



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročnik XI.

júl - september 2009

číslo 7

Tak som sa zamyslel

..... nad silou osobnosti samotného človeka, ktorý síce veľa dokáže, ale nie vždy je pre niekoho prospešný.

Keď mám dostatok síl, aby som ju mohol rozdávať, som asi veľmi bohatý, aj keď konto v banke sa mi nezvyšuje. Práve týmto sa stávam bohatým na duši a to je atribút, ktorý nie je navonok vidieť. Možno iba vtedy, keď žiari tvár rozdáväjúceho. Ak si obľúbim niektorú osobu, prípadne sa to rozrastie do lásky, nemal by som to zverejňovať širokému okoliu, ale nechať si to pre seba, lebo je to niečo výsostne krásne a veľmi citlivé. Silná osobnosť dokáže druhú stranu ľúbiť bez toho, aby potrebovala k tomu divákov, dá tej druhej strane vždy najavo, ako mu na nej záleží a pritom, môže vo svojom vnútri prežívať utrpenie či nejaké nešťastie, ktorým nechce tú druhú stranu zaťažovať.

V bežnom živote človeka dochádza k všelijakým situáciám a mnohokrát i k nepríjemným a k takým, kedy sa svojim správaním alebo nevhodným výrokom dotkneme nejakej osoby. Určite to stojí na, prinajmenšom urazenie sa, ale silný jedi-

nec prehodnotí závažnosť priestupku a hľadá momenty, ktoré by boli hodné vinníkovi odpustenia, aj keď si to mnohokrát dotyčná osoba ani nezaslúži. Silný jedinec sa však oslobodí od toho negatívneho, odpustí, ale nezabúda. To nadväzuje na stav, kedy si človek nevie rady, je bezradný a zúfalý, lebo v danej situácii a stave, všetko vníma iba z tej negatívnej stránky a vidí všetko iba v čiernych farbách. Tá osobnosť, ktorá zachová pokoj a rozvahu, triezvo sa pozerá na to čo sa odohralo a postupne analyzuje celkový stav, tá osobnosť dokazuje v sebe silu jedinca.

Nie všetko dianie okolo nás máva charakter veselosti a nedáva vždy dôvod k radosti. My sami to vieme veľmi dobre posúdiť, lebo naše ochorenie nám toho prináša dostatok. Sú dve možnosti ako sa postaviť k takémuto životnému stavu. Jedna je tá, že začnem lamentovať nad svojim stavom a budem sa uzatvárať sám do seba i so svojimi problémami. Zatrpknem na celý svet a ťažko budem prijímať snahu druhých dostať ma z tejto situácie.

Silnejší jedinec to skúša z každej strany, ako by si pomohol, ako by čo najviac eliminoval dôsledky ochore-

nia, s radosťou prijíma nápady a návrhy druhých, lebo je presvedčený, že v konečnom stave to prinesie úrodu jemu samému. Je pravdou, že nie všetko sa vždy podarí, ale s veselou myslou je toho vždy určite viac, ako so zamračenou a smutnou tvárou. A tu prichádza ďalší moment, v čase svojej ťažšej doby, keď nás choroba skvári, keď nám na duši zasadne tmavý mrak, ten je silnou osobnosťou, kto dokáže ešte i v takomto stave myslieť na druhých a snaží sa im urobiť radosť. Veď v tom čase by sám potreboval byť utešovaný a potreboval by sám silnú podporu, on však nazbiera v sebe toľko pozitívnej energie, že dokáže podržať s úzkostlivom stave druhých. Sú to vzácne chvíle v živote človeka a to bývajú tie najpevnejšie základy charakteru silného jedinca. Ten keď jeho duša plače, lebo prežíva nejaký bôľ, dokáže na danú situáciu a dočasný stav zmobilizovať svoje sily a jeho tvár je zaliata úsmevom, aby druhým nedal najavo, že má smútok, ale aby aj svojim smútkom nezaťažoval druhých. Svoj smútok si prežije iba osamote, tak aby to druhí nepocítili. Nie je to pretváрка, je to iba ohľaduplnosť ku svojmu najbližšiemu okoliu, na ktorom mu záleží.

