



# Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročnik XI.

o k t ó b e r 2009

číslo 8

## Tak som sa zamyslel .....

..... nad úspešnosťou človeka v jeho živote. Kto všetko môže byť úspešný, kto všetko má k tomu predpoklady. Či to musí byť človek zdatný, telesne vyvinutý a duševne vysporiadaný jedinec.

Tým pádom by sme my, SM-kári boli z hry vlastne vylúčení, lebo by sme nespĺňali jednu z vyššie uvedených podmienok.

Opak je však pravdou, človek musí byť hlavne duševne pripravený a potom sa môže stať úspešným.

Úspešný človek nie je iba ten, čo stojí na stupni víťazov, čo preberá ocenenia, ale ten, ktorý prekoná sám sebou stanovené méty. A tie môžu byť rôzneho charakteru, samozrejme v prvom rade musia niesť pozitívny náboj. Byť „úspešný“ v negatívnych veciach býva oveľa ľahšie a jednoduchšie asi už pre ich samotnú negatívnosť a spoločenskú neprospešnosť.

Jedným z hlavných momentov ako sa stať úspešným, je zbavenie sa pocitu obavy z neúspechu. Lebo je jednoznačné, že ak sa o niečo nepokúsime, strácame šancu byť úspešným. Na druhej strane, ak zostaneme pasívnymi, určite nás nečaká neú-

pech. Myslím si, že to je trochu chudobná útecha, ba až trápna.

Druhý moment v snahe byť úspešný, je zbavenie sa myšlienky o nejakých zázrakoch, ktoré by eventuálne mohli prísť. Je to bludné a veľmi zavádzajúce. Rozprávky patria k postieľkam malých detí, my sme už vyrástli a život nás viac krát presvedčil, že samotným zázrakom je naša snaha a aktivita.

Tretím momentom, ktorý sprevádza našu snahu stať sa úspešným, sú neúspechy. Nevyhneme sa im, to si nemusíme nahovárať, len je treba byť na ne pripravený. Určite ani jeden z nás nejasá z neúspechu, ale na druhej strane neúspech nás ženie k ďalším pokusom byť úspešný. Klamal by každý, kto by tvrdil, že ho na ceste za úspešnosťou nestretali neúspechy, i toto by bol je ďalší neúspech.

K neúspechu by sme mali pristupovať ako k niečomu, čo nám môže pomôcť prepracovať sa k úspechu. Mali by sme ho chápať ako žriedlo poučenia, čo sme urobili nesprávne, či sme boli dostatočne pripravení na súboj s úspechom alebo či sme si zbytočne nestanovili vysoký cieľ, vzhľadom k daným podmienkam, ktoré vo svojom okolí zdieľame.

Nie je totiž úlohou za každú cenu zdolať prekážku a bezmedzne veriť, že iba potom budem úspešným. Na súboj s úspechom sa musíme dôkladne pripraviť, musíme do detailu rozobrať všetky podmienky a to či už fyzické, no najmä psychické.

Je to niečo ako u športovcov, ktorí keby chceli hneď od začiatku dosahovať rekordy, asi by neuspeli, pretože by ich striedalo sklamanie za sklamaním.

Potrebné je stanoviť si drobné ciele, ktoré nás jednak motivujú a ktorých úspešný výsledok nám prinesie aj nejaký osoh.

Prostredníctvom neúspechov sa môžeme naučiť viac, lebo vďaka nim si človek zapamätá, čo urobil zle a čomu sa má v budúcnosti vyhýbať.

Presvedčujte sami seba, že to po čom túžite, aby ste bol úspešný, je prinajmenšom prospešné pre seba samého, ale i svoje najbližšie okolie. Získajte si sympatie tohto okolia svojim pozitívnym prístupom k dosiahnutiu úspechu. Využite k tomu všetky svoje vlastnosti a naplňte svoju myseľ myšlienkami na úspech. Buďte odvážni a nedovoľte strachu, aby vás od vybraného zámeru odradil.

