



# Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XVI.

marec 2014

číslo 3

## Tak som sa zamyslel .....

..... nad životom, ako takým, najmä keď ste v núdzi a všetko okolo vás sa rúca. Je to stav, ktorý už mnohí z vás zažili, ale mnohí a verím, že väčšina, ešte nie.

Žijete si svoj život už i za určitého obmedzenia, ale už poznáte úskalia, ktoré môžete očakávať. A či sa rozpohybujete desať minút alebo pol hodiny, to nie je podstatné, lebo sa dostanete zo stavu sladkého spánku do stavu pohybu, predsa len ako takého. Všetko závisí ešte aj od počasia, možno aj od snov, ktoré sme snivali pri pokojnom spánku. Niektoré sny si zapamätáme a divíme, čo všetko v nich bolo a či to vôbec niekedy bolo tak ako sa nám to prisnilo. Niekedy to môžu byť strašidelné sny, nad ktorými väčšinou iba hodíme rukou. No prichádzajú aj také, ktoré nám ovplyvnia náladu na celý deň a nemôžeme sa toho zlého pocitu, ktorý vznikol v našom mozgu, kombináciou toho čo sme zažili, čo sme čítali a čo sme sledovali v televízii. A ten náš mozoček nám z toho spraví taký galimatjáš, tak veci prekombinuje a nám celý deň vrta v hlave, či sa to môže vôbec stať a ak áno, pre pána Jána, len nech to

obíde nás a stratí sa to niekde vo vesmíre. Býva to najmä vtedy, ak sa nám prisnilo niečo, čo ohrozuje priamo nás alebo našich najbližších a potom ich všetkých obvolávame, či sú v poriadku a aby si dávali zvýšený pozor, alebo sa vám prisnil taký sen, v ktorom sa má niekomu niečo stať. Sú ľudia, ktorí to tak silno prežívajú, že padnutie sa malého dieťaťa a rozbitie si kolienka, dôvodí tým, že oni mali predsa sen a tam to bolo prednaznačené.

Nechcem sa vôbec vmiešať do výkladu snov, na to sú iní a existuje mnoho kníh, snárov a ešte viac ľudí, ktorí tomu všetkému aj silne veria. Je zaujímavé, že som ešte nepočul, že by vykladal sny nejaký chlap, vždy som sa stretol iba so ženami. Asi majú väčší dar fantázie a ovplyvňovania ostatných ľudí. Asi to bude pravda, lebo ak sa vrátíme do mladosti, keď sa nám zapalovali lýtka, vždy sa našla niektorá, ktorá nás prítahovala, ktorá vysielala nejaké signály a my sme boli celý „hin“, že to je iba pre nás. Ktohovie ako to v skutočnosti je, jedno však je isté, že nakoniec nás pritiahla vždy nejaká a v konci koncov si nás opantala a niekedy až do smrti. A niekedy sa veci pohli takým smerom, že by sa

nám ani neprisnili. A sme tam, kde sme začali, lebo keď sme „lovili“ tú svoju, aj v snoch sme si predstavovali, ako by sme chceli spolu žiť a ako sa budeme mať radi až do neviem kedy. A to nám pripravoval náš mozoček, lebo cez deň sme mali myseľ obrátenú iba na tú našu vyvolenú a ostatné bolo bokom. Ale dnes, keď otvoríte noviny, zapnete rádio alebo televízor, všade máte správy o nešťastiach, o vraždách, o podvodoch a všetko len v zlom tóne predkladané informácie. A ten náš mozoček, to všetko podvedome nasáva a ukladá. On má nepredstaviteľnú kapacitu a keď my spíme, nevyrušujeme ho zásobovaním ďalších nových informácií a on si potichu upratuje čo všetko nazbieral. No potom z toho niekedy vyjdú tak otrasné diela, ktoré keď si ich zapamätáme, ovplyvnia náš pocit pre celý deň. Lebo nie všetko čo sme snívali si zapamätáme, býva to vraj iba zlomok z toho, čo sme v skutočnosti presnívali.

