



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XVI.

január 2014

číslo 1

Tak som sa zamyslel

..... nad našim prvým obrázkovým kalendárom. Nepredpokladal som, že toľkým ľuďom urobím radosť. A hneď sa problémy spojené s jeho realizáciou utiahli do úzadia. Malá moja snaha, veľká pomoc výrobcu a zhotoviteľa diela, priniesla na svet obrovskú radosť členov nášho klubu. Siahli sme do minulosti a objavili sa na obrázkoch i tváre, ktoré už nie sú medzi nami fyzicky, no z našich myslí nevymizli a sú tam tak ako na fotografiách. Prežili sme spolu veľa krásneho, spoločne sme sa „pasovali“ s problémami sprevádzanými našim ochorením. Nie všetci sa tam dostali, čo neznamená, že sme ich vymazali z našich pamätí. Bola krátka doba na prípravu samotného kalendára a nie všetky fotografie boli vhodné na takúto vec, najmä kvalitou fotografie. Dnešné podobné diela pracujú už iba s digitálnym materiálom a tam je potrebná vyššia kvalita obrazu, lebo sa zväčšuje a prispôbuje danému formátu. Preto sa niektoré postavy nedostali na obrázok v kalendári, tak za tým netreba hľadať nejaké iné záležitosti.

Je obdobie, v ktorom si ľudia dávajú rozličné záväzky a predsavzatia.

Ja osobne nie som „fandom“ niečoho takého, lebo ja si v živote dávam drobné predsavzatia počas priebehu celého roka, bez rozdielu či je Silvester alebo Nový rok. Nie všetky sa mi darí splniť a tak po zrelej úvahe si ich potom korigujem, aby boli čo najviac splniteľné.

Verím, že i mnohí z vás podobne postupujú a tým pomáhajú sami sebe, no veľa krát hlavne svojmu okoliu, svojim najbližším, priateľom a známym.

Skúsme si dať také predsavzatie, ktoré bude prospešné tým, ktorí nám najviac pomáhajú. Skúsme byť k nim milí, napriek tomu, že nás kvária bolesti a iné problémy spojené s ochorením. Nedávajme si na tvár masky vďaka, ale vytvoríme na nej úprimný úsmev a očka plné vďačnosti. Potom nemusíme ani veľa rozprávať, všetko povie náš spokojný a šťastný výzor. Súčasne si precvičíme tvárové „svalčeky“. A ak sa chceme mračiť nad trápeniami zapríčinené ochorením, robme to bez svedkov, v samote, aby sme zbytočne nevytvárali zámienku pre neprajcov, ktorých je žiaľ mnoho v našom okolí. Keď nás i cudzí ľudia budú vidieť v sprievode vozíka či bariel, nebudú nás zbytočne ľutovať a skôr

nás zaradia medzi seba ako rovnocenných partnerov. A to v mnohých prípadoch býva „medicína“ veľmi prospešná a účinná. Nevieť či ste si to všimli, ale prvý krok k spomínanému úspechu, musíme urobiť my sami. Kto čaká na iniciatívu druhých, stráca svoj vzácny čas, ktorý nezadržateľne uteká.

Tak ako malé dieťa robí postupne malé krôčiky a až neskôr vykračuje, podobne je tomu i pri našich predsavzatiach. Nemali by sme si dávať vysoké ciele, skôr menšie a radšej častejšie. Lebo i ten prvý krôčik môže trvať dlhšiu dobu, než sa nám ho podarí realizovať tak, aby sme boli sami so sebou spokojní. Keď ten prvý bude už pevný a istý, na ňom môžeme stavať ďalšie. Určite si tým urobíme radosť a nemusia to byť obrovské kroky, lebo tie je ťažšie spraviť a pri dlhom neúspechu sú kontraproduktívne, teda skôr nás odradia, ako podporia.

