



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XVI.

apríl 2014

číslo 4

Tak som sa zamyslel

..... nad tým, čo nás v bežnom živote spája a čo nás rozdeľuje. Na prvý pohľad sa to javí ako jednoduchá otázka, ale pri jej rozanalyzovaní sa trochu zapotíme. Myslím tým mozgové závitky a nie pod pazuchami.

Je mnoho vecí, ktoré berieme celkom samozrejme a ani si neuvedomujeme, že nás neustále s niekým spájajú. My máme jednu veľkú „SPÁJAČKU“ a ňou je naša SM-ka. Veď sa len vráťme do nedávnej minulosti, do časov, keď sa nám ani nespájalo čo je to za cudzie slovo. Deväťdesiat deväť percent to **vtedy** spájalo so zabúdaním a **dnes** by sme na to najradšej zabudli nadobro, lenže tá potvora nie a nie odísť. Darmo dnes vieme čo je to za hnusobu, to nám nepomôže ju aspoň skrotiť, ona potichučky sa zakráda a robí šarapatu v našom nervovom systéme.

Ako tak sa na ňu darí zabudnúť aspoň keď sa stretáme na kluboch a spoločných akciách. Je to „beštia“ čo nás spojila, ale už čo narobíme, nebudeme ju dráždiť, nebudeme si ju všímať a radšej sa budeme venovať jeden druhému, či jedna druhému alebo poťažmo jedna druhej.

Skoro som sa domotal s tým párením, asi to len predsa nechám na tú prírodu. Lenže tá je tiež pekná potvora, keď nám prihrala takéhoto zjednocovateľa. Radšej nás mohla spojiť s dychovkou, ľudovkou, džezom či dokonca repom, ktorý je teraz v móde a pri ktorom niekedy nie je poriadne rozumieť o čom sa tam recituje, lebo mi to pripomína ako keď sa mi snažíme niečo povedať pri ataku.

Našťastie nie je naše ochorenie jediným spájačom, ktorého sme postretli v živote. Ďaleko nemusíme chodiť, stačí ak sa len trochu obzrieme a zbadáme tam nášho životného partnera. Veď to bolo krásne ako nás to priťahovalo k sebe, najprv iba tak trochu zaštekľilo, prebehli zimomriavky (vy potvory, už aj zahodte tú myšlienku, že to bolo z predstavy dlhoročného spolužitia!), potom sa magnetky začali triasť až nakoniec sa spojili a u väčšiny to pretrváva dodnes. A takto pospájaní, ľahšie prekonávame všetky strasti života a samozrejme i šarapaty SM-ky. Preto má zmysel i existencia svojpomocných skupín, takých ako je náš klub, lebo sa tam stretnú ľudia s rôznymi skúsenosťami, či už z oblasti liečby, rehabilita-

tácie alebo sociálnych služieb, lebo žiaľ, peňazí v štátnej kase je čoraz menej a menej a zdravotne postihnutých pribúda. Preto sa finančné prostriedky škrtia ako sa dá a o nároku sa dozvieme keď tak akurát medzi sebou. Veľmi odlišné prístupy sú v rozličných okresoch a na obvodných úradoch. Podľa novej úpravy sa vraj nachodíme menej, ale pravdepodobne s ešte menším úspechom poskytnutia akého takého centíku v náš prospech. Príčinu hľadania nedostatku finančných prostriedkov nie je našim poslaním. Je však isté, že keby sa už v počiatkoch zmeny režimu správne spojili ľudia, čo sa nechceli ekonomicky zabezpečiť až do tretieho kolena, mohlo to s celou republikou vyzerat' celkom ináč a samozrejme, pritom by sa zviezli aj zdravotne postihnutí. Žiaľ spojili sa nesprávne myšlienky, teda nesprávne z nášho pohľadu, no veľmi správne pre tých, kde sa kešene plnili až praskali vo švíkoch, čo sa už dnes dohnať nedá, lebo všetko je zž stratené do nenávratna.