Teraz si zoberte situáciu, v ktorej vám neprajem nikdy byť, preto píšem, predstavte si! Váš zdravotný stav z primárneho ochorenia je pod psa. Prísniže sa vám otrasný sen, ktorý vás ešte viac rozhasí. A aby to nebolo všetko také jednoduché, pridá sa k tomu horúčka striedaná so zimnicou a ešte navyše zažívacie problémy. No proste jedna radosť. Ste nemohúci, musia vás obsluhovať, bolí vás aj vlas na hlave a všetko ostatné, čo telo má. No a vtedy sa vám aj bez prisnenia vkráda myš-

lienka, či chcete takýto život žiť. Jednoducho byť odkázaný na pomoc druhých, a svoju bezmocnosť nevieť ovplyvniť, nech ste seba silnejšia povaha vaše myšlienky vás tlačia do kúta a neustále vás tam bombardujú. Vy už iba čakáte, že každú chvíľu príde aspoň ako také nepatrné zlepšenie, aby ste sa ho mohli chytiť a „švacnúť“ po tých škaredých myšlienkach. Všetci okolo vás robia čo sa dá a vy si uvedomujete, že by ste mohli snahu toho kolektívu rozbiť a tak sa sem tam aspoň náznakovo usmejete, čím aj im dávate signál, že musia pokračovať v úsilí, aby sme obaja dospeli k zdarnému koncu. Niekedy to trvá pár dní, niekedy týždne a niekedy aj mesiace. Myslím si a najmä preto, že som to zažil na vlastnej koži, že stojí zato byť trpezlivý (ľahšie sa o tom píše ako prežívať, lebo vtedy, ak ste v onej neblahej situácii, vám minúta trvá hodinu a čas sa veľmi pomaly vlečie) a keď máte to šťastie, že aj vaše okolie je pri vás, treba sa snažiť tie „mrchavé“ myšlienky pustiť k vode. A voda, tá predsa predstavuje ŽIVOT. Rodíme sa v nej, dáva nám silu, očisťuje nás, osviežuje, je to jednoducho tekutina, ktorá drží tento svet a ešte sme nedocenili jej silu, lebo iba ak nám chýba, tak vtedy si ju trochu viac vážime.

Drahí moji priatelia, prial by som si, aby sme o takýchto stavoch iba fantazirovali, aby nás prepadali v čo najmenšej miere a ak sa predsa len dostavia, aby odzneli čo najskôr

a aby ste mali vo svojom okolí čo najviac ľudí pozitívne naladených, ktorí túžia byť s vami.

*Váš Tony*

**ZOKLE** - / ZO borské  
KLE bety/

Teraz vám sprostredkujem informácie z druhej ruky. A prečo? Lebo ja som si vylihoval v nemocnici a termín zasadnutia klubu sa nebezpečne blížil. Jediná vec, ktorá ma napadla, bolo poprosiť podpredsedu klubu, Dana Magušina, aby ma zastúpil. Všetky podklady som pripravil, aj keď v kŕčoch a bolestiach, ale snažil som sa, aby bolo všetko riadne pripravené, lebo program obsahoval pár závažných bodov. Jednak 2 percentá a to v tom, že sa začali používať už iba jedny tlačivá a nie dvojako ako minulý rok. Veľmi v tom pomohol Pali Macák, jednak tým že ma upozornil, že už sú nové tlačivá a jednak v tom, že sa ponúkol vytlačení tlačív. Môj organizmus už nevládal ani chodiť a nie to ešte viesť zasadnutie a tak to ostalo na bedrách Dana, ktorý sa s takouto situáciou stretol po prvý krát. Keď sme sa po všetkom rozprávali, prvé čo mi povedal, bolo, že spoza predsedníckeho stola to celkom ináč vyzerá a je to celkom iné.