Ešte jedna moja skúsenosť. Nie je najvhodnejšie o svojich predsavzatiach a záväzkoch, ktoré sú hodné realizácie a našej pozornosti, pred druhými osobami prezentovať. Jednak nás môžu nechcene kontrolovať a upozorňovať, čo sa nám určite nebude páčiť. A v prípade, že nám to celkom nevyjde ako sme si predstavovali, neprajníkom poskytneme živnú pôdu na posmešky a urážky. A to vôbec nepotrebujeme. Keď sme sa predsavzali niečo urobiť, tak sami seba sme najlepšie kontrolóri a výhodnocovatelia. Celkový výsledok

potom môžu ostatní posudzovať, ak aj oni splnia čo si zaumienili.

O tých veciach, ktoré sa nám podarili, môžeme informovať svojich blízkych a „kolegov z ochorenia“. Môže to byť inšpiráciou pre druhých a úspech je motivačný a zväzda ku snahe to napodobniť, keď to niekto už realizoval. Ak sa to podarí i tým ďalším, naša radosť z úspechu ešte vzrastie a inšpiruje i nás do ďalších krokov v napredovaní.

Počasiť nie je práve najpriaznivejšie k našej myšli. Viacerí sa tešíme, že sa nešmýka, no tá inverzia, ktorá už trvá dosť dlho, napomáha pesimistickej nálade a to v tom lepšom prípade. Natláča sa nostalgia a s ňou nepekné myšlienky. Využívajte každú chvíľu, keď sa objaví slniečko a nabíjajte sa jeho teplom a pozitívnu energiou. Kontaktujte sa s priateľmi, vymieňajte si poznatky a skúsenosti, podporujte sa navzájom, aby sme bez straty energie prežili čas zimy, zvlášť takejto netypickej.

Prajem vám, aby ste si dali čo najrozumnejšie a čo najefektívnejšie predsavzatie. Nech vám ich realizácia vyjde k vašej úplnej spokojnosti.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Bol to nádherný nedecembrový deň. Sprvu to vypadalo, že bude prevaaha hostí, no postupne sme stav vyrovnali a nakoniec nás bolo predsa

len viac, no musím priznať, že sme očakávali trochu väčšiu účasť, už i vzhľadom k tomu, že to bolo posledné tohtoročné posedenie. Ale tí čo prišli, sa pobavili, poučili a nasýtli. Naše dievčence napiekli výborné zákusky (tradične Majka a Anka) a naši hostia nám pripravili bohaté občerstvenie (a veľmi chutné) a prispeli spolu s vedením KOS k vianočnej výzdobe. Atmosféra bola vynikajúca. Hostia - zástupca firmy NOVARTIS, Mgr. Ján Hošala, iniciátor akcie, pani doktorka z Neurologickej kliniky FN Nitra – MUDr. Monika Virágová a pani fyzioterapeutka – Kubešová, nám nenásilnou formou, za pomoci videoprojekcie objasnili jednak príčiny ochorenia, ich prejavy a ako si čo najviac pomôcť. Zodpovedali na otázky, ktoré sa pýtali naši členovia k jednotlivým bodom prezentácie na objasnenie buď vlastných problémov alebo všeobecnej problematiky v rámci ochorenia roztrúsenej sklerózy mozgomiešnej.

Je samozrejmé, že sme prijali pozdravenia našich priateľov na čele s docentom Brozmanom, Valikou a Blankou, ktorí nám poslali dobrôtky na spestrenie sviatočného stola (za čo veľmi pekne ďakujeme a čo sme si ušetrili, použijeme na budúcich zasadnutiach, prípadne na rekonvalescencii), pozdravenie od pani prezidentky zväzu Jarke Fajnorovej, pani Záhorskej z Dudiniec, pána Petraša z Turčianskych Teplíc a pani

Kláriky z Nitry (ktorá musela strážiť „odpočítavačov“ energií.

Ohlásili sa aj Malačanky Sonka s Vladkou, Lacino, Marcel, Iveta, Lenka, Nadenka, Miloš, Titus, Anka Gerbelová, Emil a Alena odkázali, pán Hrubý poslal SMS-ku. Počas zasadnutia volala Božka.

