



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XV.

apríl 2013

číslo 4

Tak som sa zamyslel

..... nad tým, aký postoj zaujímame k rozličným životným udalostiam. V poslednom čase som vo svojom okolí dosť často svedkom, ako mnohí ľudia rezignujú ihneď potom, čo sa nejaký problém prihodí. Vôbec si nedajú námahu, aby poprevetrávali svoje mozgové závitky a pokúsili sa hľadať východisko z, mnohokrát ošemetných situácií, ktoré nám život pripraví. Podľa mňa, to negatívne stanovisko nesie so sebou i negatívny náboj a preto sa ho veľa ľudí chce takouto formou zbaviť. Lenže ten problém pretrváva a aj keď sa javí akože sme sa ho zbavili, on niekde v úzadí vyčkáva a v príhodnú chvíľu sa opäť vráti, mnohokrát v horšej podobe ako bol predtým. Myslím si, že najlepšie riešenie ako sa takéhoto problému zbaviť, je snaha ho vyriešiť.

Už samotný prístup k problému je dobrý začiatok. Samozrejme, sú všelijaké problémy, niektoré sa ľahšie prekonávajú a niektoré ťažko a nájdú sa i také, ktoré sami nezvládneme vyriešiť. Ako som už naznačil, samotné pripustenie, že sa pokúsim problém vyriešiť, je polovica úspechu na ceste. Je dôležité, nereagovať

ihneď na vzniknutý daný stav. Vtedy sa nám veci zdajú omnoho černejšie a neprekonateľnejšie. Po chvíli, keď sa nám adrenalín vyplaví z krvi, tlak sa upraví a i city sa upokoja, vidíme stav reálnejšie a triezvejšie.

Predstavte si, koľkí z nás po informácii diagnózy, chceli s celou vecou skončiť – to bola spontánna reakcia, v ktorej sa v predstave vyhýkli na nás všetky negatíva spojené s ochorením. A koľko nás je a ako pristupujeme k ochoreniu, keď tá eufória pominula a bolo načim zaradiť sa do bežného života. Mnohým z nás prebehla prvotná myšlienka chuti skákať z mosta, skákať pod vlak a podobne. I naše malé občianske združenie je toho dôkazom, že s každým krokom a zvlášť týkajúceho sa žitia, je treba uvážlivo postupovať, lebo mnohé kroky sú už nezvratné. Veď na Slovensku je veľa takých príkladov, združujeme sa a pomáhame si navzájom, lebo nik z nás nie je obor v zvládaní prekážok čo nám život pripraví. Už aj z histórii a práve na našom území, bol jasný dôkaz, ako sa darí, keď sa do životnej „káry“ oprú viacerí. Žiaľ, aj opačný príklad je na našom území, že rozpoltenosť škodí všetkým nám, a ak si niekto myslí, že je

jediný a nenahraditeľný, tak sa nesmierne mylí vo svojich predstavách a pritom ten jeden kvietok za to vôbec nemôže.

Vráťme sa však k našej téme. Tých príbehov v našom živote je dostatok, len sa treba k nim postaviť tvárou v tvár a zistíme, že nie vždy sme zaujali správne stanovisko. Ono vždy je lepšie si priznať pochybenie aj neskôr, ako ho vo svojom vnútri zatĺkať a zatĺkať. Čas je neúprosný a všetko nám spočíta a vyúčtovania väčšinou prichádzajú v tie najnevhodnejšie chvíle. A s daným problémom sa budeme musieť zaoberať či chceme alebo nechceme. Ako som už prednaznačil, skúsme hneď nereagovať a počkajme, kým negatívne myšlienky na riešenie pominú a my sa upokojíme. Mali by sme si uvedomiť, že sme pomerne komplikovaný aparát v prírode a máme dar myslenia. To je to, čo nás oddeľuje od ostatnej živočíšnej ríše. A ak disponujeme takouto nesmiernou výhodou, skúsme ju využiť a zapojme celý svoj organizmus do pozitívneho myslenia a hľadáme najoptimálnejšie riešenie. Ono hneď nepríde v prvej línii a samozrejme, že nemusí byť najvhodnejšie, ale je a provokuje naše mozgové bunky hľadať to najlepšie riešenie. Trápi nás to, ale je to pozitívny trend, lebo na jeho konci bude určite nejaké riešenie, ktoré vzišlo z nás, povýši nás to a celkove uspokojí, že predsa len ešte za niečo stojíme. Rezignovanie nás síce hneď zbaví problému, ale je

