



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XVI.

február 2014

číslo 2

Tak som sa zamyslel

..... nad ľudskými vzťahmi. Ono to nie je taká jednoduchá záležitosť, ako sa na prvý pohľad zdá. Denno-denne sa stretávame s ľuďmi a s mnohými v takom vzťahu, kedy nám poskytujú služby. No a tu nastáva kameň úrazu. Všetky procedúry, ktorých sa zúčastňujeme buď na rehabilitáciách v mieste svojho bydliska, či v kúpeľoch alebo i na samotných rekondíciách, sú zdravotnou poisťovňou uhrádzané rovnako. Lenže nie všade je ten istý človek, ktorý vám tú danú službu poskytne. Nieкто vás privíta – „tak sa už vyteperť na ten stôl či posteľ“, „no a kde ste sa tak vyžral, veď ani plachtu a deku na vás nemám“ „už sa tam usalašte a nemrvte sa toľko, nie ste jediný, ktorého vás mám“. No a v tom prípade má daná procedúra chudera, veľmi malú šancu vám pomôcť, niekedy skôr ublíži a človek je na celý deň prinajmenšom rozladený.

Druhý prípad – „pekný deň prajem, uložte sa na lôžko, aby vám bolo pohodlne“, počkajte chvíľu prosím, prinesiem ďalšiu plachtu a deku, aby ste boli pekne zakrytý“, „našli ste si už najlepšiu polohu, aby

sa vám pohodlne ležalo“, len pokojne, ja počkám, nie všetkým je tak ťažko ako vám“ „prajem pekný zážitok a ak by ste niečo potrebovali, len ma ohláste, všetko dáme do poriadku“.

Táto procedúra bude mať určite veľkú pozitívnu odozvu v prospech vášho tela, plus jeden kladný náboj, ktorý vás bude sprevádzať po celý deň a jeho prejavom bude vaša usmiata tvár.

A uvedomme si, všetko je to za jedny peniaze. Všetko je to „V EÚ-DOCH“.

No a s niečím obdobným sa stretávame na každom rohu, a to či už u lekára, v obchode, v autobuse, v divadle či kine, u krajčíra a na úradoch, ktorých je dnes žiaľ neúrekom.

Áno, my vyžadujeme, aby sa k nám chovali ľudia vo všetkých tých inštitúciách milo a úctivo. Ale vystupujeme aj my tak, ako vyžadujeme od druhých? Nie sme aj my mnohokrát namosúrení na ľudí, ktorí od nás niečo, bárs aj maličkosť, požadujú? Neodvrkneme svojej polovičke, bez rozdielu pohlavia, keď sa nás niečo pýta? Uvedomujeme si, že sa mu takto snažíme pokaziť dobrú náladu a pobabrať celý deň?

Preto buďme slušní a úctiví v prvom rade my a prístupujeme ku každému človeku, uvedomujúc si, že môže mať ťažký deň, útrapy v rodine a pomôžme mu my, že ho pekne pozdravíme a milo oslovíme, Určite aspoň utlmíme jeho trampoty a aj on sa nám určite odmení prívetivým prístupom. A ak nie, tak radšej buďme ticho, aby sme nejakou nevhodnou pripomienkou nepriliali olej do ohňa. Taký stav neprospeje ani nám ale ani druhej strane a my budeme v neutrálnom poli a budeme radi, že aspoň procedúra, ktorú berieme, nám pomôže.

Všetko je v ľuďoch, tak som uvažoval nazvať tento článok, či toto zamyslenie. Primäl ma k tomu posledný pobyt v nemocnici, kedy ma rovno z dialýzy poslali do nemocnice. Prišiel som tam vo večerných hodinách (tak mi končí dialýza) a na reakciu zvončeka dvere neodpovedali. Pomyslel som si, no to bude privítanie, keď z druhého poschodia príde mi otvoriť sestrička. Určite bude napajedená a taký úvod, keď som ledva stál na nohách, nepotrebujem. V zornom poli sa blížila ku mne sestrička robustnej postavy a popri nej cupkala pani lekárka. Obe usmiate, čo hneď vlialo trochu energie do mňa a ako sa otvorili dvere sestrička chňapla rukou po mne až som sa zľakol, či jednu neutrzím. Bol to však pohyb po mojej batožine, ktorú mi potom pomáhala odniesť až na izbu. Dve milé a usmiate osôbky a ešte som nedo-