Predseda v ďalšom bode poinformoval prítomných a nových podmienkach v získavaní dvoch percent, ktoré schválila vláda. Týka sa to akcií do budúcnosti. Teraz už len čakáme na zoznam prijímateľov, ktorý bude zverejnený Komorou notárov po 15. Januári 2014, čím sa oficiálne otvorí nová kampaň v získavaní potenciálnych darcov. Predseda však vyzval členov, aby sa už rozhládali vo svojom okolí a vyhliadli ochotných darcov či už z radov fyzických osôb alebo právnických. Opäť budú na našej webovej stránke dostupné potrebné tlačivá.

Prišiel na radu slávnostný bod rokovania a predseda klubu odovzdal čestné členstvo pani riaditeľke Krajského osvetového strediska v Nitre, Mgr. Daniele Gundovej, za dlhoročnú priazeň a nezištnú pomoc nášmu klubu. Pani riaditeľka poďakovala a vo svojom príhovore spomenula začiatky spolupráce, svoju náklonnosť takejto skupinke zdravotne postihnutých, ktorým chce pomáhať aspoň formou, ktorá je pre ňu dostupná. Popriala nám veľa zdravia a úspechov v napredovaní našej činnosti a to nie len pri príležitosti vianoč-

ných sviatkov, ale počas ďalších dní našej činnosti.

Absolútnou názorovou jednotou sme schválil členský príspevok pre rok 2014 vo výške 5,- €. Súčasne sme odhlasovali odpustenie platby členského príspevku pre obyvateľov Domovov sociálnych služieb.

Rekondície 2014, to bol nasledujúci bod. Predseda informoval o počtoch nahlásených záujemcov o jednotlivé rekondičné pobyty, pričom o Teplice je záujem väčší ako sme naplánovali a Dudinciam chýba ešte jeden záujemca, aby sme naplnili plánovaný počet. Všetko sa však ešte môže do termínu rekondícií (**Dudince 15. – 21. jún 2014, Turčianske Teplice 21. – 27.september 2014**), stavy nie je problém znížiť, s navrhovaním by mohli byť problémy.

Pani riaditeľka KOS Nitra osobne nám potvrdila navrhované termíny zasadnutí klubu v prvom polroku 2014. Pre zopakovanie :

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)

Predseda odovzdal poštu Marike Duchoňovej a Lydke, ktorej súčasne poďakoval za sponzorský dar od TAMI Nitra – mliečne dobrôtky, ktoré zariadil jej zaťko pán Čavojský.

Potešili sme sa zo sponzorského daru SEPS a. s., ktorý cez Darinku Michaličkovú vybavila jej dcéra

Slávka a ktorého vecné naplnenie, 2.500 €, je už na našom účte.

Záverom si vypýtala slovo Evka Tulinská, ktorá v mene svojom a mene celého kolektívu členov klubu, poďakovala predsedovi za celoročnú prácu, popri zvýšených osobných zdravotných problémov. Súčasne mu odovzdala i písomné poďakovanie a pranie k sviatkom zimy.

Predseda sa poďakoval za slová uznania, ktoré ho veľmi potešili a vliali mu silu do ďalšej práce. Zároveň poprial všetkým členom a to bez rozdielu či sú na zasadnutí alebo nie, aby doma našli ihličie plné zdravia, halúzky šťastia a ako kmeň pevné vzťahy v rodinách. Vyjadril vďaku za celoročnú podporu a spoluprácu a vyslovil presvedčenie, že rok 2014 bude aspoň taký ako bol rok 2013, poprípade ak by chcel byť lepší, my sa už s tým nejako vyrovnáme.

(to už len tak šepkám, tých dobrôt čo tam bolo, to sa nedalo ani všetko pojest' a vypiť, môžete ľutovať)

!!! Halóóó, hallóóó, hahallóó'!!!

