



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročnik XII.

apríl 2010

číslo 4

Tak som sa zamyslel

..... nad výrokom René Descartesa, ktorý vyriekol pred mnohými rokmi „Myslím, teda som“. Hovorí sa o nás, že sme tvory mysliace, rozmyšľajúce a teda by malo platiť, že teda, sme. Platí to však vždy a do písmena?

Je to totiž veľký rozdiel myslieť a rozmyšľáť. Prehodnoťte si sami u seba. Mnohokrát v živote ste si povedali, že tú alebo onú vec urobíte takto alebo onako, mysleli ste si to. Ale rozmyšľáť ste mnohokrát začali až keď ste zbadali, že tá alebo oná vec vypálila celkom opačne, ako ste mysleli. Podstata skutku veci vás primäla sadnúť si a zahĺbiť sa do svojich vlastných myšlienok, prehodnotiť celkovú situáciu a zvažovať alternatívy. Veľakrát sme ovplyvňovaní vedľajšími okolnosťami, ktoré nás môžu zvädzať na nesprávny výber či už konania, myslenia alebo predstavy.

Mnohým z nás je daná taká vlastnosť, že si vo svojej predstavivosti dokážu premietnuť akoby film s vo pred nimi vybranom scenári. Dokážu si celú akciu premietnuť a tým si navodia stav, akoby sa oná skutoč-

nosť odohrala a ako celkove dopadne.

Nie je to zlá vec a myslím si, že ak by sme chceli, viacerí z nás by sme takúto „filmovačku“ dokázali zrealizovať. Potom je tu ďalšia skupinka ľudí, ktorá má vlohy si takéto scenáre skomponovať i pre udalosti, ktoré sa majú odohrať u druhých osôb. Dokážu využiť popis týchto osôb o skutkovej podstate, ktoré sa prišli poradiť, vedia prepojiť jednotlivé drobné udalosti a pospájať ich do jedného výsledného celku. V minulosti sa takýmto osobám hovorilo, že sú to bosoráci alebo strigy. Boli a sú to iba osoby, ktoré majú vlastnosť pozornejšie vnímať okolie, vaše chovanie, rozprávanie, na čo sa vaša myseľ sústreďuje a oni z týchto poznatkov skladajú mozaiku, ktorej výsledok vám predložia.

Každý z nás je takým malým bosorákom, keď si uvedomíme, že sa obdobne správame v situáciách ako je napríklad kupovanie darčiekov na narodeniny alebo pod stromček. Tiež hľadáme v mysli, z čoho by mala dotyčná osoba radosť, čo by ju najviac potešilo. Skladáme si mozaiku predstavy reakcie obdarovávanej osoby. Pritom platí staré osvedčené, že rovnaká radosť akú prežíva obda-

rovaný, prežíva i ten, kto darček dáva. Pritom to nemusia byť nejaké drahé a veľké dary, mali by to byť dary darované od srdca a pre radosť toho druhého. Keď svoj darček nabijeme pozitívnou energiou, zvýšime jeho hodnotu, aj keď sa to neprejaví priamo na jeho cene. Je dobré do týchto vecí zapájať myseľ a to nie pre potvrdenie, že sme, že my sme, ale preto, aby sme zozbierali čo najviac poznatkov, ktoré nás privedú k výberu darčeka, ktorý bude mať pre obdarúvanú osobu veľkú hodnotu.

