



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XVII.

m á j 2015

číslo 5

Tak som sa zamyslel

..... nad strašiakom dnešnej upo-
náhlanej doby - depresiou. Tá sa ne-
vyhýba žiadnemu človeku a to či už
je inak zdravotne postihnutý alebo je
relatívne fyzicky zdravý. Je to beštia,
ktorá si šetrí svoje sily, postupne si
ich zbiera a potom z nenazdajky zaú-
točí. Živí sa najmä duševným rozpo-
ložením človeka, lebo vtedy je naj-
viac zraniteľný a „naštartovať“ ho
môžu i maličkosti, ktoré si za nor-
málneho stavu ani neuvedomí a ne-
pripúšťa si ich.

Od prírody je človek tvorom spo-
ločenským, veď i to ho povznieslo
v zvieracej ríši na jeho piedestál.
Ako máloktorý druh, vedel medzi
sebou komunikovať, rozdeľovať si
práce, spoločne sa starať o živobytie,
vytvárať potomstvo, o ktoré sa doká-
zal starať. Preto sme naučení na spo-
ločenstvo minimálne jedného člove-
ka, ku ktorému máme bližšiu cestu
ako k ostatným v našom okolí, i keď
i tých ostatných potrebujeme. Preto
sa vytvárajú rôzne skupiny spoločen-
stiev nazývané od priateľov, kamará-
tov až ku bežným známym. Každý
človek potrebuje kontakt s okolím,
potrebuje cítiť podporu ostatných
a najmä pochopenie. Tu sa naskýta

príležitosť komunitných centier,
akým je i náš klub, ktorý nahrádza
ľudí z bežného života, nakoľko me-
dzi podobne postihnutými občanmi,
nemusíme vysvetľovať vonkajšie
prejavy ochorenia a hlavne sa za ne
hanbiť. Preto sú dôležité takéto spo-
ločenstvá, že ak ma prepadne „dep-
ka“, tak mám už po ruke okruh ľudí,
s ktorými sa viem porozprávať, ktorí
ma vedia pochopiť a ak náhodou nie
je dostupný jeden, určite sa nájde je-
ho náhradník. Lebo človek v depresii
potrebuje viac ako ostatní cítiť, že ho
niekto chápe a preto sa na neho
s dôverou obracia. Nie všetci býva-
me poctení takouto vlastnosťou a nie
všetci sme silní prijímať popri svo-
jich starostiach, ešte problémy dru-
hého.

Toto všetko je založené na jednom
dôležitom bode života a tým je dôve-
ra. Nikde nie je napísané, že sa mu-
síme zdôveriť so všetkým čo nás trá-
pi, treba nájsť optimálne množstvo
problémov, aby sme nezničili stranu,
ktorá je nás ochotná počúvať a chá-
pať nás. Ak by sme ju zahltili množ-
stvom problémov, vystavili by sme
spriaznenú dušu nebezpečenstvu za-
hádzania ako by sme na ňu hádzali
kopu hliny, spod ktorej by sa sama
ťažko vyhrabala.

V dnešnej dobe sa nám núka veľa možností, ako sa „vyspovedať“ z depresie a to hlavne cestou internetových sietí. Z môjho pohľadu to je však veľmi neosobné a slúži to iba na vylíatie si bôľu, bez akejkoľvek odzvy. Človek v depresii by mal nájsť v sebe odvahu osloviť osobu pre neho blízku, bez rozdielu či je to rodina alebo nie. Pretože tým viac a ľahšie sa mu bude zbavovať sa problému, ktorý je semienkom začínajúcej depresie.

Sme ľudia rôznych povahových črt a vlastností. Každý z nás reaguje na vonkajšie podnety rozlične. Podaktorí sa vyburia v momente ako sa naskytne príležitosť a potom si to „zlížu“ všetci čo sú na blízku. Ako sa hovorí, búrka prebehne a hneď sa vyčasí, takýto človek je pokojnejší a tým, že možno pourážal svoje okolie, ani ho netrápi, hlavná vec, že on sa zbavil bremena a preniesol ho, nie práve najšetrnejšou formou na druhých.