to iba jeho odloženie a ak je takýchto prípadov viac za sebou, potom sa môžu nahromadiť a vybuchnú v nečakanú chvíľu a človek sa dostáva potom pod časový tlak a spústu problémov naraz, čo spôsobí obrovský stres a z neho následne všelijaké neudhy, ktoré na nás „vylezú“ s ním. Zrazu sme zavalení balvanom negatívnej energie a nevieme kam z konopy. Veľa krát sa snažíme zbaviť sa toho prenesením problémov na svoje najbližšie okolie, čo je to najhoršie riešenie. Vyžalovať sa to áno, ale nezaťažovať druhých svojimi neriešenými problémami, by sme nemali uplatňovať. Lebo to okolie to môže po čase prestať baviť a stratíme tých na ktorých nám veľa záleží. A aj pre ostatných je vždy lepšie ak poviete, pozri sa ja som sa to snažil vyriešiť takto a takto, skús to aj ty. A budete mať za sebou dve pozitívne akcie, lebo motivujete druhého, ktorý možno stojí na hranici myslenia, poddať sa alebo to skúsiť. Vy ho možno iba jemne posotíte a on sa zrazu ocitne v pozitívnom poli a začne aj pozitívne myslieť, čo predurčuje k úspechu. Lebo nemusí nájsť najvhodnejšie riešenie, ale sa aspoň pokúsil a to býva často krát poučnejšie, lebo si navykne na to, že sa treba k problému postaviť čelom.

Preto sú dôležité naše kluby, preto je dôležité byť zjednotení, lebo v tom množstve ľudí sa vždy nájde niekto, kto tie masy rozhybe a ukáže im cestu ku svetlu osobného poznávania sa. Z celého srdca vám pra-

jem, aby mal vždy kto do vás drgnúť, keď náhodou zaváhate pri riešení svojho problému.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Čas bol ideálny a napriek tomu sa viacerí ospravedlnili, ešte „šantia“ tie potvory bacilovo – vírusové. No napriek tomu sa nás zišlo bohato, až skoro chýbali stoličky a stoly sa prehýbali dobrotami.

Nevideli sme sa dva mesiace a predseda tak dodatočne poprial všetkým našim žienkam k ich sviatku. Poznamenal, že k jednej našej členke už pranie nedôjde, lebo nás opustila Magduška Hrubá a sme si jej pamiatku uctili minútou ticha.

Predseda poznamenal, že dnes je presne 21 rokov, čo sme mali prvé, zakladajúce sedenie klubu.

Katka má domáce problémy, Valachyovci majú ročnú schôdzu inej organizácie, kde chodia iba raz za rok, Sonka s Vladkou budú na nás spomínať, Laco poslal kondolujúcu SMS-ku, Majku Macákovú zlomila viróza, Ivan ide na MR, zhoršil sa mu stav, Betka je na preliečení na Zobore, Magduš Kútina je zavalená robotou a Alenku zdolali obličky so zápalom.

Prebrali sme hospodárenie za minulý rok aj s vyhodnotením. O dvoch percentách sme si pripomenuli ter-

míny na možné odovzdanie 2 % pre náš klub.

Predseda informoval o Valnom zhromaždení SZSM 16. a 17. marec 2013 – aby si členovia pripravili podnety, pripomienky, lebo pozvaný je iba predseda klubu – nemáme zmluvu so zväzom – nemôže ísť delegát, iba ako hosť.

Prípravu tohtoročného Kroku sme uzavreli s tým, že Lydka navrhla, že by sme mohli mať guláš, ktorý by nám uvarila, už naša známa pani Pačutová a nádoby by sme zakúpili aj s lyžičkami. O program sa postarajú Lenka a Dano – osvedčená dvojica.

