



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XV.

m á j 2013

číslo 5

Tak som sa zamyslel

..... nad mojim bytím a žítím v poslednom období. SM je zlá choroba a ktorá je vlastne dobrá? Žiadna, ale horšie je keď sa k jednej závažnej chorobe pridávajú ďalšie nemenej závažné ochorenia. K trápeniu pri zdolávaní dôsledkov, ktoré samotné ochorenie so sebou prináša, človek musí byť dostatočne silný a mať pevnú vôľu, aby ho neodradili čiastkové neúspechy, ktoré samozrejme tiež prichádzajú. Stojí to veľa síl, ale rozhodne to stojí ZATO.

Samotné odolávanie nástrahám ochorenia prináša so sebou aj tienisté stránky, lebo človeka vyčerpáva a pri SM je akákoľvek námaha sprevádzaná únavou, čo sa odzrkadľuje na celkovej nálade. A tá má zase za následok celkovej skleslosti, čo nikomu neprospieva.

Žiaľ, ako som už spomenul vyššie, k primárnej chorobe sa nabaľujú ešte i ďalšie choroby a to potom človeka veľmi vyčerpáva. S niektorými dôsledkami SM-ky sa dá vyrovať pomerne slušne, no pri druhých chorobách to býva o mnoho ťažšie a niekedy mnohonásobne náročnejšie a to ešte s tým, že samotný priebeh ochorenia nie je v našich silách

a možnostiach ho ovplyvniť. A dlhodobé pasovanie sa s jedným ochorením má za následok značného vyčerpania a keď príde ďalšie ochorenie, sme v značnej nevýhode, lebo nám nezostáva dostatok síl pre nové ochorenie, resp. pre pasovanie sa s ním. Preto mnohé stavy končia pomerne skoro a smutne a my sa divíme, aký to nabralo rýchly spád. Mnohí si však neuvedomujú, že ten vonkajší prejav, ktorý ponúkame svetu, nemusí korešpondovať s tým, čo prežívame s súkromím a osamote. Je pravdou, že niektorí sa vedú predávať na trhu a svoje ochorenie prezentujú niekedy aj teatrálné. To však býva skôr výnimkou ako pravidlom.

Priznám sa trochu ma zamrzelo výrok jedného nášho člena, ale klamem, nie trochu, ale veľmi ma zamrzelo a trápi ma dodnes, aj keď sa snažím odosobniť sa od neho, nie sú mi jeho slová ľahostajné, lebo ma kruto zahnali do kúta a rúcajú mi všetko čo som doteraz v našom klube urobil. Možno sa málo sťažujem a dávam na vedomie ako to vlastne s mojim zdravotným stavom je, ale nie je mojim poslaním trápiť druhých svojimi problémami, keď som do tejto hry vstupoval, mal som na mysli druhým pomáhať, aby sa do-

stali skôr cez tie problémy, ktoré choroba so sebou prináša. Nechcem sa povyšovať, ale tých závažných ochorení je u mňa dosť veľa a ich kombinácia neprináša nič dobré.

Tá pôvodná myšlienka pomáhať druhým, sa nesie mojim životom i ďalej a aj keď už nemám toľko síl ako na začiatku, snažím sa a budem sa snažiť až do konca, odvieť maximum. Viacerí členovia mojej rodiny mi vyčítali, že sa moc obetujem pre klub, že i v závažných stavoch som ho pripravoval a možno dva krát za celú jeho existenciu som chýbal pri jeho vedení, ale aj to som vždy všetko pripravil, hoci som bol v nemocnici a po operáciách. Snažil som sa nedat' najavo môj handicap, aby sa neprenášal na ostatných členov klubu. Je samozrejmé, že nie vždy sa mi to darilo, ale verte mi, snažil som sa. Preto ma mrzí, čo bolo vyrieknuté a to v čase resp. v deň, keď som prvý krát prekonával tvrdý zásah do môjho organizmu a napriek problémom som na klub prišiel, hoci od lekárov som dostal prísny príkaz odychu a nenamáhanie sa, ale snažil som sa ho riadne odvieť. Vtedy som potreboval zo strany aspoň trochu pomoci pri mojom ťažkom trápení a dostalo sa mi kopanca a sliny. Sliny necitu voči mojej osobe, nech už je aká je a bolo to pred všetkými. Mal som chuť sa rozplakať a so všetkým tresnúť. Vážil som aj slová obrazy, aby ich nepodfarbil hnev, ktorý sa vo mne búril súčasne so smútkom. Zostal som zrazu sám, pokiaľ nebe-

riem v úvahu slová obhajoby mojej manželky, a ledva som lupal po dychu, lebo mi ho vyrážalo to obviene. Druhá vec, ktorú som si uvedomil bola tá, že všetko čo sa mojej osoby týka, sa berie automaticky so samozrejmosťou. Odo mňa sa vyžaduje všetko perfektné, ale keď ja niečo potrebujem, a stalo sa to raz za celú existenciu klubu, tak je toho poskromne, vynímajúc postoje niektorých našich členov.

