



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XV.

december 2013

číslo 10

Tak som sa zamyslel

..... ako je to vlastne s liekmi. Neustále sa dozvedáme z médií, že je opätovne vytvorený zoznam liekov, ktoré je veľmi obtiažne dostať v našich lekárňach. Dnes, keď nás farmaceutický priemysel zasypáva obrovskými haldami liekov, je niektorých aj nedostatok a to sú prevažne lieky pre ťažšie stavy ochorení. Po desiatkach rokov liečenia som skonsumoval možno aj vagóny liekov. Nevravím, že som ich bral s láskou, ale hlavne v začiatkoch som dôveroval lekárom, ktorí mi ich predpisovali, ale aj k samotným liekom som mal dôveru. V tých počiatoch bolo liekov poriadko a predpisovali sa s tým, že by mali pacienti pomôcť a lekári sa snažili ich v primeranej miere obmedzovať. Jednak boli sledovaní aké množstvá predpisujú a jednak tie drahšie, boli aj limitované. Tiež to možno nebolo najsprávnejšie, lebo choroby sa ťažko dajú plánovať dopredu. Bola tu však aká taká kontrola a nešafáril sa v takej miere ako dnes.

Farmaceutický priemysel, lebo jeho obrovský nárast a rozmach znesie pomenovanie priemysel, nabral také obrátky, že hľadám je výnosnejší ako

zbrojársky priemysel alebo ťažba ropy. Nie je pod takým tlakom médií o nehumánosti alebo militantnej chtivosti mocností. Tichučko sa vkradol do našich domácností a cestou lekárov, ktorí ich predpisujú i do našich tiel. Nechcem všetkých lekárov hádzať do jedného vreca, ale sú to tiež iba ľudia a podliehajú lákavým ponukám. Mnohokrát sa stáva, že lekár vo vidine letného kongresu s rodinou, predpisuje lieky iba preto, aby naplnil stanovené kvóty.

Voľakedy nemal nik priamy zisk z predpisovaných liekov, možno keď tak akurát poťahovačky za prekročenie limitu, ale dnes sa na lieku nabaľujú v prvom rade výrobcovia, v druhom rade distribútori, v treťom rade lekárnici a neposlednom rade i lekári. A ty pacient, ťahaj tú káru hladných krkov po nabalení sa.

Nie sme, teda my pacienti chemici, aby sme rozumeli čo všetko obsahujú lieky a čo je v nich dobré a čo škodlivé. Máme síce letáčky v každej krabičke, ale keď si ho prečítate, ak vydržíte do konca, tak sa pravdepodobne budete zvierat' v kŕčoch, lebo je tam toľko prípadov nežiaducich príznakov až sa vám hlava zatočí a začnete na sebe pozorovať ich

prejavy, napriek tomu, že ste liek ešte ani nepožili.

Tak ako v legislatíve je obtiažne sa orientovať v neustále sa meniacich zákonoch, obdobne je to i pri liekoch, kde dennodenne je na trh dodávaných množstvo nových liekov. A pretože farmakopriemysel chce rýchlo bohatnúť, často krát sa nedodržia lehoty na overovanie a liek je distribuovaný aj s čiastkovými testami.

Na druhej strane treba spomenúť, že sú medzi nami i takí jedinci, ktorí keď nedostanú za hrst' liekov, tak majú dojem, že sú slabo liečení. Určite ste sa s takými persónami stretli, či už v nemocniciach alebo v čakárňach. To sú tí, ktorých majú lekári radi, lebo im nemusia zložito vysvetľovať prečo musia brať také množstvá liekov. Lenže je to dvojsečná zbraň, pretože každý liek je predsa len zhluk chémie a naša pečeň sa s ňou musí vysporiadať. Aj keď je to jeden z orgánov, ktorý sa vie regenerovať, ale i ona má svoje hranice.

Ešte pár slov do vlastných radov. Vložme mieru pozitívna do celého procesu liečenia a to v prvom rade v dôvere k lekárovi, ktorý nás lieči.

Verme, že v najlepšej viere nám predpisuje lieky, ktoré nevyhnutne potrebujeme.

Verme, že tie od srdca predpísané lieky nám pomôžu, ale nebude to hneď, lebo aj ochorenie neprichádza skokom, ale sa pomaly v našom tele udomáčkuje, podľa toho aké mu vytvárame podmienky.

Verme, že pri ťažkých a chronických ochoreniach nám lieky zmierňujú naše utrpenie a vytvoria vhodné podmienky pre náš ďalší život.