Ku stavu takejto osobnosti sa človek nedopracuje jednoducho a ten, kto očakáva, že to príde samo za ním, ten sa veru načaká a prežije veľké sklamanie. V tomto musí byť človek veľmi aktívny, musí sám na sebe veľa pracovať, veľa poznávať

a s mnohým sa potýkať. Musí byť skalopevne presvedčený o správnosti svojich krokov a musí si tieto kroky overovať a konfrontovať. Nesmie zaspať na počiatočných úspechoch, ale ešte s väčšou vervou sa púšťať do nových zápasov o postavenie silného jedinca. Len progres prináša ovocie a úspechy.

Keď to všetko zvládne, potom nadobudne presvedčenie o správnosti svojich krokov a určite bude prospešný nielen pre seba, ale i pre svoje okolie. Tak silný jedinec zvyčajne nepodľahne sebauspokojeniu alebo nezlomí sláva. Väčšinou sú to skromné osoby, o ktorých najbližšie okolie ani riadne nevie, lebo sa svojimi úspechmi nevystatujú, iba ich posúvajú ostatným a je iba na nich, či si od nich zoberú príklad, alebo budú hľadať na nich nejaké nedostatky, aby ospravedlnili svoju pohodlnosť.

Získal som presvedčenie, že v bežnom živote obyčajného človeka nie je najsilnejším jedincom ten, kto najviac zdvihne, ten, kto najďalej zahodí alebo ten, kto najviac súperov porazí. Silným jedincom môže byť i ten, kto nemá silu v rukách alebo nohách, lebo mu ju odobrala choroba, ale práve i takýto človek môže byť silným, lebo toho veľa vydrží, znáša utrpenia, o ktorých siláci nemajú ani potuchy.

Preto som rád, že poznám veľa silných jedincov zo svojho SM-okolia a prajem všetkým, ktorí chcú byť silným jedincom, aby vydržali na na-

stúpenej ceste, my všetci ostatní im budeme držať palce.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Už po druhý krát v tomto roku sme mali zasadnutie na dva krát a to kvôli konaniu rekondičného pobytu v LÚ Diamant v Dudinciach. Tá prvá časť bola bohatá na účasť, na rozdiel od tej druhej, ktorú sme konali na predchádzajúce požiadavky tých, ktorí sa na rekondícii nezúčastnili. Lenže po terajšej skúsenosti, už asi od tejto praktiky upustíme, lebo sa nás zišlo zopár a to doslova a do písmena.

Najsamprv sme si odobrili schválené termíny konania zasadnutí klubu, aj keď na základe vyššie uvedenénoho ten októbrový je otázny a to z dôvodu konania rekondičného pobytu v Turčianskych Tepliciach. Všetko ešte dohodneme a schválime na septembrovom zasadnutí. Tak teda spomínané termíny :

8. septembra 2009

20. októbra 2009

10. novembra 2009

8. decembra 2009

Ako prvý bod sme zhodnotili akciu Krok s SM, ktorá sa konala, ako už veľmi dobre viete, v Centre seniorov v Nitre - Klokočine. Mali sme pripravené perfektné podmienky zo strany hostiteľov a celkove, prístup všetkých zainteresovaných bol na vysokej úrovni. Maximálna snaha,

aby bolo všetko v najlepšom poriadku, bola prvoradá a strážila ju pani Ing. Pavlíková, ktorá mimo zariadenia Centra, nám dávala aj kúsok seba. Nezabudneme ani na pani riaditeľku Správy zariadení sociálnych služieb Mgr. Moravčíkovú, ktorá sa od nás nevedela rozlúčiť, napriek tomu, že ju čakali iné povinnosti.