Tesne pred voľbami sa svojej funkcie vzdal Ing. Titus Tulinský, pre zaneprázdnenosť v rodine a navrhol na svoje miesto Ivetu Péterovú. Všetci prítomní návrh odsúhlasili a predsedníčka volebnej komisie Anna Benčíková, (členovia - Nadežda Pavlovičová a Mária Detková) mohli pristúpiť k aktu volieb výkonného výboru. Z pléna vzišiel návrh, aby kandidátom na člena povereného kontrolou bola Mária Duchoňová, nakoľko Ing. Magdaléna Kútina má už dosť značné zdravotné a rodinné problémy. Návrh bol jednomyselne schválený. Navrhovaní kandidáti boli drvivou väčšinou zvolení a budú v nasledujúcom funkčnom období zastávať tieto funkcie :

Predseda - Suchan Anton

Podpredseda – Péterová Iveta

Hospodár - Michaličková Lýdia

Kronikár - Mgr. Tulinská Eva

Člen - Hrubý Jozef

Člen - Pavlovičová Nadežda

Člen – Magušin Daniel

Člen poverený kontrolou - Duchoňová Mária

Predseda pogrataloval všetkým novozvoleným funkcionárom vedenia klubu k ich zvoleniu a poprial im zdarnú prácu a veľa úspechov pre blaho celého klubu. Súčasne poďakoval za všetku doterajšiu prácu Titusovi, najmä v časoch, keď bolo potrebné rozhodovať o háklivých veciach klubu. Poprial mu veľa síl a pevné zdravie.

Predseda predložil návrh, aby sme i v tomto roku odmenili oslávencov okrúhlych jubileí, znížením účastníckeho poplatku na rekondíciách. Návrh bol bez pripomienok schválený.

Predseda informoval, že tento rok za náš klub nepôjde nik na KOP v Piešťanoch.

Bol odovzdaný pozdrav od členov klubu Trnava, pri návšteve 20 výročia vzniku ich klubu.

Zverejnili sme súčasný stav členskej základne a informovali sme sa o stave príprav rekondičných pobytov v roku 2013.

Podrobne sme rozobrali formu a spôsoby oslobodenia od platenia koncesionárskych poplatkov, v zmysle nového zákona, platného od 1.1.2013, už aj s vlastnými skúsenosťami. Chceli sme sa dozvedieť o stave prípravy prezentácie klubu, ktorá bola predložená na výročnom

sedení, ale Evka Tulinská nebola prítomná.

Veľmi radi sme boli, že medzi nás prišli dievky Vráblanky, že Jankin stav bol v takej forme, že sa podujali na cestu k nám.

Predseda záverom poprial všetkým pohodové sviatky jari, spokojnosť v rodinách a úsmev na tvárach.

A tak sme sa pustili do všetkých tých dobrôt a navzájom si odovzdávali pozitívnu energiu.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOberské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Najzdravšia majonéza.

Pripravíme si tieto suroviny v rovnakej teplote:

1 dcl mlieka, 2 dcl oleje (slnečnicový), lyžička obyčajnej horčice, soľ, korenie a cukor podľa chuti. Všetko dáme do nádoby a ušľaháme ponorným tyčovým mixérom 20 - 25 sekúnd a je zázrak hotový.

Na čo svoju majonézu použijete, je už na Vás, ale verím, že inú majonézu už kupovať nebudete. Nie sú v nej vajcia a vydrží i v chladničke.

Tyčinky z lístkového cesta

Je to veľmi jednoduchý a chutný recept. Keď čakáte návštevu a

chcete ju niečím domácim pohostiť toto je skvelá pochúťka, z ktorou určite zabodujete.

Potrebujeme:

- 1 lístkové cesto
- 35 g šunky prosciutta
- 1 vajce

Najskôr si lístkové cesto trochu rozvaľkáme . Trochu ho potrieme rozšľahaným vajcom a naukladáme naň šunku.

Potom rozkrájame cesto spolu so šunkou na pásiky. Zvrtneme do vrkoča, položíme na plech vyložený papierom a potrieme vajčkom.. Pečieme v rozohriatej rúre pri 200 °C cca 12 min..

Samozrejme vrch tyčinky si môžete aj posypať ľubovoľnou posýpkou. Napríklad sezam, rasca, mak.. A kto má rád slanšie tak si môžete tyčinky aj prisoliť.

Rýchle cesto na pizzu

Cesto na pizzu by malo pár hodín odpočívať ale toto rýchle je hotové za cca 15 min.

Potrebujeme:

- Jedna šálka múky hladkej
- Jedna tretina šálky teplej vody
- Jedna polievková lyžica rastlinného oleja
- Vrchovatá kávová lyžička práškového droždia
- Polovica lyžice medu
- lyžička soli (môžete pridať aj lyžičku sušeného cesnakového prášku)

Najskôr si urobíme kvások z teplej vody, medu a droždia.. počkáme kým kvasnice naberú na objeme a potom pridáme múku, soľ

a olej, premiešame najskôr vidličkou , a potom vymiesime ručne .

