*

V hračkárstve predavač ponúka bábiky:

"-Toto je Barbie v bazéne za 20 dolárov, toto je Barbie v škole za 20

dolárov. A toto je rozvedená Barbie za 120 dolárov."

"-Čo, že je tá posledná taká drahá?" - pýta sa zákaz-

ník. -"Lebo sada obsahuje aj Kenov domček, Kenove auto a Kenov vrtuľník." - vysvetľuje predavač.

*"Vieš, Jožko, prečo som ťa nazval malým hlupáčikom?"*

*"Áno, pán učiteľ, lebo ešte nie som taký veľký ako vy."*

Muž hovorí:

"-Mám to ja ale sprostého syna."

Manželka ho upokojuje:

"-Bud' rád, aspoň máš dôkaz že je tvoj!"

*Rozhovor muža a ženy:*

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

*"Dobre, tak mi zavolaj, keď sa vydáš."*

### **Viete, že ?**

#### **Pozrime sa letmo na sacharidy**

Sacharidy sú vlastne konglomeráty piatich jednoduchých cukrov, z ktorých najjednoduchšia je glukóza, z ktorej naše telo získava energiu, je prvotriednym palivom. Po našom raňajšom prebudení by hladina glukózy v našej krvi mala byť medzi 4,4 – 6,0 mmol/l. Po dobrom jedle hladina glukózy stúpne na 11 mmol/l alebo aj viac a v priebehu niekoľkých hodín sa vráti späť na normál.

**Glukóza** obiehajúca v tele s krvou slúži na neprestajnú potrebu telových buniek. Pri prítomnosti inzulínu môže glukóza preniknúť bunkovou

membránou a slúžiť ako zdroj energie. Od glukózy sú závislé osobitne nervové bunky. Ak sa im zastaví prísun glukózy na viacej ako 10 – 15 min., odumierajú.

Naše telo je schopné v priebehu určitého časového úseku patričným spôsobom prijať a spracovať len určité množstvo jednoduchých cukrov. Napriek tomu, že je väčšina cukrov absorbovaná v tenkom čreve, malé množstvá môžu byť vstrebávané aj sliznicou úst, pažeráka a žalúdka.

**Monosacharidy (glukóza, fruktóza a galaktóza)** nepotrebujú na absorbciu tráviaci proces. Stolový cukor a maltóza (disacharidy) sú rozložené na jednoduché cukry v priebehu niekoľkých minút. Nepotrebujeme zjesť veľa cukru na to, aby bola krv doslova zaplavená touto pohotovo dosiahnuteľnou energiou. Ak sa tak stane, podžalúdková žľaza musí pracovať „nadčas“ a vyrábať inzulín, aby mohol byť prebytočný cukor premenený na tuk. Prebytočný inzulín potom znižuje hladinu krvného cukru pod normálnu hodnotu a vzniká hypoglykémia (stav, keď je hladina cukru v krvi nižšia ako normálna hodnota). Hypoglykémia, ku ktorej občas dochádza, nie je sama o sebe nijako závažná. Pokiaľ sa však často prejedáme cukrom, spôsobíme si tak vznik začarovaného kruhu vedúceho k chronicky nízkej hladine krvného cukru. Za týchto okolností môže hypoglykémia predstavovať počiatočné štádium cukrovky.

**Malé množstvá cukru** nám nič zlé nevykonajú. Musíme však mať na pamäti, že jeden dezert môže zodpovedať až 25 lyžičkám cukru, a že v priemyselne vyrábaných pokrmoch a nápojoch sú skryté veľké množstvá cukru. Priemerný Američan spotrebuje za rok približne 55 kg cukru, čo je oveľa viac než je potrebné pre zdravie človeka.