Verme, že napriek príbalovým zastrášeniam, sa na nás neprejavujú žiadne nežiaduce príznaky, toľko aby sme si ich privolali sami.

Nepodľahnime masívnej a agresívnej reklame, ktorá nám dennodenne vtlačá do mysli, aké zaručene bezchybné lieky sú voľno predajné, aký majú silný účinok a čoho všetkého nás zbavia. A aké výhodné je kupovať veľké balenia, na ktoré je taká fantastická zľava, že vlastne ani nepocítite, že ste si ten preparát kúpili. Áno je to pravda, že väčšinou ani nepocítite, keď ho použijete, že by došlo ku zmenám, pocíti iba vaša peňaženka. Vy sa napaprcíte, ale s odstupom času masírovaním mozgov, vás opäť chytia do svojich sietí, lebo každého niečo trápi a kvári a chcel by si sám pomôcť, A na to sa spoliehajú v tých reklamách.

Druhou nebezpečnou vecou pri kupovaní voľno predajných liekov je, že môžu byť v kombinácii s riadne predpísanými liekmi od lekára, nebezpečné. Nevieť si ani predstaviť aké chemické reakcie prebiehajú v našom organizme a potom si často krát nevieme dobre vysvetliť, prečo sa mi priťažilo, keď beriem lieky ešte aj naviac, ako mi predpísal lekár.

Buďme opatrní pri používaní liekov a obracajme sa viac na prírodu, ktorá v sebe skrýva toho najkvalitnejšieho

lekára. Nepodceňujme rady lekára a majme ich vždy na pamäti a radšej sa ho dva krát opýtajme keď nám nie je niečo nejasné alebo sa s dôverou poraďme, ak chceme užívať aj iné voľné liečivá.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské KLE bety/

Nádherný čas na tento mesiac jesenný. Celkom zapadol do toho príma kolektívu, ktorý sa stretol na novembrovom zasadnutí nášho klubu. Ale predchádzajúce dni neboli také pekné a priaznivé, čo sa odzrkadlilo i na tom, že viacerí nemohli pre tie malé bacilózne a virózne potvorky prísť. Pre niektorých je to ďaleko a poniektorým je i zaťažko dať o sebe vedieť. Mailom nás pozdravili Malačanky a Lacino. SMS-kou sa ozvali Majka s Mojkom, facebookom Marika Duchoňová z kúpeľov. Telefonicky sa ospravedlnili Darinka Baráthová, ktorú čaká operácia žľčníka a my jej držíme palce, aby to všetko dobre dopadlo, a Zuzka Mikulášiková, ktorá rehabilituje a jedno obliekanie a vyzliekanie na deň jej stačí, spolu s cvičením ju aj tak dosť vyčerpá. Po kuriéroch nás pozdravovali Magduš, zahrabaná v práci, Titus, Emil bez vodiča, ktorý by ho doviezol, lebo ocino je chorý a konečne dala o sebe vedieť aj Martinka (áno, dobre si pamätáte, aj taká je medzi nami), ktorej sa v poslednej dobe nejako nakopili problémy.

Privítali sme medzi nami zástupkyne Wüstenrotu panie Mgr. Vilhanovú (0911 966 456) a Viktorovú (0902

656 741), ktoré nás poinformovali o nových možnostiach poistenia aj zdravotne postihnutých bez povinnej lekárskej správy. Tie telefónne čísla uvádzame zámerne, ak by naši členovia chceli bližšie informácie, prípadne i tí, čo neboli na klube. Je to s ich súhlasom.

Mal nasledovať akt odovzdania čestného členstva pani Mgr. Gundovej, no tá sa ospravedlnila, pretože VUC konala mimo Nitry povinné školenie. Bod sme preložili na decembrové zasadnutie.

Čo inšie mohlo nasledovať, ako informácia o stave príprav 2 percent. Predseda informoval, že opäť stúpili poplatky a niektoré organizácie sa stavali laxne k potvrdeniam, ktoré sú nevyhnutné pre spísanie notárskej zápisnice. Nakoniec všetko sme stihli v limite a máme spísanú zápisnicu a sme registrovaní v notárskom centrálnom registri pod číslom NCR po 1336/2013. Teraz nám ostáva čakať do 15. Januára 2014, kedy bude zverejnený zoznam uchádzačov o dve percentá.