V danom momente mi hlavou prebleskovali myšlienky, či to všetko malo zmysel, kde som spravil chybu, čo za tým všetko je?! Bol som rozhodnutý ukončiť prácu v klube a ostať aj so svojimi problémami sám, aby som zase niekomu neublížil ako to bolo pertraktované.

No po vychladnutí a reakcii niekoľkých našich členov, ktorí mi telefonovali, som si povedal, že nesiem, ani v tak závažnej pre mňa dobe, podľahnúť emóciám, pretože by som tým zbúral všetko, čo som sa snažil budovať roky. Ved' je tu predsa ešte dosť ľudí, ktorí si vážia čo robím a nemôžem ich opustiť pre svoje pohodlie. Vidím vás všetkých, i tých, ktorí sa sporadicky dostanú na sedenie klubu, keď nemôžu aspoň sa nakontaktujú a dajú o sebe a svojich starostiach vedieť, lebo sú si istí, že žiadna ich ponosa nebude nikdy a za nijakých okolností zneužitá v ich neprospech.

Jedna naša členka mi radila, aby som to jednoducho zahodil za seba a viac na to nemyslel, hoci vie aké je

to ťažké a zvlášť, keď je človek ešte v inom strese. Sľubujem touto cestou, že pre mňa to týmto pádom končí a budem svoje sily opäť venovať rodine a klubu. A nakoniec, mal by som sa držať zamyslenia z marcových klubovín.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Hneď z úvodu sa predseda klubu ospravedlnil prítomným, za prípadné nedokonalé vedenie zasadnutia, lebo práve dnes absolvoval po prvý krát pomerne zložitý zákrok a lekári mu nariadili odpočinok na lôžku, no on chcel byť medzi svojimi a s nimi prekonať ten prvý zložitý zážitok.

Krásne počasie, ale dozvuky dlhej zimy a vírusových ochorení, predsa len poznačila trochu účasť. Valachyovcov prepadol vírus črevnej chrípky a až na najmenšieho člena rodiny, všetci behali o sto šesť; Majka Detková bola objednaná hneď dvom lekárom; Sonka s Vladkou budú na kávičke a v spojení na dialku; Ivana bolia a pália šľapy a je z toho nešťastný, nevie sa či to nie je z liekov alebo z niečoho iného; Magduš Kútina sa cíti celkove mizerne; Evka s Titusom sa nevedia dostať do koľají, stále ich niečo prenasleduje; Marcel je na lepšom, Lenka slúži a Dano zarába korunky; Janka je celkove nedobre a veľmi zle sa jej hovorí

a Vierka musí doma všetko zvládať a stíhať, je z toho vyčerpaná;

Prišli medzi nás priatelia z firmy COLOPLAST páni Kollár a Korbel, ktorí nás informovali vo svojej prednáške o možnosti eliminovania dôsledkov spojených s ochorením sclerosis multiplex, najmä čo sa týka inkontinencie. Čistá intermitentná autokatetrizácia je vyprázdňovanie močového mechúra pomocou špeciálnych jednorazových katétrov samotným užívateľom. Katéter sa zavedie cez močovú rúru do močového mechúra iba na dobu pokiaľ sa mechúr nevyprázdni a potom sa odstráni. Táto metóda najviac pripomína normálne močenie a je považovaná za najväčší pokrok v liečbe porúch močenia. Ďalšie podrobné popisy nám boli i prakticky predvedené a zodpovedané otázky boli doplnené vizitkami, ktoré majú poslúžiť i pre tých, ktorí sa nemohli dnešného zasadnutia zúčastniť, aby sa eventuálne mohli spojiť so zástupcami firmy COLPLAST. Predseda poďakoval prednášajúcim za výstižnú, no neunavujúcu prednášku s názornými predvedeniami a poprial in v mene celého klubu veľa zdravia a úspechov.