Trpezlivosť, tá je tak prepotrebná pri našom ochorení, ale je ešte dôležitejšia pri snahe stať sa úspešným. To tak trochu korešponduje s vyššie uvedeným nepoddávaním sa pri neúspechoch. Veď už staré porekadlo, všetkým nám dobre známe, hovori-

lo, trpezlivosť ruže prináša. Pri nej si cibíme i svoju vlastnú pevnú vôľu. Ruka v ruke s trpezlivosťou ide zachovanie si pokojnej mysle, lebo iba v tom prípade budeme reálne schopní posudzovať, čo sa nám podarilo a čo nie, čo bolo nad naše sily a na čo sa máme do budúca pripraviť, aby celková naša snaha sa ešte viac priblížila k úspechu.

Samozrejme dávať si nereálne ciele, je pochovávanie akejkol'vek snahy o úspech, ale i pripravovanie si pochmúrnych chvíľ z vopred istého neúspechu.

Naše ochorenie nám trochu sťažuje byť veľmi úspešným. Neznamená to však, že by nám bralo šancu stať sa úspešným v medziach našich možností. Lebo iba človek, ktorý sa díva dopredu, môže niečo nové uvidieť, má šancu sa z niečoho tešiť.

Ľudia so zvesenou hlavou, plnou myšlienok na minulosť, sa sami uberajú o možnosť byť aspoň trochu úspešný. Pôsobia negatívne na celkový svoj stav a pôsobia negatívne i na svoje najbližšie okolie.

Som rád, že vo svojom okolí, i v našom kolektíve, poznám veľa úspešných ľudí, s ktorými je radosť stretnúť sa. Obohatia vás pozitívnou energiou, lebo sa pochvália so svojimi úspechmi a tým motivujú ostatných.

Prajem vám, aby ste sa cítili vždy úspešní, keď sa rozhodnete o to bojovať. Verte, stojí sa o to pokúsiť a nemusí sa vám na krku ani žiadne medaila hompálat'. Stačí, že vy sám

vo svojom vnútri budete mať hrejivý pocit, že predsa len za niečo stojíte.

*Váš Tony*

**ZOKLE** - / ZO borské  
KLE bety/

Bol to jeden z tých krásnych posledných letných dní a veľa našich členov ho využila na účasť na zasadnutí klubu. Predsa len niektorým sa to nepodarilo a tak sa ospravedlnili, tak ako Ivetka, ktorú trochu trápilo zdravíčko. Pridali sa k nej Stanko, ktorý bol na vyšetrení a bol totálne fyzicky vybitý, Bobka s Tonkom sú už asi v predsvadbovej atmosfére a tak majú starostí vyše hlavy. Mojmir osobne priniesol pozdrav od Majky Trenčianky, pozdravovať nás nechali i Gabino, Titus a Belo Kantor.

Ďalším bodom programu boli dve percentá a to jednak vyhodnotenie zbierky, ktorá bola tento rok ešte pomerne slušná a najmä vďaka iniciatíve jednotlivcov sme nazbierali vyše dvadsať tisíc euro. Následne sme sa oboznámili s chystanými krokmi v oblasti dvoch percent, ktoré však ešte nie sú uzatvorené a ktoré by mali byť pre nás nevýhodné u skupiny právnických osôb. Bavili sme sa i o ďakovnom liste u ktorého by sa buď fotka z rekondície mala vynechať, alebo skrátiť text a dať ju tam v zmenšenom formáte.

Predseda informoval o Komunitnom pláne sociálnych služieb v mes-

te Nitra, do ktorého prípravy sme sa zapojili i my a to nie iba vyplnením dotazníka.

Zhodnotili sme rekondičný pobyt v Dudinciach s konštatovaním, že rekondícia konaná v takomto zariadení má vysoký štandard a bola vyslovená väčšinou i požiadavka pre budúci rok.