Mimoriadna správa po redakčnej uzávierke : Nadácia **Pro neurológia** Nitra, darovala nášmu klubu **1.000 €**. Srdečne ďakujeme pánovi doc. Brozmanovi, ako nositeľovi myšlienky a ostatným zainteresovaným.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

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

Mliekové rezy

POTREBNÉ PRÍSADY :

Korpus : 6 vajec, 6 PL cukru, 6 PL múky polohrubej, 1 prdopeč, 4 PL kakaa, 6 PL teplej vody
Mlieková plnka : 1 l mlieka, 100 g Gustinu, 4 PL cukru, 100 g bielej čokolády, 250 g masla, 150 g práškového cukru
Poleva : 200 g mliečnej čokolády, 5 PL mlieka, 4 PL cukru, 150g masla

POSTUP PRÍPRAVY :

Korpus : bielka vyšľaháme s cukrom, pridáme žltka, vodu, múku s práškom do pečiva a kakaom. Pečieme pri 180 C, cca 20 min.
Plnka : z mlieka odoberieme 150ml a rozmiešame v ňom Gustin, ostatné dáme variť, pridáme doňho bielu čokoládu, 4 PL cukru, pridáme do vriaceho mlieka rozmiešaný gustin a uvaríme hustý puding. Kým puding chladne, vyšľaháme maslo s cukrom do peny a pomaly pridáme vychladnutý puding. Navrstvíme na korpus prerezaný na polovicu. Vrstvíme na jednu polovicu - krém, potom druhú polovicu znovu krém. Polejeme vychladnutou čokoládovou polevou.

12. - Vždy .
13. - Ani jednu .
14. - Desať .
15. - V žiadnom .
16. - Labe .
17. - Nezmyselná úloha .

18. - Nijako .
19. - Taký trojuholník neexistuje .
20. - Doteraz žiadny .
21. - Nič , koza parohy nemá .
22. - Na Mesiaci ..

Ako ozdraviť mäso ? Ozdravte bežne kupované mäso pivom :

Viem, čo vás napadá : " to akože zapijeme mäso pivom a bude to zdravšie ? " Nie, ale ak mäso naložíte na 4-6 hodín do marinády (pivo, olivový olej, sójová omáčka a korenie podľa chuti), stane sa niečo veľmi pozitívneho . Pivo dramaticky znižuje úroveň chemikálií v priemyselne vyrábanom mäse, ktoré môžu spôsobovať rakovinu. Pivo je viac účinné ako víno a mäso marinované v pive aj lepšie chutí. Ak je mäso v pive marinované viac ako 6 hodín, znižuje zároveň aj množstvo nebezpečných heterocyklických aminokyselín (HAS), ktoré prirodzene vznikajú pri pečení alebo grilovaní mäsa. V porovnaní s mäsom, ktoré v pive marinované nebolo, to môže byť až o 90 % . Samotnú marinádu už potom nekonzumujte .

Tento efekt nie je vôbec zanedbateľný. Len aby ste pochopili súvislosti, tak napríklad mäso z kravy, ktorá konzumovala celý život trávu, je v porovnaní s mäsom kravy, ktorá trávu nikdy v živote nevidela asi taký, ako medzi Rols Roycom a Trabantom - a to doslova. Mäso z veľkoprodukcie obsahuje antibiotiká, rastové hormóny, koncentrovanej toxíny a choroboplodné baktérie, čo moc dobré zdravé teda nie je.

Ak nemáte na výber, pivová marináda je cestou menšieho zla. Ak sa nepostaráte o svoje zdravie dnes, zajtra budete

nútení investovať do " ozdravovanie " u lekára a v nemocniciach. Čo si vyberiete ?

Podobne je to aj s ostatným mäsom nielen s kravským . Všetky mäsa predávané v obchodných reťazcoch obsahujú antibiotiká, rastové hormóny, koncentrované toxíny a choroboplodné baktérie.

Rýchle rumové pralinky.

Suroviny : 2 kg duté čokoládové figúrky

Postup : Zoberiete čokoládovú figúrku, odhryznete hlavu, doležete do vnútra rum a môžete hneď konzumovať.

