



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročnik XI.

december 2009

číslo 10

Tak som sa zamyslel

..... nad tak jednoduchým a zároveň zaujímavým, ba niekedy až čarovným slovíčkom **ĎAKUJEM**.

Keď som bol dieťaťom, mama mi vždy prizvukovala, aby som sa nezabudol nikdy poďakovať, keď od niekoho niečo dostanem alebo mi niekto pomôže a to či už fyzicky alebo i morálne. Bral som to ako obyčajnú slušnosť a tak som ďakoval za všetko dobré, čo sa mi v živote prihodilo. Boli však i momenty, kedy svojou vychovanosťou som bol titulovaný za „preslušného“ a dosť značná časť môjho okolia sa na tom bavila. Tak som sa im tiež poďakoval, nie preto že som im bol na posmech, ale preto, že mi poskytli informáciu o svojom intelektu.

Ako život bežal, a čoraz viac som si všímal svoje okolie, uvedomoval som si váhu slovíčka **ďakujem**. Je to iba pár sekúnd, kým sa vyriekne, ale na dlhú dobu zanecháva v človeku dobrý pocit. Pretože ním vyjadrujem svoju spokojnosť, svoju radosť a svoju úctu k druhej strane, ktorá ma obdarovala alebo mi poskytla službu. A pritom vo väčšine prípadov to zanechá dobrý pocit aj na tej druhej strane, lebo si uvedomí, že je

osobou, ktorú si jednak vážim a ctím, ale že to čo poskytla, našlo úrodnú pôdu, čo vlastne malo byť účelom.

Preto som postupom času pridelil okrem atribútu slušnosti, slovku **ďakujem** ešte jeden prívlastok a tým je vysoký náboj pozitívna. Určite moji rodičia ma vychovávali k slušnosti a k ďakovaniu preto, aby ľudia hovorili aký som vychovaný a že oni majú slušného synčeka. Keď sa to slovíčko zaryje hlboko do srdiečka, potom sa samo derie z úst, keď to človek pociťuje.

Je pravdou, že existuje veľa ľudí, ktorí používajú oné slovíčko, ale to vyznieva akoby sa iba oprašovali od nečistoty, aby sa nehovorilo, že sú nevychovaní. Keď vyslovíte s radosťou na tvári „ďakujem“, oslníte druhú stranu a ožiarite ju pozitívnou energiou. Vlejte do nej prúd dobra, ktoré sa rozleje po celom tele a vytvorí priaznivú klímu. Ovplyvní to človeka natoľko, že sa spätne vráti v myšlienkach k tomu počinu, ktorý vyvolal toľko dobra. Či chce alebo nechce, zanecháva v ňom kus svojho dobra, ktoré sa v ňom zhromažďuje a následne ho sám poskytuje druhým, možno si to ani neuvedomujú.

Odvvrknuté „ďakujem“ tiež vyvolá v človeku spätnú reakciu, ale s negatívnym nábojom a ak mal onen počin čo len nepatrný pozitívny náboj, i ten sa vytratí.

Taktiež veľmi nešťastne vyznie ak poďakujeme zašomraním. I ten sebe menší dobre mienený akt, nezanechá dobrý pocit v človeku, pretože prvé čo ho napadne je, že mu nestojím ani zato, aby mi slušne poďakoval, tak asi i to čo urobil nestojí moc za niečo. Pritom to mohla byť dobrá rada, myšlienka alebo iná pomoc, ktorá sa však stratila v „šomrote“.

Radostné poďakovanie s úsmevom na tvári, vás posunie v oblasti pozitívna dopredu. Popraví vám náladu, zharmonizuje myšlienkové pochody a celkove priaznivo ovplyvní váš stav. Je to síce iba malý a drobný prvok v porovnaní veľkých vyznaní, ktorých sa nám, priznajme si, nedostáva až tak často. Ale ono maličké vyznanie - ĎAKUJEM, môžeme rozdávať plným priehrštím a nezaberie nám to veľa času, neodoberie nám to veľa energie a nestojí nás to skoro vôbec nič.

Pod'akovanie z úst zdravotne postihnutého býva o to vzácnejšie a hodnotnejšie, pretože vonkajšie vplyvy nepodporujú svojim prostredím veľa pozitívna. Ak však takýto človek nájde v sebe dostatok síl, aby svoju vd'aku prejavil radosťou, napriek tomu, že má ubolenú dušu a boľavé telo, jeho prejav je tým mnohonásobne vzácnejší plne nasýtený pozitívnom.