J e to pravda, že pokiaľ sa pozeráme a prácu či inú činnosť z druhej strany, javí sa nám ako jednoduchá a ľahko zvládnuteľná. Ak sa nám

však naskytne, že sa dostaneme do situácie, že my sami sa ocitneme na tej prvej strane, zrazu zbadáme, že to nie je až také jednoduché ako to vyzeralo. To len tak, na margo.

Všetko čo vám teraz napíšem, je sprostredkované a nevidíte v tom nijaký úmysel opísať skutočnosť ináč ako sa udiala.

Podpredseda privítal prítomných a (vraj mu unikli oslávenci - to sa priznal sám a dobrovoľne). Odovzdal pozdrav od predsedu, ktorý je už po tretí krát ťažko chorý a toho času je v nemocnici.

Tlmočil ospravedlnenia Majky a Janka, ktorý bol na zákrok v pondelok a je celý ubolený a ako vodič neschopný, pretože nemohol točiť s krkom; Marcel s Ivetou, ktorá nedostala voľno; Klárka, ktorá išla za maródom do nemocnice; Emilov vodič - ocino, bol chorý; Titus poslal všetkým pozdrav. Poznámka predsedu - M+M z Trenčína poslali SMS-ku do „špitála“ predsedovi, ktorý v tom čase zápasil s vysokými horúčkami. Myslím si, že aj Lenka s malou Danielkou všetkých pozdravili a Sunarom pripili na zdravie všetkých.

Malí sa prerokovať výsledky hospodárenia za minulý rok, ale pri vyhodnocovaní došlo k nezrovnalosti medzi tým čo načítal predseda a tým, čo načítala ekonómka klubu. Vzhľadom k tomu, že predseda bol vyfauľovaný neznámou chorobou, nemohli si tie nepatrné rozdiely konfrontovať a tak to ostalo na budúcu schôdzu.

Predseda avizoval v pripravenom programe, že by sme mohli očakávať pozvanie na Valné zhromaždenie zväzu, ale ako delegát môže byť iba člen zväzu a ešte so zaplateným členským príspevkom za aktuálny rok.

Potom sa preberala akcia Krok s SM 2014. Termín je stanovený na 17. Mája 2014 so začiatkom o 10,00 hodine. Miesto - Veľká zasadačka Krajského osvetového strediska. Program dostali na starosť Dano s Lenkou, ale tí sa vraj stiahnu do zálohy, lebo vraj o program sa tento rok postarajú sestričky SM-centra Valika a Blanka. Budeme sa tešiť! Ako občerstvenie bola odhlasovaná domáca kapustnica, ktorú by nám pripravila pani Pačutová, akoby naša klubová kucháročka.

Doteraz prišli rôzne návrhy na nové funkcie výboru klubu v tomto zložení : Detková Mária, Magušin Daniel, Michaličková Lýdia, Pavlovičová Nadežda, Péterová Iveta, Suchan Anton, Mgr. Tulinská Eva. Za člena povereného kontrolou zatiaľ jediný návrh - Duchoňová Mária.

Predseda vyzval členov klubu, aby písali o veciach, ktoré sa im páčia alebo nepáčia, jednak do Klubovín, ale hlavne do Nádeje, kde sa ostatní vychvaľujú a my akoby sme ani neexistovali.

V časti o stave príprav rekondícií roku 2014, predseda odkázal, že tak ako sme sa dohodli na poslednom zasadnutí, oslovil Milana Andrejku, ktorý sa ponuke veľmi potešil s tým,

že sa spojí s Mojmirom a dajú mu vedieť. Zatiaľ sa neozval žiaden, ale veď ešte máme dosť času.