Myslieť by sme mali nie len dopredu, ale svoje myšlienky by sme mali venovať i ľuďom, ktorí už nie sú medzi nami, ale ktorí spravili veľa toho, aby sme boli, aby sme sa mali čo najlepšie, samozrejme pri všetkých tých možnostiach, ktoré títo ľudia mali. I tým sme, keď naše myšlienky zablúdia k takýmto osobám a v duchu sa im poďakujeme a pozitívnou myšlienkou im prejavíme úctu za vykonané dielo. Samozrejme, že sa nájdú i také prípady, kedy spomienka na minulosť vyvolá negatívnu reakciu, lebo spomienky na nich nie sú príjemné a počas ich života sa nesprávali práve tak, aby boli hodní spomínania. Naša myseľ si vie vyselektovať takéto spomienky a vie i nás orientovať k tej lepšej stránke vecí. Je to vec, v prvom rade, výchovy a smerovania orientácie mysle od mala. Od prvých vnemov v plienočkách, aj keď sa reakcia na nás nevracia, lebo taký kojeneček ešte

moc nekomunikuje, ale semiačko dobra, ktoré sa do neho vsádza, pomaly sa rozvíja a výsledky našej snahy sa prejaví v neskorších rokoch. Mnoho ľudí sa čuduje, keď dospelý jedinec sa chová neprimerane, kde sa to v ňom berie? Neuvedomujú si, že na neho vplývalo jeho prostredie už od mala a pre neho rovnako ako pre nás platí, že „som“. Len on to chápe celkom z inej strany a vôbec mu nepríde na myseľ, že to nie je správne, že svojmu okoliu veľmi blíži. Nevypestoval sa v ňom pocit pozitívneho myslenia a všetko čo robí hodnotí zo svojho pohľadu ako dobré.

K tomu, aby sme mysleli veľa potreba, stačí náš mozog a chvíľa voľného času. Na druhej strane niektorí tvrdia, že myslíme vždy, lebo tomu nasvedčuje naše konanie. To je to spontánne myslenie, ale hodnotnejšie myslenie potrebuje svoj čas a pohodu celého tela. Aj pri našom ochorení, napriek tomu, že je neurologického rázu, pracuje myseľ na plné obrátky, napriek tomu, že práve ten „aparát“, ktorý je zodpovedný za to, že myslíme, teda mozog, býva do značnej miery poškodený. Nie je to však do takej miery, aby i pre nás neplatilo, že myslíme a teda sme. Sme tu i s tou „potvorou“ SM-kou a preto by sme o to viac mali orientovať svoju myseľ k pozitívnemu mysleniu a to iba k vývoju ochorenia, ale celkovému prístupu k životu s týmto partnerom.

Je čas, keď sa príroda prebúdzá k novému životu a preto vám prajem, aby sa i vaše myšlienky zobudili do nového pozitívneho života, aby ste v prvom rade boli šťastní vy a v druhom rade i vaši najbližší.

Prežite sviatky jari v pohode a radosť a pomyslite si, že na vás myslí

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Počasié sa už trochu umúdrilo, aj keď meteorológovia nás strašia, že zima ešte celkom neodišla, na naše zasadnutie prišlo neúrekom členov a bola radosť zo stretnutia. Samozrejme, že opätovne sa našli prípady, keď niektorí nemohli prísť, ale dali aspoň vedieť, že majú spoločnosť, poväčšine nejakú virózu. Po dlhšom čase prišla i Ivetka, ale ešte sem - tam zakašľala, ale už to nebolo také hrozné. Viem, že nie je najlepšia doba, ale neviem si to vysvetliť, prečo naši členovia toľko kašľú. Kašeľ dlhodobo trápi Bobku i Majku Žochárku. Nezaberajú antibiotiká a kašle sa a kaše sa.

Medi ďalšími, ktorí sa ospravedlnili bola Katka, ktorá má veľa práce s prípravou zjazdu SZSM a popri tom je ešte i prechladnutá, Vladka sa vrátila z preliečenia v Bratislave a Sonka dnes nastupuje na preliečenie na Kramáre. Janka a Vierka majú naplánované návštevy u lekárov