Určite sa vo svojom živote stretávate ako s jednou, tak i s druhou skupinou. Určite i sami niekedy spadáme do jednej skupinky a druhý krát do druhej. Málokedy sa nám podarí byť vždy stopercentní. Záleží však iba od nás, v ktorej skupinke sa nachádzame častejšie krát a v ktorej menej. Veľa záleží od toho v akej sme nálade, ako nás silno dokáže ovplyvniť náš momentálny zdravotný i duševný stav. Ak však máme dobrý a pevný základ pozitívna, i pri sebe horšom stave vieme do toho krátkeho dychu, ktorým vypovieme ĎAKUJEM, dať aspoň minimálny pozitívny nábojček. Chápavá druhá strana to vie vycítiť a dokáže to pochopiť, ba cení si to oveľa viac, ako za normálnych okolností. I v tom je veľkosť človeka.

Blíži sa čas, kedy každý očakáva, že bude obdarovaný nejakým darčekom. Nie je najpriaznivejšia doba a tak tých veľkých darčekom bude vo väčšine rodín poskromnejšie. To nás v žiadnom prípade nesmie zarmútiť, lebo kto zohnal počestne a s láskou čo i len ten najmenší darček, patrí mu za to poďakovanie, úprimné poďakovanie. A vrátim sa k niektorej z myšlienok vyjadrených vyššie, že odmenou pre toho kto nás obdaroval, určite bude v šťastnej našej tvári vyrieknuté spokojné ĎAKUJEM.

Prajem vám všetkým veľa krásnych chvíľ prežitých v kruhu najbližších a radosťnými očkami ďakujte za všetky prejavy lásky a podpory.

Ja osobne ĎAKUJEM vám všetkým, že vôbec ste a že mám veľa priateľov, ktorí tvoria moje bohatstvo.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Napriek ohrozeniu vírusom chrípky a všelijakými inými pligami, ktoré sú v povetrí a hľadajú si svoje obeť, stretol sa nás pomerne slušný počet skalných. Preto sme začali ospravedlneniami tých, ktorí sa nemohli nášho sedenia zúčastniť.

Inge s Marošom sú už prest'ahovaní, ale Maroša si naobjednávali lekári. Bobka škaredo havarovala a Tonko sa bál, že mu neuveríme, že ju neubil. Ivetka je už pomerne dlhšiu dobu „naskapatá“ a nepekne kašle, asi má špatné noty alebo lieky. Sonka u neurológa, Vladka u ortopéda a Vlado v službe, tak dopadlo mackové trio. Zuzka Mikulášiková nastupuje na rehabilitáciu do nemocnice, Majka Vrábľanka má problémy s kortikoidmi a čo je horšie, nohy ju neposlúchajú. Lacinko má zase auto u lekára a pozdravuje nás i so Zuzkou. Stankovi sa nedá prísť a tak aspoň pozdravuje, podobne ako Majka s Mojmirom a Titusom. Zo služby pozdravuje i Martinka.

V ďalšom predseda informoval, že po zosumarizovaní podkladov, bol už i pani notárky, kde bola spísaná Notárska zápisnica a teraz nám len zostáva čakať do 15. januára 2010,

kedy bude zverejnený zoznam platných uchádzačov o 2 percentá v roku 2010 za rok 2009. Určite zanechá nejaké stopy aj prebiehajúca hospodárska a ekonomická kríza, ale to by nemalo nikoho z nás odradiť od aktivity a dostať sa aspoň na úroveň roku 2008. Uzatvorili sme i debatu o ďakovnom liste, ktorý budeme rozdávať pri získavaní darcov. Predseda informoval účastníkov zasadnutia o tom, že napriek tomu, že ešte nie je termín podania špecifikácie použitia získaných finančných prostriedkov z dvoch percent, on ju už spracoval a zaplatil správny poplatok a špecifikácia už bola i uverejnená v Obchodnom vestníku.

Jednomyselne sme odsúhlasili výšku členského príspevku na rok 2010, ktorá je 5,- €, napriek tomu, že predseda upozornil prítomných, že od polovice tohto roka sa zvýšili poplatky za poštovné a to o 25 %. Preto upozornil tých, ktorí majú internet, že pokiaľ sa nebude rozposielať nejaká iná, návratková pošta, budú dostávať kluboviny v mailovej podobe.