stal žiadnu infúziu a už som bol nabitý pozitívnou energiou. Citlivý prístup oboch zdravotníčok, nežnosť pani lekárky (lebo som mal obrovské bolesti), to všetko zmierňovalo pocit pobytu v cudzom prostredí, cítil som sa ako medzi svojimi sesternicami. Na prvú noc ozaj obrovský nástup pozitívna. A tento proces pokračoval u všetkých sestričiek do jednej. Samozrejme neboli všetky ako stroj, ale ja ako pacient som mal pocit, že všetci čo okolo mňa behali a to nie raz nie v práve najlepšom prostredí, mi chcú čo najviac pomôcť. Som im za to veľmi vďačný a o mojom pociate som sa zdôveril pani prednostke a náhodou počujúca sestrička náš rozhovor, mi následne povedala, že krajší a trefnejší darček som im nemohol dať.

Bol som tomu rád, lebo som nepodliezal vrchnosti, ale vyjadril svoj názor a ďakujem všetkému personálu za to, že mi ten týždeň pobytu na ich oddelení (infekčná klinika) svojím prístupom spríjemnili. Väčšina z nás nie je v nemocnici rado, no keď je človek ubolený veľmi dobre mu padne pár milých slov, či úsmev kohokoľvek.

Tak som si veru spomenul, že keď som bol v bolestiach a moji najbližší mi chceli všemožne pomôcť, bol som na nich nevrly, čím som im nepomáhal a zbytočne som míňal svoju energiu na odvrkovanie. Nech mi je to odpustené a je to aj pre mňa poučením do budúcnosti, lebo veľkými bolesťami neustále trpím. To

je ale iná záležitosť na akú som bol v nemocnici, lebo tam ma problémov zbavili, len sa vynorili ďalšie, ktoré sa už v minulosti prejavovali.

Prajem vám, aby ste sa stretali len s čo najpozitívnejšie naladenými ľuďmi a buďte i vy vždy pozitívne naladení.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské KLE bety/

V tomto roku sme sa zišli po prvýkrát. Tak trochu to bolo aj cítiť. Sme zvyknetejší aj na väčšie účasti, ale samozrejme sme spokojní aj s tou, ktorá bola teraz. Vážime si každého, kto príde, cítime, že mu na klube trochu viac záleží. A samozrejme je to tak nespravodlivé, keď vymenúvame tých, čo nemohli prísť.

Predseda poprial všetkým členom klubu bez rozdielu, veľa krásnych a šťastných dní v novom roku, plných zdravia a vzájomného porozumenia. Súčasne poďakoval všetkým členom klubu, ktorí mu priali len to najlepšie. Čerstvé pozdravenie poslali pán Trabalík s manželkou a Klárka, ktorá je zavalená v robote dokladmi, doc. Brozman a sestričky centra SM.

Predseda prečítal všetkých, ktorí akokoľvek formou priali našim členom k Vianociam a novému roku :

Kluby - Trebišov, Poprad, Vrútky, Revúca, Kysucké Nové Mesto, Zvolen, Považská Bystrica, Trnava, Ružomberok, Liptovský Mikuláš, Nové Mesto nad Váhom, Bardejov, Rimavská Sobota, Nové Zámky

- jednotlivci – Pappová, Frndová, Petráš, Záhorská, Fajnorová, Voštenák, Hotel Avena, Vavricová, Weby Slovenska, Krchniaková, Dvonč, Mútala, PARK Hotel, Rusňáková, Kázmerová, Pavlovičová Anka,
- karty – Belica, KOS Nitra, Dudince.

