



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročnik XI.

apríl 2009

číslo 4

Tak som sa zamyslel

..... už po pár rokov mi chýba v kolobehu prírody jedno ročné obdobie a to to najkrajšie - JAR. Prechod zimy býva už taký frontálny, že prichádzajú hneď veľmi teplé dni a s nimi i nesmierna únava organizmu. Celkový stav ľudskej schránky stojí pod psa, teda nie že by bol pod jeho výšku, ale veď viete čo myslím, predsa to každý z nás veľmi dobre pozná.

Voľakedy rozkvitala príroda postupne a pomaly, čo vlievalo do nás pozitívnu energiu vo kvapkách ako veľmi drahú a veľmi účinnú medicínu. Vychutnávali sme si to po dúškoch a stále sme sa mali na čo tešiť, lebo tu rozkvitli poľné kvety, neskôr tam ovocné stromčeky a tak to išlo všetko postupne.

Teraz je to vyšpláchnuté na nás naraz a nestačíme sa z toho ani spať a vidíme okolo seba všetko rozkvitnuté a aj tie chuderky včieličky sa môžu aj roztrhať, nestíhajú obletieť všetku tú rozkvitnutú kvetenu. A to včieličky sú teda pracovníce ako sa patrí, takých by potrebovali novodobí kapitalisti i robotníkov, aby lietali až do úmoru kosti, veď pracovnej sily je na trhu dostatok.

Aj listy na stromoch pribúdajú zo dňa na deň a raz dva je strom zazeleňaný. Do toho sa pridá najkrajší koncert prírody - vtáčí zbor a duša pookrieva len telo je zničené.

Tie malé operence sú celé poblázené i z toho počasia, len sa tak šuchoria, vykrášľujú, aby sa zapáčili partnerom a i malé hormóniky sa rozblázni. Piští to jedno cez druhé, len drozdí hlas je výraznejší a pestrejší. Samčekovia sa usadia na vyhlíadané miesta, kde ich je aj patrične vidieť a spustia tú riavu tónov a medzi sebou súperia.

Toto všetko sa dá pozorovať už i na sídliskách, pretože sú vybavené zeleňou a vtáctvo sa postupne i sem nasťahovalo. Sem tam sa im v zimnom období pritrafi nejaká potrava, či už z odpadkov alebo dobrosrdečnosti niektorých ľudí, ktorí ich prikrmujú a oni sa im za to odvdávajú koncertmi, alebo chytaním hmyzu v letnom období.

Ako som spomínal, drozdov sa javí tento rok neúrekom, nie že by som ich rátal, ale ráno o pol štvrtej, keď si otvoríte zvukotesné plastové okno, tak vtedy pocítite a hlavne začujete tú silu prírody a drozdy sú dominantné. Vrabčiakov je na sídliskách rok čo rok menej, zato pri-

búdajú stehlíci a ešte iné druhy, ktoré tu v minulosti neboli a ktoré ešte nepoznám. Priznám sa, že ani nemám chuť ich poznávať ráno o pol štvrtej, lebo mi je milšie sa prevaliť ako medveď na druhú stranu a do-snívať svoje rozrobené sny.

Lenže popri tom štebota sa to nedá a tak znovu vstanem a zatváram ono zvukotesné okno a prepadam sa do izbového ticha. Po chvíľke to ticho preruší neúprosný budík a tak sa pýtam sám seba, či by nebol príjemnejší ten vtáčí štebot, ako chladný hlas budíka.

Rozmrzelo a s ťažkosťou sa preberám k životu, pomaly zisťujem, kde ma na ktorej strane ťahajú krčie späť do postele a tak sa pomaličky zoznamujem s novým dňom, od ktorého očakávam, že by mi snád' mohol priniesť niečo nové, pozitívne. Pozriem sa z okna a vidím, že už pomaly ani nevidím cez tie zarastajúce stromy, okrásľujúce sa jemnou zelenou a mnohé už i prekrásnou bielobou kvietkov. Ale niektoré sú sfarbené jemne do ružova, niektoré ako by si požičali trochu z nebeskej modrej. Na určitú chvíľu zabudnem i na trampoty, ktoré ma čakajú v priebehu dňa v spoločnosti pani Sklerózy Roztrúsenej. A aj za tú chvíľku to všetko stojí zato, lebo to všetko je balzam na naše ubolené duše a utýrané telá. Lebo my medzi sebou vieme byť na seba takí „mrchaví“, tak si vieme robiť zle, prieky a iné potvorstvá, že by sa jeden zdravý tomu i čudoval. Nieкто sa na

