



# Z o b o r s k é k l u b o v i n y

Ročník XV.

november 2013

číslo 9

## Tak som sa zamyslel .....

..... nad slovíčkom ŠŤASTIE, nad jeho podstatou a významom. Každý z nás totiž celkom odlišne vníma šťastie. Niektorí ho vníma v rovine majetkovej, teda vo forme bohatstva a prepychu. Niektorí ho vníma v rovine rodinnej pohody a vyrovnanosti všetkých jej členov. Jedna veľká skupina je tých, ktorí ho vnímajú ako naplnenie zdravia a to vlastného, ale aj svojich najbližších.

Nikomu sa nedá odoprieť, ktoré šťastie je prioritné a ktoré je menej závažné. Každý si musí uvedomiť, čo je pre neho prioritou a o čo sa v živote má prednostne zaujímať.

My sme asi skupinkou predurčenou na hodnotenie šťastia cez okuliare zdravia. Prečo som vzal prímer okuliarov? Lebo naše zdravie potrebuje pomocku, cez ktorú ho vnímate ešte intenzívnejšie. Naše šťastie, u väčšiny, spočíva v tom, že sa nám ráno podarí zobudiť a hlavne postaviť sa na vlastné nohy a dokázať sa hýbať. Pre nás je šťastie, keď si dokážeme umyť zuby, spláchnuť oči a tvár. Je ešte veľkým šťastím, keď sa dokážeme sami najesť, aj keď s problémami, no sami. Keď naše okolie má na nás trpezlivosť, lebo

mnohé veci nechtiac zhadzujeme, búchame svojimi končatinami do nábytku bez snahy ho likvidovať, aby sa kúpil nový, lebo i ten nám bude stáť v ceste a budeme i do nového narážať, napriek tomu, alebo žeby práve preto, že sa tomu chceme vyhnúť a upriamujeme na to svoju pozornosť.

O iných intímnych záležitostiach sa nebudem zmieňovať, ale aj tie vedia byť vrcholom šťastia, čo pozná každý, čo sa s pani SM-kou stretol.

Nezavrhuje ani oblasť majetkovej a finančnej roviny šťastia. Len nie je pre nás dominantnou, ale ak sa pritrafí, poteší to. Nemusia to byť paláce, šperky a tučné kontá, stačí, ak nám to vydá na lieky, ktoré dennodenne potrebujeme. Aspoň tie základné, lebo my potrebujeme ešte veľa vedľajších, kde zakrváca naša peňaženka, lebo to nie sú iba lieky, čo k nášmu okresanému životu potrebujeme. Je to veľa pomôcok a iných doplnkov a nie všetko je hračené z poisťovne.

Taktiež sa neodvraciame k tým, pre ktorých je šťastím usporiadaný rodinný život. Veď aj my a to ešte vo väčšej miere, sme závislí na dobrých vzťahoch našich rodinných príslušníkov. Je x prípadov, keď SM-

kárav rodine chápu ako príťaž a dávajú mu to patrične najavo. Poznali sme konkrétne prípady, keď sa znižovali partneri až k fyzickému násiliu, lebo nikdy nepochopili čo je to roztrúsená skleróza a čo všetko so sebou prináša.

Myslím si, že spoločným šťastím pre všetky skupiny je mať dobrých priateľov. Ozajstných priateľov, pre ktorých priateľstvo a láskavosť sú prednejšie, ako mať v mnohých prípadoch vynútenú pravdu. Nie vždy musíme dopodrobna poznať pozadie a názor oboch strán. V podaní jednej sa nám celá záležitosť môže zdať úplne jasná, no po vypočutí i druhej strany, sa nám niektoré skutočnosti vyjavujú v inom obraze.