a tak budú dostatočne uťahané a navyiac Vierku trápia ešte i iné neduhy. Nadka len teraz dobrala lieky a ešte sa necíti dostatočne silná, aby sa vydala na cestu von z bytu. Majka Žochárka má popritom kašľi ešte aj cestu do Bratislavy pred sebou a to by už ťažko zvládala. Aby tých viróz nebolo málo, ešte i Marcel z malej dedinky berie antibiotiká. Bobka kašle fest, ale Tonko je nejakovo viac „naskapatý“ či sa ponatáhoval pri pomoci mladým s prerábkou hniezdočka (nie Ingrid, ale jej bratovi) alebo ho ofúklo na vinici pri strihaní, čert vie a my veríme, že to čoskoro pominie. Lacinko chodí po lekároch, najnovšie po „kardiakoch“ akoby mu nestačili naši neurológovia, je samopašné to decko. Priateľka Lenka Záložňová nás nechá pozdravovať, tak ako je to uvedené na inom mieste, aspoň mailom. Tlmočený nám bol pozdrav od Gabina, ktorý prekonáva ťažšie obdobie a tak mu posielame pozitívnu energiu a výstrahu k fajčeniu. Obe dievky Gerbelové telefonicky pozdravili všetkých prítomných.

Prešli sme k riadnym bodom nášho rokovania a pristavili sme sa pri dvoch percentách a porozprávali sme sa o skúsenostiach so zháňaním darcov. Predseda upozornil, že do konca mesiaca ešte sa môžeme uchádzať u tých fyzických osôb, ktoré si sami podávajú daňové priznania a všetkých právnických osôb. U tých, ktorým spracováva daňové priznanie zamestnávateľ, máme čas na ich na-

lomenie do konca mesiaca apríl. Predseda sa ospravedlnil, že stále pripomína tie dve percentá, ale vysvetlil, že je to jediný náš zdroj príjmu finančných prostriedkov, z ktorých môžeme organizovať naše akcie.

Zvolili sme si našich zástupcov na zjazd Slovenského zväzu sclerosis multiplex, ktorý sa bude konať spolu s konferenciou v dňoch 7. - 9. apríla 2010 v Turčianskych Tepliciach. K právoplatnej voľbe členov SZSM sa pridali i ostatní členovia klubu. Zvolení boli Mgr. Evka Tulinská a predseda klubu Anton Suchan.

Pristúpili sme k najdôležitejšiemu bodu nášho rokovania a tým boli voľby výkonných orgánov nášho klubu na ďalšie funkčné obdobie. Predtým sme si zvolili volebnú komisiu v zložení predseda Daniel Magušin a členovia Anka Benčíková a Ingrid Valachyová. Nakoľko do dnešného dňa neprišli predsedovi žiadne pozmeňujúce návrhy, na minulom zasadnutí sme si odsúhlasili verejné voľby, žiaden z kandidátov nevyslovil nesúhlas s kandidatúrou tak predseda dal slovo predsedovi volebnej komisii, aby vykonal akt volieb a dal hlasovať za prednesené návrhy.

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

Predseda - Suchan Anton

Podpredseda - Ing. Tulinský Titus

Hospodár - Michaličková Lýdia

Kronikár - Mgr. Tulinská Eva

Člen - Hrubý Jozef

Člen - Pavlovičová Nadežda

Člen - Žvach Mojmir

Člen poverený kontrolou - Ing. Kútna Magdaléna

Ďalším bodom nášho rokovania bola akcia s koníkmi a hipoterapia. K pôvodným záujemcom sa pridala ešte Ivetka a tak už zostalo iba sa dohodnúť na termíne, kedy ba sme chceli začať. Nakoniec sme si zjednotili termín 10. apríla t. j. v sobotu, kedy to viac vyhovuje najmä tým, ktorí tam našich ľudí dovezú. Predseda bol poverený oznámením tejto skutočnosti vedeniu jazdeckej školy, aby nám oni následne potvrdili termín a spresnili hodinu, kedy sa budeme môcť k nim dostaviť a za akých konkrétnych podmienok.

