



# Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XV.

j ú n 2013

číslo 6

## Tak som sa zamyslel .....

..... nad tým, ako veľa ľudí býva smutných a nešťastných, že v ich živote sa niečo ukončilo, že prestalo byť v ich blízkosti a navždy sa to stratilo. Viem, že to nebýva ľahké, uzrozumieť sa s takýmito stratami, a aj keď sme na ne mnohokrát dlhodobo pripravovaní, tie straty sú pre nás tvrdým zásahom do nášho bytia. Každý z nás už takú situáciu zažil a nie každý sa s ňou dokázal vyrovnáť. Sám na vlastnej koži som to prežil niekoľko krát a poviem vám pravdu, ešte i dodnes nie som so všetkým uzrozmienený, napriek tomu, že sa tie udalosti odohrali už dávno.

Trápil som sa a bol som z toho všetkého stále smutný. Čas síce pomaly zaceľuje jazvy, no myšlienky tie sa neustále vracajú. A práve tie myšlienky ma doviedli k jednému poznaniu, ktoré mi uľahčuje sa s danými udalosťami dať do súladu s bežným životom a pri ich vynorení v mysli, už nepociťujem taký smútok ako pred tým. Uvedomil som si, že keď odišla z môjho života osoba blízka, určite mi bude jej prítomnosť chýbať, ale zostanú mi spomienky na časy, ktoré som s ňou prežil, keď sme sa spolu veselili, zabávali, ale aj

harkali a hnevali sa. To všetko bol život a to všetko stálo zato prežiť to, lebo to bolo niečo nenahraditeľné a v konečnom dôsledku krásne. Určite, že prevládajú tie pekné a príjemné spomienky a preto si ich treba udržiavať a byť šťastným, že aspoň to mi bolo umožnené, že to všetko stálo zato a že som mohol byť toho súčasťou. Je to dar, a nech sa kto chce na to pozerá z ktorejkoľvek strany svetonázoru a vyznania, je to pre každého bez rozdielu.

Mali by sme si preto vážiť každý deň a každú chvíľu prežitú s našimi blízkymi, ale i ostatnými, ktorí sa „motajú“ v našom živote. Mali by sme byť ku každému priateľskí, otvorení a srdeční, aby nám v pamäti zostávalo miesta na to pekné a milé, čo sme sami prežili a o čo sme sa sami pričínili. Možno sa budem vo svojich myšlienkach opakovať, ale nedá mi to nespomenúť opäťovne, je neskoro plakať nad hrobom a spytovať si svedomie, a teatrálné gestá sú iba ďalšou falšou, ktorej sa dopúšťame v našom konaní. A to všetko je skryté v pozitívnej a negatívnej energii, ktorej naše telo je akousi malou fabrikou. V našej mysli sa tvorí to dobro a zlo, ktoré potom vysielame do prostredia a ovplyvňu-

jeme ním všetkých v našom okolí. Každý z nás je stavaný tak, že dokáže vytvárať i dobro i zlo. Záleží iba na jedincovi, aké silné je jeho EGO a ako ho vie ovládať. Najľahšie a najjednoduchšie je o tom druhom v zlom a negatívnom. To ide bleskove a skoro samo. Keď to včas nezabrzdíme, stáva sa, že vyšpláčneme kal, ale po dôkladnom zvážení vecí, si uvedomíme, že mnohé veci nie sú také ako sa na prvý pohľad zdajú, ale už býva neskoro a špinu, ktorú sme vrhli na danú osobu, už nejde zmyť ničím, ani neskorými peknými slovami. Aj keď blato opadne, flaky ostávajú a bolia.

Preto je dôležité krotiť tok svojich myšlienok a zväziť svoje vyrieknuté slová, lebo tie sa už vziať naspäť nedajú. Potvrďuje to i staré príslovie, ktoré hovorí – Vypustená slina, vyrieknuté slovo a hodený kameň sa vrátiť nedajú. Sme ľudia, sme prírodou obdarení myslením, tak by sme tento dar mali i v tejto oblasti plne využívať. Veď nie je nič krajšie ako keď sa ľudia stretajú a vítajú sa s úsmevom a bez starosti, čo som kedy o kom povedal a komu som kedy ako ublížil.