Necháme podkysnúť na 5 min.. potom rozdelíme na 3 bochníky, ktoré vytiahneme do pizze.

Potom natrieme rajčinovou pastou alebo kečupom.

Pridáme šampiňóny ,salámu alebo už čokoľvek podľa vašej chuti a fantázie.

ZOFT, ZOorské
FTipovisko

Muž sa v noci zobudil aby si odskočil a všimol si, ako sa susedovou záhradou zakráda cigán. Odrazu sa odniekiaľ vynoril sused a udrel ho lopatou po hlave, až ho zabil. Potom začal kopať hrob. Muž sa zarazený vrátil do postele. Manželka sa ho pýta:

- Ty sa celý trasieš, čo sa stalo?
- Tomu nebudeš ani veriť, čo som práve videl. Tá špina sused má stále moju lopatu.....

Dvaja šestnásťroční teenageri sa bavajú po divokej silvestrovskej noci: „Dedo mal pravdu, keď mi hovoril, aby som do toho erotického klubu nechodil, že sú tam veci, ktoré by som proste nemal vidieť.“

„Prosím ta, a čo si tam videl?“
„Mamu!“

Bohatá Američanka dala inzerát, že kto s ňou výdrži 100 čísel za sebou, tomu vyplatí 400 000 dolárov. Traja Američania, jeden Kanadčan a aj Francúz odpadli po 25 čísle. Inze-

rát sa dostal do uší Jančovi z Ubli, tak prihlásil sa a vycestoval za ňou. Idu na vec, Jančo na ňu skočil jak bujak a pare ju ostošesť. Američanka si robí na stenu čiarku po každom čísle, aby sa nepomýlila. Pri 80 čísle, už začína mať obavu, že Jančo to zvládne, tak robí čiarku len za každé druhé číslo. Jančo si to všimol, a skričí na ňu... "Ty ťapša, ZATO ŽE KLAMEŠ, IDEME OD ZAČIATKU !!!

Manželia mali ťažkú autonehodu. Manželka utrpela silné popáleniny na tvári. Pretože bola hrozne chudá, nebolo možné vziať jej na tele kožu k transplantácii. Doktor nakoniec požiadal manžela, aby darcom sa stal on. Ako viete, najčastejšie sa k transplantácii berie koža zo sedacej časti tela. Doktor preto požiadal manžela, aby zachoval úplnú mlčanlivosť. Operácie sa podarila a manželka vyzerala snáď ešte lepšie, ako pred nehodou. Všetci ju obdivovali a ona sa chcela odvdáčiť manželovi:

"Drahý, chcem Ti poďakovať, že si toto pre mňa urobil. Ale nepoznám spôsob, ktorým by som Ti to mohla splatiť."

"Tým sa, miláčik, vôbec netráp. Pre mňa je odmenou už to, keď príde tvoja mamička a pobožká ťa na tvár."

Dával som si s kamarátom v krčme pohárik.... Zrazu som si všimol dvoch starých chlapíkov čo sedeli naproti nám..... Nahol som sa ku kamarátovi a povedal som mu - "..., všimni si tých dvoch starcov,

za niekoľko rokov i my budeme tak vyzerať...."Kamarát' sa na mňa pozrel povedal: "... - ty chmuľo, však to je zrkadlo !... "

V ničom nevypadá žena tak dobre ako v ničom.

Viete, že ?

Chyby, ktoré robia ľudia posadnutí

zdravým životným štýlom I. časť
Niektoré zdanlivo zdravé návyky v skutočnosti narobia viac škody ako úžitku.

Myslíte si, že žijete zdravo? Zamyslite sa nad tým, či v skutočnosti niektoré z vašich návykov nie sú pre zdravie skôr škodlivé. Aj v tomto smere totiž platí - všetko s mierou.

1. Nakupovanie bio potravín

V niektorých prípadoch má nakupovanie organických potravín svoje opodstatnenie, napríklad ak hľadáte mäso či ovocie bez škodlivých látok. Treba si však uvedomiť, že ani potraviny s nálepkou bio automaticky neznamenajú rozumnú kalorickú a výživovú hodnotu. Čokoláda, rôzne tyčinky zo zrníček či keksíky z bio obchodu teda vôbec nemajú menej kalórií a ak ich nekonzumujete v minimálnej miere, vášmu zdraviu neprospejú.