Vzhľadom na skutočnosť opísanú v predošlom, sme naviazali na výber konania rekondícií v roku 2010. Odsúhlasené boli dva termíny a to Dudince v júni s počtom 30 účastníkov a Turčianske Teplice v októbri s počtom 25 účastníkov. Ostatné miesta a termíny neboli schválené s tým, že celá záležitosť ostáva i tak ešte otvorená.

Prehupli sme sa do prípravy nastávajúcej rekondície v Turčianskych Tepliciach, na ktorú nastupujeme 4.10.2009 čo je nedeľa s podaním obeda. Počet uchádzačov sa znížil, nakoľko sa mnohí odhlásili a tak nás zostalo 24 účastníkov.

Evka Tulinská nás poinformovala u výsledkoch verejnej zbierky, o jej úskaliach, kladoch i záporoch, no najmä osobných skúsenostiach, ktoré by mohli byť poučné do budúcnosti. Vyzdvihla vysoký podiel osobnej účasti Titusa a my zase jej podiel.

Predseda poblahoželel Martinke a Máriám k ich sviatku a požiadal prítomných o odsúhlasenie zníženia rekondičného poplatku pre oslávencov, čo mu bolo jednomyselne odsúhlasené.

Prešli sme na internetové správy a informácie - ponuka výroby skladacej trojkolky; Mosty inklúzie na webe, [www.nrozp-mosty.sk](http://www.nrozp-mosty.sk); protest proti vývoju situácie okolo 2 %, informácia o zdravotníckom veľtrhu v Brne 20.-23.10; ponuka zdvíhacieho zariadenia pre imobilné osoby [www.velcon.sk](http://www.velcon.sk); AROJA s.r.o. - ponuka zariadenia, ktorým je možné ovládať osobný počítač pomocou pohybu očí; listy od Anky Pappovej; informácia o prístroji BIOquant hlavne na kardiovaskulárne ochorenia; ponuka prístroja magnetoterapie z firmy BioBa; nové sumy opakovaných peňažných príspevkov na kompenzáciu od 1. júla 2009; cenníky procedúr a služieb Malé Bielice a Hokovce.

Nastal šum a vrava po dvojmesačnej prestávke. Sonku po počiatočnej havárii aj kolienka prestali bolieť. Dlhá cesta dala zabrat' i Zuzanke z Petržalky, ale obe boli statočné.

### **Vyskúšajte – ochutnajte !**

#### **ZORE – ZOborské REcepty.**

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

#### **Bravčové plátky s brokolicou a karfiolom**

Potrebuje: 800 g chudého bravčového mäsa, 1 menší karfiol, 250 g brokolice, soľ, mleté čierne korenie,

rascu, vegetu, lyžičku mletej červej papriky, hladkú múku, tuk na vyprážanie, masox (alebo vývar).

Mäso nakrájame na rezne (okraje narežeme), naklepeme, osolíme a okoreníme. Z každej strany posypeme mletou rascou, dlaňou ju pritlačíme a rezne obalíme v múke. Vyprážime na rozpálenom tuku z oboch strán. Vo výpeku speníme nadrobno posekanú cibuľku, pridáme papriku, lyžičku hladkej múky a zalejeme vývarom (masoxom). Chvíľku povaríme a mäso vložíme do omáčky. Karfiol a brokolicu uvaríme v slanej vode (pridáme vegetu). Necháme odkvapkať a rozoberieme na menšie ružičky. Mäso a zeleninu podávame spolu s opečenými zemiakmi.

#### **Zemiaková baba s brokolicou**

Potrebuje: 1 kg očistených a postrúhaných zemiakov, soľ, rascu, mleté čierne korenie, majorán, 2-3 vajcia, 5 strúčikov cesnaku, 100 g nadrobno nakrájanej oravskej slaniny, hladkú múku na zahustenie, 300 – 400 g v slanej vode uvarenej brokolice.

