



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročnik XI.

november 2009

číslo 9

Tak som sa zamyslel

..... nad tým, ako si sami sebe dokážeme ubližovať, aj keď si často krát neuvedomujeme. To seba poškodzovanie so sebou prinášajú traja nedobří škriatkovia. Nesú mená závisť, nenávisť a zloba.

Sami o sebe nemajú veľkú silu, ale parazitujú na slabosti človeka. Vedia veľmi dobre vystihnúť povahu a chovanie každého jednotlivca a čím je človek menej odolný voči nim, tým viac sa zažerú a prenikajú do hĺbky podstaty osobnosti.

V živote človeka sa odohrávajú všelijaké udalosti, jeden krát príjemné a druhý krát aj nepríjemné. Nie je problém sa vysporiadať s tými príjemnými, lebo akosi automaticky sa odkladajú bokom do schránky príjemných zážitkov. Táto schránka je neobmedzene veľká a pretože je nabitá pozitívnym nábojom, veľa sa do nej vmestí. Naš organizmus ich spracováva, vracia sa po čase k nim a triedi ich podľa objemu dobra. Tie silnejšie zostávajú v nás dlhšie a tie drobnejšie, sa pekne ukladajú na seba celkom vzadu. Preto nám niekedy dlhšie trvá keď si na ne chceme spomenúť, lebo možno sú uložené celkom naspodku a kým sa k nim

prepracujeme, trvá to chvíľu. Dobré spomienky sú aj uhladené a preto sa ich na seba zmestí také množstvo. Robia nášmu organizmu dobre, keď si na ne spomenieme alebo keď sa o nich hovorí v širšej spoločnosti. Máme z nich dobrý pocit pri srdiečku, ktoré sa nám zato odvd'ačí veselým a radostným tlkotom. Niekedy sa aj zapýrime, čo je prejavom zdravého ducha.

O tých troch nezbedníkoch sa to však povedať nedá. Ešte ako tak by sa dalo polemizovať o závisť. Keď je takzvané zdravá, môže človeku aj pomôcť, lenže to musí byť človek silným jedincom, aby nad ním nezvíťazila a neopantala si ho. Ak nás závisť motivuje, aby sme aj my sami dosiahli nejakých pozitívnych výsledkov, nesie so sebou maličký pozitívny nábojček. Znovu prízvukujem, musí nás to motivovať dosiahnuť nejaký lepší stav, musí nám to niečo pozitívne priniesť a musíme mať z toho dobrý pocit.

Ak však zostane závisť v rovine iba tej, že niekomu niečo závidíme, pretože on to má a my to nemáme, tento škriatok má na sebe oblečený plášť negativizmu a nemá na nás dobrý vplyv. Ak mu poskytneme živnú pôdu, on na nej rastie a môže

prerásť až do vyššej kategórie a tou je nenávisť.

Spomínal som, že kladné zážitky sú pekne uhladené, negatívne však majú ostré hrany, majú veľa výčnelkov a tak sa ich do našej pamäte zmestí menej, ale na druhej strane, zase potrebujú ďaleko väčší priestor, ak ich my sami chceme uchovávať. Ľudia pozitívne naladení majú vlastnosť obrusovať hrany a ostne negatívnych udalostí a tak ich premieňajú na menej nebezpečné a snažia sa z každej tej negatívnej príhody vziať si ponaučenie a zachovať tak iba jej pozitívny element. Títo ľudia neposkytujú živnú pôdu nenávisti, ale sa snažia to negatívne čo sa na udalosti odohralo, potlačiť do úzadia a hľadajú pre seba, ale i pre svoje najbližšie okolie maximum kladného.

Často krát si ani neuvedomujeme, že všetko čo sa odohráva v našom vnútornom tele, sa odzrkadľuje na našom vonkajšom tele. Všetko dobro, čo prežívame, čo spracúvame a čo poskytujeme, to je vidieť na našej tvári, na našich končatinách a celkove vôbec.

Keď sa nahromadí veľa nenávisti, táto prerastá do zloby a ovplyvňuje celkové chovanie človeka. Mnohokrát si to viacerí ani neuvedomujú, že už majú priehradku s negatívnymi zážitkami plnú a že im už nenávisť prekypuje a pretvára sa na zlobu. Takíto ľudia potom v tomto negatívnom duchu pozerajú na celý svet a hodnotia tak i svoje okolie. So zlobou prijímajú i dobre mienené rady

a poskytované pomoci. Všetko vidia v čiernej, negatívnej farbe. To, že je niekto pesimista, s týmto nemá nič spoločné, i keď to môže v nepatrnom nádychu ovplyvniť celkový stav človeka posadnutého zlobou.

