



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XIV.

m á j 2012

číslo 5

Tak som sa zamyslel

..... nad tými ubehnuvšími dvadsiatimi rokmi existencie nášho nitrianskeho klubu. Primála ma k jeho založeniu najme bezmocnosť po oboznámení sa s diagnózou a hlavne akési odsunutie na okraj spoločnosti spolu aj so stanovenou diagnózou. Nebolo nikoho, kto by informoval o vzniku, priebehu či prognóze vývoja ochorenia a hlavne jeho dôsledky, ktoré môže človek očakávať. Priateľkami mi zostali štyri steny a ozvena otázok, ktoré mi vírili hlavou. Najprv to boli jednoduché otázky charakteru prečo, prečo ja, čo ďalej, ako ďalej, pomôžu mi, nepomôžu, lebo nemajú prostriedky, poznajú príčiny ochorenia, jeho priebeh a hlavne jeho liečenie???

K týmto jednoduchým otázkam a otáznikom sa pridali výkričníky a ďaleko horšie a nebezpečnejšie otázky. Aká je životnosť s ochorením, ako rýchlo bude postupovať ochorenie, čo so sebou prinesie, zostane mi iba posteľ alebo ešte možno aj vozíček?!?!?! Budem môcť robiť aspoň niečo z toho, čo som robil doteraz, ako dlho, nebude ma to ničieť, budú dostupné lieky na zmiernenie ochorenia alebo možnože s dobou aj

lieky na jej vyliečenie?!?! Budem môcť pracovať, budem sa môcť starať o rodinu alebo sa bude musieť rodina starať o mňa.

Ako červ v jablčku prevrtávali myseľ tieto, no i mnoho iných, väčšinou provokačných a negatívnych myšlienok. Kde sa zrazu podel ten ruch, ktorý som zažíval dennodenne v zamestnaní, už ma nik nepotrebuje? Kam sa podeli kamaráti, s ktorými sme chodili po práci športovať alebo na pívko? Kam sa uberá celý svet, keď ja mu nestačím a zaostávam a nadobúdam pocit, že som na tomto svete nepotrebný, lebo mi stanovili diagnózu a nie je v mojich silách sa jej dôsledkom ubrániť. Tak rád by som sedel na schôdzach, ktoré som predtým zo srdca nenávidel, lebo boli väčšinou o ničom, len sa zabíjal čas a mrhalo sa ľudským potenciálom. Nazýval som ich klincové, lebo najhlavnejší problém, ktorý sa niesol celou poradou bolo, koľko a aké klince by bolo potrebné na stavbách. Rád by som sedel i na takej klincovej porade, lebo by som mal pocit, že ma niekto potrebuje a môžem o niečo rozhodovať alebo sa aspoň spolupodieľať na tvorbe hodnôt.

Lenže kto by už stál o človeka, ktorý chodí už od rána ako pod

vplyvom alkoholu a medzi ľuďmi vytvára nedôveryhodnú situáciu, lebo navyše ešte ani nevládze, lebo hneď je unavený a potrebuje si oddýchnuť. Takýto človek nie je vhodným príkladom medzi pracovníkmi, od ktorých sa žiadajú maximálne výkony a každodenné plné nasadenie.

Zostalo mi iba sem tam chodiť po ambulanciách, kde sa človek väčšinou stretal s ľuďmi, ktorí sa iba sťažovali na rôzne neduhy, čo neprospievalo k vytváraniu optimistickej nálady. Pridali sa k tomu šepoty, ktoré boli schválne hlasné, aby ich ten, na ktorého boli mierené, dobre počul. Najčastejšie boli v duchu – ako si takto pod vplyvom alkoholu dovoľí prísť k lekárovi, to je dnes ale zvrátená doba. Najzarážajúcejšie však väčšinou bývalo, že tie klebetné jazyky v čase klebetenia ozdraveli a nemoc sa na nich prejavila, až keď sa objavil lekár alebo aspoň zdravotná sestra. Vtedy ich začalo skrúcať a všetko bolieť, iba ten jedovatý jazyk nie a ten by si najviac zaslúžil preliečenia, aby viac neohováral a aby hovoril vždy iba pravdu. Na to však tiež medicína nebola, tak ako na vyličenie našej choroby.