A tu sa stretáme s oblasťou, ktorá nás rozdeľuje. Je to len maličkosť, ale keď sa jedná o financie a majetky, mnohí nepoznajú priateľa a kdeže ešte spolutrpiaceho. To je oblasť politiky, ktorej by som sa radšej vyhol. My máme príklady rozdeľovania aj vo vlastnom zväze. Keď vznikol, našlo sa veľa dobrovoľníkov, ktorí obetovali peniaze, čas a chvíle s rodinou. Verili, že pre spoločnú dobrú vec je potrebné obetí

a pritom nik nečakal metále za uznanie. Možno by niekedy stačilo prosté poďakovanie. Vyslovené v pravú chvíľu, má nesmiernu silu a dodáva pozitívnu energiu. To nás spájalo. Lenže prišli nadávky, vyhrážky a invektívy, ktoré prerástli až do osobných nevraživostí a to bol začiatok rozdeľovania, pretože mnohí neboli ochotní vkladať osobný podiel do dobrej veci a pritom byť perzekvovaní. Našťastie dá doba je už dávno za nami, ale mrak nad zväzom sa tiahol i naďalej. Osoba, ktorá mala spájať jednotlivé myšlienky a názory na život a chod zväzu, urobil si z neho zárobkovú a podnikateľskú činnosť s tým, že stratil (ak ho vôbec niekedy mal) záujem byť zjednocovateľom roztrúseného stáda ovečiek po celom Slovensku. Ten výraz roztrúseného stáda som použil schválne v spojitosti našej sklerózy roztrúsenej. Spájať plaky je pre nás nežiaduce, ale spojiť sa, aby sme mali väčšiu razanciu pri presadzovaní našich spoločných nárokov v oblasti legislatívy a liečby. Dlhو trvalo, aby sme sa dostali do povedomia „verchušky“ a opäť sa našiel rozvratník z vlastných radov SM-károv. My v kluboch sme pospájaní a aj kluby sú pospájané do zväzu, len boj o sponzorov, granty a celkové povedomie v spoločnosti je rozdelená, lepšie povedané roztrieštená. Sú tu dva tábory, ktoré bojujú v prvom rade medzi sebou, čím zbytočne mrhajú energiou a potom na poliach ekonomickom a le-

gislatívnom. Mám obavu, že to skončí tak, že prestanú rešpektovať oba tábory do doby, kým si nespravíme my - teda SM-kári sami.

Prajem sebe a samozrejme všetkým SM-károm Slovenska, aby sa tak nestalo a najväčším práním by bolo, aby sa naše sily SPOJILI.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské KLE bety/

Vzhľadom k tomu, aký pekný bol čas nás mohlo byť aj viac, ale nakoniec nás bola slušná hromádka s príjemnou atmosférou, napriek tomu, že sme preberali dosť závažné body programu. Predseda sa ospravedlnil z minulo klubového sedenia a poprosil prítomných, aby ospravedlnili „zníženú kvalitu obrazu a zvuku“, nakoľko ešte nie je v poriadku a v patričnej kondícii.

Predseda po krátkom výpadku a dosť vysilený, zahájil sedenie, privítal prítomných, žienkam ešte raz poprial k sviatku žien všetkého dobrého. A ako to má už roky vo zvyku, Titus sa vykradol a následne každej z prítomných žien podaroval peknú ružičku. Vraj je už po fialkách, ktoré vlastnoručne po iné roky zbieral a tak to vyriešil takouto náhradou. Všetky žienky boli potešené a vďačné za pozornosť. Bol tlmočenný pozdrav od pána prednostu NK FN Nitra a sestričiek SM centra Nitra, Valiky a Blanky, ktoré nám po-

slali aj nejaké mlsoty. Prijali sme pozdravenie od Anky Pappovej Ivetky s Dodkom, pričom tento krát má viac problémov Ivetka. Rybníčanom praskla cievka v zdravšom oku a tak šofér bol vyradený. Sonka s Vladkou klasika, rovnako ako Lacino a Majka s Mojmírom. Magduš nevedela či ju bude mať kto odviezť, Milanko nám zakýval z Petržalky, Alenka z postele rovnako ako Detkovci, lenže oni s vírusmi. Pozdrav poslali Lenka s Danielkou, aj keď tej posledne menovanej sme celkom nerozumeli, ale určite to myslela v dobrom.

Prečítali sme si správu od Finančnej správa, kde sa písalo, že Daňové úrady musia prijať aj iné tlačivá ako sú odporúčané, pokiaľ budú mať všetky náležitosti ako odporúčané.