Mojim skromným krédom a súčasne i názorom je, že šťastie človeka, ak ho už v živote postretne nešťastie, je to, ak dokáže rozanalyzovať situáciu, triežvo ju zhodnotiť a natoľko sa s ňou zmieriť, až ju ten človek prestane vnímať v jej negatívnom obraze. Chce to veľa trpezlivosti a osobného boja s realitou, je to však i vec charakteru, lebo nie je nič ľahšie ako hľadať vinu v druhom a hodiť ju na bedrá iných. Tým sa vlastné šťastie nenaplní, no druhému nabalíme balík nešťastia a ani nevie prečo.

Ďalšia vec, aby človek dokázal prijať a zmieriť sa s nešťastím, ktoré ho postretne je, aby sa ten človek zbavil zatrpknutosti, ktorá mu zatieňuje myseľ a bráni mu otvorene prijať realitu, taká aká je. Lebo iba vtedy sa

môže človek pokúsiť o vyrovnanie sa s tvrdou realitou. Keď je človek naplnený trpkosťou vníma svet celkom inak, vidí svet v iných farbách a myšlienky sa ženú iba k tej tragickej udalosti a tam ostávajú. To je veľká chyba, lebo potom šťastie necíti živnú pôdu pre svoju realizáciu a hľadá svoje útočisko niekde inde.

Na svete je to už raz tak, že si nevyberieme ako sa budeme cítiť a to či už s ochorením alebo bez neho. No vybrať si však môže každý z nás, ako sa k tomu postaví a vlastne ako s tou danou situáciou naloží. Nieкто sa stiahne do kúta a začne plakať ako s ním život vybabral a prečo práve on je postihnutý. Váľa na seba kopu negatívnej energie a musí počítať, že jeho stav a to či už fyzický alebo psychický, sa budú len a len zhoršovať. Nechcem nikoho navádzať, aby dané stavy zľahčoval, len chcem podporiť aktivitu a dobrú náladu, no hlavne triežvy pohľad na tú, ktorú situáciu. Myslím si, že zakiaľ žijeme, je aj tak trochu našou povinnosťou, v medziach svojich možností, pokúšať sa urobiť i z našej strany čo najviac, aby sme celkovej veci pomohli. To nás určite naplní radosťou a priblíži ku šťastným chvíľam.

Záverom už len jedna myšlienka, ktorá ma sprevádza životom. Nech je to kdekoľvek a nech je to ktokoľvek, každý jeden človek, ktorého stretne, je hoden pozdravenia aspoň úsmevom. Uvedomujem si to o to viac v dnešné dni, kedy ešte stále zápasím s vyrovnaním sa s ďalšou dia-

gnózou, ktorá ma postrela a sťažuje mi život, lebo neviem ako jej mám pomôcť. Zbrane neskladám, no nechcem bojovať, len sa tak trochu popasovať. Držte mi palce a ja budem držať na oplátku vám, ak sa budete stať šťastnými, keď sa z nešťastím natoľko zmierite, že ho nebudete ani vnímať.

*Váš Tony*

### **ZOKLE** - / ZO borské KLE bety/

Pekný čas no dost „bacilózny“, ale aj tak sme sa zišli. Tlačnica nebola, ale na stoloch boli opäť všakovaké dobroty, najmä zákusky od Darinky z Bádíc. Podaktorí sa aj ozvali a bolo im ľúto, že nemôžu prísť. Vierka s Jankou rehabilitujú, lebo Janku začala trápiť chrbtica, akoby toho dievča nemalo dost. A na potvoru rehabilitačná sestrička chodí v utorok a vo štvrtok. Tak nás pekne pozdravujú a prajú peknú jeseň. Ivanko nám poslal pozdrav z Dudiniec, no nevie či mu tam ten pobyt prospel, uvidí ešte reakcie po návrate domov. Klasika – Sonka s Vladkou pozdravujú z Malaciek. Valachyovci sú celá rodina prechorená, hútajú, či to malá neprinesla z nemocnice. U Evky s Titusom pretrvávajú problémy a vyčeranosť so starostlivosťou o chorého rodinného príslušníka. Ivetka s Dodkom nás nechali pozdravovať z Dudiniec, kde sa preliečujú v Diamante. Laci pomáha zará-

bať železničiarom a to predajom lístkov na vlak, takže aj by mal lacnú dopravu do Nitry, ale nemal by mu kto predať lístok. Lydka bola pozvaná na oslavu životného jubilea jej bývalého šéfa.