Ospravedlnenie neúčasti – Janka Herhová – nechodí, majú doma problémy; Soňa a Vladka myslia na nás

a pozdravujú; Ivan je v nemocnici na rehabilitačnom – problémy s liečbou; Valachyovci – Tonko má strach na cestu, že bude hmla – horšie vidí – no predsa chcú byť s nami a prišli; Nadežda má horúčku; Darinka z Bádíc má za sebou operáciu žlčníka ale teraz sa nejaké bacity na ňu driapu, tak nepríde; EvkaTulinská má tento krát problémy sama so sebou, pozdravuje aj Titus;

2 % Predseda pripomenul rozbehnutie kampane - svoje najbližšie okolie, zamestnávateľa i bývalí, hľadať nové zdroje. Ďalej informoval o nových tlačivách, ktoré rozdáme po 15. Januári, kedy sa oficiálne spustí kampaň a všetko bude na našej webovej stránke. Konečný stav finančných prostriedkov za rok 2012 = 9 668,12 € = 290 719,21 Sk.

K predsedovmu návrhu účastníckeho poplatku na rekondície roku 2014 - **13 €**, nebola žiadna pripomienka a doplňujúci návrh.

Predseda oznámil termín volieb pre rok 2014, s výročným zasadnutím klubu, s voľbami nových orgánov :

- člen poverený kontrolou
- voľba predsedu – **nového !!!**
- forma volieb – verejná - schválená
- personálne návrhy – podať do 10. marca 2014

- pracovné komisie – konkretizovať
- mesiac MAREC 2014, konanie vo-
lieb, keby bude jasná kandidátka,

V ďalšom sme sa venovali stavu prí-
pravy rekondícií na rok 2014, kde
predseda informoval, že pre Dudince
nie je naplnený stav a chýba nám je-
den muž. Po rôznych námetoch bol
odsúhlasený ten, aby predseda oslovil
Milana Andrejku, či by išiel robiť
Mojmírovi sprievodcu, alebo si on zo-
ženie niekoho, lebo ostal sám na izbe
a príplatok platiť nemienime.
V krajnom prípade by mu bola rekond-
ícia zamietnutá. Turčianske sú prepl-
nené.

Pre oslávencov v roku 2014 sme od-
súhlasili zníženie účastníckeho poplat-
ku vo výške 33,- €.

Predseda informoval o stave účtu
a hlavne o dvoch prírastkoch – jeden
už avizovaný 2.500 € a jeden prekva-
pivý 1.000 € od Neurologickej nadácie
*Nitra.

Preseda odovzdal pozdravenie od
prezidentky zväzu pani Jarky Fajnor-
ovej.

Predseda informoval ekonómku a
členku poverenú kontrolou o nových
účetných právnych predpisov a regis-
try účetných uzávierok s priloženou
dokumentáciou.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

ZOFT, ZOborské FTipovisko

"Zlodej vylúpi banku, vezme dvoch
mužov ako rukojemníkov pýta
sa prvého

" Videl si ma ako vykrádam banku?
Muž odpovie "Ano".

Zlodej ho okamžite strelí do hlavy.

Potom sa pýta druhého muža

"Ty si ma tiež videl ako vykrádam
banku?"

Muž odpovie: "Ja nie, ale moje stará ta
videla a povedala to svokre!"

muž: čo je dnes na obed?

žena: nič!

muž: Ani včera sme nič nemali!

žena: ja viem, varila som na dva dni.

Motorkár si to frčí po diaľnici a zrazu
TRESK - do helmy mu narazí
vrabčiak. Omráčený vtáčik padne k
zemi, chlapík zastaví, vezme ho do
dlaní a hovorí "Chudák malý, čo s
ním teraz bude?" Nakoniec sa rozhod-
ne, že ho vezme k sebe a vykurujúje
ho. Doma ho položí do klietky, pridá
misku s vodou, kúsok chleba a ide
spať. Ráno sa ako prvý prebudí vrab-
čiak, pretiahne pochrámané
krídla, rozhladne sa okolo seba a vy-
krikuje "Mreže ... voda ... chleba ...
„Do prdele, ja som toho chlapa zabil! "

Lepšie ísť pešo na flirt, ako Mercedesom
do roboty!