Vám, ku ktorým vysielať svoje myšlienky, toto nie sú neznáme veci, lebo ste sa s nimi často krát stretali na vlastnej koži, i keď v mnohých iných obdobiach. Každému z nás to bolo neprijemné, ale ťažko sa dalo brániť vysvetľovaním, čo je za tým všetkým, keď hneď po prvej vete,

v ktorej ste spomenuli slovíčko skleróza, sa ho chytili, že oni to poznajú, lebo tá či tá babka alebo dedko to tiež majú a zabúdajú kde položili svoje veci. Mňa osobne išlo roztrhnúť, keď to už bolo aj po stý raz, lebo ani za svet si nedali vysvetliť, že to je niečo iné a jedným slovíčkom sa dá pomenovať viacero vecí a taktiež chorôb, lebo k tomu slovíčku ešte treba pridať ďalšie a obraz sa vytvorí. Vytvorí sa však iba zainteresovanému a informovanému, no tých v tom čase bolo poriadko. Preto som fandil a zapojil som sa osobne do vytvárania organizácie v rámci Slovenska, ktorá by mimo iného i osvetu a objasňovanie širším vrstvám spoločnosti, že je tu aj takéto ochorenie, má takéto vonkajšie prejavy a sú tu ľudia, ktorí s ním chcú plnohodnotne žiť. Bol to pre mňa impulz, aby i na regionálnej úrovni sa etablovala nejaká taká skupinka ľudí, ktorá by sa jednak navzájom informovala o úspechoch pri zdoľávaní dôsledkov ochorenia, ale i dala svojmu najbezprostrednejšiemu okoliu hodnoverné informácie a vysvetlenia. Lebo mnoho krát i v rodinnom kruhu sa našli prípady, že rodinní príslušníci neverili postihnutému a doslova ho týrali neuskutočniteľnými požiadavkami.

Na prvý krát som vyšiel na prázdno, doslova a do písmena. Odozva zo strany oslovených bola nulová, ako keby som pozvánky hodil do rieky. Stratil som chuť byť prospešný a rezignoval som, mal som i ja svoje problémy. Našla sa však jedna oso-

by, ktorá moje myšlienku oprášila, trochu ich nalakovala a vysvetlila mi, že možno sa tí oslovení preľakli, že ich niekto oslovil a vyrušil ich zo zaužívaného stereotypu. Podporil môj druhý pokus a výsledok je dvadsať rokov života svojpomocnej skupiny, ktorá je životaschopná.

Ďakujem vám všetkým, ktorí ste boli a a stále ste jeho súčasťou a pomohli mi naplniť moje poslanie.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Počasiе celkom pekné, ale v ovzduší plno bacilov a vírusov, ktoré nie práve najlepšia zima nezlikvidovala. A tie malinkaté potvory sa „flákajú“ v povetrí a vyhľadávajú si obeť. Naše imunitou zoslabené telička sú pre tie beštie vhodným príbytkom a vedia sa tam vyšantit'. Začal som takouto úvahou preto, lebo mnoho z našich členov sa nemohlo zúčastniť zasadnutia klubu, lebo mali „návštevu“, nežiaducu a nepozvanú. Zdravé jadro sa však zišlo a tak sme mohli prebrať predložený program. Samozrejme v prvom rade sme prijali ospravedlnenia neprítomných, ktorí boli Janka s Vierkou, kde ten stav sa akosi pomaly zlepšuje, ani Jožkova Magduška nemohla prísť, tak ako Ivan, ktorému sa navyše rapídne zhoršil celkový stav. Alenka bojovala a kurírovala sa, taktiež Naďka. Marcel nemal spoločníčku, na

vyše sa mu rozbil mobil, ale nakoniec samu to puzle podarilo zložiť a tak aspoň večer dal o sebe vedieť. Pozdravovať nechala Anka Gerbelová, Ivetkin šofér mal jednu nočnú za sebou a jednu pred sebou (teda zmenu, aby ste si nič nekalé nepredstavovali). Evka tlmočila Titusov pozdrav, Lydka Tonkov a Valachyovci sa ospravedlnili už na minulom zasadnutí, tešia sa na májové stretnutia. Malačanky nám poslali kávičkový pozdrav, ostrozraký Mojmir (po operácii oka) tlmočil i pozdrav od Majky a musím na neho prezradiť, teda priznal sa sám bez mučenia, že sa dal na užívanie Fampyry, držíme mu palce, aby to prinieslo efekt. Majka Detková behá po doktoroch, niečo sa im neľúbi na sedimentácii.

Ešteže Marika Duchoňová priviedla novú možnú členku nášho klubu, Darinku Barátovú. Keď sa jej medzi nami zaľúbi, radi ju privítame i na budúce medzi nami.