Aby predseda klubu neblokoval čas, prebehol jednotlivé body programu. Prvým bol už tradične bod, zaoberajúci sa dvomi percentami. Jednak sme zhodnotili tohtoročnú „úrodu“ s konštatovaním, že sa nám podarilo vyzbierať o niečo viac ako vlni, ALE ! má to jeden háčik. Keby nám SEPS a. s. nedal jednu peknú čiastku, tak by sme boli ďaleko pod úrovňou vlašajška. Len a len našou aktivitou a samozrejme ochotou darcov, získame finančné prostriedky, z ktorých budeme nasledovné obdobie žiť. Preto tak často a dôrazne predseda apeluje na svojich členov o aktivite.

Pre možnosť sa uchádzať o dve percentá i v budúcom roku, je potrebné spraviť pár úkonov. Jedným z nich je zverejniť špecifikáciu použitia získaných finančných prostriedkov v Obchodnom vestníku. Predseda opäť „maturoval“, lebo zverejnenie sa dá realizovať už iba elektronicky a za ten rok, čo to vlni zverejňoval, celý postup zabudol a musel sa ho učiť skoro celý deň. Ale úlohu sme splnili. Ďalšou úlohou je získať potvrdenia od zákonom stanovených inštitúcií, na ktoré predseda už rozposlal žiadosti. Samozrejme, ako to už je pravidlo v našej krásnej republike, poplatky sa dvihli

a neznalosť zákona neospravedlňuje. To, že zákony sa menia ako na bežiacom páse, pánov poslancov neza ujíma. Problémy s udrzovaním tempa poznatkov majú profesionáli a nie to ešte prostý ľud. No najväčší podraz vidíme v tom, že webová stránka, ktorá informovala neziskové organizácie o zmenách v pravidlách získavania dvoch percent, si vyžaduje 66 € za prístup na ich stránku. Ako od ľudí brať, na to majú naši páni patent na mozog. No ako prispieť, to sa hľadajú len samé prekážky a hádžu sa polienka pod nohy i tak ťažko chodiacim postihnutým.

Jednomyseľne bol schválený návrh predsedu klubu o udelenie Čestného členstva pani riaditeľke Krajského osvetového strediska v Nitra – pani Mgr. Daniele Gundovej.

Doplňili sme informáciu, ktorú sme už preberali na poslednej rekondícii, o možnosti konania rekondično-rehabilitaných pobytoch v roku 2014. Bez pripomienok boli odsúhlasené Dudince v mesiaci jún a Turčianske Teplice v mesiaci október (ak nám vyjdú v ústrety aj september). Počty sa spresnia podľa finančných možností klubu. Predseda ponúkol možnosť prihlásenia sa, kto bude budúročné rekondície zabezpečovať. Z prítomných to nechcel nik a tak potvrdili predsedu. Predseda navrhol, aby sa účastnícky poplatok nemenil.

Prihlasovanie sa na rekondície pre rok 2014 bude opäť tak, že **každý záujemca listom adresovaným**

**predsedovi alebo mailom, napíše na ktorú rekondíciu má záujem prísť, či pôjde so sprievodcom a kto konkrétne bude ten sprievodca a pokiaľ nie je členom klubu, tak i informáciu o dátume narodenia a trvalého bydliska. Toto všetko budete musieť poslať na adresu predsedu klubu do 9. decembra 2013.**

Prebehli sme informáciu o konaní akcie Krok s SM na budúci rok. Zatiaľ sme súhlasili, že to urobíme v priestoroch KOS a občerstvenie bude záležať na zdravotnom stave pani Pačutovej, ak by bola ochotná uvariť nám guláš.