V rôznom sme sa ako prvým začali zaoberať miestom konania akcie Krok s SM. Dalo by sa povedať, že jednomyselne bolo schválené miesto, na ktorom sme akciu konali v minulom roku, teda v Centre seniorov na Baničovej ulici na Klokočine. Nebola prítomná Majka Žochárka, ktorá nám dohodila možnú návštevu speváckej skupiny z Topoľčian, ktorá by nám obveselila náš program svojim vystúpením. Preto sme uvažovali o tejto ponuke a nakoniec sme sa dohodli, že by to bolo celkom prijateľné, pokiaľ by to veľmi nezaťažovalo našou klubovou kasou. Začali by sme o 10.00 hodine a podávali by

sme guláš. To zostalo na predsedovi, zistiť jednak či je voľný termín na konanie našej akcie a či by vedeli pre nás taký kotlíkový guláš uvariť alebo by sme si to objednali u tých, ktorí nám dodávali minulý rok. Športovú časť akcie si zobral na starosti Daniel, ktorý zapojí do prípravy aj ďalších našich členov klubu.

Prebehli sme poštu jednak fyzickú ale i mailovú, ktorá sa sústredila na poďakovania za gratuláciu k sviatku žien. Okrem našich členiek sa ozvali aj cezpoľné ako napríklad tradične Anka Pappová, ale i Jarka Valčeková Zuzka Dvořáčková či Lenka Záhoriská (Diamant Dudince) alebo Irenka Pástorová z Trebišova. Coloplast posla predsedovi informáciu o nových možnostiach v zdravotnej starostlivosti o pacientov s urologickými problémami. Prvou voľbou v liečbe chorého mechúra je samocievkovanie, ktoré umožňuje odstrániť zbytkový moč a upokojí močový mechúr. Na samocievkovanie sa môže použiť katéter SpeediCath, ktorý je ponorený v sterilnom fyziologickom roztoku.

Predseda predložil návrh, aby sme oslávencov pri ich životných jubileách odmeňovali obdobne ako po iné roky, teda znížením účastníckeho poplatku na rekondičných pobytoch. Návrh bol bez pripomienok schválený.

Prítomní a teda touto cestou i ostatní boli informovaní, že náš klub podpísal dohodu o spolupráci s firmou LR, kde si každý náš člen

môže objednať ich výrobky, ktoré sú od aloe, cez kozmetiku, parfumy až iné doplnky stravy.

Predseda informoval prítomných, že i náš klub sa zúčastňuje na príprave Komunitného plánu sociálnych služieb mesta Nitra.

A potom sme tie všetky dobroty, čo nám priniesli naši oslávenci i tí oneskorení, museli spaťkať a stroviť. Popritom sme bzučali ako včielky na jar, ktorú tak veľmi očakávame a od ktorej si toľko sľubujeme.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

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

Motýliky z kysnutého cesta

Potrebné prísady :

Kysnuté cesto : 900 g hladkej múky, 1 kocka droždia, 1 mokka lyžička soli, 150 g kryštálového cukru, 2 vajcia, 560 ml mlieka, 60 g rozpusteného masla, na potretie : 1 vajíčko, 1 KL cukru.

Môžete použiť aj svoj osvedčený recept na kysnuté cesto.

Plnka : 3 - 4 sáčky škoricového cukru, mleté orechy a mletý mak (každé cca 150 g), cukor na dochutenie, do makovej plnky môžete pridať aj postrúhanú kôru z citrónu, asi 100 g rozpusteného masla na potretie cesta pod plnkou.

POSTUP PRÍPRAVY Vykysnuté cesto som si rozdelila na dve polovice, jednu som vrátila späť do misy polovicu