Najviac sme sa zaoberali prípravou slávnostného zasadnutia klubu na májovom zasadnutí. Prebehli sme jednotlivé položky, ktoré tu nebudem podrobne rozoberať, lebo všetci zainteresovaní boli o potrebách informovaní. **Jednu vec naviac predniesol Dano s Lukáškom a to, aby si všetci účastníci priniesli neprievitné šatky alebo šále. Bude to súčasť programu. Teda NEZABUDNITE ŠATKA alebo ŠÁLE!!!**

V ďalšom bode nášho programu sme sa oboznámili so zápisnicou z Valného zhromaždenia SZSM, na

ktorom sa mal za náš klub zúčastniť predseda, ale silný a vleklý zápal priedušiek to zmaril. Prebehli sme najdôležitejšie body a jedným z nich bol i ten, že máme ako klub do stanoveného termínu podpísať Dohodu o spolupráci, inak to bude brané ako nezáujem. Predseda nášho klubu, napriek chorobe sa mailom vyjadril k návrhu a mal k nemu zásadné pripomienky, ktoré právne neobstoja vo vzťahu dvoch partnerských občianskych združení. Ak sa tieto zásadné pripomienky objavia v zaslanom návrhu zo strany zväzu, predseda klubu nedostal mandát takúto dohodu podpísať. Zamrzela nás informácia o vylúčení dvoch členiek zväzu a snád by bolo žiaduce, keby to bolo aspoň v časopise Nádej bližšie vysvetlené, aby nedochádzalo k skresleným podaniam a to už z ktorejkoľvek strany. Je to totiž prvý a veľmi závažný prípad v existencii zväzu.

Klasika – dve percentá, informovali sme, že ešte do konca mesiaca je možné oslovovať zamestnancov, aby určili našu organizáciu, ktorej má štát postúpiť dve percentá z ich odvedenej dane, teda nie z ich finančných prostriedkov, ako to žiaľ ešte aj po toľkých rokoch mnohí nepochopili.

Oboznámil sme sa a následne podpísali Výkaz o príjmoch a výdavkoch a Výkaz o majetku a záväzkoch, ktorý nám spracoval súkromník. Vzhľadom k tomu, že to nebola najmenšia položka, poprosili sme Mariku Duchoňovú, či by nepomoh-

la Lydke pri elektronickom spracovaní podkladov nášho účtovníctva. Dievčence sa dohodli a veríme, že všetko prebehne v poriadku.

Pripomenuli sme si termín konania akcie zväzu Deň slnečnic, ktorý sa bude konať v Levoči ako súčasť Levočských neurologických dní pacientov s SM, na ktoré sa mohli prihlásiť členovia zväzu i ostatných klubov, za dodržania nových ekonomických podmienok.

Opätovne nás zamrzelo, že sa ako postihnutí na jedno ochorenie trieštíme a chceme si dokázať, kto je lepší a pritom výsledok je opačný. Ak sa niekto povyšuje nad druhého, znamená to, že mu nie je priateľom a už vôbec nie partnerom. Pritom už aj stará povest', ale i prostá rozprávka hovorí o tom, že ak ťahajú viacerí za jeden koniec, len vtedy sa dá očakávať pozitívny výsledok. Nebudú chválení jednotlivci, ale získa kolektíva myslím si, že to je zmysel celej veci.

Oboznámili sme sa s aktuálnym stavom členskej základne, ktorá pozostáva z 50 členov klubu.

Predseda horko ťažko po chorobe zoslabený, „doterigal“ časopisy, ktoré sú stále zasielané na jeho súkromnú adresu a s ich distribúciou sú potom problémy. Na vec už bolo viac krát poukazované dodávateľovi, ale ten akoby nerešpektoval situáciu postihnutých, ale odposlaním všetkých časopisov na jednu adresu si splní úlohu a o ostatné sa nestará. Z našej strany totiž bol dodaný pres-

ný zoznam členov, ktorí chcú predmetné časopisy odoberať.

Predseda informoval o pripravovanej úprave hodnotenia zdravotného stavu postihnutých, ktorí by už nemuseli chodiť na tri komisie pre posúdenie svojho zdravotného stavu.

Opätovne bola podaná informácia o možnosti prihlásenia sa na tohto ročný termín konania Abilympiády.

Návrh predsedu na udelenie čestného členstva klubu pre doc. Brozmana, doc. Dvonča, Mariána Trabalíka a in memoriam PhDr. Csádera, ktoré osobitne odôvodnil, bol bez pripomienok schválený.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOorské **RE**cepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Jókaiho fazuľová polievka

Maďarská kuchyňa to nie je len pikantný guláš.