Je to ako nedobrá choroba, aj keď si uvedomujem, že dobrá choroba asi neexistuje. Šíri sa, zožiera človeka a „napomáha“ mu prenikaniu do organizmu všelijakých iných chorôb a neduhov. Lebo negatívne naladený organizmus, dáva príležitosť vírusom, baktériám a čo ja viem akej všakovakej pliaže, aby sa usídlila v našom tele a tam šarapatila.

Mnohokrát rozmýšľame, prečo ma bolí to či ono, veď to nemá príčinu. Tá však môže byť skrytá niekde v úzadí a cvála na zlobe, ktorej sme vytvorili svojim negativistickým prístupom živnú pôdu. Všetko je so všetkým prepojené a všetko so všetkým súvisí.

Hľadajme preto prvú príčinu sami v sebe, či sme postupovali v živote tak, aby sme boli sami so sebou spokojní, a či bolo spokojné s našim prístupom k veci i naše okolie. Ako sa vraví, každý si zameľme v prvom rade pred vlastným prahom. Vyčistíme onú pomyselnú schránku so starými závistami a nenávisťami. Ak sa zbavíme týchto pliaž, automaticky zmizne i zloba, pretože nebude mať na čom a kom parazitovať.

Zrazu sa nám rozjasní, svet začne mať viacero farieb, stane sa prijateľnejším, napriek tomu, že nám ho znepríjemňuje naše ochorenie. Veď

i to sa bude lepšie znášať, keď nebudeme zahltení marazmom.

Prajem vám, aby ste o tých troch škriatkoch vedeli iba z počutia alebo z tohto čítania. Nech vaša jasná myseľ obohacuje vašu dušu a napomáha i vášmu najbližšiemu okoliu.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské KLE bety/

Zišli sme sa v krásnom prostredí Liečebného domu Veľká Fatra v Turčianskych Tepliciach. Podaktorí sedeli vo fotelkách, podaktorí na radiátoroch, podaktorí vo vozíčkoch a niektorý si doniesol z izby stoličku. Boli to pomery trochu stiesnené, ale nášmu kolektívu to nevadilo, lebo ten si svoje miesto vždy nájde, keď sa chce stretávať.

Ocenili sme umiestnenie našej partie pánom Petrášom do „starej“ časti liečebného domu a nie do novej prístavby. Tam je síce všetko pekné nové, ale na stravu a procedúry sa chodievala väčšinou do starej časti, čím by niektorým našim ťažko chodiacim vznikli veľké problémy, tak ako to pocítili priatelia zo spišského klubu. Jednak museli vyrážať v predstihu a jednak už došli zmorďovaní z toľkého chodenia. I tento poznatok musíme zakomponovať do objednávky na budúci rok, aby sme mali vytvorené čo najoptimálnejšie podmienky a strávili v tomto prostredí čo najviac krásnych chvíľ. Le-

bo ved' preto to vlastne robíme a i keď vieme, že sto percentné to nikde nebude, musíme hľadať aspoň čo najlepšie podmienky pre tých, ktorým sa chodí najťažšie alebo sú na vozíčku.

Po všetkých administratívnych úkonoch, ktoré sú však nevyhnutné, sme prešli i k zaujímavejším bodom nášho programu.

Znovu sme sa vrátili k dvom percentám pre rok 2009, kde sa nám podarilo vyzbierať pomerne slušnú čiastku prevyšujúcu 20 000 €. Prezreli sme si najúspešnejšie daňové úrady a vôbec celkové príspevky po jednotlivých okresoch resp. daňových úradoch SR. Ono nie samotné daňové úrady sú úspešné, ale naši ľudia, ktorým nie je ľahostajný prístup k vlastnému klubu, pretože si uvedomujú, že len tým, ak budú aktívni a neúnavní, dosiahneme spoločný úspech, z ktorého sa môžu konať také rekondície, ako napríklad aj táto v Turčianskych Tepliciach.

Spravili sme si prehľad a podiele získaných finančných prostriedkov od fyzických a právnických osôb. Aj keď by sa na prvý pohľad zdalo, že väčší podiel z celkového objemu finančných prostriedkov bude od právnických osôb, skutočnosť bola celkom iná. Od právnických osôb sme získali 30 % z celkového objemu a 70 % od fyzických osôb. Re- prezentuje to mravčiu prácu jednotlivcov, obchádzanie veľkého množstva súkromných osôb. Preto predsedsa opätovne vyslovil poďakovanie

všetkým členom klubu bez rozdielu veľkosti získaných finančných prostriedkov. Nie všetci máme totiž rovnaké podmienky, ale snaha a aktivita sa cení najviac.