#### **Výhody zložitých sacharidov**

Tomuto problému sa vyhneme, ak budeme svoj jedálny lístok **stavat' na zložitých sacharidoch**, ktoré nájdeme v pšenici, ryži, zemiakoch, fazuli a iných potravinách obsahujúcich škrob. Väčšina zložitých sacharidov sa trávi počas niekoľkých hodín a jednoduché cukry sa uvoľňujú postupne. To umožňuje podžalúdkovej žľaze, pečeni, nadobličkám, obličkám a iným orgánom získať energiu riadne spracovať. Navyše vzhľadom na zvýšený obsah vláknin nevedie táto strava k prejedaniu, väčšina žalúdka má predsa obmedzený objem!

#### **Vybraté z korešpondencie :**

Ahoj Tonko.

ĎAKUJEME za noviny. Je to super!!! Blahoželáme Ti aj na NOMINÁCIU "osobu s SM" na rok 2009. Prajeme Ti veľa síl a chuť pracovať a "bojovať" - aj pre ostatných SM-károv vo vašom KLUBE.

S pozdravom Anna Pavlovičová a členovia Klubu SM Trnava

Vec : Prejav sústrasti

*Milí priatelia v klube SM NITRA ! Srdečne Vás všetkých pozdravujem za všetkých členov nášho klubu. Je mi ľúto, že Vám odišli Vaši priatelia do "Nebeského klubu SM", kde je už 10 rokov aj môj syn Mirko. Snád' sa tam majú lepšie ako tu s ochorením SM. Olinku Medunovú som poznala osobne a v začiatkoch patrila chvíľu do Považsko-Bystrického klubu - boli sme spolu aj na rekondícii v Soreii Piešťany. Pripájam sa k Vám a v minútke ticha, ktorú jej budete určite venovať (aj prípadnú modlitbu - aj my tak robíme) budem duchovne aj ja s Vami. Paľka som osobne nepoznala, ale iste Vám budú obaja chýbať. Taký je však život. Musíme prijať všetko. Želám Vám príjemný priebeh Vášho stretnutia. Tonko v mojom návrhu na osobu s SM ma podporil aj p. Hrala z Komárna. Potešilo ma to. Teší ma aj to, že my, čo sme spolu začínali sa navzájom podporujeme i oceňujeme prácu toho, kto sa úprimne a nezištne snaží pracovať pre dobro všetkých. Pozdravuje a Bozkáva Vás Anka Pappová - za seba i za všetkých v klube ILAVA.*

Ahoj Tonko, srdečná vďaka za kluboviny. Touto cestou pozdravujem všetkých členov klubu SM Nitra, aby ste sa držali aspoň v takom "zdraví" ako doteraz ale radšej v lepšom. Po prečítaní smútočného oznamu sa mi všetko premietlo pred očami a človeku nevdojak príde veľmi clivo na duši.

No nedá sa nič robiť, lebo život ide ďalej a veľkú radosť mám z mojich dvoch vnučiek, hlavne tá mladšia má úplne Peťovu povahu, babka je stále u Andrejky, lebo jej malá pripomína Peťu a nevie sa jej nasýtiť. Hlavne že sa jej už zlepšil

zdravotný stav, lebo v novembri nám malinká skoro zomrela.

A ešte niečo, budem sa zasa snažiť osloviť čo najviac ľudí za tie 2 percentá. Majte sa všetci pekne a užite si veľa pohody na klube.

Daša Kázmerová

*Ahoj Tonko, chcem sa ospravedlniť, ale asi mi to nevide prísť do klubu. Mam starosti s Gabim bol v nemocnici a zajtra ideme na kontrolu, tak neviem ako sa vybavime. Prosim pozdrav vsetkych. A ak budeš mať chut tak mi prosim napis co bolo nove. dakujem. Anka*

Milý Tonko!

Pozdravujú ťa Malačania, zároveň sa ospravedľujeme, že neprídeme, ale cesty sú zase akési zasnežené a šmykľavé, potvory jedny. Pozdravujeme Kláriku a všetkých na klube. Ahoj!!!

Soňa

Ahoj Tonko,

hovorila som so Soňou, ale nejdú na dnešné stretnutie, takže zase neprídem do klubu. Prosim, odovzdaj všetkým môj pozdrav. Na marcovej rekondícii vám prajem príjemné počasie a aby sa všetko vydarilo podľa predstáv.