druhého nedokáže ani pekne usmiať, nevie nájsť pekného slova ako keby bol ten sám pán najbezchybnější. Tolerantnosť je mu absolútne cudzia, vidí iba seba a svoje problémy. Žiaľ aj takých nás príroda nadelila a nie je ľahké s takými ľuďmi spolunažívať. Lebo keď si každý z nás uvedomí svoje chyby a snaží sa ich tlmiť, vie pochopiť, že podobné problémy môže mať aj ten druhý, ktorého ja odcudzujem, a pritom on sa na mňa pozerá ako na normálneho človeka so svojimi záporami, ale aj kladmi a ak tie sa v mojich očiach stanú dominantné, je pre mňa daná osoba prijateľná a očakávam i jej tolerantnosť.

Nastolovať problémy je tá najľahšia vec, riešiť ich býva niekedy tá najťažšia vec, ale človek sa stáva plnohodnotejším, keď si sám sebe môže povedať, určité veci som zvládol, nenechal som sa nimi iba unášať po prúde, a neobťažoval som s nimi „okoloidúcich“.

Nedobrý postoj zaujme človek ten, ktorý má filozofiu, že mám svoj problém a vy ostatní, vyriešte ho za mňa. Takto by nám asi ani tí drozdíci, stehlíci či vrabčiaci neštebotali pod oknami a nerozveselovali by nás.

Prajem vám, nech vás súčasná príroda nabíja dobrou energiou, načerpajte si jej aj do zásoby, zafixujte si tie krásne zvuky a nádherné farby, ktoré sú všade okolo nás a sú tu zadarmo. Nech je toto všetko pre vás liekom, ktorý potešením duše, po-

môže i ubolenému telu a tak zharmonizuje celkový váš stav.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Modely rakiet a iných rôznych medziplanetárnych telies nás vytlačili z miestnosti, kde zvyčajne mávame rokovania klubu. Pán Gombík to vyriešil operatívne a uspôsobil nám miestnosť modelárov, ktorá bola síce menšia a samozrejme ako na potvoru, prišlo nás neúrekom. Všetci sme sa však pomestili a pri zaujatosti programom sme si stiesnenejší stav ani veľmi neuvedomovali. Z prvého kola tohto sedenia sme ospravedlnili Malačanov, Naďku, z nemocnici, Anku Kanevovú, ktorá sa minule neohlásila, lebo sa jej pohoršilo a bola na preliečení. Komplet kvarteto Valachyovcov i s Mariánom, Evku Malinovú, ktorú po prekonanej viróze čaká nemocnica a Katku, ktorá tam už je. Nemohol prísť ani Laco.

Prebehli sme stav príprav získavania dvoch percent, kde znovu predseda upozornil na veľký význam osobnej aktivity každého jednotlivého člena, aby sme mohli usporiadať akcie väčšieho rázu, tak ako v tomto roku. Boli rozdané potrebné tlačivá, ktoré sa nachádzajú i na našej webovej stránke.

Predseda sa nakoniec zúčastnil na zasadnutí VV a VZ SZSM v Číži a tak informoval prítomných o diani

o oboch akciách, s tým, že zápisnice prídu neskôr, ale niektoré termíny, ktoré by sme chceli stihnúť, boli osadenstvu oznámené. Jednalo sa o Abilympiádu, Neurologické dni, medzinárodný deň SM a k tej príležitosti usporiadaný seminár, Krok s SM v Ilave a VV na jeseň. Na VZ boli odsúhlasené patričné dokumenty a výška členského 4 € pre rok 2010.

Pre akt hodnoverných volieb, zvolili sme si, pre obe časti zasadnutia, velebnú komisiu v zložení - predseda Marcel Smolica, členovia, Anka Benčíková a Maja Detková. Nakoľko sme mali právoplatný volebný orgán, pristúpili sme k voľbe riadiacich orgánov klubu na nasledujúce obdobie. Hlasovalo sa verejne a výsledky boli nasledovné.

Navrhovaní kandidáti boli jednomyselne zvolení a budú v nasledujúcom období zastávať tieto funkcie :

Predseda - Suchan Anton

Podpredseda - Tulinský Titus, Ing.

Hospodár - Michaličková Lýdia

Kronikár - Tulinská Eva , Mgr.

Člen - Hrubý Jozef

Člen - Pavlovičová Nadežda

Člen - Žvach Mojmir

Člen poverený kontrolou - Kútna Magdaléna, Ing.

Predseda klubu odovzdal pozdravenie od pána primátora mesta Nitry, pri príležitosti audiencie. Súčasne oboznámil so zámerom pána primá-

tora, že chce pre náš klub venovať i finančný dar pre potreby klubu.

