

Tak som sa zamyslel

----- nad pomerne jednoduchou otázkou, na ktorú však nie je jednoduchá odpoveď. Existujú na svete určití ľudia, ktorí nám veľmi ubližujú a neustále živia svojho škriatka zlom, čo na nás nedobre vplýva. Väčšina z nás je háklivá na zmenu počasia a dosť ťažko sa s ním vyrovnávame. Ešte väčšia väčšina je citlivá na narážky, ktoré sami ani ovplyvniť nedokážeme, resp. všetko čo urobíme, je zlé a skritizované. Títo škriatkovia pritom veľmi málo priložia ruku k dielu a aj to málo čo niekedy spravili, vyzdvihujú do nebies a očakávajú, že budú všetkými ospevovaní a velebení do nebies. Mysel' a zrak majú zastretý samol'úbosťou a vidia iba seba a tvrdo a nekompromisne to dávajú svojmu najbližšiemu okoliu na vedomie.

Tak som sa dosť často zamýšľal nad tým, prečo je to tak a ako sa tohoto neduhu zbaviť bez krviprelievania. Dospel som k nasledovnému záveru, ktorý samozrejme vôbec nemusí byť správny, veď i ja som iba obyčajný človek, ktorému však takéto praktiky sa od srdca bridia.

Nemôžeme viniť iba oných škriatkov, máme tam i my kus viny a to

v tom, že sme im dovolili takto sa správať ku nám. Drvivšej väčšine sa bridia takéto praktiky a preto si ani nevieme predstaviť, že v nejakej hlave sa môže niečo takého „okotit“. Tí nepodarení škriatkovia si pomaly zisťujú pozíciu v akej sa v kolektíve nachádzajú a pomaly vystrkujú rožky, drobnými narázkami a hlavne spätnou reakciou. Ak odozva je minimálna alebo nijaká, postupne pritrudzujú a šetria si všakovaké prkotiny, aby s nimi potom neskôr vyrukovali a urážali tých, ktorých si vzali na mušku.

Väčšinou prvé reakcie bývajú emotívne podložené, čo masť brucha takýchto škriatkov. Dospel som však k záveru, a to z vlastnej skúsenosti, že najlepšou obranou proti týmto potvorám je ignorovanie ich narážok, čím strácajú živnú pôdu pod nohami a postupom času aj sami opustia takýto kolektív. Musia si hľadať nový a to im môže niekedy trvať dosť dlho. Ony (schválne píšem ONY, lebo sú to ohavy v ľudských kožiach), nachádzajú v kolektívoch zdravotne postihnutých najvhodnejšie prostredie, lebo my sme trochu viac zraniteľnejší a trochu viac precitliveli, čím aj ich slabá aktivita môže vyvolať veľa zla. Preto

najlepšou zbraňou voči nim, ako som už spomínal, jednoducho ich ignorovať, čím im nedovolíme viac nám ubližovať. Prestaneme mať záujem o veci, na ktoré narážali a na ktoré poukazovali a nezaujímavé budú všetky ich nepravdy, ktoré šírili v našom okolí.

My „normálni“, ktorí potrebujú k svojmu životu hlavne pokoj, kľud a dobrú myseľ, si budeme i naďalej žiť svojim životom, tešiť sa zo svojich, aj keď malých úspechov, z úspechov svojich kamarátov a priateľov. V tejto chvíli sa mi vynára staré arabské príslovie - Psy štekajú, ale karavána ide ďalej!

Pre nás je podstatne dôležitejší kolektív ozajstných priateľov a rodiny, kde nájdeme vždy pomocnú ruku a nad výplodmi škriatkov sa spoločne a od srdca iba zasmejeme a hlupákmi sa viac otravovať nedáme. Veď kto už raz prežil aspoň krátku dobu v takomto zdravom kolektíve (zdravom myslím myšlienkovom a činmi), ten musel aj pocítiť, že spätná reakcia nesie pozitívny náboj, a to aj v prípadoch, keď práve nie je do spevu.