Bola by som rada, keby niekto prišiel na VV a VZ do Číža. Myslela som, že tam zaplatím členské do klubu. Ak nie, napíš mi, prosím, že či môžem peniaze poslať na účet.

V našich končinách je aj dnes pekne a sucho, všetkým prajem krásny deň.

Katka

Tonko,

ďakujem za klubovinky, veľmi pekné čítanie, tú krízu si vystihol na 100 bodov. Ako to skončilo s tou našou Peťkou????? Alena

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

č. ú. 77230162/0200

## *Nezabúdame*

V mesiaci **m a r e c 2009**  
s l á v i a

*Narodeniny :*

Sonka Bieliková, Anton Valachy

*Meniny :*

Jozef Dvonč, Jožko Hrubý, Sonka Bieliková, Gabo Benčík, Alenka Haverová, Marian Štefanec, Miro Kútny, Miroslav Brozman,

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

*Všetkým ženám na svete, ale najmä našim „klubáčkam“, prajeme k sviatku žien, veľa lásky a aspoň toľko zdravia, aby Vám čo najdlhšie vydržal úsmev na tvári. Úsmev šťas-*

*tia a radosti, lebo vtedy ste ešte krajšie ako obvykle!*



*Váš Tony a všetci Nitrianski „klubáci“*

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 **10. marca 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 nevraciamy. Uzávierka čísla 1.3.2009.



## Tak som sa zamyslel .....

..... nad vzťahmi v našej komunite SM-károv Slovenska. Je nás pár, ale atmosféra nie je stále dobrá, ba v niektorých prípadoch je na hranici bodu mrazu. Keď je dlho mráz, vytvárajú sa hrubé ľady a tie časom začnú pukať a robiť neplechu. Myslím si, že sami so sebou máme dostatok problémov a tak by sme si sami nemali vyrábať ďalšie, lebo aj keď si myslíme, že ich zvládneme, mŕňame na ne zbytočne svoju pozitívnu energiu, ktorá nám na niektorých miestach môže raz chýbať a spätne sa nám to vráti a väčšinou v čase, keď to najmenej čakáme.

Mám zato, že by sme si všetci mali uvedomiť, než niečo vypustíme z úst alebo napíšeme na papier, či sa tá vec zakladá na pravde. Či to nie je iba niečo odniekiaľ prevzaté, vypočuté, čo nás podráždi a my potom reagujeme neprimerane. Už od čias, keď ľudia vynašli zbrane sa potvrdila myšlienka o nezvratnosti vypovedaného slova a vystrelenej guľke. V prvom rade, ak je snaha úprimná vo vzťahu, overiť si zdroj informácií a požiadať druhej strany o vysvetlenie, bez akéhokoľvek pátosu.

Všimnúť si celkovú situáciu, či je práve vhodná chvíľa na oboch stranách, chúlitosť vec prejednávateľ. Nedať príležitosť prejavu emócií, ktoré mnohokrát zasypú do hlbkej jamy snahu riešenia rozporu. Totiž keď ja som pripravený na vážny rozhovor, druhá strana naň nemusí byť pripravená a vtedy môže reagovať neprimerane. Preto je potrebné na decimáľkach zvážiť potrebnosť prejednávania neľahkej témy.

Na takýto ťažký rozhovor sa treba dôkladne pripraviť, ale treba naň dať čas prípravy aj druhej strany. Pretože nejde o žiadnu súťaž, ide o vysvetlenie si rozporu v názoroch.

V takýchto prípadoch sú buď obaja víťazmi a to v prípade rozumného dialógu, alebo obaja porazení, v prípade neústupnosti, zatrpknutosti a zadubenosti. Treba si však pritom dávať veľký pozor na to, čo vravíme, čo sľubujeme, aby to bolo i splniteľné, aby to neboli iba prázdne frázy, ktoré majú upokojiť druhú stranu dialógu.

