

Tak som sa zamyslel

----- nad tým, ako ďalej. Dostali sme my SM-kári do vienka nežiaducu spoločníčku a celoživotnú partnerky -roztrúsenú sklerózu mozgomiechovú. Vystáva otázka čo ďalej. Ak môžem poradiť na základe vlastných dlhoročných skúseností pre ľudí, ktorí budú čítať týchto pár riadkov - ŽITE! Nie je to ľahké zbaviť sa toho pocitu, že vás na každom kroku sprevádza neželaný partner, ktorý navyše, vyparatiť všakovaké zbojstvá a to ešte k tomu, v tých najnevhodnejších okamihoch. Stojí veľa námahy, utlmiť ten pocit, pretože zbaviť sa ho nadobro, sa nedá pri sebe väčšej snahe. Víťazstvom je , keď ho dokážeme uložiť vo svojej mysli do najzadnejších a najhlbších priechokov. Nemal by tento negatívny jav prevládať nad ostatnými zážitkami, ktoré v živote zažívame. Keď som použil slovko zažívame, tým som chcel naznačiť, že svoj život, nech je už aký chce, by sme mohli žiť a živoriť. Uťahnutí do kúta lamentujúc ako nám život ublížil, ako sme potrestaní a podobné popol na hlavu sypúce myšlienky.

Uvedomujem si, že nie všetci máme rovnakú východziu pozíciu, no

nie je až tak dôležité či som na vozičku alebo ťažko chodím, či mám kŕče neustále ale slabšieho „prevedenia“ alebo dostávam kŕčové rany prudkého napadnutia. Podstatné je myšlienkové usporiadanie a chuť niečo urobiť pre seba a pre svoje najbližšie okolie. Keď ja som na čele pozitívnej myšlienky, oveľa skôr mám šancu, že sa ku mne pridajú aj tí, čo my chcú pomôcť, lebo vidia na vlastné oči, že ich pomoc má konečný efekt. Ak by počúvali od nás iba „lamentáciu“ a nekonečnú ponosu, postupne by strácali zmysel byť nápomocní a nájdu si tisíc výhovoriek, ako bočiť od nás.

Nechcel som priznať sa dlho som bojoval sám so sebou, či ten výraz použiť, lebo nesie so sebou dosť negatívny náboj, ale nakoniec som sa rozhodol, že napriek jeho tvrdosti, treba veci pomenovať pravdivými výrazmi a nie hľadať inotaje. Je to stav pomalého umierania! Je to nebezpečný stav, ku ktorému sa veľmi ľahko dopracujeme a to najmä vlastnou laxnosťou k riešeniu nastolených problémov. Nik nečaká, že by sme mali trhať rekordy, ale mierna aktivita a postupné, i keď malé úspechy, nás motivujú pokračovať. Nie je nič horšieho, ako bezradne čakať, čo

sa so mnou bude diať a ako zareaguje moje okolie. Prvopočiatočná aktivita opadne a aj tí najbližší rezignujú, lebo aj trpezlivosť má svoje hranice. My nesmieme odradiť tých, ktorí nám pomáhajú, my sa ich nesmieme vzdať len pre našu pasivitu, lebo sme na nich v mnohom odkázaní a aj ich život sa rapidne zmenil. Buďme im vďační, že pri nás, aj v „trampotách“ ostali, lebo z vlastných skúseností poznáme prípady, že partneri bili svoje postihnuté partnerky, psychicky ich týrali a v mnohých prípadoch sa na bezbranných ľuďoch vyvršovali.

Čo najčastejšie s nimi komunikujeme, debatujeme trebárs aj o politickej situácii, aby cítili, že nás život zaujíma, čítajme viac ako sledovanie televízie, lebo čítanie nám zvyšuje predstavivosť a vnára nás plastickejšie do deja, kdežto televíziu vnímame a berieme, čo nám ponúka. Môžu to byť detektívky, romány, hoc aj zaľúbené, faktografická literatúra a podobne. A keď sa jedná o rádio, nezabúdajme počúvať hudbu, ktorá nás na svojich tónoch taktiež vnára do určitého prostredia a priznám sa, aj určitý druh bolesti ustúpi do úzadia a chvíle takto strávené nás nabijú pozitívnou energiou. Nevieť ako je to s tou hudbou ušné bubienky drásajúcou, či aj tá má aspoň aký taký pozitívny vplyv, no moja káva to nie je, mňa to skôr vytáča, hlavne ak to počujem na „plné pecky“ od susedov. Ale, ako som už spomínal, nie som kompetentný to objektívne posúdiť.