Predseda priniesol rozpis príjmov a výdavkov za uplynulý rok spolu s návrhom rozpočtu na rok 2014. Všetky dokumenty boli prerokované spolu s Výkazom o príjmoch a výdavkoch k 31.12.2013 a schválené bez pripomienok. Tu sú konkrétne čísla :

Výkaz o príjmoch a výdavkov k 31.12.2013

PRÍJMY

1. Zostatok z roku 2012	26 700,77 €
2. Z majetku	2,42 €
3. Z darov	3 670,00 €
4. Z člen. príspevkov	295,00 €
5. Z príspevkov z podielu zaplatenej dane (%)	9 668,17 €
6. Z verejnej zbierky	0,00 €
7. Z lotérií	0,00 €
8. Z dedičstva	0,00 €
9. Z organizovania akcií	3 498,00 €

10. Z dotácií	0,00 €
11. Z likvid. zostatku	0,00 €
12. Z predaja majetku	0,00 €
13. Z poskyt. služieb	0,00 €
14. Ostatné	0,00 €
15. Daňové úpravy	0,00 €
16. Príjmy celkom	43 834,367 €

VÝDAVKY

1. Dlhodobý majetok	0,00 €
2. Finančné investície	132,89 €
3. Zásoby	0,00 €
4. Služby	15 058,80 €
5. Mzdy	0,00 €
6. Platby do poisť. fond.	0,00 €
7. Ostatné	1 093,72 €
8. Daňové úpravy	0,00 €
9. Výdavky celkom	16 285,41 €
10. Rozdiel príjmov a výdavkov spolu	27 548,95 €
11. Daň z príjmov	0,00 €

Návrh rozpočtu na rok 2014 :

A/ PRÍJMY :

1/ zostatok z roku 2013	27 548,95 €
2/ členské príspevky	250,00 €
3/ poplatky za rekondície	3 000,00 €
4/ 2 %	6 000,00 €
5/ úrok z bežného účtu	10,00 €
6/ ostatné	691,05 €
s p o l u	37 500,00 €

B/ VÝDAVKY :

1/ vedenie účtu	500,00 €
2/ úhrady za rekondície	29 500,00 €
3/ ostatné výdavky	4 000,00 €
4/ <u>réžia klubu</u>	<u>3 500,00 €</u>
s p o l u	37 500,00 €

Druhou nemenej dôležitou záležitosťou boli voľby orgánov klubu na nasledovné funkčné obdobie. Bola navrhnutá a bez pripomienok a iných návrhov schválená volebná komisia

v zložení predseda komisie Marcel Smolica a členovia Anka Benčíková a Darinka Baráthová. Navrhovaní kandidáti boli veľkou väčšinou zvolení a budú v nasledujúcom funkčnom období zastávať tieto funkcie :

Predseda - Suchan Anton

Podpredseda – Magušin Daniel

Hospodár - Michaličková Lýdia

Kronikár - Mgr. Tulinská Eva

Člen - Detková Mária

Člen – Duchoňová Mária

Člen - Pavlovičová Nadežda

Člen poverený kontrolou - Ing. Kútna Magdaléna

Konkrétne výsledky sú v zápise z voľieb, ktorý je uložený s ostatným dokladmi z rokovania klubu.

Následne sme sa vrátili ku Kroku s SM, kde prišlo veľa pripomienok k občerstveniu, kde ľudia navrhovanie radšej niečo iné ako kapustu, lebo nie všetci ju strovia a viacerým robí tráviace problémy. Nakoniec sme sa dohodli na starej osvedčenej klasike s malou úpravou. Mal by to byť vyprázaný rezeň poprípade kúsok bravčového a kúsok hydínového. Robotu si vzala na svoje bedrá Lydka, ktorá má vraj najlepšie vybavené náradie. Prílohou by mal byť Bielicový kapustový šalát, ktorý spraví Klárika s partiou. Ku všetkému by mal byť ešte chlebič, jednak pre tých čo sa boja šalátu a jednak, že veľa ľudí je naučených zajedať takéto požívatinu s krajcom chlebiča.

Niečo sladké poprosíme upiecť Majku Detkovú, samozrejme ak bude v kondícii. Nemusí to byť také množstvo ako minule, aby sa nezničila fyzicky. Na jej zákuskoch si pochutnávame už roky a všetci sa zaližujú.

Prebrali sme poštu z internetu ako aj príspevky našich členov. Predseda informoval členov klubu, že spracoval podklady na webovú stránku novo založenej organizácie v oblasti profesionálneho zdravotníctva. Našu organizáciu nájdete na www.zdravie.sk ako aj mnohé odpovede na otázky týkajúce sa zdravotných problémov z rôznych oblastí.

Odsúhlasili sme pre rok 2014 formu odmeny členom klubu, dožívajúcich sa životných jubileí, znížením účastníckeho poplatku na rekondičných pobytoch.

Predseda informoval, že stav záujemcov o účasť na rekondičných pobytoch v Dudinciach a Turčianskych Tepliciach je naplnený, dokonca v druhom prípade je vyšší ako bola vystavená objednávka.

Miloš poďakoval autorovi receptu z minulých klubovín, lebo jeho priateľka ho vyskúšala (myslím recept) a veľmi si ho pochvaľovala. Aj Miloš si pochutil (na šiškách).