Postrúhané surové zemiaky zmiešame so soľou, rascou, korením, majoránom, vajcami, prelisovaným cesnakom, slaninou, múkou a pokrýjanou uvarenou brokolicou. Na rozpálenom oleji postupne vyprážime placky. servírujeme ich so šalátom z kyslej kapusty.

#### **Omeleta s mäsovo-brokolicovou plnkou**

Potrebuje: 6 vajec, 3 polievkové lyžice mlieka, soľ, 300-400 g zomletého bravčového mäsa z pliecka, 300 g brokolice uvarenej v slanej vode, 60 g nadrobno nasekanej cibule, olej, soľ, rasca, mleté čierne korenie, 1-2 kávové lyžičky karí korenia a sójovú omáčku

Rozbité vajcia rozšľaháme so soľou a mliekom. Na rozpálenej panvici s olejom postupne upečieme omelety, ktoré naplníme mäsovou plnkou s brokolicou, ktorú pripravíme nasledovne: bravčové mäso zomelieme na mäsovom mlynčeku, na rozpálenom oleji do sklovita opražíme cibuľu, pridáme zomleté mäso, mierne opražíme a podľa chuti osolíme, okoreníme, posypeme rascou a pokvapkáme sójovou omáčkou. Udusíme domäkka. Potom mäso zmiešame s uvarenou a pokrúpanou brokolicou. Servírujeme s čerstvo pripraveným zeleninovým šalátom.

### **ZOFT, Zoborské „FTipy“**

Keď po dvoch sychravých, daždivých dňoch sa zobudíš na krásne slnkom zaliate ráno, je stopercentne pondelok.

*Hovorí sa, že muži neustále myslia na sex. To nie je pravda, veľakrát ich napadne aj pivo.*

Neviem čo by som si počal bez mojej ženy. Ale aj tak je to výborná predstava.

*20 policajtov išlo na povinnú lekársku prehliadku. Vyjde sestrička a hovorí:*

*"Je vás tu veľa, tak budete vstupovať po štyroch!"*

*V tú chvíľu si jeden klakne na všetky štyri a hovorí:*

*"Ja idem prvý! Ja som veliteľ!"*

Manželia chcú vstúpiť do sekty ale podmienkou je, že mesiac pred vstupom nesmú mať sex. Prídu na vstupný pohovor a pýtajú sa manžela, či to vydržal.

"No to viete, prvý týždeň to šlo, druhý bol utrpením a tretí už vyložené peklo. Potom sa žena naťahovala pre plechovku paštéty, ta jej spadla na zem a ako sa pre ňu zohla, nevydržal som to a ....."

"No pane, to už ale k nám nemôžete vstúpiť.."

"Čo k vám, ale do Kauflandu už tak tiež nie..."

*Tri sestry (96,94 a 92 ročné) žijú v spoločnom dome. Jedného večera si najstaršia z nich napustila v kúpeľni na poschodí vaňu. Po tom, ako do nej vkročila, kričí na sestru: "Chcela som do vane vojsť, alebo z nej vystúpiť?"*

*94 - ročná setra kričí: "Neviem, prídem nahor, pozriem sa!"  
V polovici schodišťa zastane*

a zvolá: "Chcela som ísť hore, alebo dole?"

Najmladšia sestra popíja pri stole čaj a počúva výkriky starších sestier. Krúti hlavou a zaklope na stôl: "Musím si zaklopať, dúfam, že nebudem taká ako moje sestry..."  
Potom zvolá: "Prídem hneď, len sa idem pozrieť, kto klopal..."

Rozprávajú sa dvaja novorodenci v pôrodnici. Chlapec sa pozrie na dievčatko a hrdo prehlási:

"Ja som chlapec."

"Ako to vieš?" opýta sa dievčatko a chlapec odpovedá:

"Počkáme, kým odíde sestrička a ukážem ti."