V konečnom efekte, odporúčam, zmieriť sa s osudom a nedovoliť, aby sa našich očí vytratila iskra života, aby pri pohľade na každý jeden deň čo nás čaká, že sa naň tešíme a zvlášť, ak ho prežijeme s tými, ktorí sú nášmu srdcu blízki. Cez naše oči dovolíme nahliadnuť do nášho poodkrytého srdiečka a to je veľmi vzácna chvíľa, ktorú určite, tí, čo budú vyvolení, s radosťou prijmu.

My sme normálni ľudia ako ostatní, s citom, radosťami i bolesťami. Aj na nás doľahne stav nešťastia, no sila jedinca je v tom, že je schopný po čase odznievania pochmúrnej nálady, že sa postupne vráti do reálu. Keď zhodnotí či nestojí za to zmeniť určitý stereotyp života, lebo ten nás môže zväzdať k fádnosti života.

Každý človek sníva svoje sny, predstavy a ciele, ktoré by chcel dosiahnuť. I my, ľudia so zmenenou schopnosťou uplatnenia sa v spoločnosti, máme právo snívať. Je samozrejmé, že naše sny sú obmedzené v pomere k nášmu stupňu postihnutia a preto je dôležité vysnívať si najprv skromnejšie sny a snažiť sa ich splniť. Tým sa staneme „závislí“ na stanovení si nových, možno i náročnejších cieľov. Keď sa nám podarí realizovať svoje sny, aj keď sú skromnejšie, rastieme duchovne, no môže sa stať, že i fyzicky a určite sa staneme odolnejší voči nástrahám denného života. Ak sa nám stane, že nám niekto ponúkne čistú a úprimnú lásku, mali by sme byť povďační, aj

keď na druhej strane musíme byť opatrní, no nie zatrpknutí.

Záverom posledné zamyslenie - ak nám niekto ponúkne pomoc, neodmietajme ju, prijmime ju s láskou a radosťou, čím sa bezproblémovo poďakujeme. Ak sme si istí, že ponúkaná pomoc nie je potrebná, veľmi citlivo sa ospravedlňme s tým, že najprv to skúsím ja a ak to nepôjde, budeme vďační za pomoc.

Z uvedeného mi vyplýva už iba jedna prosba - priatelia, ŽITE!

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Rok s rokom sa stretol a my sme sa opäť stretli v krásnom zariadení Diamant v Dudinciach. Dost' dlho to vyzeralo, že budeme musieť navyšovať objednávku pre veľký záujem, ale nakoniec sa stav znížil a pod hranicu pôvodnej objednávky. Včas sme avizovali úbytok účastníkov a veľká priazeň a tolerancia zo strany zariadenia (všetci vedia o koho sa konkrétne jedná), nám ušetrila vložené financie, za čo sme taktiež nesmierne vďační, zídu na budúci rok.

Ako už bolo naznačené bolo nás nakoniec menej, lebo zdravotný stav u Majky Trenčanky, Evky Titusovej ako i Anky Bošanky natoľko zhoršil, že účasť na našej akcii bola vylúčená. Janka s Vierkou všetkých po-

zdravujú a prajú pekný pobyt a spomínajú na nás i na prostredie, v ktorom trávili v minulosti svoje „dovolenky“. No a najsmutnejšou udalosťou bola posledná rozlúčka za Tonkom Michaličkom, ktorému sme hneď na začiatku vzdali úctu symbolickou minútou ticha.

Aby sme si nenechali starosti na neskôr, prebrali sme program hneď zo začiatku a potom sa mohli venovať sami sebe a všetkému dobrému, čo okolo nás prebiehalo. Zhodnotili sme ďalšiu „excelentnú“ akciu - Krok s SM, kde každý účastník prispel svojou aktivitou k jej zdarnému priebehu. Lydkine „šniclíky“ boli mäkučké a chrumkavé, Klárikine šaláty mali taktiež úspech, Majkine zákusky sa samé núkali na zjedenie, Božkine pagáčiky, Ankiné sušienky, Danov pestrý a bohatý „bufet“ s občerstvením „pitiva“, to všetko vytvárali nezabudnuteľnú atmosféru. Dano s Lenkou a Lukáškom pripravili športovú súťaž, kde im pomáhal Majkin Romanko. Veľmi aktívna bola aj jeho sestrička Nikolka. Nedá sa všetkých vymenovať, veď už som sa to snažil a v minulom čísle, ale i v Nádeji.