Na druhej strane je však veľa tých, ktorí dusia v sebe problémy, pomaličky si ich „sporia“ a až ti prepukne do veľkého problému a z veľa neriešených problémov nastane skrat, vnútorný strach, ktorý vyústi do depresívneho stavu. Stále je tu však ešte možnosť nájsť v sebe dostatok síl a vyhľadať si spoločnosť alebo kontakty na osoby, ktoré by ma chápali v akom som stave, nezneužili by ho, no riešili by so mnou čo najskôr cestu úniku zo situácie.

Človek s náchylnosťami k depresii a úzkosti, by mal vo väčšej miere udržiavať kontakty, aby ich mohol zhodnotiť a posúdiť, či sú mi vhodné pri pomoci či už zo samotnej depresie, alebo nastupujúcej úzkosti.

Najlepšou, v úvodzovkách, živnou pôdou je izolácia od okolia a to v našom prípade býva často, lebo mnohí z nás majú predstavu, že celý svet sa na nich pozerá, ako zle chodia, že má jednu a nebudaj ešte aj dve barle a strašná vec, keď nás vidia na vozíku. Je pravdou, že pár blbcov sa nájde čo i urobia posmešok, sú to buď deti alebo na ich úroveň postavení starší. Nimi sa netreba zaoberať, keď si ich nebudeme všimnúť, ich záujem prirodzene upadne. A tí ostatní, teda obrovská väčšina, tí majú svojich trápení dosť, väčšina vie aké je to s ochorením žiť. A práve medzi takýmito ľuďmi si je potrebné hľadať nové kontakty. Tam totiž pri dialógu na jednej strane zabudneme na svoj problém, ale na druhej strane môžeme získať inšpiráciu na riešenie mnohých iných problémov, poťažmo budeme pripravení na možné príchodzie problémy. Druhou úrodnou pôdou pre depresiu je samota. Ono je v mnohých prípadoch dobrá, najmä keď prídu drobné problémy a my si chceme vyjasniť v hlave, ako sa k nim postaviť. No ak sa prikráda depka, samota ju ešte zväčšuje a tlačí nás do kúta, lebo tam môže do nás byť. A keď nás bijú myšlienkami, to je tisíckrát horšie ako palicou.

Nie som profesorom tohto odboru, som iba životom školený a všetko berte ako moje myšlienky, ktoré idú k vám po dobrej ceste. Nech vás chmáry depresívne alebo úzkostné obchádzajú na míle a ak za začne mračiť, hľadajte útočisko medzi svojimi blízkymi, veď buďme radi, že máme kluby, zväz a iné združenia, nehľadajme v nich zlo, lebo iba štítom dobra si môžeme najviac pomáhať.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Nádherne počasie, vysmiatí ľudia, čo viac si môžeme želať. A takto začínal náš dnešný klub. Odovzdali sme si pozdravy od pána prednostu Neurologickej kliniky, doc. Brozmana a sestričiek Centra SM Valiky a Blanky. Pozdravy poslali aj Malačanky; Lacino z vyšetrenia v Ľubochni; Ivetka s Dodinom, ktorý nastupuje na „nočnú“ zmenu, tým šofér je obsadený; Majka s Jankom majú autíčko v oprave a tuším Jankovi chýba aj stolička - teda v ústach; Luky sa pasoval s osýpkami; Lenka Danielka sú v Čičmanoch; o sebe dala vedieť Anka Gerbelová a Evka Malinová, ktorá sa pasuje s virózou; Tonko s Božkou varujú vnučku a naviac Božku trápi alergia.

Paľko s Majkou pripravili pohostenie k príležitosti okrúhleho životného jubilea a Darinka Baráthová len

tak, pre radosť ostatných upiekla slané slimáčky.