Ministerstvo práce chce zmeniť systém vyplácania invalidných dôchodkov, lebo Priemerný invalidný dôchodok je približne 340 eur. Ak si však invalid do 20 rokov, doplatí čo len jediný deň dobrovoľného dôchodkového poistenia, môže sa mu dôchodok zvýšiť až trojnásobne, na viac ako 1000 eur. Invalidi, ktorí pracovali a boli dôchodkovo poistení niekoľko rokov však túto možnosť nemajú. Ministerstvo práce preto pripravuje zmeny v legislatíve.

Predseda informoval prítomných, že využil ponuku ŠEVT-u, so zľavou na vytvorenie si vlastného klubového kalendára. Ponuka bola veľmi časovo obmedzená a tak sa poradil aspoň s dvoma členmi výboru, ktorí myšlienku schválili. Na klub predseda

priniesol prvý výťah, na ktorom po dohode s pracovníčkami ŠEVT-u, urobila ešte dve výrazné zmeny, ktoré povýšila kvalitu celého diela. Všetkým prítomným sa kalendár páčil a vyjadrili radosť, že budeme niečo také mať a budeme sa môcť aj prezentovať. Sú v ňom foto zábery zo života klubu.

### **Vyskúšajte – ochutnajte !**

#### **ZORE – ZOborské REcepty.**

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

#### **Karamelkový sen**

##### **POTREBNÉ PRÍSADY :**

Korpus : 125 g masla, 84g čokolády horkej, nahrubo nasekanej, 1 Š cukru, 2 vajcia, 1 ČL vanilkovej esencie, 2/3 Š polohrubej múky, ¼ ČL jedlej sódy, 1 Š nasekaných vlašských orechov nasucho opražených, ¾ Š polosladké čokoládové vločky alebo nastrúhaná mliečna čokoláda

Krém : 20 ks vanilkové karamelky, 3 PL mlieka

##### **POSTUP PRÍPRAVY :**

Korpus : v stredne veľkej panvici rozpustíte maslo a za stáleho miešania pridajte čokoládu na miernom ohni rozmiešame do hladka. Odstavte z tepla.

Predhrejte rúru na 180°C, menší plech si vyložime papierom na pečenie.

Vmiešajte cukor do chladenej čokoládovej zmesi v hrnci. Pridajte vajcia, jedno po druhom, miešajte vareškou,

kým sa nespoja s hmotou. Pridáme vanilku.

V malej miske zmiešajte dohromady múku a jedlú sódu, pridajte múku do čokoládovej zmesi, miešame, kým sa nespojí. Vmiešajte ½ Š vlašských orechov a ½ Š čokoládové vločky. Cesto rovnomerne vlejeme do pripravenej formy. Pečieme v predhriatej rúre 30 minút, necháme vychladnúť

Krém : V malej panvičke, a za stáleho miešania rozpustíme mliečne karamelky na miernom ohni do hladka, vylejeme na vychladnutý koláčik.

Posypeme zostávajúcimi vlašskými orechmi.

V malej panvici rozpustíte zvyšnú čokoládu na miernom ohni za stáleho miešania, kým sa roztaví a je hladká. Dozdobíme ňou vrch koláčika. Nechajte stáť 2 hodiny pred podávaním.

#### **VARENIE ZEMIAKOV V ZAVÁRACÍCH POHÁROCH.**

POSIELAM SKVELÚ VYCHYTÁVKU VARENIE ZEMIAKOV V ZAVÁRACÍCH POHÁROCH SO SKRUTKOVACÍM UZÁVEROM S OBSAHOM 0,7 L.