2. Zanedbávanie spánku

Prehnane aktívni ľudia sú schopní vstať skôr, aby ráno ešte stihli zacvičiť si doma alebo dokonca v posil-

ňovní. Ak však z tohto dôvodu nespávajú aspoň sedem hodín, problémy sa prejavia inde. Očakávať možno klasické príznaky nevyspatosti ako je podráždenosť a nedostatok energie, prípadne aj vážne problémy ako vysoký krvný tlak, depresia, cukrovka či problémy s imunitou.

3. Nadmerné množstvo vitamínov

Aj pri vitamínoch a rôznych výživových doplnkoch platí, že treba poznať tú správnu mieru. Lebo aj priveľa "zdravého" môže v skutočnosti zdraviu uškodiť. Americký lekár Gary Rogg vysvetľuje, že žiadne dlhodobé štúdie zatiaľ jednoznačne nedokázali, či vitamíny a minerály, ktoré si kupujete v lekárni, naozaj pomáhajú zdraviu. "Ak chcete užívať výživové doplnky, robte to s mierou a dodržiavajte odporúčané denné množstvá," upozorňuje.

4. Zbytočné užívanie liekov

Ľudia, ktorí sa prehnane starajú o svoje zdravie, si niekedy od lekárov pýtajú lieky aj v prípade, že ich nepotrebujú. Najhoršie je, ak zbytočne užívajú antibiotiká, ktoré zničia aj tie 'dobré' baktérie v ľudskom tele. Preto ich rozhodne treba užívať len vtedy, keď je to nevyhnutné.

5. Strach z baktérií

Patríte medzi tých, ktorí sa bez dezinfekčného gélu na ruky v kabelke nepohnú z domu a každú chvíľu ho používajú? Opäť si treba pripomenúť – nič netreba preháňať. Prehnaná hygiena zdraviu škodí a ak sa bakté-

riám príliš dôsledne vyhýbate a žijete v postate sterilnom prostredí, môžete si tým oslabiť imunitný systém. A predovšetkým pokožka, tráviaci trakt a vagína tie 'dobré' baktérie potrebujú.

Z internetovej korešpondencie :

Žiaľ, život prináša i smutné správy :

So smútkom na srdci oznamujeme všetkým členom klubu, že dňa 9.3.2013, nás po dlhej a vyčerpávajúcej chorobe opustila

Magdaléna Hrubá

Češť jej pamiatke!

Smútiacej rodine vyslovujú všetci členovia Klubu sclerosis multiplex Nitra, úprimnú sústrasť a spolupatričnosť v smútku nad stratou blízkej osoby.

Tonko, volala mi Angelka, je nemiernie šťastná, že po dlhom čase ŤA počula. Tá radosť v hlase cez telefón bola veľká. Som rada, že sa to podarilo. Ako málo stačí, aby mal človek radosť a pocit, že sú ešte ľudia, ktorí si na neho spomenú. Príjemný deň TI želám a veľa pozitívnej energie.

S úctou - Anka

Ahoj Tonko... ospravedlnujeme sa, ale s Vladkou na klub neprídeme, ale pri ka-

vicke si urobime uz nas pravidelny malacky miniklub, prosim, vsetkych na klube pozdravuj...a nezaбудneme ani na Magdusku a zapalime si za nu sviecku a pospominame na tie pekne chvíle stravene s nou. Soňa a Vladka

Prijemne popoludnie z Dudiniec, Mily pan Suchan, tak konecne uz mame ceny! Tesim sa, bo zostali povodne! Takze cena na os/noc: 66,- Eur - 15 % zlava.
Kupelny poplatok: 1,- Eur/os/noc.
prijemny podvecer bez starosti a bolesti!
pozdravujem p. manzelku, vsetko dobre! Lenka

Dobrý deň pán Suchan,
opäť sa blíži čas darovania 2% z daní. Ak máte záujem, zašlite mi prosím vyplnené tlačivo.
S pozdravom Jelačič

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700
DIČ 2021479724

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

Nezabúdame

V mesiaci **a p r í l 2013**
s l á v i a

Narodeniny :

Janka Herhová, Ivan Bíro, Majka Šmigová

Meniny :

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 **9. a p r í l a 2013 /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 čísla 037/773 22 99, 0904 547 106, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 2.4.2013.