Predseda informoval, že už rozposlal po predmetných inštitúciách žiadosť o potvrdení bezúhonnosti nášho klubu. Po sumarizovaní podkladov pôjde tak ako už po niekoľko rokov, na notársky úrad spísať Notársku zápisnicu, aby sme si vytvorili predpoklady na možnosť uchádzania sa o finančné prostriedky i v roku 2010. Ešte jedna úloha nás čaká a tou je zverejnenie špecifikácie použitia finančných prostriedkov v Obchodnom vestníku Ministerstva spravodlivosti SR, aby sme neboli vyradení z možnosti, o ktorej som písal vyššie, i keď sa chystá zníženie sankcie z troch rokov na jeden, vyradenie z možnosti uchádzať sa o podiel odvedenej dani.

Možno časť získaných finančných prostriedkov vynaložíme na nový prvok v našej práci. Jazdecká škola v Nitre - Kyneku sa nám ozvala a ponúkla spoluprácu v oblasti hipoterapie. Predseda preto obvolal našich členov, u ktorých predpoklady spojené s dochádzkou, by aspoň čiastočne vyhovovali a tak sa nazbieralo zhruba „sedem statočných“. Vzhľadom k tomu, že nášmu klubu ponúklo mesto Nitra možnosť uchádzať sa v grantoch, bolo potrebné spracovať projekt a tak sme spracovali projekt na využitie hipoterapie v podmienkach klubu. Podmienkou

Jazdeckej školy je mimo riadneho platenia terapeutických štvrt'hodínok, odporúčenie od lekára odborníka - neurológa. Až po splnení týchto podmienok sa môže pristúpiť k prvým kontaktom s koníkom. Nie je to tak jednoduché ako to vidieť na televíznych obrazovkách. Prvým problémom je prekonanie strachu z kontaktu s koníkom. I oblečenie to chce mať výhradne bez umelých vlákién. Teraz už závisí od nás, kedy si požadované potvrdenia zabezpečíme a vo štvrtok od 16.00 hodiny, by bol čas pre skupinovú hipoterapiu. Platby by sme realizovali z prostriedkov klubu a ak by nám bol schválený projekt mestom Nitra, tak by sme v budúcom roku pokračovali z neho.

Prešli sme k pokračovaniu (krásny zvrät) debaty ohľadne rekondičných pobytov v roku 2010, ktoré sme už prejednávali na minulom zasadnutí klubu. Opätovne sme rozobrali podmienky a možnosti v zariadeniach Malých Bielic a Hokoviec, na ktoré niektorí poukazovali. Bielice sú totálne prerobené, a to tak, že tam nie je miesto pre vozičkárov, chýbajú priestory na prechádzky a posedenia vo voľnej prírode. Hokovce nemajú liečivú vodu v bazénoch, tá je iba pri vaňových procedúrach. Cenove sú obe zariadenia blízke zariadeniam, ktoré navštevujeme a to či je Diamant v Dudinciach alebo Veľká Fatra v Turčianskych Tepliciach. V oboch posledne spomínaných lokalitách sú zabudované zariadenia,

ktoré umožňujú vodičom dostať sa do bazénu.

Všetci prítomní jednoznačne odsúhlasili miesta konania rekondičných pobytov, tak ako i na októbrom zasadení klubu, Dudince a Turčianske Teplice. Tak ako i v tomto roku Dudince by mali byť v júnovom termíne a Turčianske Teplice v októbri.

Prehodnotili sme d'akovný list pre poskytovateľov 2 % z odvedenej dane a zjednotili sme sa na tom, že obrázok by nemal prekryvať text a mal by byť trochu väčší ako samotný text d'akovného listu. Tento bude rozposlaný členom klubu, tak ako po iné roky, až po januárovom zverejnení zoznamu uchádzačov v notárskej komore.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOo**rské RE**e**cepty.**

- 1 PL = jedna polievková lyžica
- 1 ČL = jedna čajová lyžička
- 1 KL = kávová lyžička
- 1 Š = jedna šálka

Syrové fašírky

POTREBNÉ PRÍSADY

30 dkg eidamu, 3 rožky, 3 vajcia, soľ, strúhanka, olej na vyprážanie,

POSTUP PRÍPRAVY

Namočíme 3 rožky do misky s vodou a necháme nasiaknuť, do väčšej misky postrúhame tvrdý syr (eidam), do postrúhaného syra pridáme vyžmýkané rožky, 3 celé vajcia, osolíme a spracujeme rukou ako klasické fašírky, po-

tom obalíme v strúhanke, fašírky nemusia byť veľké pri vyprážení nám trochu narastú, hmota s ktorou pracujeme je veľmi mäkká, ale taká má byť.. vyprážame na vyššej teplote, ako keď sa vyprážame syr, hotové dáme na papierovú utierku. Je ich cca 15 ks.