ZEMIAKY OČISTÍME, NAKRÁJAME A DO POHÁRA DÁME CCA 1 POLIEVKOVÚ LYŽICU VODY, 1 KÁVOVÚ LYŽIČKU SOLI, RASCU PODĽA CHUTI A SAMOZREJME ZEMIAKY ZASKRUTKUJEME VIEČKO, ZATRASIEME S POHÁROM A DÁME DO MIKROVLNNEJ RÚRY NA 8 MINÚT VARIŤ. SÚ HODNOTNÉ, NEVYMOČENÉ MINDERÁLY A STOPOVÉ PRVKY A NAVIAC CHUTNEJŠIE. POHÁR STAČÍ PRE DVE VÝDATNE PORCIE

PODĽA VEĽKOSTI KÚSKOV. ŽE JE UZÁVER KOVOVÝ NEVADÍ, PRETOŽE JE Z ALUMÍNIA. NIČ SA NESTANE!!!! UŠETRÍ SA TÝM NIELEN ČAS, ALE I ENERGIA. TAKTO SA DAJÚ ZAVÁRAŤ AJ OBIELENÉ VLAŠSKÉ ORECHY A UHORKY.

### ZOFT, Zoborské „FTipy“

- Včera som na diskotéke spoznal jednu čerticu.
- A ako to dopadlo?
- Celá výplata je v pekle!

*Idú dve kamarátky v aute a jedna na druhej hovorí:*

*"Radšej spomal', tu býva policajný radar."*

*Druhá spomalí, ale za chvíľu za nimi vyrazí policajné auto a zastaví ich.*

*"Čo sa deje? Ja som predsa nešla rýchlo!" - bráni sa vodička.*

*"To máte pravdu, madam. Tú červenú ste prešla len tridsiatkou."*

- Blahoželám ti, chlapče! Som presvedčený, že po rokoch budeš na tento deň spomínať ako na najšťastnejšiu udalosť tvojho života!

- Ale strýko, veď ja sa žením až zajtra.

- Ja viem, práve preto, práve preto!

*Pacient:*

- *Keď zdvihnem ľavú ruku a sú-*

*časne hryziem do alobalu, cítim dole v chrbte mravenčenie. Čím to môže byť, pán doktor?*

*Doktor:*

- *Najskôr to bude tým, že máte zbytočne veľa voľného času.*

-*"Pán doktor, mám problémy s tým, čo robí chlapa chlapom!"*

-*"Tak sa vyzlečte!" - povie doktor. Chlapík sa vyzliekol a doktor zbadal také 2 centimetrové nič.*

*Tak už začal chápať, v čom je ten problém, keď zrazu chlapík na to povie:*

-*"Tak vidíte, pán doktor. A takto opuchnutý je už dva týždne..."*

*Aký rozdiel je medzi svedkom, znalcom a sudcom? Svedok videl, počul a nevie. Znalec nevidel, nepočul, ale vie. Sudca nevidel, nepočul, nevie, ale rozhoduje.*

*Moja žena je už týždeň nezvestná. Ráno za mnou boli policajti a oznámili mi, že by som sa mal pripraviť na to najhoršie. Tak som šiel na charitu a vypýtal si naspäť jej oblečenie...*

*"Mami, mami budem sa ženit' !!!"*

*"To je super a koho si berieš???"*

*"Joža..."*

*"Joža??? Veď to je chlapec !?!?"*

*"Ale prosím ťa, aký chlapec, veď má 32 rokov."*

## Viete, že ?

Žiaľ kombinácia kávy a mlieka nepôsobí priaznivo na naše orgány. Pôsobí na dvanástnik čiže duodenum, ktorý si stiahne do krčov svoje hladké svalstvo a tak začne vyradovať z prevádzky slinivku brušnú a celý žlčník. Žlčník je vlastne skladisko žlče v našom organizme a uvoľňuje žlč vtedy, keď zjeme niečo mastné, aby tento tuk bol dostatočne emulgovaný. Ak nám žlčník riadne nefunguje, potom máme zamiesené na problémy. Snáď najväčší problém je v tom, že sa toto dozvedáme, až keď je nám 70 rokov a v priebehu päťdesiatich rokov sme obľúbenú kávu s mliekom tak radi popíjali, pretože nám to chutilo. Kŕče a bolesti sa potom za čas objavujú aj v oblasti bedrovej chrbtice, kedy nedostatok žlče v črevách spôsobuje zápchu. Žlč, ktorá sa nedostane do dvanástnika, sa usadzuje v bolesti nádržky žlčníka a tvoria sa najprv žlčový piesok a neskôr sa môžu vytvárať aj žlčové kamene. Z čínskej medicíny sa dozvedáme, že Meridiánová spojnica chorého žlčníka prechádza všetkými veľkými kĺbmi nášho organizmu (bedrá, ramená, kolená) a spôsobuje ich bolesti. Chýbajúce slinivkové šťavy spôsobujú v črevách nadúvanie (meteorizmus).