Pri príprave na takýto dialóg by sme sa mali vyzbrojiť i informáciami o pozitívnych stránkach druhej strany a nezabudnúť ich pripomenúť. Nemôže to byť na škodu veci, môže to iba pootvoriť dvierka k zmyslupl-

nosti rozhovoru. Pretože ak s niekým chceme diskutovať, určite je to človek tejto diskusie hodný a má určite i dobré stránky.

Buďme náklonný k odpúšťaniu, ak druhá strana uzná, že sa dala zviest' nepodloženým informáciám alebo, že sa na daný problém dá pozerat' i z inej strany. To sa dá dosiahnuť iba ak budeme v dialógu úprimný a nebudeme mať nejaké vedľajšie úmysly, ktoré by som chcel zneužiť v inú dobu, na ktorú sa už „poza búčky“ teraz chystám.

Totíž, len s partnerom hodným toho, som ochotný vstúpiť do dialógu, aj keď mi tento nemusí byť príjemný. Do tohto dialógu treba vstupovat' s tým, že sa za názor druhého, naň nehnevám, a opačne.

Ak by nabodaj mal takýto rozhovor prerásť do hádky, treba ho s chladnou hlavou čím skôr ukončiť, lebo to môže prerásť iba do osobného osočovania, čo veci vôbec nepomôže.

Nemali by sme zabúdat' na jednu drobnú, ale nezanedbateľnú vec, nevystatovat' sa v rozhovore, nedávat' najavo svoje prednosti, tie nechat', aby si ich uvedomila druhá strana a ona ich zhodnotila.

Ak sa rozhovor uberá k úspešnému koncu, nie je od veci celú problematiku odľahčiť a j humorom, veselými príbehmi, ktoré ďaleko viac zblížujú ľudí ako nenávisť a svár. A v odľahčenej atmosfére sa ďaleko ľahšie chápe názor druhej strany, ktorý nám osobne môže rozšíriť náš vlastný ob-

zor a náhľad. Platí tu tiež jedna zo starých právd, že všetko zlé, je na niečo dobré.

Čo je však v celej veci najdôležitejšie, je neurážat' a neponižovat' druhú strany zato, že má na vec iný názor.

Pozitívne vyriešenie problému sa stane príkladom pre ostatných, ktorí sa určite nad tým všetkým zamyslia. Takto ich získame pre dobro a bude na svete určite menej smutných ľudí, ktorých už nebudú trápiť pochmúrne myšlienky, ktoré nemajú nič spoločné s našim ochorením. Z hry vypadnú neprajníci a zatrpknutí a svet bude krajší.

*Váš Tony*

**ZOKLE** - / ZO borské  
KLE bety/

Dva v jednom, tak by sa dal nazvat' tento deň, deň kedy sa konalo zasadnutie nášho klubu. Do štrnástej hodiny slniečko skoro až na opaľovanie (teda opaľovanie sa - aby si to niekto špatne nevysvetľoval) a potom chumelica a to taká, že sme si ani autá nepoznali kde ich máme, toľko ho, beťára jedného studenovoľčkového, napadalo.

Skaloverní však prišli a zišla sa nás pekná kôpka, z rôznych kútov. Tento krát by sa patrilo snád' v prvom rade spomenúť ich, lebo cesta návratu domov bola krkolonná, zdĺhavá a veľmi nebezpečná. Našťastie sme sa v poriadku dostali do svojich obydlí, najdramatickejšie to bolo