Prehodnocovali sme spôsob a miesto konania akcie Krok s SM, nakoľko ponuka zo strany Lesov, vzhľadom na finančnú a hospodársku krízu, sa stala veľmi neistou. Nakoniec sme rozhodli, že skúsime si urobiť posedenie s rôznymi aktivitami v Zariadení sociálnych služieb na Klokočine - Baničovej ul. č. 12 s opekačkou, nakoľko predseda mal rokovanie s vedením Správy zariadenia soc. služieb a oni nám ponúkli veľmi lukratívne a zaujímavé návrhy. Niektorých sa aj viacerí chytili ako napríklad cvičenie jedenkrát v týždni, v popoludňajších hodinách.

Predseda predstrel pred plénom návrh na odsúhlasenie finančných darov členom klubu, ktorí sa dožívajú v tomto roku významných okrúhlych životných jubileí. Členská schôdza odsúhlasila rovnaký príspevok pre postihnutého ako i pre sprievodcu, rodinného príslušníka a člena klubu. Členská schôdza odsúhlasila odpustenie účastníckeho poplatku Marcelovi Smolicovi za pobyt v Diamante v mesiaci marec, za preukázateľne vysoký získaný finančný objem z 2 % v roku 2008.

Predseda rozdal propagačný materiál a pomôcky od firmy Hartmann - Rico a nadácie My a Vy, týkajúci sa inkontinencie, resp. prekonávanie ťažkostí spojených s ňou.

Pozdrav od prednostu Neurologickej kliniky FN Nitra, doc. MUDr. Brozmana, tlmočil pre všetkých prí-

tomných predsedu klubu, nakoľko sa bol osobne ospravedlniť z nemožnosti účasti na seminári (viď nižšie), pre rekondičný pobyt klubu. Pán prednosta prisľúbil osobnú účasť na našich aktivitách s tým, že bude iniciovať účasť na našich zasadnutiach profesionálov, zaoberajúcich sa zlepšovaním života ľudí s ochorením sclerosis multiplex.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOberské REcepty.

- 1 PL = jedna polievková lyžica
- 1 ČL = jedna čajová lyžička
- 1 KL = kávová lyžička
- 1 Š = jedna šálka

Zmes pri zápaloch mechúra - bylinkový odvar

40 g vňate myšieho chvostu, 20 g vňate vresu, 20 g vňate zlatobyľa, 10 g vňate vrbovky málokvetej, 10 g sušených brusníc.

Polievkovú lyžicu zmesi zalejeme litrom vriacej vody a necháme lúhovať desať minút. Precedené podávame 3x denne po 1/4 litri, najneskôr o piatej popoludní.

Je účinná pri pomočovaní, ktoré má príčinu v zápalových procesoch močových ciest a slabých obličkách.

Čajová zmes proti nachladnutiu - bylinkový odvar

5 dielov kvetu lipy, 5 dielov kvetu bazy, 4 diely kvetu ibišteka, 4 diely

kvetu vňate hluchavky, 3 diely kvetu divozelu, prvosenky a plodu šípky. Dve až tri polievkové lyžice zmesi zalejeme 3/4 litra vriacej vody a prikryté necháme lúhovať 15 minút. Mierne vychladené ochutíme citrónom a medom. Pijeme v priebehu dňa. Zmes je vhodná ako prevencia proti nachladnutiu a chrípke.

Bylinková inhalácia - bylinkový odvar

Čajovú lyžičku rumančekových kvetov, polievkovú lyžicu šalviových kvetov a 5 – 15 kvapiek eukalyptového oleja na liter vody.

Vriacu vodu dáme do hrnca, pridáme ingrediencie a 5 minút necháme prikryté lúhovať. Potom si prikryjeme hlavu uterákom a nad hrncom desať minút striedavo vdychujeme pary raz nosom a raz ústami. Potom sa zdržiavame v teple.

Očisťujúci energetický nápoj - bylinkový odvar

Do sklenej nádoby nalejeme 2,5 dl vody, vložíme do nej po jednom klinčeku, bobkovom liste, čiernom korení, kardamóm, na špičku noža škoricu a mletého zázvoru. Na miernom ohni povaríme 10 minút, odstavíme, pridáme štipku čierneho čaju, lúhujeme 5 minút a scedíme. V 2,5 dl teplého mlieka (40 °C) rozpustíme čajovú lyžičku medu a zmiešame s precedeným čajom. Pijeme dvakrát denne ráno a večer, 2 až 3 týždne.