Predseda informoval prítomných o stave nabiehania finančných prostriedkov z dvoch percent. Pripomenul, že po návrate z rekonvalescencie v septembri, bude potrebné znovu zabezpečiť podklady pre notársku zápisnicu a jej vlastné spísanie, aby sme si vytvorili podmienky pre možnosť uchádzania sa o 2 percentá v budú-

com roku. Taktiež bude potrebné zaslať do Obchodného vestníka použiť dvoch percent.

Prebrali sme stav prípravy rekonštrukcie v Turčianskych Tepliciach v mesiaci september. Všetci nahlásení potvrdili záujem a tak predseda môže zaslať menný zoznam účastníkov do zariadenia.

Rozdali sme CD nosič s nahrávkou 20. výročia klubu, ktoré spracovala Evka Tulinská, na ktorú sme sa veľmi tešili, lebo ona aj s Titusom vždy oživia programom celú atmosféru. No a Titusovi sme chceli potriať rukou k životnému jubileu. CD-čka rozmnožil ich synátor Milo. Ak by sa nedopatrením stalo, že niektoré CD-čko je vadné, predseda ho bezproblémovo vymení, aby ste si sem, tam mohli zaspomínať na krásne prežité chvíle v našom kolektíve. Ďakujeme!

Prítomní odsúhlasili, že ak by sme vyzbierali z 2 percent dostatok peňazí, konanie rekonštrukcií v obdobných termínoch a rovnakých zariadeniach. Počty sa upresnia, až po uzatvorení zbierky 2 percent.

Opätovne bolo na stoloch množstvo dobrôt a dostatok a rozmanitosť nápojov, o ktoré sa starala a priebežne doplňal Dano. Takým svetlým a radostným osviežením rekonštrukcie bola účasť malej Danielky, ktorá bola taká spokojná a komunikatívne, až sa všetci divili. Asi cítila dobrú atmosféru medzi nami, bez žiadneho rušivého momentu.

Tá výborná atmosféra bola postavená na kvalitných základoch poskytovaných služieb zariadenia. My sme už iba nadstavovali svojou aktivitou pevné múry, za ktorými prebiehali súťaže v kvízoch, ktoré nám predvádzali Sonka, za výdatnej pomoci Vladky a Dodino za neoddeliteľnej pomoci Ivetky a Sašky.

Termíny zasadnutí klubu pre druhý polrok 2014 sú nasledovné :

21. septembra 2014 o 19,30 hodine (Turčianske Teplice)

14. október 2014 o 15,00 hodine

11. novembra 2014 o 14,00 hodine

9. decembra 2014 o 14,00 hodine

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOberské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Rezy „Kardinál“ od Valiky Gabajovej

Bielkové cesto (BC) (1): 6 bielkov, 180 g kr. cukru, 1 PL octu, 3 PL hladkej múky, ½ kypriaceho prášku.

Žltkové cesto (ŽC) (2) : 6 žltkov, 2 celé vajcia, 60 g kr. cukru, 60 g hrubej krupičkovej múky, ½ kypr. prášku.

Plnka : 3 šľahačky (á 250 g), 3 baličky stužovača (do šľahačky), pikantný ríbezľový alebo jahodový lekvár.

Postup :

Bielky, cukor a ocot vyšľaháme nad parou na tuhý sneh.

Žĺtky, vajcia a cukor vyšľaháme do peny, potom primiešame múku. Plech vyložíme papierom na pečenie. Bielkové cesto a žĺtkové cesto dáme na plech pozdĺž postupne. Lyžicou naniesieme sneh v 4 zvlneňch pásoch, pozdĺž bokov a potom 2 pásy pozdĺž stredu. Žĺtkové cesto vlejeme do medzier. Aby sa nám pečenie vydarilo, treba dodržať nasledovný postup : Cesto vložíme do rúry rozohriatej na 160° C a pečieme 30 minút, pričom nesmieme rúru otvárať. Potom rúru vypneme, dvierka pootvoríme a po 15 minútach plech vyberieme a necháme vychladnúť.