u Valachyovcov. Podaktorí sa už chystali do postieľok a oni ešte len sneh spreď brány odhadzovali. Domov sa brodili dievky Herhové, Majka Žochárka, Dano s Ivetkou, mimochodom priniesla zase tie krásne a vraj i veľmi chutné zákusky. Priznám sa, ja som iba slintal, ale pochutil som si na chlebičkoch, ktoré priniesol Emil. Magduška Kútna odchádzala posledná, lebo manžel Miro bol uviaznutý v kolóne na D1. Jožko Hrubý ju chcel odviešť, vraj keď nemá v aute svoju Magdušku, môže vziať inú. Ona však trvala na svojom, že bude čakať na svojho milovaného i do rána. Našťastie to tak dlho netrvalo. Miloš bol sám a vydal sa na cestu s odvahou. Martinka bola vlakom, tak sa ponáhľala na spoj, ktorý ešte nemeškal. Evka s Titusom sa vybrali pešo, lebo ani ich odvoz nebol po ruke, zdržiaval sa v inej zapadnutej kolóne. Domov sa ešte za akého, takého svetla ponáhľala i Marika Halasová, lebo sa bála, že na Klokočinu autobusy nevyjdú. Lydka prišla neskôr a priniesla „charakterky“, ani sme ich nevládali pojesť. Mariku Vrábľanku urgoval netrpezlivo manžel, lebo bol vonku po nákupoch a videl, čo sa to za Sodomu a Gomoru vonku deje. Lacko sa vybral na klub, možno i preto aby sa nám pochválil, no netušil čo ho bude čakať na ceste domov. Zvládol to bravúrne, ešte stihol i mechanika v Komjaticiach. Nadežda to urobila rafinovane, naviazala sa na predsedu, ktorý tu ale bol s Klárikou.

Ospravedlnili sa a všetkých pozdravovali Anka Benčíková, Maláčania, Mojmír s Majkou, Katka, Elenka Sláviková, dievky Gerbelové, Majka Šútorka, Zuzanka a Alenka.

Potom sme sa vrhli na program a venovali sme sa výsledkom hospodárenie a rozpočtu, nik nemal výhrady a pripomienky.

Predseda predložil nové ponuky na rekondície, ale u všetkých bola barierosť alebo finančná náročnosť. Tak sme prešli na definitívny zoznam účastníkov na marcovú rekondíciu, aby tento mohol byť odoslaný.

Zaoberali sme sa možným zástupcom predsedu na VV a VZ v Číži, nakoľko predseda nemôže byť účastný. Nik sa dobrovoľne neprihlásil a tak zostala ťarcha na Katke, ktorú sme odporučili, aby zastupovala náš klub a aby i zaň hlasovala.

Zaoberali sme sa účasťou na Abilympiáde, kde váhala vzhľadom na diaľku konania, Majka Detková. Ešte má chvíľu času na rozmyslenie. Evka Tulinská by rada bola účastná Levočských neurologických dní, uvidíme aký bude ešte záujem, lebo následne po ich konaní máme druhú rekondíciu v Dudinciach.

Predseda informoval o návrhoch ošetrovateľa roka a osobnosť SM, ktoré hlasoval formou per rollam. Vyzval prítomných, aby prispievali do časopisu Nádej, kde sa môže klub prezentovať. Poznamenal, že zatiaľ nedostal žiadne nové návrhy na marcové voľby.

## **Vyskúšajte – ochutnajte !**

### **ZORE – ZOborské REcepty.**

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

### **Chlebíkova pica**

#### **POTREBNÉ PRÍSADY**

toustový chlieb, alebo starší chlieb aký máme doma, saláma, syr, kečup, mlieko, vajcia-6ks, soľ, papier na pečenie pizzové korenie

#### **POSTUP PRÍPRAVY**

pripravíme si plech, poukladáme chlebík, ak máme iný, poukladáme tak, aby sme zakryli dno, potrieme kečupom, na vrch dáme nakrájanú salámu, ja som dal loveckú, ale lepšia je nejaká mäkka nastrúhaná alebo údené mäsko, tá lovecká sa usušila ako klobása, na to postrúhaný syr, údený zvýrazní chuť, ja som tento krát dal obyčajnú tehlu.

Zopakujeme poschodie, ak máme veľa hladošov, ak nie stačí jedna vrstva - opakovačka.

Pripravíme si mlieko a vajcia, ja som na celú picu 2-poschodovú dal asi 6-7dcl mlieka a 7 vajec, aby to nebolo suché, ale na 1 poschodie stačí 3,5dcl mlieka a 3 vajcia, zalejeme po celom povrchu. Posypeme sezamom už upečené a až tu som si spomenul, že som to neposypal medzi poschodím a navrchu pizzovým korením

### **Anízový čaj - bylinkový odvar**

1 lyžička anízových plodov  
Rozdrvené anízové plody zalejeme 1/4 litrom vriacej vody a necháme 10 minút lúhovať. Scedíme a osladíme medom.