Predseda navrhol, aby sa členský príspevok pre rok 2014 nemenil a ostal vo výške 5,- €. Všetci prítomní súhlasili a tak návrh môže byť predložený na schválenie na decembrovej schôdzi.

Veľmi zaujímavým bodom bola príprava rekondícií na rok 2014. Po predchádzajúcich odsúhlaseniach miest pobytov, známy by mohol byť termín Dudinskej rekondície a to 15.06.2014-21.06.2014. Druhý termín závisí od ponuky zariadenia v Turčianskych Tepliciach. Podľa stavu finančných

prostriedkov, vyzbieraných 2 % a daru od SEPS, a. s., ktorá nám, vďaka priazni Slávky Michaličkovej (dcéra Darinky), poskytla pre budúci rok **2 500,- €**, s účelom použitia na rekonštrukciu v Dudinciach. Na základe uvedených skutočností, predseda navrhol pre Dudince 30 a Tur. Teplice 19 účastníkov. Všetci prítomní bez výhrad súhlasili, čím splnomocnilo predsedu v ďalšom jednaní s partnermi.

Predseda navrhol na decembrové zasadnutie, či by sa nedalo zo strany členov klubu, prispieť drobnosťami na spestrenie stolov, aby sme si pripomenuli zimné sviatky.

Prebehla informácia o stave financií klubu na účte a v pokladni.

Predseda upozornil na novelu zákona o účtovníctve a odovzdal písomnú informáciu hospodárke klubu.

Postúpili sme informáciu zväzu o centralizácii použitých zdravotných pomôcok.

Vzali sme na vedomie Vyhlásenie účastníkov konferencie mimovládnych neziskových organizácií z 30.10.2013.

Oboznámili sme sa s informáciou Vlády SR o výške vianočného príspevku.

Tieto termíny sme si schválili a odsúhlasili nám ich aj z vedenia KOS, tak si ich zapíšte do kalendára.

14. januára 2014 (utorok 14,00)

11. februára 2014 (utorok 14,00)

11. marca 201 (utorok 14,00)

08. apríla 2014 (utorok 15,00)

17. mája 2014 (sobota 10,00)

jún 2014 (Dudince)

A potom sme sa už iba tešili z dobrot, čo nám priniesli Dodko, Anka a Naďka a ostatní.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Trojminútová bábovka (od Lydky)

4 lyžice hladkej múky, 1 lyžička prášku do pečiva, 4 lyžice práškového cukru, 2 lyžice GRANKA, 1 vajce, 3 lyžice oleja, 3 lyžice mlieka.

Pracovný postup:

Zmiešaš sypké prísady, pridáš tekuté (stačí premiešať v hrnčeku). Preleješ do pollitrového hrnčeka (alebo vhodnej misy, len pozor na zlaté zdobenie) zľahka vymasteného olejom a vysypaného hrubou múkou a necháš v mikrovlnke na 3 1/2 minúty na plný výkon (NEPRI-KRÝVAŤ). Ešte v zatvorenej mikrovlnke necháš chvíľočku "dôjsť" a potom vyklopíš.

Nakrájaš na kolieska (alebo iné formáty), a keď to ozdobiš lyžičkou kyslej smotany, plátkom kiwi alebo mesiačikom mandarinky, môžeš na výstavu! GRANKO môžeš nahradiť mletými orechmi, strúhaným kokosom, perníkovým korením, škoricou.

Výhoda je, že môžeš začať s pečením práve vtedy, keď staviaš návštevu na kávu!

Odponde na KVÍZ

1. - Božena Nemcová .
2. - Žiadne .

3. - 30 rokov .
4. - 116 rokov .
5. - Nezmyselná otázka .
6. - Žiadnu .
7. - Hmotnosť je rovnaká .
8. - Nedá sa pravdivo odpovedať .
9. - Pri piatej výprave .
10. - Žiadnu .
11. - Rovnako 8.

Kura na smotane - za tridsať minút .

Skvelý recept na vynikajúce hlavné jedlo, ktorého kompletná príprava zaberie presne 30 minút. Mäso je neobyčajne šťavnaté a mäkké. Začnite kuracími stehennými rezňami. Trochu naklepať, cieľom je, aby boli tak niečo cez centimeter. Na plech nalejte trochu olivového oleja . Prvým kúskom mäsa rozotrite olej rovnomerne po plechu a poskladajte kúsky mäsa tesne vedľa seba. Posoľte. Medzičas : Teraz by mohlo byť asi 7 minút od začiatku varenia. Keď zoženiete rastlinnú smotanu, kúpte rastlinnú. Inak použite sladkú 33 % smotanu na šľahanie. Smotanu nešetrne rozlejte po mäse.