Evka poprosila všetkých členov klubu, aby jej poskytli podklady z akcií konaných klubom v minulých rokoch, ako podklad do kroniky. Môžu to byť príspevky v písomnej forme, ale i fotografie, aby zostala po nás pamiatka pre budúce generá-

cie, aby aj oni boli aktívni a nepodávali sa ochoreniu.

Rozdali sme si reflexné pásiky, ktoré dal vyrobiť pre našich členov predseda klubu. Potreba vznikla na základe požiadaviek členov klubu a rozdali sme ich aj v množstve, aby mohli naši členovia obdarovať tých, ktorí nášmu klubu prispievajú formou 2 percent.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOberské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Vyprážený sumec

Ingrediencie filety zo sumca, 2 vajcia, 250ml smotany na šľahanie, soľ, strúhanka na obalenie, tuk na vypráženie

Postup

Vajcia a soľ podľa chuti rozmiešame v šľahačke, filety zo sumca v tomto "náleve" marinujeme cez noc, potom obalíme iba v strúhanke a vyprážame. Prílohou môže byť zemiaková kaša alebo opekané zemiaky.

(Klárka odkazuje, že to sa dá s akoukoľvek rybou a smotana stačí aj tá na varenie 10%-ná, ale je to lahôdka)

Hubový krém

Suroviny 20 g maslo, 1 strúčik cesnak 1 hrst huby lesné zmes 1 hrst pečiariky 1 ks cibuľa červená malá

1 ks list bobkový 10 ml (alebo koňak) brandy 20 g ryža 2 PL (alebo bujón) vývar kurací 1 PL smotana kyslá 1 ks citrón 1 krajec chlieb 20 g (eidam) syr tvrdý 1 čl vňať petržlenová nasekaná

Postup prípravy receptu

Na masle orestujeme roztláčený cesnak, pridáme očistené a nasekané huby, na kocky nakrájanú červenú cibuľu, poriadne osolíme a okoreníme, ochutnáme a ak sme spokojní, malú časť odložíme. Do hrnca pridáme brandy, koňak alebo kvapku vína, pridáme premytú ryžu, bobkový list a poriadne dusíme a podlievame vývarom. Kým sa polievka varí, premiešame kyslú smotanu s citrónovou kôrou a kvapneme do nej aj trochu šťavy. Osolíme, okoreníme a odložíme. Z polievky vyberieme bobkové listy a rozmixujeme ju do hladka. Chlieb opečieme na platni a potrieme cesnakom. Odložené huby zmiešame so syrom a uložíme na chlieb. Hrianky dáme zapiect' do rúry a podávame s polievkou, na ktorú sme kvapli zarobenú kyslú smotanu.

ZOFT, ZOberské

FTipovisko

Cestou domov lietadlom premýšľa Hossa ml.: „Ako sa ja teraz ukážem ľuďom na oči“. Zašiel za kapitánom lietadla, či by mu nepožičal náhradnú uniformu-na prezlečenie. A tak vytúpi v Bratislave v kapitánskej uniforme ,nikto ho nespoznáva, iba jedna stará

zhrbená baba príde k nemu a hovorí: „Tak čo Hossa, si myslíš, že si kapitán?“ A Hossa hovorí: „Baba, ako si ma spoznala?“ A ona nato: „Aká baba, ja som Vujtek“.

Slovák: „Mám novú manželku - Betu.“

Čech: „Kolik je Bete?“

Slovák: „Dvakrát, trikrát do týždňa.“

Čech: „Nee, kolik je Bete?“

Slovák: „Však ti vravím - dvakrát, trikrát do týždňa!“

Čech: „Nee, já myslím, jak je Beta stará!“

Slovák: „No, horšie ako tá mladá...“

Chlap sa pri spovedi pýta farára, čo má robiť, keď v kostole niečo vzal a teraz to ľutuje ?

Kňaz mu odpovedal, že rozhrášenie dostane až potom, keď to čo si v kostole zobral vráti a svoj čin úprimne oľutuje.

Na to "hriešnik" odpovedal, že si pred rokmi v kostole zobral manželku, teraz to úprimne ľutuje, len nevie kam ju má vrátiť, aby mu bolo odpustené.

V noci kráča po ulici stará pani. Zrazu sa pred ňou zjaví exhibicionista a odhalí sa. Stará pani začne rýchlo šmátrať v kabelke a vyberie akési puzdro.

"Nie ,nestrielajte," prosíka muž. "Len pokoj, synak, hľadám okuliare."

Viete, že ?