V rôznom sa prebrali ponuky KOS Nitra na prednášky, ponuku z Trenčianskych Teplíc na konanie spoločných akcií, kde bola zaujímavá cena, za ktorou sa skrývalo chodenie na procedúry mimo budovu, jednoposchodová budova s bariérovosťou a inými fintami. Preto treba všetky ponuky podobného rázu prešpikovať do kosti, lebo nalákať klientelu je najmenej, ale ľudia s postihnutím to znášajú oveľa ťažšie.

Predseda poslal oznámenie Katky Písečnej, ktorá 31. Januára 2014 vstúpi do stavu manželského s Hichem Gassoumim v Bir Lehfeý.

A potom sa hodovalo na dobrotách, ktoré priniesli oslávenkyne Ivetka Zlatomoravecká, Lydka a Marika Duchoňová.

Jeden z najkrajších bodov programu, z pohľadu predsedu bol ten, keď predsedovi zavolali mobilom do nemocnice rovno zo zasadnutia klubu. Veľmi ste ma potešili a dodali aspoň trochu síl, ktoré mi vtedy strašne chýbali. Ďakujem všetkým, ktorí na mňa aspoň mysleli. A ak sa mi podarí pozviechať sa, nebudem potrebovať stretať žiadne rušivé elementy, ktoré by mi odčerpávali aj to málo energie, čo mi ostalo. O však neznamená, že ma nebudete kritizovať, ak budem robiť nesprávne veci alebo rozhodnutia, len by mali byť konštruktívne a nie likvidačné.

## Vyskúšajte – ochutnajte !

### ZORE – ZOberské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

### VEĽMO JEDNODUCHÉ, RÝCHLE A CHUTNÉ ŠIŠKY:-)

#### POTREBNÉ PRÍSADY

250g polohrubej múky\*\*1 lyžička  
sódy bikarbóny\*\*1 tvaroh 250g\*\*1  
lyžica práškového cukru\*\*štipka so-  
li\*\*2 vajcia\*\*2 lyžice (r)umu

#### POSTUP PRÍPRAVY

zo všetkých prísad urobiť cesto ,dať  
do chladničky na takú štvrt'hodinku,  
rozvalkať tak na 7-- 8 mm, povykra-  
jovať,v strede urobiť otvor a povy-  
smážať...z jednej dávky mi vyšlo  
25ks chutných šišíek:-)Ešte teplé  
som ich pichla z jednej strany do  
práškového cukru, dala jahôdkový  
džemík a šišky boli na svete:-  
)Hodinku nebudete mať čo robiť a to  
už rátam aj upratanie riadu:-)

### Syrové tyčinky

**Suroviny:** 1 ks lístkové cesto , tvrdý  
syr, parmezán, soľ, 1 ks vajce, seza-  
mové semienka

**Postup receptu:** Lístkové cesto vy-  
valkáme, potrieme vajíčkom, polo-  
vicu posypeme nastrúhaným syrom a  
trochou nastrúhaného parmezánu.  
Preložíme. Zľahka povalkáme a ko-  
lieskom krájame tyčinky. Tyčinky

stočíme do špirály, potrieme vajíč-  
kom a posypeme sezamom. Pečieme  
na plechu s papierom alebo silikóno-  
vou podložkou pri 180 st. C 20 mi-  
nút.

### ZOFT, ZOberské FTipovisko

Príde muž domov zo služobnej cesty  
a jeho žena má doma troch mužov.  
Nevie, kde ich má skryť, tak ich na-  
pchá do troch vriec a položí ich na  
balkón. Muž si ide na balkón zapáliť  
a pýta sa jej, že čo je to TU za  
vrecia. Žena hovorí: Bola tu svokra a  
doniesla niečo na jedenie. Muž  
buchne po prvom vreci a z vreca sa  
ozve: - Kviík, Kviík. Muž si povie: -  
Hmm, bravčovina, dobré. Muž buch-  
ne po druhom vreci: - Múú, Múú -  
Hmm, hovädzina, mňam. Muž buch-  
ne po treťom vreci a ticho. Muž  
buchne po treťom vreci ešte raz a za-  
se ticho. Tak sa najeduje, chytí lopa-  
tu a tresne po vreci. Vtom z  
vreca vybehne muž a nahnevane po-  
vie: Všetkí keď som ticho do kelu, tak  
som zemiaky ty chmuľo.....!