Denne vypite najviac päť šálok.

Prináša úľavu pri kašli.

### **Sirup z červenej kapusty - sirup**

Hlávku červenej kapusty a 1/2 litra medu.

Hlávku kapusty rozoberieme na listy, nakrájame na rezance, odšťavíme alebo vylisujeme. Mali by sme dostať asi 1,4 litra šťavy. Med rozpustíme vo vodnom kúpeli, pridáme doň šťavu a za stáleho miešania zvaríme na konzistenciu sirupu. Skladujeme v sklenenej alebo kameninovej nádobe. Podávame pred jedlom za polievkovú lyžicu rozpustenú v šálke vlažnej vody.

Užívame pri prechladnutí, dráždivom, prieduškovom kašli a zápale priedušiek.

### **Čaj na rozpúšťanie hlienov - bylinkový odvar**

40 g vňate tymianu, 30 g skorocelových listov, 10 g koreňa prvosenky, 20 g anízu

Vrchovatú polievkovú lyžicu zmesi zalejeme 3/4 litrom vriacej vody a necháme 10 minút lúhovať. Precedené pijeme denne 4 šálky.

Bylinky v zmesi podporujú rozpúšťanie hlienov a uľahčujú vykašliavanie z dýchacích ciest.

### **Prieduškový čaj - bylinkový odvar**

50 g listov skorocelu kopijovitého, 20 g ibišového koreňa, 20 g vňate pľúcника lekárskeho, 10 g vňate prasličky roľnej

Polievkovú lyžicu zmesi zalejeme pol litrom vriacej vody. Precedený nálev pijeme horúci, prisladený medom 3-4-krát denne po šálke.

Je dobrý pri zápalových procesoch v prieduškách aj pri dráždivom a astmatickom kašli, lebo upokojuje sliznicu.

### **ZOFT, ZOberské FTipovisko**

Sedia dvaja bezdomovci pod mostom a bavia sa :

"Počul som, že je finančná kríza."

"A ako sa to môže dotknúť mňa?"

"Máš nejakých známych podnikateľov alebo bankárov?"

"Nie."

"No - a teraz budeš mať!"

*Štátny úradník budí spiaceho kolegu:*

*"Ideš na obed, alebo budeš pracovať bez prestávky?"*

V hračkárstve predavač ponúka bábiky:

"-Toto je Barbie v bazéne za 20 dolárov, toto je Barbie v škole za 20

dolárov. A toto je rozvedená Barbie za 120 dolárov."

"-Čo, že je tá posledná taká drahá?" - pýta sa zákaz-

ník. -"Lebo sada obsahuje aj Kenov domček, Kenove auto a Kenov vrtuľník." - vysvetľuje predavač.

*"Vieš, Jožko, prečo som ťa nazval malým hlupáčikom?"*

*"Áno, pán učiteľ, lebo ešte nie som taký veľký ako vy."*

Muž hovorí:

"-Mám to ja ale sprostého syna."

Manželka ho upokojuje:

"-Bud' rád, aspoň máš dôkaz že je tvoj!"

*Rozhovor muža a ženy:*

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

*"Dobre, tak mi zavolaj, keď sa vydáš."*

### **Viete, že ?**

#### **Pozrime sa letmo na sacharidy**

Sacharidy sú vlastne konglomeráty piatich jednoduchých cukrov, z ktorých najjednoduchšia je glukóza, z ktorej naše telo získava energiu, je prvotriednym palivom. Po našom raňajšom prebudení by hladina glukózy v našej krvi mala byť medzi 4,4 – 6,0 mmol/l. Po dobrom jedle hladina glukózy stúpne na 11 mmol/l alebo aj viac a v priebehu niekoľkých hodín sa vráti späť na normál.