Tešme sa z každého prežitého dňa, v ktorom sme určite zažili i príjemné chvíle a tie škaredšie odkladajme bokom. Nechávajme si v talóne to krásne, čo je okolo nás, lebo to bude základom pre naše spomienky v časoch pochmurnejších, ktoré či chceme alebo nie vždy raz prídu. Ak budeme mať dostatočnú zásobu pek-

ných spomienok, nemusíme sa báť, že by v našej mysli zvíťazili tie negatívne.

Prajem vám, aby ste si nazbierali čo najviac a čo najkrajších zážitkov a boli neustále usmiatí a veselí. Nech vaše srdiečko nepocíti hnev a smútok a ak náhodou niekedy prídu, nech sa s nim vysporiadate v čo najkratšom čase a bez väčšej ujmy. Ak si k tomu priberiete na pomoc náš klub, respektíve niektorých jeho členov, bude to len dôkaz, že sme jedna veľká a spokojná rodina.

*Váš Tony*

### **ZOKLE** - / ZO borské KLE bety/

Keď sme vlni hodnotili akciu „Krok s SM“ ako vynikajúcu, tak veru neviem nájsť adekvátny výraz k tomu, čo sme prežili tento rok. Nebolo nás síce toľko ako na vlašajšom slávnostnom stretnutí, no ničím iným nezaostávalo za ním. Bolo dokonca bezprostrednejšie, uvoľnenejšie a nejaké veselšie. Pracovníci KOS nám pripravili nádhernú miestnosť s krásnou dekoráciou kresieb mládeže. Milo nás prekvapili sestričky z Centra SM Neurologickej kliniky Fakultnej nemocnice v Nitre Valika s Blankou, ktoré nám priniesli mimo pozdravu pána prednostu MUDr. Brozmana aj niečo na prílepšenie občerstvenia, za čo všetkým ďakujeme. Oni svoju aktivitu zamerali na pomoc vodičkárom a ťažko chodia-

cim, s ktorými cvičili a chodili v kruhu medzi stolmi. Pridala sa k nim aj fyzioterapeutka z oddelenia Neurologickej kliniky, ktorá prišla medzi nás hľadať inšpiráciu ku svojej diplomovej práci. Osvetlila nám jej požiadavku, povedala niečo o svojej práci a vnímala život zdravotne postihnutých, ktorí si pripravili akciu výlučne vo svojej rézii.

Viacerí však neprišli, ale aspoň niektorí sa ospravedlnili. Najväčší smútok mali Ivetka s Dodkom, lebo Dodka postihla mozgová porážka a jeho stav ešte nie je taký, aby sa našej akcii mohol zúčastniť a tak nás aspoň obaja pozdravili a popriali zdarný priebeh. K nim na diaľku sa pridali Sonka s Vladkou a Laci, ktorému vzali do opravy auto, Darinka Baráthová nemá žiadne spojenie a Evke Tulinskej nedovolí zdravotný stav. Vierka s Jankou sa pasujú s chorobami, Janke sa zhoršil stav, ale už je na infúziách a veríme, že to dopadne dobre. Lenke žiaľ vyšla služba na sobotu a tak je v robote. Miloš Poštrk nás pozdravil z Dudiniec, kde je na liečení v Smaragde. Celé naše osadenstvo nechala pozdravovať pani prezidentka zväzu Jarka Fajnorová.

Pracovný program sme skresali na minimum, aby sme sa mohli venovať spoločenským zábavám. Prebehli sme stav príprav na rekondíciu do Dudiniec, kam predseda už musel zaslať menný zoznam účastníkov už aj s rozpisom po izbách. Rozdelili sme si úlohy, kto čo zabezpečí na re-

kondíciu a prítomní schválili bez námietok návrh predsedu na udelenie zliav zabezpečovateľom akcie Krok s SM a jubilantom.