Halooooo dovolala som še do radia?

radio: ano nech sa pači.

pani : a to me budu čuc všadzi?

radio: ano vsade pani.

pani: Aj v obchodoch?

radio: ano aj .

pani: Peťu nekupuj vajca bo mi Gita donesla. Opakujem nekupuj vajca.

Na prvej hodine tanečnej. Jeden mládenec tancuje s jednou krásnou dievčinou a aby sa odreagoval, tak jej stále stláča gombík od podprsenky. A ona na to:

"Prosím vás, čo to robíte?"

"Ja na Vás zvoním."

"Aha, a mne sa zdalo, že dole niekto stojí," odpovie dievča.

Viete, že ?

Čipsy: Chrumkavý zabijak

Daily Mail zverejnil správu o zemiakových lupienkoch, ktorá je alarmujúca. Prieskum, ktorý robil britský YouGov zistil, že tretina detí v Británii je zemiakové lupienky denne. Ostávajúce dve tretiny detí konzumuje čipsy niekoľkokrát týždenne. Čísla sú tiež zaujímavé: Briti v skutočnosti skonzumujú šesť miliónov balení čipsov ročne.

Ako pitie oleja na varenie

Konzumáciu jedného balenia čipsov denne počas celého roka by sme mohli porovnať s vypitím piatich litrov oleja na varenie. A to ešte nepíšeme o tom, koľko cukru a soli čipsy obsahujú. Spoločnosti predávajúce zemiakové lupienky však vedia ako upútať. Farebné pútavé a živé obaly či reklama robia svoje. Moderné lupienky obsahujú aj veľké množstvo tukov. Práve tuk spôsobuje výraznú chuť čipsov, no pre naše

zdravie to nie je vôbec dobré. Tuk v kombinácii so soľou a cukrom, ktorý je obsiahnutý v zemiakovom škrobe je pre naše chuťové poháriky často neodolateľný a balenie čipsov častokrát "zmizne" v priebehu niekoľkých minút. "Výskum ukázal, že čím viac sú čipsy chrumkavé, tým viac sa nám to páči," hovorí Michael Moss, autor knihy o zdravom stravovaní.

Ďalšie zdravotné riziká

Je dokázané, že častá konzumácia čipsov vedie k zvýšenému riziku vzniku obezity, vysokému krvnému tlaku alebo ischemickej choroby srdca. Vedci však prichádzajú aj na ďalšie choroby, ktoré hrozia najmä pri konzumácii lupienkov. Podľa prieskumu New England Journal of Medicine sú čipsy najväčším prispievateľom obezity v USA. Podľa doktora Mozaffariana sa v lupienkoch vyskytuje vysoká miera škrobov a rafinovaných sacharidov, čo ovplyvňuje hladinu glukózy a inzulínu v našej krvi. Takto vyvolaná nerovnováha potom podľa doktora "vedie k menšiemu pocitu plnosti, zvyšovaniu chuti do jedla a k väčšiemu množstvu potravín spotrebovaných v priebehu dňa."

Veľká konzumácia lupienkov pritom môže byť rizikom aj pre nenarodené deti. Britský výskum ukazuje, že tehotné ženy, ktoré jedia veľa hranoliek a čipsov škodia svojim nenarodeným deťom tak, ako keby fajčili.

Laboratórne štúdie ukazujú však aj na iné zdravotné problémy spôsobené prejedaním sa lupienkov. Pri testoch na potkanoch, ktorých kŕmili čipsami ich mozgová aktivita vykazovala výrazne rozdiely oproti normálu. U ľudí pri takýchto zmenách pritom rozprávame o hyperaktivite.

Veľa škodia aj zubom

Ďalším problémom je vznik zubného kazu. Čipsy "sú jednou z najhorších vecí pre vaše zuby, pretože môžu prilnúť na povrch (zubov) na celé hodiny," varuje doktor Nigel Carter, generálny riaditeľ britskej zubnej zdravotnej nadácie. "Na zozname zložiek sa môže zdať, že obsah cukrov je nízky. Ten však udáva iba jednoduché cukry a ignoruje ich zložitejšiu formu, akou sú sacharidy, ktoré sa v ústach rozpadajú na cukry," dodáva Carter.