Povýšením našej akcie bola nesporne i účasť pána primátora mesta Nitra, doc. Ing. Jozefa Dvonča, CSc., ktorý už býva našim stálym účastníkom na podobných akciách.

Radosť nám spravil svojou účasťou i pán prednosta Neurologickej kliniky FN Nitra, doc. MUDr. Miroslav Brozman, CSc. V krátkosti oboznámil prítomných z novými metódami a formami liečenia nášho ochorenia.

Potešení sme boli aj návštevou pani prezidentky SZSM, Jarmily Fajnorovej na čele sprievodu priateľov z Michaloviec.

Zasút'azili sme si, keď súťažné disciplíny pre nás pripravili Dano s Ivetkou, za pomoci Lukáška.

O dobrú náladu sa postaral súbor Bystričan zo Záhorskej Bystrice a blízkeho okolia. Hrali, spievali, špásovali a debatovali s nami, jednoducho sa medzi nami cítili ako doma.

Naše ženičky priniesli všakové dobroty, ktoré boli zavŕšené obedom z pečených prasiatok.

Jediným menej svetlým bodom celej akcie bola poslabšia účasť našich vlastných členov, najmä keď toľko

ľudí, ktorých sa ani nedá v takomto malom priestore vymenovať, sa snažilo pripraviť jeden skvelý deň.

V ďalšom rokovaní klubu predseda podal informáciu o mimoriadnom zasadnutí VV a VZ v Turčianskych Tepliciach ako i o celoslovenskom Kroku s SM a medzinárodnom dni SM.

Predseda informoval prítomných i o pripravovaných zmenách v mechanizme 2 %, ktoré dohodujú zástupcovia vlády a predstavitelia mimovládnych organizácií. Smeruje to však k pomalému zániku tejto formy podpory mimovládok.

Prebehli sme stav prípravy na rekondíciu v Turčianskych Tepliciach, pričom definitívne potvrdenie záujmu účasti, bude predseda vyžadovať koncom augusta a začiatkom septembra, nakoľko my platíme faktúru za pobyt vopred, na nahlásený a rezervovaný počet účastníkov. Znovu upozorňujem, že sa jedná o poukazy, takže treba účasť dobre zvážiť.

Prerokovali sme stav čerpania finančných prostriedkov z daru pána primátora mesta Nitry, kde predseda podal informáciu už o vyčerpaní týchto prostriedkov a odovzdaní podkladov na Mestský úrad v Nitre.

Mesto Nitra spracováva Komunitný plán sociálnej pomoci a k tomu si vyžiadali dotazníky od mimovládnych organizácií, akou je i naša. Súčasne sme boli prizvaní už na prvé sedenie, ktoré sa však koná v čase našej rekondície, tak predseda poslal

ospravedlňujúci mail pánu primátorovi.

Boli sme oboznámení s ďalšími výrobkami firmy Hartmann Rico, kde nám bol zaslaný i podrobný materiál o možnosti jeho zabezpečenia u lekárov.

Jožko Hrubý informoval o výsledkoch stálej zbierky, kde sa príspevky vyskytujú najmä v starých neplatných bankovkách a minciach.

„Pochôdzkovú“ zbierku, ktorú zabezpečovala Mgr. Evka Tulinská a natrápila sa s ňou, sme tento rok skúšali po prvý krát. Podrobne budeme musieť zhodnotiť všetky klady a zápory a rozhodnúť sa o jej konaní v budúcnosti. Prvý rozhodujúci moment však sme už spozorovali, že v mesiaci máj sa koná veľa zbierok a ľudia sú už aj tak trochu znechutení.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Krokový zákusok od Anky

Cesto : 9 bielkov ušľahať s 9 PL kryštálového cukru, pridať 3 PL hladkej muky a 3 PL strúhanky, 1/2 kypriaceho prášku.