Koláč rozrežeme medzi dvoma stredovými pásmi a papier z nich stiahneme. Jeden pás potrieme potrieme džemom a rozotrieme šľahačkou, vyšľahanú so stužovačom. Prikrýjeme druhým pásom a vrch posypeme práškovým cukrom a posekanými mandľami alebo orechmi.

B	Ž	B	B	Ž	B
C	C	C	C	C	C
1	2	1	1	2	1

ZOFT, Zoborské „FTipy“

Rusnacka reklama na Orange :
Chočete volaty do šveta, dolho a lacno? Volajce z roboty.

Syn príde domov a v uchu má náušnicu. Otec na neho pozerá a hovorí: "Vieš synak, od nepamäti nosili náušnice v ušiach buď piráti alebo buzeranti.

Teraz sa pozriem z okna a Boh t'a chráň, ak tam nevidím tvoju loď!!!!"

Prečo som sa dnes ráno zobudil v nemocnici v sadrovom koryte :

Keď sa nám nedávno rozbila kosačka na trávu, manželka mi stále pripomínala, aby som ju opravil.

Bol som však stále zaneprázdnený.

Na programe bolo: auto, futbal, internet, rybačka, kamaráti, krčma... niečo, čo bolo pre mňa oveľa dôležitejšie. Nakoniec prišla s nápadom, ktorý dúfala, že zaberie. Keď som prišiel včera domov, sedela vo vysokej tráve a strihla ju malými nožičkami. Chvilu som ju ticho pozoroval a potom som vošiel do domu. Po pár minútach som sa vrátil a podal jej kefkú na zuby so slovami:

"Ak skončíš drahá so strihaním, mohla by si pozametať dvor."

A viac si už nepamätám.....

Za peniaze si radosť nekúpiš, ale predsa len je pohodlnejšie plakať v porsche ako na bicykli.

Policajt sa obhajuje na súde. Sudca sa ho pýta: - Povedzte nám všetko ešte raz o tom, ako ste zabili svokru. Policajt povie:

- Takže manželka išla nakupovať

a povedala mi, že svokra leží na verande a keby náhodou na ňu sadla mucha, tak ju zabi.

Dedko uvažuje pred návštevou zubára: Ak nezaplatím, nebudem mať čím hrýzť. Ak zaplatím, nebudem mať čo hrýzť.

Viete, že ?

10 najzdravších sezónnych surovín, ktoré vám pomôžu zároveň spáliť tuky (1. Časť)

Pravidelný denný príjem ovocia a zeleniny pomáha nielen pri redukovaní váhy a spaľovaní prebytočných tukov, ale tiež vplýva na naše zdravie. Tu je TOP 10 sezónnych potravín, ktoré majú výborný vplyv na telo!

Tekvica

Tekvica je bohatá najviac na provitamín A, vitamín B a má tiež niečo z C vitamínu. Z minerálov je to draslík, fosfor, železo alebo horčík. Je dobrá na problémy s močovými cestami, odvodňuje a regeneruje. Má v sebe málo cukru, preto je vhodná aj pre diabetikov.

Sladké zemiaky

Sladké zemiaky pripomínajú skôr chuť gaštanov. Sú bohaté na vitamín C, draslík, vápnik a majú v sebe dostatok vlákniny. Pôsobia preventívne proti rakovine, ochoreniam kože a tiež proti ťažkostiam srdca.

Paradajky

Pravé paradajky obsahujú antioxidanty, vitamín C, E a tiež betakarotén. Nielenže povzbudzujú odvodňovanie, ale tiež povzbudzujú chuť do jedla. Sú dobré pri ťažkostiach s trávením a brzdia rozširovanie baktérií v črevnom trakte.

Štipľavá paprika

Má vysoký obsah vitamínu C a slúži ako prevencia pri prechladnutí alebo oslabenej imunite. Tento vitamín sa nevytráca ani varením alebo pečením. Neutralizuje voľné radikály, posilňuje organizmus a betakarotén spomaľuje starnutie a chráni pokožku.