Vybraté z korešpondencie :

Vážený pán Suchan, ďakujem, želám Vám a Vaším kolegom z klubu, aby rok 2014 bol kľúčom k odhaľovaniu krás života pre všetkých. Šťastné a veselé sviatky. S úctou Dvonč
Ďakujem

Veselé Vianoce chcem Vám priať, aby človek človeka mal stále rád, aby jeden druhému viac šťastia prial, aby tento Nový rok za to stál. Praje
Magda Radecká

Milý Tonko!
Pozdravujeme z Malaciek... ospravedlňujeme sa, na klub neprídeme...prajeme tebe a tvojej rodine a takisto všetkým na klube krásne prežitie Vianoc a všetko dobré do nového roku. Ahoj! Soňa a Vladka

Dobrý deň,

Tešíme sa vašej spokojnosti, iste že si na vás pamätám, zákazníkov je veľa ale nie všetci mi ostanú v pamäti príjemným vystupovaním tak ako vy. Mám kamarátku, spolužiačku z SŠ ktorá má taký istý problém ako vy, tak možno aj preto... Aj ja vám prajem pokojné sviatky a hlavne veľa zdravia.

S pozdravom Ing. Katarína Marková
(ŠEVT)

Dobrý deň,
posielam Vám januárové číslo mesačníka Nitra.

Dovoľte mi, aby som Vám zažerala príjemné prežitie vianočných sviatkov a veľa šťastia, zdravia, pracovných a osobných úspechov v novom roku. Zároveň sa Vám chcem poďakovať za spoluprácu a čitateľskú priazeň. S pozdravom, Ludmila Synaková
mesačník NITRA

Tonko prajem Tebe aj celej tvojej rodinke príjemné prežitie vianočných sviatkov, plné spokojnosti a pohody a šťastný Nový rok :) Vladka

Nech vianočný zvonček Vám šťastím zvoní,
nech vianočný čas sa v lásku zmení,
a tak krásne ako sa hviezda ligoce,
tak nádherné a tajomné Vám prajeme Vianoce...

Krásne Vianoce a v Novom roku veľa šťastia a zdravia praje Helena Špányiková a členovia klubu SM Nové Zámky

Príjemné prežitie Vianočných sviatkov, do nového roka veľa dobrých myšlienok, mnoho chuti do práce a pevné zdravie a šťastie Vám praje Anka Jusková a členovia Klubu SM Humenné

"Nech tichá hudba veselosti Vám počas celých Vianoc znie,
nech ten rok nastávajúci Vám pokoj,
lásku a šťastie prinesie!"

Zo srdca praje Darinka Kováčsová a Klub SM Rimavská Sobota

Milí priatelia,

s mamou Vám prajeme krásne Vianoce prežité v pohode a v dobrej nálade s tými, ktorých máte radi a do roku 2014 želáme veľa zdravia, lásky, optimizmus a vždy úsmev na tvári.

Katka a Zuzka

Šťastie, lásku, radosť a nehu nech priniesie Vám vianočný sen.

Pozdrav Vám posielam po vločke snehu, chyťte ju do dlane v ten krásny deň. Všetkým praje...

Anka (Benčíková)

Dakujem pekne. Dufam, že nebude taky narocny ako tento posledny mesiac, najma v praci by nemusel byt, lebo v januari nam daju nejaky novy stroj na vydaj listkov, budeme musiet absolvovat nejake skolenie, kurz, skusky, hadam to zvladnem. Koncom jesene zasa musim na lpk na socialne, dalsie stresy, ale uz to take dramaticke ako po prvý krat nebude, lebo tam nerobi ta skatula, ktora mi vsetko pocas 20 rokov zamietala... Zatial tolko, drz sa, pevne zdravie a krasny a uspesny novy rok vsetkym.... :-) :-) :-) :-) Laci

Ahojte vsetci, vianočne sviatky som chcela mať pokojne, takže som pred sviatkami a počas sviatkov na nete nebola.