Jedným z najdôležitejších bodov bola príprava akcie Krok s SM, ktorý bude 16. mája 2015 o 10,00 hodine v KOS Nitra. Na predchádzajúcich kluboch sme sa rozhodli ako občerstvenie podávať rezne, ktoré pripraví Lydka s kolektívom. K nim sa bude podávať bielický šalát a prekvapenie Kláriky. Chlebík poprosíme Dodka, lebo vlani bol chutný. Ak sa podarí, tak čierny a biely. Predseda dostal oprávnenie pozvať prednostu neuro kliniky a sestričky SM centra, ktoré sa už prisľúbili. Keby cesta do Nitry nebola taká trnistá, pozvali by sme aj prezidentku zväzu, ale sme tolerantní a nechceme ju utýrať, veď bola u nás pred nedávnom.

Slnečníčky použijeme ešte tie čo máme, aby sme zbytočne nemrhali s prostriedkami. Predseda vyzval členov klubu, ak majú vlastné nápady, ktoré by spestrili naše sedenie, aby sa nehanbili a prezentovali sa.

Pre veľký záujem v predošlých sedeniach, požiadame Dana, Lenku a Danielku, nech pripravia súťaž.

Nápoje v rozsahu minuloročnom zabezpečí Dano. Tanieriky, lyžičky, tácky, servítky, poháre oba druhy, cukor, miešatka a ostatné zabezpečia Dano s Marikou Duchoňovou. Kanvice na kávu prinesú Naďka a Klárka. Napriek tomu, že nebola prítomná Majka Zákusková, po telefóne sľúbila že ak jej to zdravie dovolí, upečie niečo pre nás. Doholi sme sa, že asi v takom množstve ako vlani.

Pestrosť necháme na jej výber. Predseda už má na starosti iba pripomenúť vedeniu KOS o termíne a zabezpečení prístupu.

Svetový deň Sclerosis multiplex bude tento rok 27. mája 2015 v Trnave, ak bude záujem a dobré počasia, bola by žiaduca hojná účasť.

Marika Duchoňová nás poinformovala o priebehu VII. Zjazdu SZSM konanom v Ružomberku. Popri správe o činnosti zväzu, revíznej komisie a výsledkoch volieb, vypichla jednu informáciu týkajúcu sa vypisovania žiadostí o kúpeľnú liečbu. Poisťovne totiž vracajú žiadosti, v ktorých nie je uvedená rehabilitácia v medziobdobí kúpeľných starostlivostí. Čiže žiadateľ musí absolvovať rehabilitáciu v mieste bydliska, čo vypisujúci lekár musí uviesť do žiadosti. Poisťovňa si overí pravosť informácie a až následne sa budú zaoberať.

Obligátna záležitosť - 2%. Predseda vyzval, aby sme ešte všetci vyvinuli úsilie získať zamestnancov, ktorým robil daňové priznanie zamestnávateľ, lebo títo majú čas ešte do konca mesiaca odovzdať Vyhlásenie pre náš klub.

Anička Benčíková, aby si odpracovala neúčasť na Kroku (bude v kúpeľoch), porozdávala všetkým prítomným klubové perá, ktoré dal zhotoviť predseda klubu a nakoľko bol šibeničný termín na získanie veľmi výhodnej zľavy, rozhodol o tejto akcie sám, v zmysle platných klubových pravidiel. Trochu mal aj

obavy, ale výsledok bol nad očakávanie. Všetkým sa perá s označením klubu páčili a mali z nich veľkú radosť. Každý dostal toľko, že môže rozdať i tým, ktorí nášmu klubu dali 2 %.

A debatili a debatili a debatili sme.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Vyrobte si zdravé mandľové mlieko: Stačia vám len 2 suroviny!

Nepijete kravské mlieko? Pripravte si zdravšiu alternatívu priamo doma podľa tohto videonávodu. Mandľové mlieko vám dodá vitamíny, posilní zdravie a ocenia ho aj dojčiace mamičky.