Príprava: 30 minút

Varenie: 120 minút

Pre 4 osoby potrebujeme:

200 g suchej veľkej fazule, 50 g mrkvy, 50 g petržlenu, 50 g zeleru, 1 cibuľa, 50 g masla, 50 g múky, 250 g klobásy, 1 menšie bravčové koleno, 2 strúčiky cesnaku, 1 bobkový list, 1 zväzok petržlenovej vňate, 300 ml smotany, 1500 ml vývaru, soľ, mletá červená paprika, ocot

Postup:

1. Fazuľu, namočenú 24 hodín vopred, dobre umyjeme a dáme variť do vývaru. Pridáme aj údené koleno, klobásu a bobkový list. Klobásu po 10 minútach vyberieme a odložíme. Keď začne fazuľa mäknúť, pridáme očistenú nakrájanú mrkvu, petržlen a zeler. Na slabom ohni pomaly varíme.

2. Keď údené koleno zmäkne, vyberieme ho a do polievky pridáme zápražku (masť, múka, nadrobno pokrájaná cibuľa, cesnak, paprika) a to zavaríme do polievky. Pridáme smotanu s trochu octu a prevaríme.

3. Mäso z kolena oberieme od kosti, nakrájame na drobné kocky, klobásu na kolieska a pridáme do polievky. Pridáme tiež domáce hrubšie rezance.

Kurča na zemiakovej babe - super zmena

POTREBNÉ PRÍSADY

Kuracie stehienka, 5 väčších zemiakov, 20dkg angl. slaniny, 1 cibuľa, ml. rasca, 3 vajcia, 3 žemle, mlieko, soľ, majoránku, korenie na pečené kura, maslo na vymastenie plechu.

POSTUP PRÍPRAVY

Zemiaky nastrúhame nahrubo, osolíme a vytlačíme z nich šťavu, pridáme osmaženú slaninu na cibulke, namočenú a vytlačenú žemľu v mlieku a nakrájanú na kocky, všetko korenie a celé vajcia. Vypracujeme cestičko, ktoré dáme na maslom vymastený plech a na to poukladáme

okorenené kurča. Najprv kurča položíme obrátene vnútornou stranou navrch, pečieme a potom ho otočíme vonkajšie stranou, aby bola urobená kôrčička na povrchu. Je to fakt dobrata, všetci mali doma hrče za ušami.

ZOFT, ZOberské FTipovisko

Včera o tretej v noci u mňa zazvonil sused. Normálne prišiel o tretej v noci a zazvonil, debil ... Som sa tak zľakol, že mi skoro vypadla z ruky vŕtačka ...

Vnúčik na oslave dedkových 99. narodenín:

- "Deduško všetko naj... a hlavne aby sme sa takto stretli aj o rok a oslávili spolu 100-ročnicu"

- "No neviem vnúčik môj, neviem či sa nám podarí stretnúť?"

- "Ale dedko, veď to je len jeden rôčik, len 365 dní."

- "Ja sa nebojím o seba, ale ty jazdiš na motorke ako debil"

- *Halo.. Bratislavské vodárne?*

- *Áno. Čo si želáte?*

- *Z môjho vodovodu tečie voda !?!?!?*

- *No... a čo ste očakávali?*

- *No, podľa účtu aspoň Heineken!!!*

V správach hovorili, že každý, kto vyrazí na cesty v tomto počasí, by mal mať so sebou reťaze, lopatu, deku, rozmrazovač, ťažné lano, baterku, hever a náhradné koleso ...

No, vyzeral som ráno v autobuse ako debil ... ;)

Zrazia sa dve autá -s bratislavskou SPZ a pražskou SPZ. šofere vystúpia a hovoria...., "Ta čo budzeme robic? a PRAŽAN NA TO: Ta čo ja znam?"

Viete že ?

Na Aljaške je dovolené zastreliť medveďa. Je tam však kriminálnym zločinom, keď zobudíte medveďa fotografovaním.

Najkratšia rieka na svete, Roe River, má len 60 metrov.

Žirafy si dokážu čistiť uši vlastným jazykom.

Eskimáci majú stovky slov pre ľad, ale ani jedno pre ahoj.

Bežný človek je bez problémov schopný chytiť krokodílovi tlamu a nedovoliť mu ju otvoriť. Naopak, je prakticky nemožné mu ju držať otvorenú. Krokodíl je schopný rozhryznúť hrubý kmeň stromu.