Kukurica

Je výborným zdrojom energie. Má v sebe železo, ale tiež vysoký podiel mangánu, vďaka ktorému sa uvoľňujú svaly a napätie v tele. Veľmi dobre pôsobí na svalové kĺče a tiež celkovo proti stresu.

Niečo z korešpondencie :

Ahoj Tonko, ďakujem za ďalšie číslo klubovín, ako vždy sú perfektné, okrem tej smutnej správy, ale žiaľ život nie je len o radosť. Dovoľ, aby som touto cestou v mene svojej rodiny vyjadrila Lydke aj celej jej rodine úprimnú a hlbokú sústrasť. Tonko bol skvelý človek, česť jeho pamiatke. Ako som sa dočítala idete na rekondíciu do Dudiniec, tak Vám všetkým prajem, aby ste si to v zdraví užili,

aby Vám vyšlo počasie, skrátka aby ste sa mali veľmi, veľmi dobre. Zaslúžite si oddych, hlavne Tonko dobre zrelaxuj a načerpaj dost' novej energie na tie nádherné myšlienky, ktoré vkladáš do klubovinových zamyslení. Je tam tak krásne a s Vami tam bolo vždy fantasticky, veď aj svokra nevie zabudnúť a zároveň pozdravuje Lydku, že pripravovala počas pobytu vynikajúcu kávičku a vždy na všetkých myslela, za čo jej patrí veľká vďaka. Prednedávnom bola moja staršia vnučka na 1. Svätom prijímaní, tak mi nedá nepodeliť sa o tú radosť aj s Vami a ukázať Vám Petkove vnučky. Ony sú presvedčené, že dedko na nich z neba dáva pozor. Myslím, že sa na neho aj trochu podobajú. Všetkých členov klubu a ich rodiny srdečne pozdravujem z horúcej Bratislavy a prajem krásne prázdniny
Daša Kázmerová

Dobré ráno, Tonko, ďakujem za kluboviny. prajem veľa snečných a usmiatych dní

Katka

Ahoj,dakujem za kluboviny, skoda tej smutnej spravy na konci,velmi ma zarmutila...:-((((((Bolo mi medzi vami na kroku naaaramne,a napriek tomu ze som isiel z prace vystaveny,ta atmos-

fera a to ze som medzi svojimi ma uzasne dobila energiou,skoda ze kvoli tej debilnej praci nemozem medzi vas castejsie...Uvidime ako bude so stanicou koncom roka,sef ma s zsr zmluvu do decembra a okolo sa obsmieta sukromny prepravca,tak netusime ani my co a ako... Prajem vam na rekondiciu perfektne pocasie,(nie take ake som s vami zazil,ked vichor premiestnoval lehatka,stolicky a plavky),vsetkym vela zdravia,nech sa vam dari.:-) :-) :-) :-) :-) :-) :-) Dnes,7.6. mam volno,tak som u priatelky,zajtra uz zas robim,na pondelok sa ohlasila kolegyna ze potrebuje popoludni volno,utorok,stredu,stvrtek zasa taham od 9:15,v piatok hadam volno,sobota praca,nedela volna,.....,a takto mi prejde cely rok,niet casu ani zit.Stastie,ze denne odovzdavame trzbu,inak ani neviem aky je datum,do pr.... Pekny vikend, vela zdravia, pozdravuj, 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

Žiaľ, život priniesol ďalšiu smutnú správu :

S nesmiernym smútkom na srdci oznamujeme všetkým členom klubu, že
dňa 11. júla 2014,
nás opustil vo veku 40 rokov

Stanislav Sopúch

Češ' jeho pamiatke!



Smútiacej rodine vyslovujú všetci členovia Klubu sclerosis multiplex Nitra, úprimnú sústrasť a spolupatričnosť v smútku nad stratou blízkej osoby.

Nezabúdame

V mesiaci **september 2014**
s l á v i a

Meniny :

Martina Jéneyová, **Mária** Detková, **Mária** Duchoňová, **Mária** Halasová, **Mária** Macáková, **Mária** Mikušáliková, **Mária** Šmigová,

Narodeniny :

Helenka Sláviková, Gabika Gregorová

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

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa 2 1. s e p t e m b e r a 2014 /nedeľa/ o 19. 30 hodine v Liečebnom dome Veľká Fatra Turčianske Teplice (iba pre tých, ktorí obdržali Poukaz na rekonvalescenciu).

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 10.9.2014.