Hotové mandľové mlieko si môžete kúpiť aj v obchode, ale veľmi jednoduchým spôsobom si ho môžete pripraviť aj doma. Mandle obsahujú veľa tuku, ale ten je pre zdravie prospešný. Nachádza sa v nich veľké množstvo vápnika, ďalej horčík, fosfor, zinok, selén a meď. Obsahujú tiež vitamín E a vitamíny rady B, ďalej kyselinu listovú a dôležité antioxidanty.

Na čo je dobré?

- Je vysoko zásadité, preto je vhodné pri prekyslení organizmu.
- Pomáha pri osteoporóze.

- Rieši problémy s kĺbami.
- Je ľahko stráviteľné a vhodné je aj pre diabetikov.
- Poslúži aj ako vzpruha po cvičení, pretože pomáha pri regenerácii svalov.
- Ocenia ho aj tehotné a dojčiacie matky, pretože podporuje tvorbu materského mlieka.

Výroba mandľového mlieka

Ingrediencie: 1 l vody, 100 – 150 g mandlí

Postup: Mandle vložte do misky, zalajte vodou a nechajte odmočiť, najlepšie cez noc. Na druhý deň vodu zlejte, mandle vložte do mixéra, zalajte vodou a riadne rozmixujte. Hotové mlieko preceďte cez plátno do džbánu a môžete konzumovať. Nepotrebované mlieko skladujte v chladničke. Ak chcete získať výraznejšiu chuť domáceho mlieka, nechajte ho odpočívať 2 – 3 dni a konzumujte až potom.

ZOFT, ZOberské FTipovisko

jeden mierotvorný na ruský spôsob
Z Ameriky na Rusko letí jadrová raketa, opačným smerom z Ruska na Ameriku tiež letí raketa. Na polceste sa stretnú a zastavia sa na kus reči. Ruská raketa vytiahne balalajku, butylku vodky, pirôžky, podebatujú, pripijú si najprv na stretnutie, potom na víťazstvo, potom na svetový mier...

Po chvíľke americká raketa hovorí: "Už cítim, že mám v hlavici, nedoletím do cieľa..."

Ruská raketa ju priateľsky objíma a ponúkne sa: "Poď, pôjdeme, odprevadím ťa domov..."

Anička hovorí svojej mame:
Dnes som ukazovala v škole chlapcom stojku na hlave.

Mama hovorí:
Dúfam, že ti nevideli gaťky.
Ale nie, dala som si ich dolu

Babka ochorie a tak ku nej zavolajú lekára. Keď odíde, babka pootvorí jedno oko a pýta sa:

- Kto to bol?
- Lekár babka, lekár.
- Aha. Hneď sa mi zdalo, že na farára si moc dovoľuje

- " Už som sa rozhodla a nepresvedčíš ma!

Vyskočím z balkóna!a prestaň do mňa strkať!"

Chlapík sa ide po mnohých rokoch vyspovedať. Rozhrnie záclonku spovednice, vstúpi a zasadne. Rozhliadne sa a na svoje prekvapenie vidia plne zásobený bar s pohármi z krištáľu, najlepšie vína, Budvar narazený, cigary a čokoládové bonbóny plnené likérom. Na stene visia fotografia prsnatých dievčat, ktoré vyzerajú ako by si omylom niekde odložili svoj odev. Počujú vstupujúceho kňaza a okamžite sa ozve:

"Veľbný pán, odpustite, je to už dlho čo som bol naposledy na spovedi a musím pripustiť, že spovednica je teraz oveľa príjemnejšie miesto než bývala predtým". Kňaz odpovie, "Vypadni, ty idiot. Si na mojej strane! "

*Turistka odchádza zo salaša a hovorí
bačovi Janovi:*

- Bača tá dnešná noc s vami stála za to.

Môžem prísť aj na budúci týždeň?