Prebrali sme program májovej schôdzky, rozdelili úlohy, pričom Lydka sľúbila zabezpečenie gulášu cestou našej spriaznenej duše pani Pačutovej, Jožko sa podujal zabezpečiť „pitivo“, Dano s Lenkou sa postarajú o program, Jožko Ivetkin prisľúbil chlebič. Lydka sa pozrie po

nádobách a bude potrebné ešte kúpiť poháre na pitie a kávu, samotnú kávu, servítky, tácky lyžičky. Celkove rátame s päťdesiatimi účastníkmi. Ostatné dievčence sa podujali niečo pripraviť na stôl sladké i slané. Už nám bude chýbať len pekné počasie a dobrá nálada.

Predseda informoval prítomných o jeho účasti na zasadnutí ohľadne prípravy II. Komunitného plánu sociálnych služieb v mete Nitra 2013-2018. Prečítal niektoré pasáže z plánu, týkajúce sa zdravotne postihnutých a informoval, že mesto bude vydávať Newsletter a bude sa šíriť iba cestou internetu a preto vyzval členov klubu, pokiaľ ho chcú dostávať, aby predsedovi nadiktovali mailové adresy, ktoré on potom doručí na Mestský úrad.

Prebehli sme i stav dvoch percent s tým, že zamestnanci môžu ešte do konca mesiaca apríl poukázať 2 % pre náš klub.

Predseda informoval o celoslovenskej konferencii poriadanej zväzom „Kvalita života pri SM“ 24. mája 2013 v Bratislave.

Prijali sme informáciu o Abilympiáde 28.06.-01.07.2013 Zemplínska Širava hotel Chemez.

Prezreli sme si podklady odposlané na vedenie zväzu ohľadne plagátu do Berlína na kongres SM – foto členov klubu s požadovanými informáciami.

Predseda rozdal propagačný materiál ohľadne bezbariérovosti mesta Nitra.

Pripomenul, že na facebooku prebieha boj o dve percentá a nie vždy na čestnej platforme. Taktiež predsedu upozornil našich členov, že ak zdieľajú informácie o kúpeľoch Dudince, nie sú Dudince ako Dudince, lebo sú tu dve zariadenia a nech podporujú to NAŠE!

Milý list sme dostali od pani Magdalény Hupkovej z Výčap-Opatoviec a pani Zuzany Kováčovej z Novej Vsi nad Žitavou, ktoré nám i tento rok, tak ako už po viacero rokov, poukázali dve percentá, za čo im zo srdca ďakujeme.

Zaregistrovali sme upozornenie o výmene preukazov ZŤP, lebo platnosť vydaných do roku 2008 končí 31. decembra 2013 a nenechali si jeho výmenu na poslednú chvíľu, lebo v týchto časoch sa to dá vybaviť na počkanie.

Predseda upozornil, že zase prebieha nečestný boj z jednej a tej istej strany, keď zásluhy jedného si prísvojuje druhá strana a tú aktívnu ešte stavia do pozície pasivity a nezájmu. To zavádzanie sa už stáva pravidlom a nás najviac mrzí, že snahy nášho zväzu takto niekto stále dehoňuje.

Záverom Ivetka Péterová požiadala, či by nemohol vykonávať funkciu podpredsedu klubu niekto iný, že ona, vzhľadom na svoj zdravotný stav (mimo SM-ky), má problémy sama so sebou. Predseda prisľúbil zmenu na májovom zasadnutí klubu.

Jožko Hrubý poďakoval za rozlúčenie sa so zosnulou manželkou, no

mal výčitku voči predsedovi, že nemal reč.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOorské **RE**cepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Jogurtový krémeš

Ingrediencie:

1 plat rozvaľkaného lístkového cesta (350 g), 1 liter mlieka, 3 vanilkové pudinky, 750 g bieleho jogurtu (500 g jogurtu a 300 g cream fraiche), detské piškóty 1 a pol balíka, 2 vanilkové cukre, 8 PL kryštálového cukru, 1-2 PL práškového cukru, 1 šľahačková smotana, čoko hoblinky na ozdobu (prip. kakao na posyp)

Postup:

Lístkové cesto upečieme na plechu vložnom papierom na pečenie vo vyhriatej rúre na 200 stupňoch C asi 8 - 10 minút. Pred pečením dobre popicháme vidličkou, aby sa cesto neodúvalo. Uvaríme z mlieka , pudingov a cukru hustý puding. Odstavíme zo sporáka a vmiešame doň 500 g jogurtu. Miešame, kým sa jogurt spoji s pudingom. Tento pudingový krém vylejeme na lístkové cesto . Hneď na teplý puding uložíme detské piškóty. Odložíme do chladničky, kým si pripravíme šľahačkovo -smotanovú plnku. Šľahačku vyšľaháme s vanilkovým cukrom. Jogurt (creame fraiche) rozmiešame s práškovým cukrom (množstvo si regulujte podľa vlastnej chuti, prip. možno vynechať) a už len ručné vyšľahanú šľahačku zamiešame do smotany. Natrieme na piškóty, vrch ozdo-

bíme čokoládou, prip. poprášime kakaom.. Držíme v chladničke.