Dobíja energiu - bylinková tinktúra

5 g vňate mäty, 10 g vňate rozmarínu, 10 g propolisu, 50 g medu a liter vínovice alebo kvalitného brandy.

Byliny a propolis zalejeme liehovinou, štrnásť dní lúhujeme, občas pretasieme. Precedíme a vmiešame med. Užívame podľa potreby za kaľíšok. Pre mužov s tzv. podnikateľským syndrómom, no nielen pre nich.

Oškvarkové pagáče od Darinky.

650 g Hl. múky, 1 PL soli, 4 žĺtky, 2 PL masla, 2 PL vína, 300 g mleté oškvarky, 0,5 l mlieka, 1 kocka kvasníc, 6 ks varených zemiakov (nastrúhané nadrobno).

Všetko spolu zmiešame za studena. Vykysnuté pregúľame na table s trochou múky. Preložíme 1x, 2x, 3x. Necháme 15 min. vykysnúť.

Vyvaľkáme cesto na hrúbku cca 1 cm a vykrajujeme pagáče podľa ľubovôle. Uložíme na plech, potrieme vajičkom a pečieme pri 180 ° C (el. rúra 15 min. odspodu, a 5 min dopieť v strede).

ZOFT, ZOborské FTipovisko

Šéf hovorí zamestnancom :

"Furt sa tu sťažujete že je kríza, nie že by ste boli radi že mate tento rok o 85% vyššie platy."

A oni na to : "Vyššie oproti ktorému roku?"

"Oproti budúcu."

Pár v stredných rokoch šiel na bežnú lekársku prehliadku. Lekár najskôr vyšetрил manžela: "Vyzeráte celkom v poriadku, máte nejaký problém?"

"Nuž, nič vážne. Keď sa so svojou manželkou milujem prvý krát, je všetko v poriadku. Ale keď na to ideme druhý krát, začnem sa veľmi intenzívne potiť a to ma trochu znepokojuje!"

Lekár prezrie jeho ženu a hovorí: "Vyzeráte byť zdravá, ale váš manžel sa sťažoval, že keď sa milujete prvý krát, všetko je v poriadku. Ale keď začnete znova, začne sa veľmi silno potiť. Neviete náhodou prečo?"
Manželka: "Samozrejme, že viem, pán doktor. Prvý krát je to v januári, druhý krát v auguste!"

Milan sa chváli v krčme: "Tak už som konečne aj ja začal športovať! Robím atletiku - vrhám tieň!!"

Pár v posteli. Ona: "Urobím z Teba najšťastnejšieho muža na svete. ON: " Budeš mi chýbať:"

Ženská je u zubára. Ústa otvorené a zubár tam čosi pozorne vŕta. Vtom jej zazvoní mobil. Keď vyzváňa po piaty krát najedovaný zubár ho schytí a zareve: "Kto ste?" "Manžel."
"Tak počúvaj manželíček ! Ja budem za chvíľku hotový, ona to vypluje,

vypláchne si hubu a potom ti zavolá!!" .

Viete, že ?

Pozor, zmena účinku!

Ak beriete lieky, rozmyslite si, čo je te. Niektoré lieky sa neznášajú dobre s určitými druhmi potravín. Ak sa s týmito nevhodnými potravinami zmiešajú, môžu dokonca pôsobiť jedovato. Tu sú tie najnebezpečnejšie kombinácie.

Jogurt a antibiotiká

Aj jogurt, mlieko, tvaroh a syry nepôsobia dobre na antibiotiká. Vápnik v mliečnych produktoch sa viaže na niektoré antibiotiká v čreve, ako je napríklad doxycyklín. Liečivo sa nedostane do krvi, a tak je neúčinné.

Káva a antibiotiká

Pri zápale močového mechúra alebo pri problémoch s obličkami sú často predpisované antibiotiká, obsahujúce látky, ktoré sa nedobre znášajú s kofeínom (obsiahnutým v káve alebo kole). Zmiešanie týchto látok môže viesť k stavom s pocitom vypätia, búšeniu srdca a poruchám spánku, pretože liek tlmí odbúravanie kofeínu z tela.

Müsli a lieky proti bolesti

Pri raňajkách pozor: vlákniny, ktoré müsli obsahuje, brzdia účinky liekov proti bolesti, ako sú paracetamol alebo aspirín.

Brokolica a lieky na riedenie krvi

Pri tejto kombinácii hrozí riziko trombózy, pretože vitamín K obsah-

nutý v brokolici podporuje zrážanie krvi.