- Nech sa páči ale ja tu nebudem, bude

tu iba môj brat Jožo. - odvetí bača.

- On je tiež taký dobrý ako vy?

*- Neviem, ale tá medvedica čo s ňou spal
minulý rok, mu doteraz nosí
med.*

Bolo to po prvý krát. Sľúbil, že bude
nežný, ale bolelo to. Keď som uvidela
krv, vykrikla som. Vytiahol ho a ukázal
mi ho. Bol veľký.

Môj prvý vytrhnutý zub!

Viete že ?

**Poplatky u lekára majú oddnes
nové pravidlá**

**Pacient nebude platiť poplatky za
žiadne úkony súvisiace s vyšetrením,
ktoré lekárom plne hradia
poisťovne, rušia sa aj poplatky za
administratívu a prednostné ob-
jednávanie**

Za administratívne úkony ako vypísanie
receptu či potvrdenie priepustky do práce
pri ošetrení už lekári dnešným dňom
nebudú môcť vyberať poplatky. Do účinnosti
vstúpila novela zákona o rozsahu zdravotnej
starostlivosti, ktorá v nich prináša zmeny.
Ministerstvo zdravotníctva (MZ) SR si od nej
sľubuje zavedenie jednoznačných pravidiel.

Podľa nového systému pacient **nemá
platiť poplatky za žiadne úkony
súvisiace s vyšetrením, ktoré lekárom
plne hradia poisťovne.** Pacient

nebude za tieto činnosti platiť žiadnu úhradu,
nakoľko sú súčasťou zdravotného výkonu.
Zoznam takýchto výkonov možno nájsť v
nariadení vlády 777/2004. Nová legislatíva
ne stanovuje presnú výšku možných poplatkov
ani ich limity. Poplatky si stanovujú samotní
lekári, cenníky budú zasielať samosprávnym
krajom. Iné, ako schválené poplatky, nebudú
môcť vyberať.

Okrem poplatkov za administratívu sa ruší aj
prednostné objednávanie sa na termíny.
Lekári ich môžu vyberať ešte dva mesiace.
To sa však netýka tých, ktorí ich nemajú
zavedené už v súčasnosti. Zrušenie prednostného
objednávania inicioval cez pozmeňujúci návrh
Juraj Blanár (Smer-SD). Inštitút prednostného
poskytovania zdravotnej starostlivosti podľa
neho spôsobil v praxi problémy.

Problematika poplatkov patrí podľa ministra
zdravotníctva Viliama Čisláka (nominant
Smeru-SD) dlhodobo k najproblémovjším
témam v rezorte, ktorú občania vnímajú
citlivo a zaťažujú ich. Na uvedený problém
podľa jeho slov poukazovali aj mnohé
patientske podnety a sťažnosti, ktoré sa
týkali práve neprehľadného systému
platieb v ambulanciách. Novelu zákona
však kritizujú lekári. Slovenská lekárska
komora (SLK) aj Asociácia súkromných
lekárov (ASL) upozornili na nejasnosť
legislatívneho rámca a MZ SR požiadali
o výklad jednotlivých ustanovení. ASL
vidí problém napríklad v tom,

že podľa novej legislatívy nebude možné poskytnúť zdravotné výkony na vlastnú žiadosť pacientov. MZ SR avizovalo, že od apríla zriadi k novému fungovaniu poplatkov call centrum, kde by sa lekári či zástupcovia samospráv mohli obracať s podnetmi. Lekári nie sú spokojní ani so zrušením prednostného objednávanie sa. Tvrdia, že ich ambulancie môžu prísť o štvrtinu príjmov, o zvýšených platbách už začali rokovať so zdravotnými poisťovňami. Kritický pohľad na novelu majú aj niektorí zástupcovia krajov. Napríklad Bratislavskému samosprávnemu kraju sa nepáči, že môže schváliť iba poplatky, ktoré sa budú vyberať, no nie ich výšku. Podľa BSK sa tak môže stať, že lekári z regiónov pristúpia ku kartelovým dohodám.