Makovo - orechová torta

14 dkg maslo, 18 dkg cukor práškový, 5 ks vajička, 10 dkg (alebo orechy vlašské mleté) mandle mleté, 18 dkg mak mletý, z 1/2 citróna kôra citrónová, 1 ČL škorica, 1/2 dcl rum, 5 dkg (alebo višne) pomaranč kandizovaný, 1 PL šľava citrónová, 1 ČL prášok do pečiva

Postup receptu

V miske vymiešame maslo a polovicu cukru. Do druhej nádoby dáme celé vajička a šľaháme aj z druhou polovicou cukru, spojíme to dokopy. Do vajíčkovej hmoty pridáme citrónovú kôru, šľavu, škoricu a pomaly pridávame mletý mak z orechmi do ktorých som pridala čajovú lyžičku kypriaceho prášku. Nakoniec ešte pridám na drobno pokrývané kandizované ovocie a rum, jemne premiešam. Hotové cesto som vyliala do tortovej formy ktorú som zospodu vystlala papierom a piekla na 180° C 45 minút. Upečenú tortu som natrela hroznovo – jablkovým lekvárom a poliala čokoládovou polevou.

Je výborná, šľavnatá a hlavne ,nie je tam vôbec múka. Skúste, moja teta bola vychýrená kuchárka a jej koláče mali stále niečo do seba. A aby som nezabudla, orechy pred mletím som opiekla na suchej panvici, potom majú lepšiu chuť.

ZOFT, ZOorské
FTipovisko

Úvaha východňara ...

**Kedz pijeme na zdravie, ne-
mala by to hradzic zdravotná
poistovňa ? ...**

Starý dedo si vzal mladú dievčinu.

Po svadobnej noci je ona nadšená: "Ne-
vedela som, že v tvojom veku môžeš se-
dem krát za sebou!"

"Bože môj, kvôli mojej skleróze sa ešte
uštvmem k smrti!"

Mlieko a vajcia.

Manželka sa pýta manžela,
"Mohol by si ísť na nákup a
kúpiť mi prosím ťa jednu
krabicu mlieka a v prípade
ak budú mať vajíčka, tak
vezmi 6. "

Za krátky čas sa vráti
manžel z nákupov a má so
sebou 6 kartónov mlieka.

Manželka sa ho pýta: "Pre-
čo si pre Boha kúpil 6 kar-
tónov mlieka?"

On odpovedal, "Mali vaj-
cia."

(Som si istý, že sa vrátite nazad a prečítate si to znova !)

Mami, prečo ma ocino plešinu na hlave
???

- Lebo veľa rozmýšľa.

- Aha?..... a ty máš prečo dlhé vlasy ???

- Ťahaj do izby !!!

*Dvaja dedkovia sa prechádzajú po cin-
toríne.*

- *Chcel by som ležať vedľa Anky Cho-
cholovej...*

- *A ja by som chcel ležať vedľa Milky
Zuzulovej.*

- *Ale veď tá má iba štyridsať a ešte ži-
je...!*

- *Práve preto !!*

Si tak krásna!

- **Óóó, ty lichotník!**

- **Najradšej by som ťa znásilnil!**

- **Óóó, ty násilník!**

- **Chcel som povedať "pripraviť o pa-
nenstvo".**

- **Óóó, ty kúzelník..!..... ;)**

Učiteľka:

- Deti, zachránili ste už niekomu život?

Ferko:

- Ja áno!

Učiteľka:

- Och. A čo také si urobil?

Ferko:

- Vymenil som mame antikoncepčné
tabletky za TIC-TAC.

Grék sa sťažuje turistovi:

- *"Máme tu ťažký život pane, naozaj
veľmi ťažký, nič nám tu nerastie."*

- *"A keď zasejete?"*

- *"Keď zasejeme, tak áno."*

Angličan, Švéd a Slovák sa rozhodli da-
rovať manželkám zlaté lyžičky.

Na Angličanovej lyžičke bol nápis: Mo-
jej anglickej ruži.