A potom, že s pečením je veľa roboty.

P.S. Lacnejší variant – figúrky nemusia byť.

ZOFT, ZOberské FTipovisko

Každé ráno vchádza pyšný kohút do kurína. Nežne pobozká deväť z desiatich sliepok a tej desiatej vytrhne jedno pierko. Takto to ide deň za dňom... Na 14. deň má však desiatu sliepku toho dost, postaví sa kohútovi do cesty a zlostne na neho kričí:

- Každé ráno pobozkáš deväť mojich kolegyň, ale mne zakaždým vyškľbneš jedno pierko! Čo to má znamenať?

Kohút jej ticho pošepká do uška:

- Teba chcem vidieť nahú, bejby!

Chlap v škôlke:

"Dobrý deň, prišiel som si po dieťa."

"Dobre, a ktoré to je?"

"A nie je to fuk? Aj tak ho ráno prinesiem ..."

Nikdy nenesím so sebou svoju výplatnú pásku. Keby som náhodou zomrel pri nehode, ľudia by si mohli myslieť, že to bola samovražda!

Dzede šedži pred telku a hutori:

"Ej tote šmolkové aľe vyrošľi".

"Ne dzedu, to Avatar"

Joj, nikdy nemam taku kavu jaku chcem. Bo na navšteve sebe dam tri cukre a doma jeden. A ja tak ľubim dva...

Viete, že ?

Nekašľite na kašeľ

Kašľete? Uľaví sa vám aj po voľne dostupných liekoch, musíte však rozpoznať, či ide o suchý alebo vlhký kašeľ.

Prečo kašleme?

Vykašliavaním sa očisťujeme od baktérií a vírusov, ale aj od cudzorodých látok a prachu. Výrazne sa na tom podieľa hlien vytváraný v riasinkovom epiteli, ktorý vystiela dýchacie cesty.

„Kašeľ je prudký výdych, ktorým sa organizmus usiluje vyfúknuť z priedušiek akúkoľvek cudziu látku,“ vysvetľuje praktický lekár Peter Lipták. „Je spustený podráždením kašľových receptorov v prieduškách.“

Suchý verzus vlhký

Suchý kašeľ sa obvykle objaví na začiatku ochorenia priedušiek. Často je veľmi intenzívny a vyčerpávajúci. „Nemá až takú očisťovaciu účinnosť ako vlhký kašeľ, preto ho liečime tmením, takzvanými antitussikami,“ hovorí Lipták.

„Vlhký kašeľ znamená, že škodliviny sú obaľované do hlienov, a to umožňuje vykašľať ich a odstrániť z organizmu.“ Vlhký kašeľ nezastavujeme, ale naopak, podporujeme vykašliavanie hlienov.

Kedy sa liečiť doma a kedy ísť k lekárovi?

Praktický lekár Peter Lipták odporúča liečiť krátkotrvajúci kašeľ doma. Pomôcť nám môžu voľno predajné lieky na suchý kašeľ alebo na lepšie odkašliavanie.

Vyhľadať lekársku pomoc by ste mali v prípade, ak vykašliavate krv alebo váš celkový zdravotný stav sa rapidne zhorší. Pozor by si mali dať aj tehotné ženy.

Rada: Pri kašli siahnite po mlieku. Má schopnosť zvyšovať tvorbu hlienov, a tak podporuje prirodzené očistenie priedušiek. Podobnú vlastnosť má aj zázvorový a cibulový čaj, prípadne bylinné prieduškové čajové zmesi.

(test nie len pre blondínky, druhá časť)

12. Žijú vdovy dlhšie ako ich muži ?
13. Koľko hodín trvá minúta ?
14. Koľko disciplín má desaťboj ?
15. V ktorom pohorí sa nachádza hora Říp ?
16. Aká rieka preteká Ústí nad Labem ?
17. Pavol chce nastrihať z povrázku meter dlhé kusy po 80 centimetroch. Koľko ich nastrihá ?
18. Ako sa prenáša morská choroba ?
19. Aký obvod má obojstrannú trojuholník ?
20. Ktorý kozmonaut prvýkrát stál na Marse ?
21. Čo sa vyrába z kozích parohov ?
22. Kde by ste hľadali Moskovskej

mora?