Austrália vyhrala v ľadovom hokeji nad Novým Zélandom v roku 1987 58:0.

Armáda Monaka má menej členov ako národný orchester.

Američania podajú denne viac ako 70.000 žalôb.

American Airlines usporili 40 000 dolárov v 1987 po tom, čo odobrali jednu olivu z každého šalátu, ktorý bol podávaný v prvej triede.

Vedeli ste, že nie je dokázané či bol Neil Armstrong na Mesiaci? Na záberoch vlajka viala, čo nie je možné, lebo na Mesiaci nie je vietor.

Najdlhšie žonglovanie s loptou trvalo 19 hodín a 30 minút.

Najdlhší železničný tunel je dlhý 58 kilometrov.

Najstarší žiak základnej školy mal 84 rokov.

Niektoré dážd'ovky zjedia samy seba keď nevedia nájsť potravu.

Najdlhšia limuzína na svete má 28 kolies, 30.5 metra a vezie i malý bazén.

Priemerná dĺžka života vážky je 24 hodín.

Leonardo da Vinci vedel súčasne jednou rukou kresliť a druhou písať.

Tráviace šťavy krokodíla dokážu rozložiť i oceľový kliniec.

Autá ako Škoda Fabia, Renault Clio,

Opel Corsa, Ford Ka, Nissan Micra alebo Toyota Yaris sú veľké ako srdce veľryby.

Golf je jediným športom, ktorý hrali aj na mesiaci.

Priemerná ceruzka je schopná nakresliť čiaru dlhú 50km.

V Japonsku zamestnávajú ľudí, ktorých prácou je vtláčať cestujúcich do vozňov metra.

Ráno je človek približne o 1cm vyšší než večer v dôsledku znižovania medzistavcových platničiek váhou tela v priebehu dňa.

Na každom kontinente je mesto, ktoré sa volá Rím.

Mucha žije iba 14 dní.

Na zlízanie zmrzliny je potrebné v priemere 142,18 liznutí!

Niečo z korešpondencie :

Dobrý deň, pán Suchan, srdečne Vám ďakujem za milé veľkonočné pranie. I ja Vám želim veselú Veľkú noc.
Ľudmila Synaková

Velmi pekne dakujem-e!
lezata zapalka sa mi paci, uvidime ako to bude vyzerat v praxi:)
Prijemne a hlavne pokojne velkonocne slavnosti!
Vsetko dobre!
pozdravujem!
Lenka (Dudince, pozn. redakcie)

Tonko,
ďakujem za pranie. Veľakrát na Vas
všetkých myslím. Dôvod ani nieje treba
písať. Odovzdaj, prosím, pri Vašom naj-
bližšom stretnutí moje
srdečne pozdravy všetkým "klubistom" a
všetkým Vám, mne srdcu milým.
S pozdravom
Helenka Hahnova (Zuzkina)

Milý Tonko! Dočítala som Kluboviny.
To zamyslenie nad objatím bolo
veľmi výstižné. Nielen, že som si pri-
pomenula, ako ma moja mama ob-
jímala, ale bolo z neho cítiť, že aj Ty
nás všetkých objímaš a posielaš po-
zitivnú energiu. Bolo to ako pohla-
denie na srdci. Ďakujem a zároveň
ďakujem aj za blahoželanie ženám k
MDŽ a Veľkej noci. Želám celej Tvo-
jej rodine hlavne veľa zdravia, poko-
ja a pohody a nech to objatie u vás
nikdy nikomu nechýba.
Hela Sláviková

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 **m á j 2 0 1 2**
s l á v i a

Meniny :

Ivetka Péterová

Narodeniny :

Zuzanka Špačinská, Evka Tulinská,
Anka Gerbelová,

Gratulujeme a prajeme veľa lás-
ky, pohody a porozumenia, všetko
pri dobrom zdraví.

Môžete nás kontaktovať i cez inter-
net na klubových **email – adresách :**
suchan@ksmnr.sk
anton.suchan@satronet.sk
a nájsť na webovej stránke :
www.ksmnr.sk

!!! Dovoľujem si pozvať Vás a Vašich rodinných príslušníkov na posedenie nášho klubu, v rámci akcie „**Krok s SM**“ a **dvadsiate výročie založenia klubu**, ktoré sa uskutoční, dňa **19. mája 2012 /sobota/ o 10.00 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, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 10.5.2012.