Na Švédovej: Mojej švédskej orchidei.

Na Slovákovej: Hotel Sliač.

Viete že ?

Chyby, ktoré robia ľudia posadnutí zdravým životným štýlom II. časť

6. Nesprávny prístup k chudnutiu

Ak si myslíte, že môžete jesť, čo chcete, ak všetko aj tak spálite cvičením, mali by ste sa zamyslieť nad svojim životným štýlom. Nezdravé potraviny sú jednoducho nezdravé, aj keby ste cvičili od rána do večera, škodlivé látky vo vašom tele ostanú. Ak navyše prijímate priveľa kalórií a konzumujete nadmerne veľké porcie, pri chudnutí vás cvičenie aj tak nevykúpi. V rámci zhadzovania nadbytočných kíl je to síce mimoriadne dôležité, no samo o sebe nestačí.

7. Nevšímanie si obsahu soli

Ľudia, ktorí si dávajú pozor na to, čo jedia, si zvyknú všímať predovšetkým obsah kalórií, cukrov a tukov, no často prehliadajú množstvo soli. To pritom rozhodne netreba zanedbávať, keďže prehnané solenie súvisí okrem iného so zvýšeným krvným tlakom a tiež zadržiava v tele vodu. Treba si preto dať pozor predovšetkým na polotovary.

8. Pitie nízkokalorických bublinkových nápojov

Napriek tomu, že by sa z nich pre nízky obsah kalórií nemalo priberať, výskum, ktorý v roku 2011 realizovala Americká spoločnosť pre diabetes, ukázal pravý opak. U starších ľudí, ktorí tieto nápoje pili, vedci pozorovali päťkrát rýchlejšie pribe-

ranie v oblasti pásu ako u ich rovesníkov, ktorí bublinkové nápoje s umelými sladidlami nepili.

9. Nadradovanie sa nad lekára

Ľudia, ktorí si pomocou internetu sami hľadajú svoju diagnózu, sú nočnou morou každého lekára. Aj keď online informácie častom dokážu pomôcť, nie sú náhradou prehliadky u doktora, ktorý sa na váš zdravotný stav dokáže pozrieť objektívne a komplexne.

10. Prehnané cvičenie

Ak máte silnú vôľu a dokázete sa prinútiť k cvičeniu, aj keď sa vám vôbec nechce, je to skvelé, no telo potrebuje aj odpočinok. Kedy to preháňate? Ak ste extrémne vyčerpaní, nedarí sa vám zaspáť, máte problémy s imunitou a neustále vás bolia svaly. Preto treba cviky striedať a dopriať si zaslúženú prestávku.

Niečo z korešpondencie :

mily pan Suchan s rod.
s blízcami sa veľkonocno-vianocnymi sviatkami prajeme i my hlavne pohodu i tu zdravotnu!

Momentálne máme cerstvih 7 cm snehu... veľkonocne pobyty predane uspokojivo, snad i spokojnost bude! vsetko dobre!

Lz

Dobrý deň p. Suchan,
vo svetle tohto radostného sviatku nech je Vám slávenie Veľkej noci prameňom lásky a pokoja.

Želám Vám a všetkým klubistom

Mgr. Mariana Füleová - vedúca oddelenia služieb KOS V NITRE

Ďakujem, želám aj ja krásnu Veľkú noc. Dvonč

Dakujeme pekne, aj Vám prajeme, veríme, že už „jarnú „ pohodu...ďaka Gundová

Mgr. Daniela Gundová – riaditeľka KOS v Nitre

Dobry den, pan Suchan, je to od Vas mile, vrucne Vam dakujem a prajem krásne jarne teple dni.

Srdecne

Mgr. Ludmila Synaková
redaktorka

Krásne prežitie Veľkonočných sviatkov v kruhu rodiny a blízkych vám praje tím spoločnosti Otto Bock Slovakia s.r.o.

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 2013
s l á v i a

Meniny :

Ivetka Péterová, Ivetka Kimličková,

Narodeniny :

Zuzanka Špačinská, Ivetka Kimličková, Evka Tulinská, Anka Gerbelová, Milan Andrejko,

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

Môžete nás kontaktovať i cez internet 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**“, ktoré sa uskutoční, dňa **25. mája 2013 /sobota/ o 10. 00 hodine** na **Fatranskej ulici v Nitre – Chrenevej III.**, na prízemí v klubovni Krajského osvetového strediska.

!!!!!! Prineste si so sebou LYŽIČKY na guláš !!!!!!

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, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 10.5.2013.