Plnka : 1l mlieka, 9 žĺtkov, 9 PL kryštálového cukru, 2 1/2 balíčka zlatého klasu uvariť. Krém nechať vychladnúť za stáleho miešania vo vode. 300 g mas-

la vyšľahať samé, po lyžiciach dávať do krému. Potom rozdeliť na polovicu a do jednej dať 2 PL kakaa. Na plech dať papier, potrieť olejom a naň dať 100g posekaných orechov. Cesto upiecť v zohriatej rúre na 180 ° C .Po upečení cesto otočiť, stiahnuť papier a natrieť čokoládový krém 100g[nutela]. Na to postupne dávať lyžicu tmavého krému a lyžicu bledého, ďalší riadok opačné, uhladiť, nechať stuhnúť a dať šľahačku. Urobiť pásiky z alobalu, poukladať na šľahačku a posypať grankom, alobal opatrne stiahnuť. Prajem dobrú chuť. Anka

Svokrin úsmev :)

POTREBNÉ PRÍSADY

Cesto : 3 poháre hladkej múky, 1 pohár pr. cukru, 1 vajíčko, 1 žltok, 2 PL pochúťkovej smotany (nemusí byť) , 2 vanilkové cukre, citrónová kôra (môže byť aj sušená), 1 prášok do pečiva, 1 Palmarin

Plnka : 1 kg jablák, 3 vanilkové pudinky, 4 PL cukru (ak máte radi sladké, pokojne dajte 5), 3 poháre mlieka, tuk a múka na vymastenie plechu, 1 pohár = 250 ml

POSTUP PRÍPRAVY

Sranda názov koláčika a je mi záhadou z akého dôvodu bol takto pomenovaný resp. podľa čoho vznikol jeho názov, no ale čo už.... V každodennom živote nás obklopuje kopec vecí, ktoré nedávajú zmysel, ale sú tu, existujú a my ich akceptujeme:)

Dáme si najprv rozpustiť Palmarin a odstavíme ho , aby trochu ochladol (uveřejnila som originál receptu, ale si dovoľím ešte niekoľko pripomienok). Ja si tuk už ani netopím, zdá sa mi , že sa aj lepšie robí s cestom. Je také tuhšie. Cesto je vlastne akoby linecké, len nie je pomer surovín na váhu, ale na poháre.

Chuť cesta je zvýraznená citrónovou kôrou a pridaním dvoch vanilkových cukrov. Ak máte radi viac plnky v koláčiku , tak pokojne dajte 4 pudingové prášky na 1 l mlieka. Je to iba základný recept, ktorý sa dá meniť rôznymi spôsobmi. Výborne chutia hrušky s marcipánovým pudingom. Efektne vyzerá variant kakaové cesto (do cesta pridať 2PL kakaa) s jahodami a jahodovým pudingom. Tu odporúčam potrieť cesto jahodovým džemíkom a tak uložiť jahody a zalíť horúcim pudingom. Jahody neľutovať. Takže fantázii sa medze nekladú. Koláčik určite nepatri do kategórie luxusných, ale je veľmi výdatný, jednoduchý a hlavne ho je veľa.

Na dosku si pripravíme 3 poháre hl. muky, 1 pohár pr. cukru , 1 vajíčko, 1 žltok, PRDOPEC (pre tých menej iskrivých - prášok do pečiva), roztopený Palmarin, smotanu (nemusí), 2 vanilkové cukre. Z pripravených surovín pekne vyhnetieme cesto a takto spracované cesto zabalíme do fólie a odložíme do chladničky na odpočinok (nie večný:), len kým si pripravíme jablka.

Pokiaľ cesto pekne odpočíva v chladničke, olúpeme jablka, vyberieme jadrovník a porežeme na osminky.

Cesto rozdelíme na dve polovice. Jednu zabalíme a vrátime späť do chladničky. Keď je cesto dobre schladené, lepšie sa s nim pracuje. Polovicu cesta rozvalkáme na doske a preložíme do vymasteného a mukou vysýpaného plechu. Na cesto uložíme osminky jablčok.