Krémové rezy s jablkami

Piškótové cesto

6 žĺtkov, 18 dkg cukru, vanilkový cukor, 18 dkg hrubej múky, kypriaci prášok, sneh zo 6 bielkov

Žĺtky s cukrom a vanilkovým cukrom vymiešame, pridáme múku, prášok do pečiva a sneh, ktorý zľahka vmiešame do cesta nakoniec.

Krém

20 dkg cukru upáliť na karamel, zaliať 3 dcl mlieka a spolu to necháme rozvariť.

2 dcl mlieka, 4 polievkové lyžice hladkej múky špeciál, 3 žĺtky, vanilkový cukor rozhabarkujeme, vlejeme do rozvareného karamelu, uvaríme kašičku a po vychladnutí dobre vymiešame so ¼ kg masla.

Postup

1,5 kg jablák očistíme, postrúhame na tekvicovom strúhadle, podľa chuti jemne osladíme a pridáme škoricu a vanilkový cukor. Takto pripravené jablká dáme na vymastený a papierom vystlaný plech, navrch dáme piškótové cesto. Spolu to dobre upečieme, necháme dobre vychladnúť, prevrátime, papier odstránime, navrch dáme krém. Necháme stuhnúť a na koniec dáme čokoládovú polevu.

Čokoládová poleva

10 dkg varovej čokolády a 12,5 dkg masla

ZOFT, Zoborské „FTipy“

Upratovačka na policajnej stanici ohlasuje znásilnenie. Policajt spisuje zápisnicu a pýta sa upratovačky:

- Pani a nemohli ste ujst'?

Ona rozčúlene odpovedá :

- A ako? Na pravo stena, na ľavo stena, on za mnou a vpredu už som mala poumývané.

Manželia sedia v prázdnom kupé oproti sebe. Po polhodine manžel hovorí : "Sára, pod sem. Sadni si ku mne"

Manželka poslúchne, pritúli sa k nemu a šepne mu do ucha: "A čo tak zrazu?"

Muž ju objíma a povie: "Už som sa na teba nemohol pozerat'."

ONA odišla na mesiac do kúpeľov. O tri dni ON poslal telegram:
- Kde sú naše lyžičky, nože a vidličky ... ?

- Spávaj doma ... - prišla odpoveď. O týždeň ON znovu telegrafuje:

- Kde sú naše lyžičky, nože a vidličky ?

- Spávaj doma. - prišla odpoveď. Keď sa ONA po mesiaci vrátila domov, ON sa hnevá:

- To si mi nemohla normálne odpovedať !!!!!

- Ved' som ti napísala, aby si spával doma.

... podíde k manželskej posteli, odkry-

je paplón a tam sú lyžičky, nože a vidličky.

Sedia dvaja deduškovia na lavičke v parku. Jeden sa pýta druhého:

- Ako sa máš?

- Ale, cítim sa ako bábätko. Vlasy nemám, zuby nemám a mám pocit, že som sa práve po.... .

Ako sa za cenu jedného poukazu na dovolenku môže zrekreovať celý kolektív?

Poukaz sa daruje vedúcemu!

Idú dve 60-ročné babky po pláži a uvidia ako z piesku zo zahrabaného muža trčí len jeho krása a jedna druhej hovorí:

"Vieš, keď so mala 20 rokov, mala som to každý deň, keď som mala 30, tak raz do týždňa, v 40-ke raz do mesiaca a v 50-tke som si za to musela priplatiť a vidíš, teraz to rastie zo zeme a ja sa už nedokážem ani zohnúť"

Manželka sa vráti ubehaná domov a vraví:

Teda, ale si ma nasr..! Ja ťa hľadám po všetkých krčmách a ty si tu spokojne umývaš riad !!

Viete, že ?

Primálo spánku zvyšuje hmotnosť

Nedostatok spánku spomaľuje látkovú premenu a brzdí odbúravanie tukov, pretože je brzdená činnosť hor-

mónu, ktorý uvoľňuje tukové molekuly...

Ak si chcete zachovať dobrý metabolizmus a v priebehu noci sa "bezpracne" zbavovať tuku, spávajte minimálne sedem hodín denne.