Vybraté z korešpondencie :

Ahoj Tonko,
veľmi pekne ďakujem za kalendár. Bolo veľmi dobré pozerať fotky, zaspomínať na staré dobré časy. Zároveň mi bolo smutno, že sa s niektorými už nikdy nestretnem.

Perajem slnečné dni Katka

Dobrý deň pán Suchan

Prečítal som si Vašu (predpokladám že Tony ste vy) úvahu v klubovinách.

A absolútne so všetkým súhlasím na 200%. Je to presne tak ako píšete.

V mojej rodine sa snažíme žiť bez liekov aj keď chápem že vždy to asi nepôjde.

Ale pravidelne sa dopúčame našimi dopestovanými bylinkami, prípadne domácou zeleninou, atd. A je to oveľa oveľa lepšie ako keď som bol mladý a tiež som nechápal farmac. Priemysel a jedol lieky dookola a imunita nulová. Stále dookola nádcha , angína, atd. Teraz keď sme bez liekov už 15 rokov môžem povedať že človek, a beriem do úvahy aj naše deti (5 a 7 rokov), lieky nepoznáme, Čoraz ťažšie dostanú dajakú tu virózu. A aj keď dostanú, je to len ľahučký priebeh ! Škoda že nemám viac času, bežím domov. Ale možno pokeckáme keď prídete na pobyt ☺

Držite sa. Krásny večer

Ing. Andrej Petráš, obchodný manažér

Prijemny podvečer z Dudiniec,

Mily pan Suchan,

velmi pekne dakujeme za zaslanie - obe s p. Kantovou sme rady otvorili obalku a u mna je uz aj novy kalendar nainstalovany! Velmi sa potesila aj p. Kantova! Prijemny vecer a pozdravujem p. manzelku! Lenka

Ahoj Tony,akurat som dorazil domov,a unaveny ako kon som otvoril obalku s peciatkou nasho klubu.Az mi srdce stislo.....To sa ti teda kurewsky podarilo...!(prepac za latinsky vyraz). Ten kalendar je bomba!Taaak ma tie obrazky dobili energiou,ze som skoro vybehol zahradu rylovat!Nakoniec som sa upokojil,a spominal som....Skoda ze ta stanica mi skomplikovala trosku zivot.A co je horsie,bude mi ho komplikovat coraz viac,lebo som zacul suskandy,ze mam za chvilu stareho kolegu menit,ide do uplneho dochodku a zaskakovat bude on....No,uvidime co je na tom pravdy.Dufam,ze nic.A co je fakt,ze od decembroveho noveho grafikonu budeme robit aj soboty.....(:(:(:(Kruci,bolo mi toto treba?????No nic,ved tie tri roky to nejak vydrzim.Potom sa vraj rusi stanica.Zatial sa majte krasne,vsetkych v klube pozdravujem,prajem krasne,statne a vesele Vianoce plne pohody a lasky,nech sa dari.A dakujem velmi pekne za nadherny darcek.Lacino

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 **j a n u á r 2014**
s l á v i a

Meniny :

Titus Tulinský, Dáša Kázmerová,
Miloš Poštrk, Emil Penzeš

Narodeniny :

Nadežda Pavlovičová, Lenka Hrajnohová

Gratulujeme a prajeme veľa jasných dní prehriatych slnkom a láskou pri dobrom zdraví a vzájomnom porozumení.

Môžete nás kontaktovať i cez internet na klubových **email – adresách :**
suchan@ksmnr.sk
anton.suchan@satronet.sk
a nájsť na webovej stránke :
www.ksmnr.sk

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **14. j a n u á r a 2014 /utorok/ o 14. oo 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. Uzavierka čísla 1.1.2014.