*Šéf dnes prišiel do práce v novom  
Ferrari. Tak mu hovorím, že to je  
super auto a že sa mi veľmi páči. On  
odpovedal: "Ak budeš poctivo ma-  
kať, plniť prácu ako máš, robiť nad-  
časy a makať aj cez víkend, tak si za  
rok kúpim ešte lepšie!*

Dobehne chlap do karčmy , rozkopne nasraty dzvere, v ruke devina a kriči:

"Kery špava z moju ženu ? Toho na fľeku zaštrelim"!

Zo zadu še ozve cichy hlas: ..."ta na to nemaš doc nabojoch..."

"Mami, môže anjel lietať?"

"Áno, anjeli môžu lietať. "

"A môže lietať naša Zuzana?"

"Nie, nie, Zuzana je naša slúžka!"

"Ale otecko jej hovorí ty môj sladký anjeli!"

"Tak v tom prípade poletí!!!"

## Viete, že ?

### Deväť trikov vďaka ktorým sa zbavíte hnevu

Ak sa vám stáva, že vás ovládne zúrivosť alebo pre stres nedokážete normálne žiť, je na čase vyskúšať techniky, vďaka ktorým sa upokojíte.

Nahnevali vás kolegovia, rodičia či deti? Máte chuť od zlosti niečo rozbiť? Máte pocit, že nápor stresu už jednoducho nezvládnete? Prinášame vám niekoľko tipov, ako môžete odubúrať svoju zúrivosť bez toho, aby ste si ňou ničili svoje psychické i fyzické zdravie.

#### 1. Zamestnajte sa činnosťou

Varte, pečte, skladajte puzzle, cvičte, upratujte, hrajte sa počítačové hry, vyrobte niečo... Jednoducho sa pustite do činnosti, ktorá vás baví až tak,

že vás úplne pohltí a nebudete pri nej myslieť na svoju zlosť.

#### 2. Pustíte si obľúbenú hudbu

Môže to byť čokoľvek od džezu po metal, jedinou podmienkou je, aby vám hrali vaše obľúbené piesne. Pri ich počúvaní podľa vedcov z Marylandskej univerzity dochádza k zvýšenému prekrveniu organizmu, čo vás nielen upokojí, ale tiež je to pozitívne pre vaše srdce.

#### 3. Vyzúrte sa

Niekedy snaha na svoj hnev zabudnúť všetkými možnými prostriedkami zlyhá a ostáva jediné – vypustiť ventil. Ak sa potrebujete vyplakať alebo niečím buchnúť, urobte to, najlepšie v súkromí domova.

#### 4. Nájdite svoj bod hoku

Na záhybe medzi ukazovákom a palcom na vonkajšej strane ruky nájdete takzvaný hoku bod, ktorý sa často využíva pri akupresúre. Mal by vám pomôcť upokojiť sa a zbaviť sa bolesti hlavy i svalov.

#### 5. Sviečka alebo olej s vôňou levandule

Vôňa levandule pomôže znížiť tlak a frekvenciu srdca, vďaka čomu sa upokojíte, prípadne dokonca zaspíte.

#### 6. Utečte do sveta fantázie

Jednou z techník, ako sa upokojiť, je niekoľko minút relaxácie so zavretými očami, pri ktorých sa budete sústrediť na pre vás príjemné predstavy. S trochou cviku takto dosiahnete lepšiu náladu veľmi rýchlo.