Kúsky mäsa naddvihujte, aby sa smotana dostala ku kúskom mäsa z oboch dvoch strán. Dôležité je, aby kúsky mäsa boli čo najtesnejšie pri sebe, inak smotana stečie na pekáč a vyškvári sa. (nie je to zle, ale so smotanou to je lepšie.) Dajte do vyhriatej rúry na 250 ° C.

Medzičas : Teraz je zhruba 10 minút od začiatku práce. Ak nestíhate, máte dovolené hlasno a nespisovne nadávať . Dajte variť vodu na ryžu. Pre 4 porcie použite pol litra vody (presne). Než sa začne voda variť, odvážte 250g celozrnné ryže. Ako to odvážite, voda už sa začína variť. Nasypte ryžu do vriacej vody, zamiešajte a prikryte pokrievkou. Budete to na miernom ohni variť asi 10 minút. Ku koncu tam občas nazrite, aby sa vám to náhodou nepripálilo. Nemalo by, ale

radšej to kontrolujte.

Keď voda takmer zmizla, môžete ryžu vypnúť, je takmer hotová. Nechajte ju však prikrytú, zbytok vody sa vsiakne do ryže.

Medzičas : Teraz je asi 25 minút od začiatku varenia. Nevie, či sa na to ešte pamätáte, ale pečieme kura. Mrknite do rúry, aká je v nej nálada . Zatiaľ čo na začiatku pečenia kuriatka bola smotana riedka a mokrá

.... Na konci tepelnej úpravy smotana nielenže hustne, ale aj mení farbu na sýto chrumkavú. Vo zvyšných minútach môžete pripraviť taniere. Na každý dajte primeranú dávku ryže. Teraz otvorte rúru, pretože :

Medzičas : 30 minút od začiatku varenia znamená, že ste hotoví. Mäso vyberte z plechu na tanier. Už niekoľko sekúnd po tridsiatej minúte od doby, kedy ste začali variť, je na stole jedlo excelentnej chuti. Mäso je neuveriteľne mäkké a krehké. Chuť je vynikajúca , ale neodpusťím si ešte raz zdôrazniť, že okrem soli a smotany na mäso nešlo žiadne korenie. Naozaj, bez srandy. Dobrú chuť.

ZOFT, Zoborské „FTipy“

Príde farár do nemocnice odovzdať moč. Sestra ale jeho nádobu s močom rozbije a bolo jej trápne chcieť od farára moč ešte raz a tak naplnila nádobu svojou telesnou tekutinou. Druhý deň hovorí lekár: "Je mi to veľmi ľúto, ale musím vám oznámiť zľú správu - ste tehotný!" "Boha jeho, ja toho kostolníka zabijem!"

Marína, vdova, volá na suseda: "Ferko, prid' na kávičku a na pohárik!"

Ferko: "To by si musela byť sama!"
"Ale ja som sama!"
"No, to by si musela byť sama na svete!"

Daj mi francúzák."
"KEÚČ, ty debil!"

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...

Na domácej párty príde chlapec k osamelej babe:

"Ahoj, s tebou nikto netancuje?"
"Nie."
"Tak by si mohla pozbierať prázdne fľaše."

Raz išla Karkulka po lese. Vyskočil pred ňu chlap a začal jej strhávať šaty. Ale ona sa len smiala lebo vedela, že mu budú aj tak malé.

Viete, že ? (test nie len pre blondínky) Prvá časť

- 1 / Kto napísal " Babičku " Boženy Němcovej ?
2. Aké i / y napíšete v slove " Beatles " ?
3. Ako dlho trvala tridsaťročná vojna ?
4. Ako dlho trvala storočná vojna ?
5. Petra ide na bicykli rýchlosťou 20 km / h Za ako dlho tam bude ?
6. Akou rýchlosťou sa šíri zvuk vo vákuu ?
7. Čo má väčšiu hmotnosť : 1 kg olova , alebo 1 kg peria ?
8. Keď bude vašou úlohou nesplniť úlohu , splníte ju ?
9. Cestovateľ podnikol päť výprav . Pri jednej z nich zahynul . Pri ktorej ?