3 vanilkové pudinky rozmiešame v 3 pohároch mlieka a za stáleho miešania uvaríme puding. Keď začína hustnúť pridáme 4-6 PL kryštálového cukru. Cukor sa v teplom pudingu rozpustí a neprihorí nám mlieko. Navyše si usporíme umývanie jedného hrnca navyše:) Uva-

rený, horúci puding rozotrieme na uložené jabĺčka, vyberieme druhé cesto z chladničky, rozvaľkáme ho a prikryjeme puding. Dáme piecť na 180stupnov asi 35- 40 minút. Údaj je informatívny, treba si to odsledovať, keďže každá rúra pečie inak.

ZOFT, Zoborské „FTipy“

Perličky zo súdnych siení a policajného denníka

K rodinnej bitke došlo potom, keď syn predstavil rodine nevestu a babička utrúsila: "To vás Pán Boh trestá za to, že sa nemodlíte."

Z očí som mu vyčítala strach a niekoľko rumov.

Na svoju obhajobu uviedol, že ju po prvý raz udrel preto, že nepriznala, že mu bola neverná, a druhý raz preto, že sa mu k nevere priznala.

S priebehom manželstva nie som spokojná. Odporca len zaberá miesto v posteli niekomu, kto by si to viac zaslúžil.

Pohlavný styk ma bavil, ale to vyšívanie veľmi nie. A preto náš vzťah na týchto záľubách stroskotal.

Obvinený priznáva, že nakupoval doláre. Na svoju obhajobu uvádza, že chcel skúpiť všetky

dolíare, aby Američania nemali na zbrojenie.

Nič som neurobila, nič som neukradla, prosím vás, už sa to viackrát nestane.

Blondínka cestuje autobusom. Súrne si musí uľaviť vetry. Našťastie hrá hlasná hudba. Tak si viackrát uľaví, samozrejme úplne perfektne v rytme duniacich basov a bicích. Keď vystupuje, všimne si, že ostatní cestujúci sa na ňu pohoršene a znechutene pozerajú. Vtedy si uvedomí, že stále má na ušiach slúchadlá a počúva svoju Mp3 :-))

Príde manželský pár za manželským poradcom, pretože v manželstve to začína škripať. Po analýze problému hovorí poradca : - Ukážem vám, čo vaša žena potrebuje.

Potom ju položí na gauč a vezme si ju vo všetkých možných polohách. Keď je hotový, hovorí : - Tak, toto potrebuje vaša žena každý deň. Manžel sa opýta : - A musím sem za každým aj ja kvôli tomu chodiť?

Viete, že ?

Pitná voda

Voda balená kontra voda vodovodná.

Spotreba balenej vody na Slovensku stále stúpa, hoci až 86 percent ľudí má doma kvalitnú pitnú vodu z vodovodu. Tá je nielen 100-násobne lacnejšia,

ale ako ukázal malý test, ktorý sme urobili v redakcii, chuťové rozdiely medzi balenými vodami a tou z kohútika sú takmer zanedbateľné. Prečo sme teda ochotní kupovať vodu v plaste, ktorá sa najprv varí na slnku, potom putuje kilometre na korbe kamiónov, stojí mesiace v sklade a nakoniec tých deväť litrov musíme vyniesť až do bytu? Prečo si nepustíme radšej čerstvú vodu z kohútika? Kde sa končí zdravý rozum a začína sa vplyv marketingu?

Slovensko je na minerálky bohaté. V minulosti bola za dobrú vodu považovaná tá, ktorá mala čo naviac bubliniek a minerálov. Dnes sa chute menia, aj keď len pomaly. "Z hľadiska mineralizácie viedli aj v minulom roku minerálne vody a sýtené vody. Postupne však rastie podiel prameni-tých, stolových a dojčenských vôd, zvyšuje sa aj spotreba jemne sýtených a nesýtených vôd," hovorí Lucia Tomišová, výkonná riaditeľka Asociácie výrobcov nealkoholických nápojov a minerálnych vôd na Slovensku.