som rozdelila opäť na dve polovice a z jednej polovice (čiže 1/4-iny) som narezala približne 5 rovnakých kúskov. Upravila som ich do malých bochníčkov (lepšie sa mi tak val'kalo na kruh), každý bochniček som potom rozval'kala na kruh o priemere cca 20 cm a potrela rozpusteným maslom, naniesla orechovú, makovú, tvarohovú plnku, pokvapkanú rozpusteným maslom pekne zvinieme ako palacinku. Zvíjajte trochu tesnejšie, aby sa vám potom nerozpadávalo. Koniec zvinutého cesta zahne, zahne aj druhý koniec zvinutého cesta. Kuchynskými nožnicami zastrihneme zvinuté, zahnuté cesto (môžete aj zarezať nožikom, ale mne sa to nožnicami viac osvedčilo), zastrihneme aj druhú stranu, tak aby ostal v prostriedku aspoň 1 cm cesta neprestrihnutý. Zastrihnuté konce vytočíme do strany a vznikne nám motýlik pred upečením. Preložíme ich na plech vystlatý papierom na pečenie, necháme chvíľu ešte nakysnúť . Nesledovala som čas, ale to uvidíte, keď cesto tak akoby opäť "narastie". Pred pečením potrieme rozšľahaným vajíčkom, do ktorého sme pridali 1 KL cukru a 1 KL vody (mlieka). Pečieme pri 180 stupňoch cca 20 minút'. Udať je iba informatívny, treba si to odsledovať z celej dávky mi vyšlo 20 kusov XL motýlikov.

ZOFT, ZOberské FTipovisko

Policajt zastaví šoféra, ktorý prekročil povolenú rýchlosť.

- Zaplatíte pokutu!

- Ale, pán práporčík, ja som dobrý priateľ ministra vnútra.

- To vám je naprd, - uškrnie sa policajt. – Museli by ste byť dobrým priateľom Jožka Cibul'ku.

- A to je kto?

- To som ja!

Príde atraktívna žena k barovému pultu, začne obsluhujúcemu eroticky prehrabávať vlasy, krásne sa na neho usmieva a zvodne hovorí:

„Mucinko, ty si tu šéf?“

„Nie...“ - s námahou odpovie barman. Žena mu prechádza vlhkým prstom po krku a brade a hovorí:

„A príde dnes šéf?“

„Neviem, slečna...“

Žena mu pomalým pohybom vloží prst do úst, on ho vzrušene olizuje a ona hovorí:

„Tak keď príde, povedz mu, že na dámskych toaletách nie je papier...“

Príde chlapík domov a hovorí manželke:

- "Počúvaj ma, práve som sa dozvedel, že k nám do paneláku, už dva mesiace chodí nový poštár, ktorý vraj u nás už mal pomer so všetkými ženami okrem jednej"

A žena na to:

"Jáaj, to bude tá chudina z ôsmeho."

Mužovi zomrie žena. Po určitom čase príde k jej hrobu. Sadne si, otvorí prvú fľašu piva, vypije ju. Otvorí druhú, vypije aj tú, a tak nasleduje aj tretia, štvrtá a piata. Spokojne dopije a hovorí smerom k hrobu: -"No vidíš, stará, a ide to aj bez rečí!"

- "Uvedomte si, mladý muž, naša Milka má na milovanie čas..." vysvetľuje otec mládencovi.

- "No vidíte, a ona mi vždy tvrdí, že musí byť do deviatej doma!"

Majitelia firiem medzi sebou:

-Počúvaj, ty dávaš výplaty zamestnancom, keď je kríza?

-Nedávam, a ty?

-Nedávam , a chodia do práce i tak?

-Áno, chodia.

-Počúvaj, nemali by sme od nich vyberať vstupné?

Viete, že ?

Ako zabrániť plesniveniu chleba

- Nakupujeme len také množstvo, aké spotrebujeme do dvoch dní. Najlepšie je ho uložiť do utierky alebo do chlebníka.

- Ak uložíme chlieb do chladničky, jeho trvanlivosť sa nepredĺži. Naopak – vlhký skôr podľahne plesni. Chlieb do zásoby možno zmraziť pri teplote -18 °C.

- Starý chlieb nie je vhodný ani na prípravu hriankov, pleseň sa nezničí.

- Staré pečivo nie je vhodné na strúhanku, pleseň v ňom ostáva.