#### 7. Poprechádzajte sa

Cvičenie vo všeobecnosti pomáha zbaviť sa úzkosti či hnevu, keďže sa

vd'aka nemu vyzúrite a tiež podporuje vyplavovanie endorfinov. Prechádzka zahŕňa výhody cvičenia, a zároveň vd'aka nej doslova utečiete z dejiska stresujúcej situácie. Nielenže si vyčistíte hlavu, ale možno tiež prídete na riešenie problému, ktorý vás tak nazlostil. Ak si so sebou vezmete aj dobrého kamaráta, možno vám s ním pomôže.

### **8. Skúste dychové cvičenia**

Ak od stresovej situácie nemôžete ujsť, východiskom sú dychové cvičenia. Do tela dostanete viac kyslíka a uvoľníte napätie a zároveň ich môžete skúsiť kdekoľvek. Jednoducho sa pomaly nadychnúte a vydychujete a na nič nemyslíte.

### **9. Uvoľnite svoje svaly**

Pri technike zvanej progresívna svalová relaxácia musíte uvoľniť svaly vo svojom tele. Začnite tvárou – najskôr zažmurte oči, zatnite zuby a približne osem sekúnd počas nadychnutia ju majte takú napätú, ako len dokážete. Potom vydýchnite a svoju tvár úplne uvoľnite, ako keby ste zaspávali. Rovnako postupujte s rukami, nohami, hrud'ou, bruchom i zadkom.

### **Vybraté z korešpondencie :**

Ahojoj,konecne som sa dostal ku klubovinam....Strasne.V robote chaos,stres,doma duplovaný,preraba sa celý dom,majstri sem chodia ako na klavir,raz podlaha,raz nabytok,dlazdice,kuchyna,raz sa stahuje toto tam,potom tamto hen-

tam,kruci,radšej vyhoriet a bude pokoj...:-) :-) :-) :-) :-) :-) :-) :-) :-) :-) Clovek sa tu citi ako na spedicii.Nieco sa prinesie,vela sa odnasa,a furt je to tu prepchate.Ale ved raz sa to hadam skonci.Mrzi ma a zaroven je mi luto,ze mas problemy zdravotneho razu....Verim a dufam,ze sa ti to zdravie konecne umudri a vsetky bolesti a boliestky ujdu od teba daleko za hranice,ked uz nie statu tak aspon kraja,alebo by stacilo aj okresu,ci na koniec ulice po ktorej nechodis,aby si sa s nimi naaahodou zasa nestretol :-) :-) :-) :-) :-) Prajem este pekny vecer,drz sa,pozdravuj doma aj v klube,nech sa ti dari.L

Ahoj Tonko!

Zdravíme z Malaciek...na klub zajtra neprídeme, tak prosím všetkých pozdravuj...a čo sa týka volieb predsedu klubu, samozrejme by sme chceli, aby si bol predsedom ty, ale ak ti to zdravotný stav nedovoľuje, my s Vladkou by sme navrhovali Mariku Duchonovú.Zajtra budeme na vás myslieť pri kávičke.  
Ahoj Soňa a Vladka

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 **m a r e c 2014**  
slávia

### Narodeniny :

Sonka Bieliková, Anton Valachy,  
Lukáš Magušin

### Meniny :

Sonka Bieliková, Alenka Haverová,  
Mirko Kútny, Miroslav Brozman,

**Gratulujeme** a prajeme veľa lásky, pohody a porozumenia, všetko pri dobrom zdraví.

*Všetkým ženám, ale najmä našim „klubáčkam“, prajeme k sviatku žien, ale nie len v tento deň, no i po celý rok, veľa lásky a zdravia, aby ste boli stále usmievavé, lebo vtedy ste ešte krajšie a nášmu srdcu bližšie!*



*Váš Tony a všetci Nitrianski „klubáci“*

Môžete nás kontaktovať i cez internet na klubových **email – adresách** :  
[suchan@ksmnr.sk](mailto:suchan@ksmnr.sk)  
[anton.suchan@satronet.sk](mailto:anton.suchan@satronet.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 **11. m a r c 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. 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 nevraciamе. Uzávierka čísla 1.3.2014.