Grepová šťava a lieky na srdce

Grepová šťava v kombinácii s tabletkami na srdce alebo antihistaminikami môže spôsobiť búšenie srdca, mdloby alebo dýchavičnosť. Táto šťava tiež zvyšuje účinky liekov proti bolestiam hlavy a uspávacích prostriedkov, a to až o 70 percent.

Mlieko a lieky

proti osteoporóze Nikdy nezapíjajte lieky proti osteoporóze mliekom. Látky, ktoré mlieko obsahuje, sa zrážajú s liekmi a ich látkami, a tým ich robia neúčinnými.

Kola a lieky obsahujúce železo

Lieky proti málokrvnosti nebudú účinkovať, keď ich budete piť spolu s kávou, kolou alebo čajom. Tanín obsiahnutý v týchto nápojoch viaže na seba ióny železa v žalúdku. Namiesto toho, aby prešli cez črevnú stenu do krvného obehu, bude železo týmto spôsobom vyradené. Tehotné ženy, ktoré užívajú nejaké lieky s obsahom železa, by nemali piť nič, čo obsahuje kofeín minimálne 2 hodiny pred a po užití liekov.

Kapusta a antidepresíva

Ak jete kyslú kapustu a užívate antidepresíva s látkou tranilcypromín, riskujete zvýšenie krvného tlaku.

Z internetovej korešpondencie :

Vážené kolegyne a kolegovia, dovoľujeme si Vás pozvať na krajský seminár o nových trendoch liečby sclerosis multiplex z príležitosti ročného fungovania centra SM pri Neurologickej klinike FN Nitra

dňa 26. 3. 2009 (štvrtok) o 15.30 hod v hoteli "Zlatý kľúčik" v Nitre.

Pozvánka je v prílohe.

Srdečne očakávame Vašu účasť a tešíme sa na spoločné stretnutie.

Doc. MUDr. Miroslav Brozman, CSc.
krajský neurológ
centrum pre SM, Neurologická klinika FN Nitra

Členom klubu sclerosis multiplex Nitra dôverne blízky liečebný dom Diamant nás prichýlil na prvú tohtoročnú rekondíciu. Dlhá ,na sneh bohatšia zima na nás nezanechala viditeľné zhoršenia, všetci sme boli jemnučko omladnutí a v tvárach bol jasnejší a žiarivejší úsmev. Zvítali sme sa ,ubytovali, vybavili doktorov a rozpisy procedúr podľa našich prianí, želaní a potrieb. Tak sme cez deň pomáhali našim telám cvičením, chodením, rôznymi elektro výmyslami, vodnými atrakciami a všetko spestrili chodením, sedením, šikovnejší aj plávaním v bazéne. Poobedia, v závislosti od počasia boli vychádzkové, po večeroch posedenia. Krátko sme úradovali, dlhšie sa pobavili a ponamáhalí hlavy na súťažiacich na nás prichystaných, najdlhšie bola voľná zábava, tentoraz nám to vyšlo na samé oslavy. Bol to vydatený týždeň, hádam sme si všetci trocha oddýchli a zrelaxovali. Mali sme prvýkrát skorší termín, počasie na nás skúšalo od slnka, dažďa, krúp, hmly a snehu všetko, no naša radosť zo spoločného stretnutia bola oveľa silnejšia, partia zomknutejšia.

Ešte aj chodci na súťaži si vydýchli že už odchádzame a nemôžeme sa zúčastniť, boli by sme im po týždni relaxu a pohodičky silná konkurencia. Možno k tomu všetkému prispelo aj šťastné číslo týždňa konania rekonvalescencie -viete aké?

Mojmír

Z písomnej korešpondencie :

Podakovanie.

Dovoľte, aby som sa poďakovala vedeniu klubu SM a všetkým, ktorí sa čo i len myšlienkou rozlúčili na poslednej ceste životom s mojim drahým manželom Pavlom BORBÉLYM a tým uľahčili mne i mojej rodine veľkú bolesť.

Tá rana v srdci stále bolí no zabudnúť nedovolí.

Ďakujem za kvetinový veniec a prejavenu úctu.

Smútiaca manželka Marika s rodinou.

P.S. Keď sa trochu pozviecham, prídem Vás do klubu navštíviť.

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

č. ú. 77230162/0200

Nezabúdame

V mesiaci **a p r í l 2009**

s l á v i a

Narodeniny :

Vladimír Illý, Marian Štefanec, Marika Borbélyová, Boženka Vidovičová, Janka Herhová, Ivan Bíro, **Majka Šmigová**

Meniny :

Mirka Kohoutová, Marcel Smolica,

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

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

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 **22. apríla 2009 /streda/ 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 číse 037/773 22 99, 0904 547 106, 0915 841 006. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 12.4.2009.