Vzhľadom k tomu, že Ivetka Péterová sa vzdala funkcie podpredsedníčky výboru klubu, predseda navrhol, po predošlej konzultácii, Daniela Magušina, ktorý s návrhom súhlasil. Všetci prítomní členovia výboru návrh odsúhlasili a svoje podporné stanovisko vyjadrili aj ostatní prítomní.

Predseda informoval o listoch Kveta Krnáča, v ktorých zasiela osobné skúsenosti s užívaním ľanového oleja a destilovanej vody.

Prečítali sme si list od pána Gombíka, v ktorom dal podrobný návod na možnosť konania rekondičného pobytu v Lehnicach. Viacerí naši členovia to z minulosti poznajú, ale po novom ešte nie, lebo celý areál mal prejsť rekonštrukciou. Predseda volal kompetentným do zariadenia VITALITA n. o. na centrálnu recepciu, kde mu povedali, že takéto veľké akcie nerobia a nevedia ich totižto zabezpečiť pre veľké množstvo ľudí a ešte k tomu na krátku dobu. Po menších skupinkách možno by to šlo, to však treba dopredu s poriadnym predstihom prekonzultovať.

Daška nám poslala mimo pozdravu aj fotku jej a hlavne Peťových vnúčenciev, to hlavne Peťových preto, lebo sa na neho veľmi podobajú. Práve im lepší život ako ho mal Peťo najmä ku koncu ochorenia.

Oboznámili sme sa s poriadaním celoslovenského kroku a pri tej príležitosti sme poukázali i na kontra akcie združenia Nádej, čo v konečnom dôsledku môže mať kontraproduktívny efekt pre SM-károv Slovenska.

Predseda oboznámil prítomných s NEWSLETTEROM, ktorý vydáva mesto Nitra prostredníctvom Odboru sociálnych služieb Mestského úradu v Nitre. Záujem o jeho bezplatné mailové zasielanie neprejavil nik z prítomných.

No a potom prišiel najzaujímavejší bod programu – spoločensko-zručnostná aktivita. Dano s Lenkou pripravili a Lukáško rozdával, tradičné štyri sady papierov, nožničiek a lepidla a zhotovovala sa reťaz. Nikomu z nás nenapadlo, pozrieť sa na vlnajší výkon a dĺžku reťaze a tak sme boli v napätí až do príchodu domov. Predseda mohol rozposlať správu, že sme vlnajší rekord prekonalí o 70 centimetrov, lebo dnešná **reťaz** mala rovných **41 metrov**. Bol to o to väčší úspech, lebo nás bolo podstatne menej ako vlni. A vlni nám pomáhali aj sestričky, tento rok pomáhali chorým s chôdzou.

Ale to najzaujímavejšie ešte nás len čakalo. Lenka zohnala tvarovacie balóniky a podľa Dana sme mali z nich vytvárať zvieratká. No to vám bolo oštary s tými balónikmi. Nedalo sa to a nedalo, len čo sme urobili dve safalátky a išli na tretiu, šup a už sme mali zase iba jednu obrovskú hurku. Guma vŕzgala, tiekol

pot a nervy, no žiadny tvor živočíšstva sa neukazoval. Lukášovi sa podaril pekný kus a tak nám Dano prezradil nejaké finty, aby sme aspoň niečo vytvorili. A potom sa to rozbehlo a aj strelba bola, to asi niekto mocno krútil chudáčika balónika. Od výmyslu sveta sa nám nakoniec podarilo zhotoviť kadejaké potvory, ktoré ešte svetová zoológia nepozná, ale nik do budúca nevie.

Takto zmorení sme sa vybrali von natiahnuť a odmerať reťaz, urobiť pár záberov do kroniky a spraviť KROK k budúročnému KROKU.