Pri bližšom rozoberaní vlastných myšlienok sa mi vynárali vlastné skúsenosti, veď za tú dobu aktivity sa človek stretne so všeličím a nie je to vždy iba dobrá príhoda a pozitívne myšlienky. Priznám sa, že s počiatku ma také nedobré myšlienky a narážky vyvádžali z miery, zamestnávali moju myseľ a pýtal som sa sám seba, prečo? Prečo ich takéto konanie

viedlo k tomu, že znevažujú dlhoročné práce a to nie iba moje, ale všetkých, ktorí sa akýmkoľvek pričinením podielali na vylepšení života spolutrpiacich SM-károv. Žiaľ takýchto zlých ľudí je v našom okolí neúrekom, závidia aj tú almužnu čo dostávame od štátu, závidia nám naše rekondície, ale chorobu ani jeden nezavídi. Vidia iba vedľajšie benefity, no potiaže spojené s prekonávaním dôsledkov ochorenia sa pre nich stávajú miniatúrne.

S odstupom času som si uvedomil, že ak sa ich zvratkami zaoberám, robím im radosť, lebo dosiahli svoj cieľ, zatemniť tým balastom moju myseľ a taktiež moje srdce a to si musím chrániť, lebo netúžim rozšíriť zoznam chorôb v mojom súkromnom albume. Uvedomil som si, že žijem svoj život a to v intenciách pomôcť druhým, tešiť sa s ich úspechov, ale na druhej strane i zdieľať ich bolesti či už duševné alebo fyzické. Uvedomil som si, že ma zaujíma môj život, život ozajstných mojich priateľov a nie život nejakých duševných nepodarkov či škriatkov.

Viem, že s podobnými stavmi sa stretáte i vo svojich bežných životoch. Ak vám moje myšlienky otvoria oči a pomôžu sa čo najskôr odpútať sa od podobných netvorov, bol by som nesmierne spokojný, lebo by som mohol priložiť ďalšiu tehličku môjho domu života.

No v prvom rade vám prajem, aby ste sa v čo najmenšej miere stretli s takýmito neduhmi života, prežívajte

krásne, veselé a zmysluplné dni svojho života a to v kruhu svojej milujúcej rodiny a úprimných, mysl'ou a srdcom čistých priateľov.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské KLE bety/

Našťastie tornádo sa cez Dudince prehnalo týždeň pred našim nástupom a v areáli LÚ Diamant si to odniesli iba hodiny pred vonkajším bazénom. Počasie sa teda umúdrilo, nebolo však 100 percentné, no na rozdiel od neho sa tam zišla 110 percentná partia klubákov z Nitry a blízkeho okolia Slovenska. O perfektnosti celého zariadenia sa už rozpisovať nebudem, to je konštantne nad 100 percent vďaka celému personálu, ktorý nás víta s úsmevom na tvári a tak si aj zabudneme vybaľiť všetky naše bolesti a starosti. Jednu osobu by som však predsa zvlášť vyzdvihol, je ňou pani JUDr. Lenka Záhorská, ktorá nad nami drží patronát a dlhoročne prejavuje sympatie a priazeň.

Procedúry boli výborné a komu celkom nezapasovali, bola ochota ich prispôbiť našim požiadavkám k úplnej našej spokojnosti.

Prvý večer sa niesol v duchu administratívnom, aby sme dali nažrať aj administratívne koníkovi a prebrali sme veci klubové. Medzi prvými bolo odovzdanie pozdravov od Sonky, Vladky, Vierky s Jankou,

Magduš s Mirom, docenta Brozmana so sestričkami.

Začiatok priameho rokovania patrilo zhodnoteniu akcie Krok s SM, kde predseda opäť vyzdvihol fantastickú atmosféru celého podujatia počínajúc prípravou občerstvenia končiac športovými disciplínami. Menovite sa už nevracal ku konkrétnym osobám, nakoľko ich spomenul v júnovom čísle klubovín. Opäť sa však poďakoval všetkým aktívne sa zapojeným členom i nečlenom klubu.

Zdroj financií života nášho klubu - 2% sme zhodnotili v objeme minulého roku, a pripomenuli si, že vďaka výberu slušnej sumy, mohli byť na tohtoročnom Dudinskom rekondičnom pobyte 34,2 členov klubu. Tých 0,2 člena nie je chyba, pod tým číslom je skrytý maskot klubu naša Danielka.

Menovite sme prebrali požiadavku účasti na rekondičnom pobyte v Turčianskych Tepliciach. Neodstúpil ani jeden z prihlásených žiadateľov, čím predseda môže spracovať zoznam účastníkov pobytu a odposlať ho do Veľkej Fatry.