Vracajúce sa reaktivované šťavy poškodzujú pankreas a tým vzniká cukrovka (diabetes mellitus), čo vo svojej podstate je nefunkčný pankreas,

kedy sa netvorí v patričnom množstve alebo vôbec hormón inzulín. Takto okrem iného je aj ochromená činnosť slizníc v celom našom tele.

Káva navyše obsahuje veľké množstvo kyseliny šťaveľovej a keď obličky túto látku nestačia dostatočne rýchlo vylučovať prostredníctvom moču, potom sa ľahko tvorí močový piesok z kryštálov kyseliny šťaveľovej, neskôr sa vytvárajú močové kamene. Keď je v organizme prítomné veľké množstvo kyseliny šťaveľovej, tá sa cez hrubé črevo vstrebáva do tela a usadzuje sa do svalov a dochádza tak k nemalým bolestiam (vnímaným najmä v noci) - ako v oblasti chrbtice, tak aj v oblasti veľkých kĺbov. Týmto spôsobom vzniká aj podobné ochorenia ako je dna! Ak teda myslíte na svoje zdravie, popíjajte radšej svoje kávičku bez mlieka!

*Primár MUDr. Jan Miklánek*

## Niečo z korešpondencie :

Ahoj Tonko!

Prijmi pozdrav z Malaciek...ospravedlnujeme sa, ale na klub neprídeme, takže prosím všetkých pozdravuj a užite si to, my budeme na vás myslieť.

Pa. Soňa a Vladka

Ahoood, vďaka za kluboviny, aj som sa zasmial, aj mlaskal na receptoch..... Žiaľ pracujem, takže do klubu prísť nemôžem, I udiť cestuju furt a stále. Všetkých pozdravujem a rus-

novodicovi ukazem nech vam z Kyru zahuka :):):):) Pekny den a vela zdaru vsetkym. Laci

**Anton Suchan** (na adresu ŠEVTu - kalendáre)  
Pridané: 14. októbra 2013

**100%**

- Možnosť prezentovať sa i občianskym združeniam, ktoré veľkými financiami neoplyvajú.

- Pretože som sa stretol až s neskutočnou ochotou a ústretovosťou a cítil som, že snaha na druhej strane je, aby to celé bolo čo najlepšie.

- pri najlepšej vôli som nepostrehol žiaden rušivý moment alebo nejaký zápor

Už som väčšinu naznačil v predošlom, ale nedá mi ešte raz zvýrazniť ochotu, starostlivosť a mal som dojem, že som partnerom a nie iba možný zdroj príjmov.

Celý zainteresovaný kolektív, no najmä pani Ing. Marková, urobili veľkú radosť zdravotne postihnutým spoluobčanom a kto chce zažiť takúto radosť, odporúčam mu obrátiť sa na Vašu organizáciu.

**Reakcia obchodu Online tlač ŠEVT**

*Dobrý deň, ďakujeme za pozitívnu reakciu a tešíme sa vašej spokojnosti. Radi pomôžeme aj nabudúce.*

*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 **november 2013**  
s l á v i a

*Meniny :*

**Stanislav Sopúch, Katarína Písečná, Milan Andrejko, Alžbeta Kišová,**

*Narodeniny :*

Anna Benčíková, Jozef Zelenák,  
Viera Herhová, Miroslav Kútny, Zuzana Mikulášiková, Alžbeta Kišová

**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)

**!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa 12. novembra 2013 /utorok/ o 14. oo 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 čísla 037/773 22 99, 0904 547 106, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 2.11.2013.