Zhodnotili sme rekondičný pobyt v Turčianskych Tepliciach a skonštatovali sme, že i táto rekondícia sa zaradila do vydarených a bola vyslovená celková spokojnosť ako s ubytovaním, stravovaním i procedúrami. Samozrejme, že sa našli i nejaké drobnosti, ale tie sa eliminovali hneď v začiatkoch, takže nenarušili celkový zdarný priebeh rekondície.

Prešli sme z tohtoročnej rekondície na rekondície budúceho, teda 2010

roku. Tak ako už vyplynulo zo zasadnutí predošlých klubov, ujasnili sme si, že v roku 2010 budú dve rekondície a to prvá v Dudinciach LÚ Diamant a druhá v LD Veľká Fatra v Turčianskych Tepliciach. Do Dudiniec počítame s účasťou 36 členov klubu a to v termíne **13.6. - 19.6.2010**. Ten vyšší počet je z dôvodu väčšieho záujmu v minulosti. Čisto bezbariérové izby sú iba štyri, ale bol som ubezpečený, že pokiaľ vozičkár spraví pár krokov, môže byť umiestnený i v izbách, kde sú madlá. Vyriešiť sa dá i sprchovanie, plastovou stoličkou do sprchy. Viem, že to nie je nič ideálne, ale na kratšiu dobu sa dá i za trochu stiesnenejších podmienok prežiť. Teda, kto hlavne chce. Do Turčianskych Teplíc sme sa dohodli na počte účastníkov 33 a to preto, že nemusí byť uspokojená celková požiadavka na letný turnus do Dudiniec. Termín rekondície je od **3.10. - 9. 10.2010**.

Na obe rekondície sme odsúhlasili účastnícky poplatok **13,- €** na deň a osobu, samozrejme, treba ešte pripočítať poplatok za daň z ubytovania, ktorá sa voči tomuto roku zatiaľ nemení.

Aby sme zistili, aký bude celkový záujem, predseda opätovne spracuje návratky, z ktorých vyhodnotí záväzný záujem pre rekondície v roku 2010. Návratky budú doručené spolu s klubovinami a späťne doručené predsedovi klubu do **8. decembra 2009. !!!**

Program pokračoval ďalej a zaoberali sme sa decembrovým zasadnutím klubu, kedy by nebolo od veci priniesť nejaké dobrôtky, aby sme sa sladko a pekne rozlúčili so starým rokom. Evka Tulinská mala návrh, aby sa niektoré „kočky“, prípadne „kocúri“ dali dokopy a pripravili niečo zaujímavé a prekvapujúce, takže uvidíme, či sa im zámer vydarí.

Všetci sme očakávali návštevu z Česka, ktorá nás mala poinformovať o účinkoch biologického prípravku Colostrum. Oni už majú aj prvé skúsenosti z používania tohto prípravku v kluboch roztrúsenej sklerózy v Česku i za súčasného používania výťažku z rastliny aloe. Nakoľko sa nedostavili, predseda ich aspoň informatívne oboznámil, čo to vlastne je a uviedol niektoré poznatky z brožúrky, ktorú mu poskytli priatelia z Česka, keď mal s nimi jednanie. Brožúrka však bola písaná lekárom a v duchu pre lekárov, takže na tie najhlavnejšie otázky sme sa moc nedozvedeli. Prípravok sa už vyrába i na Slovensku, ale vraj nie je tak kvalitný ako z Nemecka.

Predseda poinformoval prítomných o stave jednotlivých účtov a výške finančných prostriedkov, ktorými môže klub disponovať. Pri tejto príležitosti sme sa pristavili pri verejnej zbierke, ktorú máme v priestoroch Galérie pri Hypertescu a vo VÚB, a.s. V prvomenovanom zariadení nám veľa krát niekto rozbíja schránku a poškodzuje ju. Zatiaľ vždy nám

ju zreparovala firma, ktorá nám ju zhotovila, za pomerne slušné ceny, začo vyjadrujeme poďakovanie pani Ing. Klbečkovej, ako nás informoval Jožko Hrubý. Po návrhu, zanechať takúto formu verejnej zbierky a objasneniu všetkých okolností spojených s ňou Jožkom Hrubým, sme rozhodli, že ešte sa pokúsime, získať nejaký ten centík, lebo vklady už bývajú pomerne nízke.