Niečo z korešpondencie :

Ahoj Tonko ,velmi pekne dakujem za kluboviny sme si z Detkom užili, s pozdravom a pekné sviatky želaju Detkovi

Ahoj Tony,vdaka za kluboviny,akurat sme dorazili z Radosiny,boli sme polievat priateľkinu rodinku,odchádzali sme vo fujavici a vo Vycapoch nas cakalo jarne pocasicko enonuno...Blaznivý apríl sa prejavil v plnej krase....Zial,toho 14.4. nemozem,dostali sme termin na vysetrenie stitnej zlazy do Lubochne a nakoľko by som tam v noci soferovat nedokazal,musime ist o den skor,uz mame aj ubytko,mrzi ma to.Ale konecne mi tu stitnu vysetria odbornici a hadam ma na-

stavia na lieky tak,aby som zacal tie nepotrebné kg zo seba zhadzovat a nie naopak.Na Krok-u sa pochvalime,ako sme dopadli....Zatial tolko,pozdravujem rodinku,aj klubovnikov,drzte sa,vela zdravia,nech sa dari....Laci

Všťkým členom Klubu SM prajem pokojné sviatky.

Mgr. Daniela Gundová - riaditeľka
Krajské osvetové stredisko v Nitre

Pán Suchan ďakujem, želám krásne sviatky. Dvonč

Ahoj Tonko,Ďakujem veľmi pekne a všetkým členom klubu SM Nitra prajem krásne a pokojné veľkonočné sviatky, aby ste ich prežili hlavne v zdraví a v rodinnej pohode. Daša Kázmerová s rodinou

Ahoj Tonko,
Vďaka za kluboviny, sú vynikajúce ako vždy, aj som sa zasmiala na výborných záhoráckych vtipoch, veď som nejaká záhoráčka, z teba je dokonca skvelé básnické črevo aj som sa poučila a zamyslela nad Zamyslením o eutanázii. Poznám veľa ľudí, čo majú bolesti, trpia, ale nikdy nerozmýšľali nad tým, že skončia predčasne so životom. Myslim, že je to aj o viere. Veľmi ma potešilo, keď mi prednávknom volala Majka Šmigová s Mojmirom, bola som z toho vedľa, samozrejme v pozitívnom zmysle, až

som si zabudla vypýtať od nej mailovú adresu. Ak môžem poprosiť Tonko o jej adresu, bola by som Ti po-vďakačná.

Samozrejme pozdravujem všetkých členov klubu so želaním, aby bolo čo naj-skôr krásne jarné počasie, veľa teplých slnečných lúčov, ktoré vyženú z tela všetky neduhy.

S mojimi 2% môžete počítať a dúfam, že ešte pozháňam aj od iných.

Občas si prezerám aj fotky z rekondícií, ktoré sú uložené v archíve, sú perfektné, človek pospomína na staré časy a vyroní aj nejakú sličku. Stránka klubu je veľmi dobrá, všetci ste super.

Prajem hlavne zdravie, šťastie a pohodu.

Daša Kázmerová

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

!!! Dovoľujem si pozvať Vás a **Vašich rodinných príslušníkov** na posedenie nášho klubu, v rámci akcie „**Krok s SM**“, ktoré sa uskutoční, dňa **16. m á - j a 2015 /sobota/ o 10. 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 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. Uzávierka čísla 3.5.2015.

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

č. ú. 77230162/0200

MV SR : VVS/1-900/90-9642

Nezabúdame

V mesiaci **m á j 2015**
s l á v i a

Meniny :

Ivetka Péterová, Ivetka Chudová,

Narodeniny :

Zuzanka Špačinská, Evka Tulinská,
Anka Gerbelová, Milan Andrejko,

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@satronet.sk

a nájsť na webovej stránke :

www.ksmnr.sk