Totálne energeticky vyčerpaní sme sa dotackali do miestnosti, kam nás lákala vôňa gulášu. Jeho autorkou bola naša spriaznená duša, ktorá v práve v tento deň oslavovala 75 narodeniny, pani Terka Pačutová. A bol že to slávnostný gulášik a k nemu Jožko Hrubý zabezpečil vynikajúci chlebič, takže sme sa do dobrôt pustili. Keď hovorím o dobrotách, nemôžem obísť tradične fantastické zákusky Majky Žochárky, minišamrolky Zuzky Valachyovej, makovú tortu a klobáskové chuťovky Ivetky Kimličkovej, paličky Daniely Kunecovej, červeného vína Palka Macáka a jeho z vlastnej úrody prinesené jabĺčka, Božkyne kabáče, Marcelove pračičky. Ale i všetko ostatné, čo kto priniesol, malo úspech a prispelo k celkovej výbornej nálade. Nakoniec mi nedá ešte vyzdvihnúť pracovitosť všetkých, ktorí sa zapájali do priebehu akcie, no najmä Anku Benčíkovú, Palka Ma-

cáka. Gro robôt a príprav však mala na starosti Lydka a k tomu jej sekundovala aj Klárka.

Všetci rad radom prispeli k fantastickému atmosfére, prežívali sme ju ako jedna veľká spokojná rodina. Neveriacky krútili hlavami aj moja sestra, ktorá bola s manželom prvýkrát na takomto niečom a švager iba krútil hlavou, o čom že sú vlastne naše (teda ostatných relatívne zdravých) problémy?

Verme, že nám tá pozitívna energia vydrží dlho, aby sme z nej mohli dať i tým, ktorí v tento deň nemohli byť medzi nami.

A mne ostáva už len vyriešiť jedno veľké ĎAKUJEM, lebo s obavami som išiel na akciu, aby ju môj zdravotný stav nepokazil. Ste fantastická partia a také veľké ĎAKUJEM ani nevyrobili na svete, aké by ste si zaslúžili. Zo srdca ešte raz ďakujem.

## **Vyskúšajte – ochutnajte !**

### **ZORE – ZOborské REcepty.**

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

### **Recept na Krokové trubičky.**

Je to veľmi jednoduché. Ja kupujem lístkové cesto z Lidla. Mrazene taký hnedý obal, 400 gr. Keď odmrzne, rozdelím ho na tri časti. Každú časť vyvalkám na asi 2 mm. Rozrežem rovnomerne na 30 tenkých pásov,

a nakrútim na tenké rúrky, posypem sezamom a upečiem. Vystane Vám 90 rúrok z jedného cesta.

A dovnútra špricom, čokoľvek podľa vlastnej chuti našpricujeme .

Základ je maslo ( kto ma rad maslovejšie môže dať ešte jednu polku masla) mliekarenské 250 gr, potom syrčeky vyláčacie, 3 - 4 k tomu maslu primiešať, trochu osoliť a hotovo. Všetko izbová teplota, aby sa to dobre vymiešalo a dobre špricovalo.

Tie náplne sú naozaj podľa vlastnej chuti, syrčeky karička, bambino, čo máte radi.

Ja kupujem tie lacné z Lidla, stoja 49 centov, a sú šunkové, ementalové a rôzne iné príchute. takže je to na experimentovanie. Aj bryndza je dobrá. Naplnené rúrky je dobre nechať odstať jeden dva dni.

Tak dobrú chuť. Zuzana Valachyová

### **Maková torta**

Cesto:12vajec, 280g práškový cukor, 280 mletého maku, tuk na vymastenie

Plnka:200g masla, 200g práškový cukor, 2Pl rumu, 300ml mlieka, 300g mletého maku.