**Glukóza** obiehajúca v tele s krvou slúži na neprestajnú potrebu telových buniek. Pri prítomnosti inzulínu môže glukóza preniknúť bunkovou

membránou a slúžiť ako zdroj energie. Od glukózy sú závislé osobitne nervové bunky. Ak sa im zastaví prísun glukózy na viacej ako 10 – 15 min., odumierajú.

Naše telo je schopné v priebehu určitého časového úseku patričným spôsobom prijať a spracovať len určité množstvo jednoduchých cukrov. Napriek tomu, že je väčšina cukrov absorbovaná v tenkom čreve, malé množstvá môžu byť vstrebávané aj sliznicou úst, pažeráka a žalúdka.

**Monosacharidy (glukóza, fruktóza a galaktóza)** nepotrebujú na absorbciu tráviaci proces. Stolový cukor a maltóza (disacharidy) sú rozložené na jednoduché cukry v priebehu niekoľkých minút. Nepotrebujeme zjesť veľa cukru na to, aby bola krv doslova zaplavená touto pohotovo dosiahnuteľnou energiou. Ak sa tak stane, podžalúdková žľaza musí pracovať „nadčas“ a vyrábať inzulín, aby mohol byť prebytočný cukor premenený na tuk. Prebytočný inzulín potom znižuje hladinu krvného cukru pod normálnu hodnotu a vzniká hypoglykémia (stav, keď je hladina cukru v krvi nižšia ako normálna hodnota). Hypoglykémia, ku ktorej občas dochádza, nie je sama o sebe nijako závažná. Pokiaľ sa však často prejedáme cukrom, spôsobíme si tak vznik začarovaného kruhu vedúceho k chronicky nízke hladine krvného cukru. Za týchto okolností môže hypoglykémia predstavovať počiatočné štádium cukrovky.

**Malé množstvá cukru** nám nič zlé nevykonajú. Musíme však mať na pamäti, že jeden dezert môže zodpovedať až 25 lyžičkám cukru, a že v priemyselne vyrábaných pokrmoch a nápojoch sú skryté veľké množstvá cukru. Priemerný Američan spotrebuje za rok približne 55 kg cukru, čo je oveľa viac než je potrebné pre zdravie človeka.

#### **Výhody zložitých sacharidov**

Tomuto problému sa vyhneme, ak budeme svoj jedálny lístok **stavat' na zložitých sacharidoch**, ktoré nájdeme v pšenici, ryži, zemiakoch, fazuli a iných potravinách obsahujúcich škrob. Väčšina zložitých sacharidov sa trávi počas niekoľkých hodín a jednoduché cukry sa uvoľňujú postupne. To umožňuje podžalúdkovej žľaze, pečeni, nadobličkám, obličkám a iným orgánom získať energiu riadne spracovať. Navyiac vzhľadom na zvýšený obsah vláknin nevedie táto strava k prejedaniu, väčšina žalúdka má predsa obmedzený objem!

#### **Vybraté z korešpondencie :**

Ahoj Tonko.

ĎAKUJEME za noviny. Je to super!!! Blahoželáme Ti aj na NOMINÁCIU "osobu s SM" na rok 2009. Prajeme Ti veľa síl a chuť pracovať a "bojovať" - aj pre ostatných SM-károv vo vašom KLUBE.