Schválili sme termíny zasadnutí klubu na prvý polrok 2010, ktoré bude ešte potrebné odsúhlasiť v vedení KOS. Evka podala návrh, aby ste všetci poslali podnety a návrhy kde a ako konať akciu Krok s SM. Tak vás všetkých vyzývam o realizáciu tohto návrhu.

Zaoberali sme sa i možnosťou hipoterapie, kde nám mesto Nitra poslalo list, že návrh nášho projektu bude zaradený do rozpočtu mesta na rok 2010. Takže celú akciu by sme mohli odštartovať od januára 2010 a môžu sa jej zúčastniť i tí, ktorí sa ešte do nej neprihlásili. Treba mať odporúčenie od lekára a vhodný, nie odev z umelého materiálu.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Výborná kakaová marlenka POTREBNÉ PRÍSADY

Cesto : 100 g masla, 3 PL medu, 300 g kryštálového cukru, 1 KL octu, 1 PL jedlej sódy, 2 vajcia, 700 g hladkej múky a asi 3 PL kakaa - ako sa komu ráči:).
Krém : 250 g masla, 1 sladené kondenzované mlieko, 2 smotanovo-vanilkové pudinky, 6 dcl mlieka a 4 PL cukru

POSTUP PRÍPRAVY

My sme robili marlenku ako rezy, pretože je z toho potom viac kúskov, ktoré nie sú tak veľké:) Ale pokojne ju môžete robiť aj ako tortu:)

Deň vopred si uvaríme Salko - varíme dve hodiny, stále ponorené vo vode.

Takže ideme na cesto. Vo väčšom hrnci si rozpustíme maslo, med a cukor.

Potom zmiešame polievkovú lyžicu sódy bikarbóny s kávovou lyžičkou octu a pridáme k do hrnca.

Zmes nám začne trochu kypieť. Potom primiešame vajcia a stále miešame, aby sme nemali z toho praženicu:) keď vznikne hnedá pena, odstavíme z ohňa.

Potom primiešame- buď rukou, alebo tí odvážnejší môžu aj el. šľahačom:) - múku zmiešanú s kakaom.

ak by sa cesto nechcelo pekne vymiesiť, môžete pridať trochu vody alebo mlieka.

Teraz ho necháme asi hodinku oddychovať.

keď je už cesto oddýchnuté, rozdelíme si ho na 6 rovnakých častí.

Vyvalkané ho prenesieme na Cerou vymastenú a hladkou múkou posypanú opačnú stranu plechu a radielkom odrežeme okrajky. Najlepšie sa to robí tak, že si zvolíte nejakú formu - akýkoľvek kartón alebo forma vystrihnutá z výkresu, je to na vás, treba improvizovať:) A okrajky dáme taktiež upiecť, pretože postrúhanými sa bude posypať hotová marlenka.

Predtým, ako cesto šupneme do rúry,

vidličkou doň spravíme asi 10 dierok. Pečieme pri teplote 170C 5-7 minút, treba dávať na cesto pozor, lebo je tenké a aby nezhorelo:) Rovnako si upečieme aj ostatné pláty.

Pripravíme si plnku - z ingrediencií si uvaríme puding a necháme ho vychladnúť.

Medzitým ako sa puding chladí vyšľaháme maslo a potom doň postupne vyšľaháme uvarené Salko.

Puding ešte stále chladne a tak postrúhame asi polovicu upečených okrajkov, ktoré potom preosejeme cez sitko.

No a keď nám už puding pekne vychladol, elektrickým šľahačom ho prišľaháme k maslu zmiešanému so Salkom.

Je pred nami posledná časť - plnku si nejakým spôsobom rozdelíme na 6 rovnakých častí.

Na každý plát rozotrieme až po okraj a pokračujeme až do konca:)

Posledný plát tiež potrieme krémom, ale už len tenučkou vrstvou, a takisto potrieme aj okraje zákusku.

Koláčik posypeme okrajkami a necháme odležať, najlepšie do druhého dňa.

Nie je to síce najjednoduchší recept, ale myslím, že stojí za to ho vyskúšať:) Tak dúfam, že bude chutiť:)

ZOFT, Zoborské „FTipy“

Príde policajt do drogérie kúpiť si dezodorant.