Cesto rozdeliť na dva korpusy a upiecť na 180 stupňov :25 až 30 minút. Mak s mliekom uvariť do zhrutnutia a nechať vychladnúť. Maslo s cukrom vyšľahať a potom pridať vychladnutý mak a na chuť pridať rum. Korpusy natrieť a šup dať vychladiť do chladničky. Prajem už len

dobrú chuť na jazýčku. Ivetka Kimličková

Tieto recepty si vyžiadali účastníci akcie Krok s SM, lebo po ich výrobkoch sa len tak zaprášilo a aby si pochutili i tí čo nemohli prísť, dovolili autorky tieto recepty zverejniť v Klubovinách. Ďakujeme

## **ZOFT, Zoborské „FTipy“**

Ráno:

- "Drahý vstávaj už ide autobus!"

- "A čo ležím na ceste?"

*Rozprávajú sa dve priateľky:*

*"Ty, vieš čo, môj drahý mi slúbil, že keď budem v posteli výborná, dostanem mercedes. Ak budem dobrá, dostanem audi. A ak budem priemerná, dostanem golf."*

*"Hej? A čo si dostala?"*

*"Kolieskové korčule."*

- Aký je rozdiel medzi dobrým advokátom a úžasným advokátom ???

- Dobrý advokát pozná zákony a úžasný pozná sudcu.

Sociologické výskumy potvrdili, že najobľúbenejšou ženskou fantáziou sú dvaja muži naraz.

Jeden varí a druhý upratuje.

- Klop, klop!

- Kto je to?

- To som ja, otvor!

- Aký otvor?

Babku niekto znásilnil na poli. Prišli za ňou reportéri a pýtajú sa: "Tak povedzte, babka, čo bolo najstrašnejšie na tom znásilnení?"

"Ta znace, najstrašnejšie na tom znásilnení bolo, keď me zvalili na žem, dzvihli nohy a jak mi potym furt padala tota hlina z čižmoch do oči."

## **Viete, že ? (I. časť)**

### ***Zaujímavé fakty o bolesti***

Trpia chronickou bolesťou častejšie muži alebo ženy? Môže nás bolieť mozog? Čítajte ďalej a dozviete sa odpovede na tieto, aj ďalšie otázky. Chronická bolesť však môže trvať celé týždne a trpia ňou desiatky miliónov ľudí po celom svete. S rôznymi formami bolesti sa stretávame každý deň, no koľko toho vlastne o nej vieme? Prinášame vám niekoľko zaujímavých faktov, o ktorých ste možno ešte nepočuli.

---

### ***Fyzická bolesť je neoddeliteľnou súčasťou psychiky***

---

Bolesť, predovšetkým tá chronická, postihuje viac než len naše telo. Je samozrejmé, že bolesť je stresujúca a vedie k hnevu či frustrácii.

Je to začarovaný kruh: bolesť zvyšuje hladinu stresu a stres zhoršuje bolesť. Sedemdesiatšesť percent ľudí s chronickou bolesťou tiež trpí depresiou a má problém sústrediť sa.

---

### ***Odmietnutie skutočne bolí***

---

Americkí psychológovia zistili, že sa oblasti mozgu reagujúce na fyzickú

bolesť prekrývajú s tými, ktoré sú aktívne pri spoločenskom odmietnutí. Vedci pri skúmaní ľudí po rozchodoch využili na sledovanie ich mozgovej aktivity funkčné zobrazovanie magnetickou rezonanciou. "Tieto výsledky dávajú nový význam predstave, že odmietnutie 'bolí'," napísal o zisteniach profesor psychológie Ethan Kross spolu s kolegami z University of Michigan. Ako vysvetlil spoluautor Edward Smith z Columbia University, výskum ukázal, že psychologické a spoločenské udalosti môžu ovplyvniť oblasti mozgu, o ktorých vedci predpokladali, že reagujú pri fyzickej bolesti.