Keď sestrička odíde, chlapec odhrnie deku, vystrčí nohy a povie: "Pozri, modré ponožky!"

## Viete že? (II. časť)

### Voda z vodovodu

Voda z kohútika je k životnému prostrediu oveľa šetrnejšia, a najmä je oveľa lacnejšia než voda balená. Vodárenské spoločnosti jej kvalitu pravidelne vyhodnocujú a podľa nedávnej správy pre Európsku úniu boli výsledky na Slovensku veľmi dobré "Mikrobiologické a fyzikálno-chemické ukazovatele kvality vody spĺňalo 97 až 99,5 percenta odobratých vzoriek," hovorí Karol Munka z Výskumného ústavu

vodného hospodárstva, ktorý sa venuje skúmaniu kvality a technológii vôd.

Ľudia často namietajú, že zdroj vody môže byť v poriadku, ale to, čo tečie z kohútika, nie je pitné.

Olovené potrubia už u nás nie sú žiadne a tých ostatných sa báť netreba, pretože, ako vysvetľuje Munka:

"Ak je voda stabilizovaná, teda vo vápenato-uhličitanovej rovnováhe, dochádza k vytvoreniu ochrannej vrstvy, tzv. inkrustu, ktorý je dobre priľnutý k povrchu a potrubie chráni. Potom nie je problém dopravovať vodu aj na veľké vzdialenosti.

Chlór, ktorým sa pitná voda u nás upravuje, sa v nej nachádza iba v nepatrnom a úplne neškodnom množstve. Ak niekomu prekáža jeho chuť, stačí nechať vodu chvíľu odstáť alebo použiť filtre.

Prednosťou vody z kohútika oproti mnohým baleným vodám je aj to, že nie je tak silno mineralizovaná a vďaka tomu menej zatažuje obličky.

Aj keď denne by sme mali vypiť okolo dvoch litrov vody, v prípade minerálok by to nemalo byť viac ako pol litra.

## Niečo z korešpondencie :

Prijemne predpoludnie z nasho Hont regionu,

Mily pan Suchan,

vcera som sa zucastnila jedneho z prijemnych spolocenskych posedeni v restauracii sv. Petra. Na moje prekvapenie Vas pozna moj spolusediaci, ktory je nielen vynimocny herec ale aj skvely clovek! Odovzdavam teda touto "modernou" cestou srdecny pozdrav od PANA HERCA Jozefa DOCZIHO, ktory je t.c. u nas v kupeloch!

Pripajam sa k pozdravu s prianim prijemneho leta a nacerpania energie, ktora vydrzi az do buducej zimy!

Pozdravujem samozrejme aj Vasu pani Manzelku i clenov!

Priateľsky Lenka

**Drahí priatelia,**  
**dovoľujeme si Vás informovať, že súťaž fotografií zobrazujúcich bariéry ľudí so zdravotným postihnutím prebieha aj v roku 2009.**

Národná rada občanov so zdravotným postihnutím v SR realizuje on-line internetovú súťaž fotografií zachytávajúcich prekážky každodenného života ľudí so zdravotným postihnutím. Fotografická súťaž Bariéry 2009 je podujatím, ktorého cieľom je zhromaždiť a prezentovať fotografie prekážok a nástrah, s ktorými sa stretávajú nielen ľudia so zdravotným postihnutím, ale aj starší ľudia a rodičia s kočkami.

Súťaž prebieha na internetovej stránke [www.nrozp-bariery.sk](http://www.nrozp-bariery.sk) od 22. júna 2009 do 31. októbra 2009 s finančnou podporou Ministerstva kultúry SR. Do súťaže sa môže prihlásiť ktokoľvek, kto chce poukázať na bariéry ľudí so zdravotným postihnutím nachádzajúce sa v jeho okolí. Súťažiaci sa môžu zapojiť zaslaním fo-

tografie s krátkym komentárom v rozsahu 250 znakov na mailovú adresu [foto@nrozp-bariery.sk](mailto:foto@nrozp-bariery.sk). Podporiť súťažiacie fotografie môže ktokoľvek pridaním svojho hlasu na internetovej stránke, na ktorej budú fotografie uverejnené.