10. Koľko dioptrií má kurie oko ?
11. Kváder má 8 vrcholov . Koľko vrcholov bude mať polovičný kváder ?

Päť zvykov, s ktorými budete šťastnejší pár

Láska po rokoch spolunažívania už nemusí byť taká intenzívna ako na začiatku, ale určité zvyky je dobré udržiavať si čo najdlhší čas. Pre spoločné blaho.

1. Chodievajte spať spolu

Vybrať sa do postele spoločne je jedným zo znakov šťastného páru. Hoci sa nebudete milovať tak, ako v začiatkoch vzťahu, spoločná prítomnosť v spálni vyvoláva dojem potrebnej intimity a blízkosti partnera – pocit, že sa jeden na druhého viete spoľahnúť.

2. Kráčajte bok po boku, alebo sa držte za ruky

Pre šťastnejšie spolunažívanie je dobré vyjadrovať si vzájomnú úctu a zároveň oporu.

3. Objímajte sa po príchode z práce

Keď prídete domov, hneď sa zvalíte do kresla alebo utekáte ku sporáku? Najprv sa s manželom objímte. Dotyková pamäť je dôležitá a vyvoláva v nás spomienky na obdobie, keď bola láska najintenzívnejšia. Jej cibrením si vzťah vyľušujeme.

4. Povedzte si každé ráno „Lúbim ťa“ a „Pekný deň“

Tieto slová znejú ako kliše, ale dokážu zázraky. Nielen pre vzťah, ale aj pre náš osobný psychický stav.

5. Zaželajte si pred spaním vždy „Dobrá noc“

Aj keby ste sa pohádali a nasrdili sa na partnera, neváhajte mu povedať každý večer pred spaním dobrú noc. Slová majú silnú moc.

Niečo z korešpondencie :

Milý TONKO, ĎAKUJEM TI za zaslané kluboviny, ktoré som si celé už aj prečítala - ako sa povie jedným dychom. Raz som prišla do jedného obchodu s darčekmi a pani predavačka mi povedala (hoci ma vôbec nepoznala a videla prvýkrát), že vyzerám byť šťastná a spýtala sa ma či naozaj som šťastná. Na to som jej odpovedala, že áno som šťastná, že ešte stále žijem. Trochu to nechápala a ja som zase nechápala z čoho tak usudzuje. Povedala mi že to zo mňa vyžaruje a že som tak na ňu zapôsobila tým, o čo som sa zaujímala a o čom pokračoval náš rozhovor. Potešilo ma to - ale nie na každého tak môžeme pôsobiť a záleží kde sa nachádzame, s kým máme tú česť sa stretnúť, čo je témou rozhovoru, v akom čase sme sa stretli a je mnoho dôvodov prečo je to tak, alebo inak. Som šťastná TONKO, že mi stále posielaš Vaše KLUBOVINY.

Tiež ma zaujalo to varenie zemiakov v pohári v mikrovlnke. Nevadí a nič sa nestane, ak je na pohári kovové víčko ? KOV predsa nesmie do mikrovlnky.... Moc pozdravujem TEBA i Tvoju rodinku, hlavne TI prajem zlepšenie zdravia, úctu a vďaku od Tvojich členov, lebo majú tiež ŠŤASTIE, že práve TEBA majú za predsedu klubu. Prajem Vám všetkým príjemnú pohodu vo Vašich domovoch i v klube SM NITRA. S úctou – AP (Pappová Anka)

Ahoj, vrela vďaka za kluboviny, hadam raz sa mi podari prísť na klub, lebo to majú kolegovci s prislovím „nova metla dobre metie“ myslia vážne, takže sa podielili služby tak, že ranjšie a doobednajsie napory ľudí beru oni a milemu Lacinovi ostáva poobedná zmena od 13.00-

14.15 a 14.45-16.30, čo mi síce vyhovuje, ale všetky povinnosti si musím „odbaviť“ doobeda. Tak zatiaľ z malej stanicky pozdravujem, vlaky už hukajú automaticky :-) :-) :-) :-) , všetkým veľa zdravia a hlavne tebe, nech sa na teba nelepí nič, okrem Klariky..... :-) Ahoooojteeee (Laci)

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 **december 2013**
s l á v i a

Meniny :

Nadežda Pavlovičová, Eva Tulinová, Eva Malinová,

Narodeniny :

„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 2014
mnoho zdravia, šťastia a spokojnosti, zo srdca želá*

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **10. decembra 2013 /utorok/ o 14. 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 čísla 037/773 22 99, 0904 547 106, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 01.12.2013.