- Strúhanka sa dá pripraviť aj z práve kúpeného a hneď vysušeného pečiva.

- Na dovolenky alebo sviatky sú vhodné balené chleby s predĺženou trvanlivosťou.

- Plesnivé pečivo a chlieb nie sú vhodné ani na kŕmenie zvierat.

- Ak balíte chlieb do mikroténových vreciek, pravidelne ho treba vymieňať – už po dvoch dňoch.

Kúpanie vylepší náladu

Kúpeľ s prísadou bylín pôsobí dobre na telo a dušu, uvoľní nás, povzbudí a odstráni stres. Osviežujúci **rozmarín** podporuje krvný obeh a prekrvenie tela. Uvoľňuje svalové napätie. Okrem toho zabraňuje tvorbe mazu pri mastnej pokožke. Pre prípravu prísady do kúpeľa zalejeme 5 lyžíc čerstvého rozmarínu

litrom vody a privedieme do varu. Potom necháme aspoň polhodiny vylúhovať.

Medovka odstraňuje melancholické myšlienky, navodzuje príjemnú únavu a upokojuje podráždenú pokožku. Pre prípravu prísady do kúpeľa potrebujeme šesť lyžíc listov, ktoré dáme do studenej vody a krátko povaríme. Necháme 10 minút vylúhovať.

Starostlivosť o hladkú pleť

K vonkajšej starostlivosti o pleť sa hodí hlavne napaarovanie a vtieranie bylinkových olejov. **Rumanček**, **levanduľa** a **púpava** upokojujú podráždenú pokožku.

Rozmarín ju oživuje a **petržlen** zabraňuje predčasnemu starnutiu pokožky, pretože ju chráni pred ničivým pôsobením voľných radikálov.

Bylinkové oleje si môžeme pripraviť aj sami. Potrebujeme 500 gramov nasekaných bylín, ktoré spolu so 750 ml rastlinného oleja nalejeme do sklenenej varnej nádoby a dáme do vodného kúpeľa s teplotou 50 až 80 stupňov. Zahrievame 2 až 3 hodiny a potom scedíme do tmavej nádoby. V chlade taký olej vydrží aj rok. Pre napaarovanie tváre zalejeme za hrsť bylín vriacou vodou. Cez hlavu si prehodíme osušku a napaarujeme sa asi 10 minút.

Z internetovej korešpondencie :

Ahoj Tony, už je to veľmi dávno čo sme boli v Turčianskych Tepliaciach a rada by som prišla aj do klubu, ale v práci to máme dosť nabité prochádzime mnohými zmenami. Od októbra 2009 som nemala dovolenku. Ale snáď sa to v najbližšej dobe podarí a s Lacom sa na budúce stretnutie už dostavíme spolu. Bola som

v jednom klube zdravotne ťažko postihnutých. Ale s týmto klubom sa to nedá srovnáť. Takúto príjemnú (dovolím si povedať rodinnú) atmosféru ako v tomto klube som tam nezažila a bolo to veľmi príjemné. Asi to píšem neskoro, ale predsa. Veľmi sa mi páčia kluboviny, vždy ich prečítam celé a zaujme ma všetko. Dokonca si ich prečítala aj moja 13r dcéra a tie úvodné články na zamyslenie ju inšpirovali a založila si vlastný blog a tam píše svoje úvahy. Pôvodne som chcela napísať a ospravedlniť sa za moje absencie, ale skončila som niekde inde. Snad' na budúce už prídem.

S pozdravom Zuzka Hráčková alias záložňová :-)

Ahojky Tonko,
ďakujem pekne za KLUBOVINY,
po ich prečítaní som mala pocit, že som predsa bola na klube...

v utorok sa teším na stretkooo...

Alenka

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 2010**
s l á v i a

Narodeniny :

Vladimír Illý, Marian Štefanec, Marika Borbélyová, 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 **13. apríla 2010 /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 číse 037/773 22 99, 0904 547 106, 0915 841 006. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 29.3.2010.