V prípade, že držíte diétu, cvičíte a dokonca si vypomáhate pilulkami na chudnutie, ktoré zbavujú chuti takmer na všetko vrátane života, ale výsledný efekt je stále nedostatočný, mali by ste sa zamyslieť nad tým, koľko hodín denne spíte a koľko hodín spánku potrebujete. Odborníci z rôznych kútov sveta sa totiž zhodli v jednom: aby telo odbúraval tuk, potrebuje primeraný odpočinok.

Za nevyhnutné "regeneračné minimum" sa považuje sedem hodín spánku denne, pričom väčšina ľudí potrebuje k dokonalému odpočinku o hodinu i dve viac. U ľudí, ktorí spávajú menej ako sedem hodín, sa podľa odborníkov zvyšuje riziko nadváhy o viac ako 15 percent. Táto skutočnosť sa spočiatku vysvetľovala tým, že nevyspatosť a únavu si väčšina ľudí kompenzuje jedlom, strácajú pritom zvyčajné zábrany. Podľa najnovšej teórie však ide najmä o to, že unavené telo nemá "ochotu" byť aktívne, pomalšie sa hýbe a spomaľuje sa jeho látková výmena. Ďalším dôvodom je skutočnosť, že skrátovaním odpočinku obmedzuje človek činnosť nočného rastového hormónu (uvoľňuje sa z hypofýzy asi hodinu potom, ako telo zaspí), ktorý "otvára" tukové bunky a uvoľňuje mole-

kuly tuku, aby sa premenili na energiu.

Navyše, s pribúdajúcim vekom sa znižuje nielen záujem o aktívny pohyb, ale aj produkcia rastového hormónu. Jeho klesajúca hladina a stále rovnako veľké porcie jedla sa tak stávajú príčinou nadváhy. Výskumy preukázali, že ľudia trpiaci obezitou majú hodnoty rastového hormónu natoľko nízke, že nočná fáza odbúravania tuku u nich prakticky neexistuje. Výskumníci z Kalifornskej univerzity v tejto súvislosti radia: Tesne predtým, ako idete spať, zjedzte sústo rybacieho alebo hydinového mäsa s trochou citrónovej šťavy. Z tejto kombinácie si podmozgová žľaza pripraví rastový hormón a hormón ACTH, ktorý sa začína podieľať na likvidácii tuku na svitaní.

Nedostatkom spánku bežne trpia ženy po pôrode a podľa odborníkov to výrazne komplikuje ich návrat k normálnej hmotnosti. Štúdie potvrdili, že ženy, ktoré sa starali o dieťa samy a spávali päť a menej hodín denne, trpeli dlhodobo nadváhou; zatiaľ čo ženy, ktoré spávali po pôrode osem a viac hodín denne, sa vrátili k svojej pôvodnej hmotnosti v priebehu týždňov prípadne mesiacov.

Niečo z korešpondencie :

Vazeny klient,oznamujeme Vam, ze dnes NR SR schvalila novelu Zakona o loteriach, na zaklade ktorej bol po prvkrat v historii SR zavedeny institut Charitatívnej loterie v zneni navrhnutom ex-

pertmi z neziskoveho sektora. Sucasne Vam oznamujeme, ze v mesiaci november prinesieme podrobnu analyzu institutu charitativnej loterie. S pozdravom,
Milan Andrejkovic
1.SNSC

Milí priatelia, predsedovia klubov!
Vzhľadom k nízkemu stavu finančných prostriedkov na účte SZSM, nemôže naša organizácia hrať klubom slnečnice, ktoré každoročne objednávame. Prosíme Vás, aby ste nám do nedele 25.10.2009 zaslali e-mailom objednávku s požadovaným počtom slnečnic. Cena za jednu slnečnicu je 0,03 € + DPH. Firma Mar-co bude slnečnice distribuovať aj fakturovať každému klubu priamo.
S pozdravom Jarmila Fajnorová
Spracovala: Písečná

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700
DIČ 2021479724
Bankové spojenie :
VÚB, a. s. pobočka Nitra,
č. ú. 77230162/0200

Nezabúdame

V mesiaci **n o v e m b e r 2 0 0 9**
s l á v i a

Meniny :

**Stanislav Sopúch, Emília Smolico-
vá, Katarína Písečná, Milan An-
drejko**

Narodeniny :

**Oľga Repová, Anna Benčíková, Vie-
ra Herhová, Miroslav Kútny, Zuzana
Mikulášiková**

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@satrnoet.sk
a nájsť na webovej stránke :
www.ksmnr.sk

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **1 0 . n o v e m b r a 2 0 0 9 /utorok/ o 15. 00 hodine na Fatranskej ulici v Nitre – Chrenovej III.,** na prízemí vo výstavnej miestnosti 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 1.11.2009.