Bozkávajte sa ostošest', telo aj duša sa pod'akujú

Nielen, že bozkávanie udržuje pevný vzťah, môže vám pomôcť vybrať si toho správneho partnera na celý život. Bozkávanie je obľúbenou činnosťou mnohých ľudí, možno však ani netušíte, ako veľmi prospešné je pre váš život aj zdravie. V prvom rade posilňuje vzťahy a putá medzi ľuďmi, či už vybozkávate svoje dieťa alebo partnera. Pri bozkávaní telá produkujú hormón oxytocín, ktorý je často nazývaný aj hormónom šťastia či lásky. Tiež znižuje napríklad napríklad stresový hormón kortizol. Bozkávanie je samozrejme spojené so sexom. Ak sa venujete postel'ným aktivitám aspoň raz za týždeň, v tele sa zvyšuje hladina imunoglobulínu, ktorý ochráni pred nachladnutím aj inými infekciami. Prijímanie cudzích slín je vynikajúcou prevenciou pred vírusmi. Takže ak chcete v zime ostať zdraví, nezaбудnite na maznanie a bozkávanie.

Nielen, že bozkávanie udržuje pevné vzťahy, môže vám pomôcť vybrať si toho správneho partnera na celý život. Ak totiž nefunguje chémia pri bozkávaní, pravdepodobne nezaľubuje ani v partnerskom živote. Počas vášnivých bozkov, keď vám srdce ide vyskočiť z hrude, vaše telo produkuje adrenalin, ktorý tlmí bolesti. Podobne sa pri intímnych chvíľach uvoľňujú aj endorfíny, ktoré sú tiež bojovníkmi s bolesťou. Keď vás

teda najbližšie bude bolieť hlava, skúste tento liek namiesto tabletiiek. Ak nestíhate cvičiť, ale radi by ste predsa len nejaké kalórie spálili, bozkávajte sa. Samozrejme, je to omnoho menej efektívne, ale budete mať minimálne lepší pocit na duši. Pri bozkávaní človek spáli 2-3 kalórie za minútu a navyše si udržíte aj mladistvý vzhľad tváre, pri bozkávaní zapájate väčšinu tvárových svalov.

Z internetovej korešpondencie :

Ahoj Tonko, dostala sa k pozdravu a tak chcem pozdraviť teba a samozrejme všetkých v klube.prajem Vam vela zdravia a dni bez starosti.Ja chodim stale do prace a doma mam tiez dost starosti a problemov ktore musim neako riesit. Samozrejme su tu aj radosti,hlavne zo syna ktory ma uz 18 rokov a to je teda niekedy komplikovanre,ved to poznas.Zdravotne sa drzim,som v pohode,len niekedy mam malinke problemy.ktore ma daju riesit.Chcem sa ospravedlnit,ze nechodim,jednoducho nestiham.Chcem sa spytat,ak by to bol problem,ze som evidovana a nechodim tak ma vyradte z klubu.Ak je potrebne nieco uhradit tak mi prosim daj vediet,najlepsie by to bolo keby si mi zavolal.Sestra uz byva vedla mna v Zbehoch,kupila dom,ale zdravotne je zle,uz ma vo-

zik,rapidne sa jej to zhor-
suje.Pozdrav prosim Manzelku
a vsetkých v klube.Prajemm
Vam vsetkym to najcennejsie
co potrebujeme ZDRA-
VIE.Dakujem za pochopenie ak
ma chapes,mam velmi malo ca-
su. Ahoj Martina Jeneyova

Ahoj Tonko,dakujem za kluboviny a
pri zamyslení som si aj poplakala,
ved vies ze ja som moc citliva .Ale
potesilo ma,ze ti je uz lepsie,celu
dobu som na teba myslela.Pozdravuj
Klariku. A. B.

Dobry den p. Suchan,
Dakujem za zaslane podkla-
dy, preposlala som ich kom-
petentnym. Poprosim vas aj
o zaslanie postou na adresu
SEPS.

Dakujem za spolupracu. S
pozdravom,
Slávka Michaličková
chairman of the board

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 **a p r í l 2 0 1 4**
s l á v i a

Narodeniny :

Janka Herhová, Ivan Bíro, Majka
Šmigová

Meniny :

Marcel Smolica,

Gratulujeme a prajeme veľa lás-
ky, pohody a porozumenia, všetko
pri dobrom zdraví.

Môžete nás kontaktovať i cez inter-
net na klubových **email – adrese :**
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 **8. a p r í l a 2014 /utorok/ o 15. 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 číse 037/773 22 99, 0904 547 106, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 2.4.2014.