**Viac informácií na stránke** [www.nrozp-bariery.sk](http://www.nrozp-bariery.sk)

**Anna Reháková, riaditeľka NROZP v SR**

**Mgr. Michaela Hirčková, projektová manažérka NROZP v SR**

Dobry den,  
oznamujeme Vam, ze minuly tyzden prebehlo dalsie kolo rokovani medzi zastupcami pracovnej skupiny Rady vlady pre MVO a zastupcami Ministerstva financií ohľadom legislatívneho ukotvenia institutu charitatívnej loterie v novele Zakona o hazardnych hrach. Na zaklade spolocneho konsenzu sa dohodlo, ze zastupcovia MVO odovzdaju Ministerstvu financií pracovny navrh modelu charitatívnej loterie, o ktorom budu spolocne diskutovat v mesiaci august 2009. Sučasne MF SR oznamilo, ze predmetny zakon bude v tomto roku novelizovany dva krat, pricom predmetny institut charitatívnej loterie (v pripade zhody oboch stran) by mal byt legislatívne upraveny v novele zakona v mesiaci september. O dalsom vyvoji Vas budeme nadalej informovat.

S pozdravom,

Milan Andrejkovic

1.SNSC

Vážení kolegovia,  
v prílohe Vám posielame informačný materiál o zdravotníckom veľtrhu REHAPROTEX, ktorý sa uskutoční 20 - 23.10.2009 v Brne.



S pozdravom,  
Mgr. Katarína Šelestiaková  
Národná rada občanov so zdravotným postihnutím v SR

Ahoj Tonko, veľmi pekne Ti ďakujeme za kluboviny. Okrem toho, že sa pobavíme, vkladáš do klubovín aj kus seba, hlavne čo sa týka zamyslenia. Tvoje úvahy sú mimoriadne poučné pre všetkých ľudí aj zdravých aj chorých. Vďaka Ti za krásne myšlienky.

Dúfam, že sa mi podarí niekedy sa uvoľniť a pricestovať do Nitry do klubu, zatiaľ som dosť vyťažená, nielen v práci, ale zamestnávajú ma aj obe vnučky, lebo ma nesmierne ľúbia. Samozrejme, že to opatujem, a preto nemám na nič čas, ani na záhradu. Ale to nevadí, už aj babku som presvedčila, že sú aj dôležitejšie veci ako robota na záhrade. Ona už nevládze, len posedkáva a zabáva sa s deťmi.

Tiež mi prikázala všetkých v klube pozdravovať a spýtať sa, či si ešte niekedy spomeniete na Peťka. Všetkým prajeme hlavne to zdravie aby slúžilo, pokoj a silu všetky prekážky prekonávať. Majte sa pekne, srdečne Vás pozdravuje Daša Kázmerová s rodinou.

Naša identifikácia :

**IČO 355 90 700**

**DIČ 2021479724**

**Bankové spojenie :**  
**VÚB, a. s. pobočka Nitra,**  
**č. ú. 77230162/0200**

## *Nezabúdame*

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

### *Meniny :*

Vierka Herhová, Vladka Vargová,  
Klárka Suchanová

### *Narodeniny :*

Ingrid Valachyová, Anna Kanevová,  
Katarína Písečná, Magdaléna Hrubá,  
Vladimíra Vargová, Mária Macáková,  
Miloš Poštrk

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

---

V tomto mesiaci bude zasadnutie klubu dňa **4. októbra 2009 /utorok/ o 19.30 hodine** vo **LD Veľká Fatra v Turčianskych Tepliciach.**

---

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 24.09.2009.