Predavačka sa pýta:

- Chcete guľkový?

- Nie, pod pazuchy!

Je noc. Muž sa prebudí a ide na WC. Rozospato takto stojí nad toaletnou misou a vraví :

"Vidíš ty, blbeček jeden. Tebe keď sa chce, tak JÁ vstanem!"

Do autobusu chce nastúpiť mladá štíhla žena v úzke sukničke. Urobí krok na schodík a nemôže zdvihnúť nohu. Neváha, siahne rukou dozadu a povolí trochu zips. Nepomohlo to. Tak povolí zips ešte viac...

Opäť to síce nepomohlo, no mladý muž, stojaci za ňou, ju chytí rukou za riťku a potlačí ju do autobusu. Dievčina sa rozčúli: - Pane, čo si to dovoľujete?! Vôbec sa nepoznáme, teda žiadne dôvernosti!!

- Tiež si to myslím! - súhlasil mladík, Dvakrát ste mi rozopli zips na rúžporku...

Zanechať alkohol je vec dobrá... oveľa horšie však je, keď sa nepamätáš kde.

Viete, že ?

Pomocou masáže premôžete aj bolesť hlavy alebo žalúdka.

1. Zahrievacie kolo

Najskôr si zahrejte ruky súchaním, pretože teplé dlane sú najdôležitejšie. Zahrejte si nimi aj vnútorné orgány, nebudete malátna a všetko vo vašom tele bude fungovať tak, ako má.

2. Na bolesť hlavy

Teplé ruky si priložte na miesto, kde vás bolí hlava. Väčšina žien sa sťažuje na bolesť hlavy v spánkovej časti. V tomto prípade položte celé dlane, od spánkovej kosti smerom k čelu, kde si ruky spojíte, ale netlačte.

Ak vás bolí hlava vzadu za ušami, je to znamenie, že nemáte v poriadku žľzník. Priložte si ruky tak, aby ste dlane mali

hneď za ušami a prsty si spojíte na temene a zatlačíte.

3. Zbavte sa stresu aj únavy

Teplé dlane si priložte na trapéz, tlačte a postupne prechádzajte od krku k ramenám.

Veľa žien má problémy s dodržiavaním pitného režimu, aj preto sa stres prejavuje najmä v krčnej chrbtici. Keď pijete málo tekutín, bolí vás práve tento sval.

4. Rýchla detoxikácia

Zatlačte si miesto pri koreni nosa, kde vám začína obočie. Potom vyššie, asi v strede a do tretice na konci obočia. Tieto body sú spojené s vylučovacím systémom.

5. Preberte sa

Zatlačte si prstom miesto medzi nosom a hornou perou a masírujte do strán. Niekedy môžete pocítiť tlak v hlave. Táto mini masáž vás opäť preberie k životu.

6. Pri prejedení

Bod medzi palcom a ukazovákom vám pomôže, ak ste sa prejedli. Keď si ho zatlačíte a cítite miernu bolesť, je to znamenie, že niečo nie je v poriadku a mali by ste si dopriať oddych od ťažkých jedál. Nezáleží na tom, ktorú ruku si budete masírovať.

Niečo z korešpondencie :

Žiaľ i takéto správy prichádzajú :

Pán Suchan,
chcem Vám s hlbokým žiaľom oznámiť,
že dňa 16.11.2009 zomrela moja manželka

Boženka Vidovičová

Jej pohreb sa uskutoční dňa 20.11.2009 v Dome smútku na cintoríne Šípok. Ďakujem Vám za všetko čo ste pre ňu urobili. Nitrianske kluboviny si do poslednej chvíle vždy rada prečítala. Želám Vám veľa zdravia do ďalších rokov života.
S pozdravom, Vidovič

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

č. ú. 77230162/0200

Nezabúdame

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

Meniny :

Nadežda Pavlovičová, **Eva** Tulin-
ská, **Eva** Malinová, **Štefan** Pistovič

Narodeniny :

Zuzana Andrejková, Gabriel Benčík,
Emil Penzeš, **Klára** Suchanová

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

anton.suchan@satrnoet.sk

a nájsť na webovej stránke :

www.ksmnr.sk



*Veselé, v pohode a pokojí prežité Vianočné sviatky, v novom roku 2010
mnoho zdravia, šťastia a spokojnosti, zo srdca želá*

Anton Suchan

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **8. decembra 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 01.12.2009.