No dakujem Vám vsetkym za priania, čo ste na mňa mysleli.

A keďže už Nový rok za oknom potichu dycha a do studeného nočného ticha,

vkradne sa láska, stastie a pokoj.... čo do nového roku 2014 aj ja Vám priat zo srdca chcem.

praje Marcela Novakova a clenovia klubu SM Bardejov

Už polnoc včera ohlásila nový rok, prajem Ti do neho šťastný krok. Prajem Ti šťastné dni v kalendári a nech sa Ti po celý rok len dobre darí. Úprimne pozdravuje a praje všetko len to najlepšie a veľa šťastných krokov do všetkých ďalších dní i rokov. Pozdravuje a myslí na TEBA Anna Pappová za seba i za členov klubu SM ILAVA Taktiež Vám všetkým prajem dobré zdravie, veľa radosti a spokojnosti, veľa len úprimných, srdečných a spoľahlivých priateľov, veľa slniečka do srdiečka a pokoj v duši nech Vám nikto nenaruší. S pozdravom a s úctou - Anka

Ahoóóó, vďaka za kluboviny, pobavil som sa, aj ma tak myklo že sa na tu rekondíciu prihlasím, ale hneď ma aj odmyklo keď som si spomenul na staniu..... Ziaľ, neda sa, a je mi luto, že som od vas takto odluceny. Este aj na Vianoce 24.12. som robil, do r.... Sef je nekompromisny, stary za mna zaskakovat nechce, druhy kolega ma choru mamu, stara sa o nu, takže mam smolu.... Ach jaj, naco som sa dal na tuto pracu ukecat....?! Je to tazke zladit pracu, rodinu a sukromie, zvladam to len tak-tak. Na aute mam za 1,5 roka 9,5 tisíc km, čo som na vv golfe nabehal za 4 roky.... Lietam ako spinave pradlo. Ale myslim na vas, a vsetkych pozdravujem, prajem vsetko dobre do noveho roku, nech je uspesny a lepsi ako minuly. Laci

Ahoj Tonko, Veľmi pekne ďakujem za kluboviny, ako vždy sú úžasné. Keďže je Nový rok, tak

prajem všetkým členom klubu ako aj ich rodinám a známym hlavne zdravie, viac šťastia, veľa lásky, osobných aj pracovných úspechov, rodinnú pohodu po celý rok 2014. Zároveň Vám prajem veľa krásnych chvíľ na spoločných rekondíciách.

Tonko, pre Teba mám odovzdať tiež pozdrav od Peťovej mamy a samozrejme aj od mojej dcéry.

Sviatky prebehli veľmi rýchlo a zasa sme sa vrátili do reality, uvidím ako to bude tento rok, lebo už sa chystám tak dlho do Nitry aspoň na jeden klub, no žiaľ zatiaľ mi to nevyšlo, nič nesľubujem, ale raz snáď aj to bude. Veľmi by som sa tešila. Prajem všetko dobré, nech sa darí, ďakujem aj za gratuláciu a všetkých zo srdca pozdravujem.

Daša Kázmerová

Ďakujem, teším sa na čítanie.
Mgr. Daniela Gundová - riadi-
teľka, Krajské osvetové stre-
disko v Nitre

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 **f e b r u á r 2 0 1 4**
s l á v i a

Narodeniny :

Ivetka Péterová, Marcel Smolica,
Marika Duchoňová, Peter Mikulášik,
Lydka Michaličková

Gratulujeme a prajeme veľa jas-
ných dní prehriatych slnkom
a láskou pri dobrom zdraví a vzá-
jomnom porozumení.

Môžete nás kontaktovať i cez inter-
net 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 **1 1 . f e b r u á r a 2 0 1 4 /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. Text neprešiel jazykovou úpravou. Príspevky zasielajte na adresu predsedu klubu, Anton Suchan, 949 12 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 1.2.2014.