#### *Ženy trpia viac ako muži*

Ženy počas svojho života zažijú viac bolesti ako muži. Súvisí to najmä s menštruáciou, pôrodmi či migrénami. Štúdie však naznačujú, že ženy precitujú bolesť odlišne a oveľa intenzívnejšie než ich polovičky. Jeden výskum na zvieratách preukázal, že samičkám treba podať dvojnásobnú dávku lieku od bolesti oproti samčekom, aby dosiahli rovnaký efekt. Výskumníci však doteraz vedú spor o tom, či majú ženy všeobecne vyšší prah bolesti ako muži a to aj napriek tomu, že miliónom žien, ktoré majú za sebou pôrod, je to odpoveď na túto otázku celkom jasná.

#### *Lieky proti bolesti zaberajú aj na zlomené srdce*

Keďže emocionálna a fyzická bolesť spôsobuje v mozgu podobné reakcie,

analgetiká môžu podľa vedcov pomôcť otupiť zúfalstvo po rozchode či odmietnutí. Naomi Eisenberger z Kalifornskej univerzity vysvetlila, že ak si človek telesne ublíži, jeho bolesť má aj emocionálnu zložku. Práve tú obsahuje aj sociálna bolesť. Dokonca platí i to, že ľudia s nízkym prahom bolesti sú emocionálne citlivejší. Ďalšia štúdia ukázala, že ľudia, ktorí počas troch týždňov užívali utišujúce lieky, cítili menšiu emocionálnu bolesť ako tí, ktorým podávali placebo.

#### **Niečo z korešpondencie :**

Ďakujem vám všetkým, ktorí ste mi poslali maily alebo SMS a povzbudili ste ma v nich. Veľmi ste mi tým pomohli, ešte raz ďakujem.

Tony

*Tak som sa zamyslela, požičala som si slová od nášho predsedu a chcela by som vyjadriť veľkú spokojnosť s priebehom nášho Kroku SM, poďakovať všetkým zúčastneným za pomoc na príprave všetkých tých dobrot, programu a hlavne, že som cítila, že sme opäť jedna veľká rodina a že vyvinuté úsilie zo strany predsedu a Vás všetkých sa vyplatilo a vrátilo sa v podobe krásnych, veselých a spokojných ľudí aj keď s ťažkým zdravotným problémom. Klári*

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 j ú n 2013

o s l á v i a

*Meniny :*

**Lenka** Hrajnohová, Ing. **Tonko** Michalička, **Tonko** Valachy, **Janko** Detko, **Lacko** Gubó, **Pet'ko** Mikulášik

*Narodeniny :*

**Daniel** Magušin, Martinka Jeneyová, Boženka Valachyová, Jožko Hrubý, Zuzanka Magušinová, Dáška Kázme-rová, Marika Halasová,

V mesiaci j ú l 2013

o s l á v i a

*Meniny :*

**Ivanko** Bíro, **Danko** Magušin, Ing. **Magdalénka** Kútina, **Anka** Benčíková, **Anka** Gerbelová, **Boženka** Valachyová, **Boženka** Gombíková

*Narodeniny :*

Ing. Magdalénka Kútina, Ing. Titus Tulin-ský, **Majka** Detková, Ján Detko, Evka Malinová; Darinka Michaličko-vá,

V mesiaci a u g u s t 2013

o s l á v i a

*Meniny :*

**Zuzka** Mikulášiková, **Zuzka** Magušinová, **Zuzka** Špačinská, MUDr. **Darinka** Orbanová, **Darinka** Michaličková, **Darinka** Barátová, **Mojmír** Žvach, **Helenka** Sláviková, **Lydka** Michaličková, **Janka** Herhová

*Narodeniny :*

Alenka Haverová, Mojmír Žvach, Ing. Tonko Michalička, Marika Mikulášiková, Laci Gubó

**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](mailto:suchan@ksmnr.sk)  
[anton.suchan@satronet.sk](mailto:anton.suchan@satronet.sk)  
a nájsť na webovej stránke :  
[www.ksmnr.sk](http://www.ksmnr.sk)

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **16. júna 2013 /nedeľa/ o 19. 30 hodine** v Liečebnom dome Diamant v Dudinciach.(platí iba pre tých, čo dostali Poukaz na rekondičný pobyt)

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 2.6.2013.