Viacero "slepých testov" ukázalo, že svoju obľúbenú značku, ak nie je označená, podľa chuti takmer nikto nespozná. A aj keď sa na obale často vyníma pohorie, ľadovec alebo prameň, nemusí to znamenať, že voda bude rovnako pánensky aj chutiť. V teste, ktorý robila americká televízia ABC, známa voda značky Evian úplne prepadla a obyčajná voda z vodovodu síce nezvíťazila, ale prešla testom viac než so ctou.

Niečo z korešpondencie :

Dobrý deň prajem, chcel by som Vás týmto pozvať k možnej spolupráci na novom možnom spôsobe liečby a výraznému zlepšeniu života ľudí chorých na sklerozu multiplex. Pozrite si nasledujúcu stránku na intrnete : www.bioquant.sk a tam nájdete ako jednu s možných indikácií prístroja aj sklerozu multiplex. Ak by ste prejavili záujem o predvedenie prístroja Bioquant vo vašich kluboch a o možnosť otestovať a zakúpiť si prístroj, môžete sa mi ozvať na email : benacka@mail.t-com.sk, alebo na mobil:0915 702770.Na ďalšiu možnú spoluprácu pri zlepšení života ľudí postihnutých sklerozou multiplex a využitie jednej z nových možností u nás sa vopred teší: MVDr. Jozef Beňačka sprostredkovateľ firmy Yalong Trade s.r.o.

Služby pre zdravotne postihnuté osoby a osoby so zníženou pohyblivosťou na letiskách na Slovensku

Zverejnené: 2009-06-24

Zdravotne postihnuté osoby a osoby so zníženou pohyblivosťou by mali mať porovnateľné možnosti leteckej dopravy, s tými, ktoré majú ostatní občania. Tieto práva im zabezpečuje „Nariadenie Európskeho parlamentu a rady (ES) č. 1107/2006 z 5.júla 2006 o právach zdravotne postihnutých osôb a osôb so zníženou pohyblivosťou v leteckej doprave.“

Cestovanie osôb s ŤZP vlakmi Železničnej spoločnosti Slovensko, a. s. (ZSSK)

Zverejnené: 2009-06-24

Cestujúcim, ktorí sú držiteľmi preukazu pre občanov/fyzické osoby s ťažkým zdravotným postihnutím, Železničná spoločnosť Slovensko, a. s. (ZSSK) poskytuje zľavu 50 % z obyčajného cestovného v 2. vozňovej triede vlakov osobnej dopravy. Držiteľ preukazu s červeným pru-

hom má nárok aj na bezplatnú prepravu svojho sprievodcu a invalidného vozíka v služobnom vozni.

Slovak Lines- autobusová preprava a zdravotne postihnutí

Zverejnené: 2009-06-24

Ak ste držiteľom preukazu ŤZP alebo ŤZP-S, v prímestskej a diaľkovej doprave máte nárok na výhodné osobitné cestovné. Pri cestách do zahraničia Vám Slovak Lines poskytne zaujímavé zľavy podľa kritérií uvedených v jednotlivých vekových kategóriách.

Inge

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

č. ú. 77230162/0200

Nezabúdame

V mesiaci **september 2009**
s l á v i a

Meniny :

**Mária Borbélyová, Mária Detková,
Mária Halasová, Mária Macáková,**

**Mária Mikulášiková, Mária Šmigo-
vá, Mária Šútorová**

Narodeniny :

Stanislav Sopúch, Mária Šútorová,
Helena Sláviková

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

So smútkom v srdci oznamujeme všetkým členom klubu, že dňa 28. mája 2009, nás vo veku osemdesiatosem rokov opustila

Paulína Hájková

Češť jej pamiatke!

Môžete nás kontaktovať i cez internet na klubových **email – adresách :**
suchan@ksmnr.sk
anton.suchan@satrnoet.sk
a nájsť na webovej stránke :
www.ksmnr.sk

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **8. septembra 2009 /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 3.9.2009.