S pozdravom Anna Pavlovičová a členovia Klubu SM Trnava

Vec : Prejav sústrasti

*Milí priatelia v klube SM NITRA ! Srdečne Vás všetkých pozdravujem za všetkých členov nášho klubu. Je mi ľúto, že Vám odišli Vaši priatelia do "Nebeského klubu SM", kde je už 10 rokov aj môj syn Mirko. Snád' sa tam majú lepšie ako tu s ochorením SM. Olinku Medunovú som poznala osobne a v začiatkoch patrila chvíľu do Považsko-Bystrického klubu - boli sme spolu aj na rekondícii v Soreii Piešťany. Pripájam sa k Vám a v minútke ticha, ktorú jej budete určite venovať (aj prípadnú modlitbu - aj my tak robíme) budem duchovne aj ja s Vami. Paľka som osobne nepoznala, ale iste Vám budú obaja chýbať. Taký je však život. Musíme prijať všetko. Želám Vám príjemný priebeh Vášho stretnutia. Tonko v mojom návrhu na osobu s SM ma podporil aj p. Hrala z Komárna. Potešilo ma to. Teší ma aj to, že my, čo sme spolu začínali sa navzájom podporujeme i oceňujeme prácu toho, kto sa úprimne a nezištne snaží pracovať pre dobro všetkých. Pozdravuje a Bozkáva Vás Anka Pappová - za seba i za všetkých v klube ILAVA.*

Ahoj Tonko, srdečná vďaka za kluboviny. Touto cestou pozdravujem všetkých členov klubu SM Nitra, aby ste sa držali aspoň v takom "zdraví" ako doteraz ale radšej v lepšom. Po prečítaní smútočného oznamu sa mi všetko premietlo pred očami a človeku nevdojak príde veľmi clivo na duši.

No nedá sa nič robiť, lebo život ide ďalej a veľkú radosť mám z mojich dvoch vnučiek, hlavne tá mladšia má úplne Peťovu povahu, babka je stále u Andrejky, lebo jej malá pripomína Peťu a nevie sa jej nasýtiť. Hlavne že sa jej už zlepšil

zdravotný stav, lebo v novembri nám malinká skoro zomrela.

A ešte niečo, budem sa zasa snažiť osloviť čo najviac ľudí za tie 2 percentá. Majte sa všetci pekne a užite si veľa pohody na klube.

Daša Kázmerová

*Ahoj Tonko, chcem sa ospravedlniť, ale asi mi to nevide prísť do klubu. Mam starosti s Gabim bol v nemocnici a zajtra ideme na kontrolu, tak neviem ako sa vybavíme. Prosim pozdrav vsetkych. A ak budeš mať chut tak mi prosim napis co bolo nove. dakujem. Anka*

Milý Tonko!

Pozdravujú ťa Malačania, zároveň sa ospravedľujeme, že neprídeme, ale cesty sú zase akési zasnežené a šmykľavé, potvory jedny. Pozdravujeme Kláriku a všetkých na klube. Ahoj!!!

Soňa

Ahoj Tonko,

hovorila som so Soňou, ale nejdú na dnešné stretnutie, takže zase neprídem do klubu. Prosim, odovzdaj všetkým môj pozdrav. Na marcovej rekondícii vám prajem príjemné počasie a aby sa všetko vydarilo podľa predstáv.

Bola by som rada, keby niekto prišiel na VV a VZ do Číža. Myslela som, že tam zaplatím členské do klubu. Ak nie, napíš mi, prosím, že či môžem peniaze poslať na účet.

V našich končinách je aj dnes pekne a sucho, všetkým prajem krásny deň.

Katka

Tonko,

ďakujem za klubovinky, veľmi pekné čítanie, tú krízu si vystihol na 100 bodov. Ako to skončilo s tou našou Peťkou????? Alena

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

č. ú. 77230162/0200

## *Nezabúdame*

V mesiaci **m a r e c 2009**  
s l á v i a

*Narodeniny :*

Sonka Bieliková, Anton Valachy

*Meniny :*

Jozef Dvonč, Jožko Hrubý, Sonka Bieliková, Gabo Benčík, Alenka Haverová, Marian Štefanec, Miro Kútňny, Miroslav Brozman,

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

*Všetkým ženám na svete, ale najmä našim „klubáčkam“, prajeme k sviatku žien, veľa lásky a aspoň toľko zdravia, aby Vám čo najdlhšie vydržal úsmev na tvári. Úsmev šťas-*

*tia a radosti, lebo vtedy ste ešte krajšie ako obvykle!*



*Váš Tony a všetci Nitrianski „klubáci“*

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 **10. marca 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 nevraciamy. Uzávierka čísla 1.3.2009.