Aby sme čas trávili čo najracionálnejšie v rýchlosti sme prebrali rôzne a preto vypichnete iba tie podstatné veci. Informácie z internetu, odporučili sme Marike Duchoňovej eventúálnu účasť na Abilympiáde, medalizácia akcie Krok 2015 cestou časopisu Nádej, kde predseda zaslal výber z klubovín, dorozdávali sme klubové perá, rozobrali sme vyskytnutý sa problém s kopirkou a zhodnotili

jednotlivé alternatívy riešenia problému a to od ukončenia klubovín až po nákup navej kopírky, vyhodnotili sme rozbeh a výsledok akcie žerucha - ľudia zabudli poslať ofotené výsledky svojej práce - reparát vymyslela Klárka, stanovili sme si termín výberu účastníckeho poplatku po dohode s Lydkou, prebrali návrh zasadnutí klubu na druhý polrok 2015, a veľa ďalších drobností.

Neviem kto to naordinoval, ale buď mu vďaka, lebo osobne sa priznám, že som nedojedal stravu v jedálni, neprikrmoval som sa ničím, no každovečerným „rehotom“ nad výmyslami našich členov som pribral skoro 2 kilá. Chichotali sme sa až nám tiekli slzy, to bolo neveriteľné ako tento kolektív dokáže spracovať aj nevinné témy, ktoré sa po rozvíí „zvrhávajú“ do nepričetného smiechu. Muselo sa pritom otriasať celé zariadenie, keď si predstavíte tú masu rehl'úňov.

Spočiatku boli dve také mierne obavy ako to dopadne, keď nám vypadla kvizmajsterka Sonka a tým, že sme medzi sebou privítali tri nové tváre. Náhradní kvizmajstri Lydka, Mojmir či Dodko sa zhostili svojho poslania nad mieru a vytvárali chvíle ticha pri vyplňaní testov. Hladina zvuku sa zdvihla pri vyhodnocovaní a rozporovaní skutočných výsledkov, rešpektíve ich úprav na naše pomery, no a to bola voda na mlyn na vytváranie humorných scén. Tie nové tváre, takou veľkou rýchlosťou zapadli

do kolektívu, že sme tvorili jednoliaty perfektný kolektív.

Trochu z iného súdka nám ponúkli manželka Tulinskí, kde Evka upravila známu súťaž z televízie na naše pomery. Bolo to zase „srandy“ kopčisko, ale keď sa začali prideľovať body, veru sa aj zdvihol jeden hlas až trochu nad mieru, tak to intenzívne prežíval. Ako odmenu za aktivitu sme všetci od Titusovcov dostali miestne pochutiny. A takto sme sa bavili každý večer až do vyhodnotenia súťaže najkrajšej Dudinskej žeruchy, ktorú súťaž vymyslela Klárka ako už spomínaný reparát za Krokovú. Súťažné kolektívy mali počas pobytu vypestovať čo najkrajšiu žeruchu. Súťaž bola maximálne objektívne, lebo všetci mali rovnaké podmienky, no napriek tomu, Slovák - výmyselník, si nachádzal všakovaké metódy vylepšenia. Niekoľko ju zakryl, teda žeruchu, igelitovým sáčikom, niekto ju pravidelne slnil, poniektorí ju dali do auta, aby mala čo najviac slnka a tepla, niekto ju prepolieval, lebo si myslel, že bude rýchlejšie rásť. Väčšina bola krásnych a po hodnotení sme sa ujednotili, že najkrajšiu mal Marcelov kolektív. No za príkladný prístup autorka rozdala sladkú odmenu, pri ktorej sa Anička veru toho nachodila, lebo maličké cukríčky roznášala v niekoľkých kolách.

Poviem vám, darmo sme sa chodili po večeri prejsť a schladit' balkánskou zmrzlinou, večer sme to tak vždy roztočili, až z nás tiekol pot

a slzy smiechu. Radosť prežiť tých pár dní v takomto kolektíve. Zase sme sa „nabili“ zážitkami a spomienkami na pár mesiacov. Ďakujem vám všetkým!

Ujednotili sme sa na termínoch zasadnutia klubu na druhý polrok 2015, ktoré sú nasledovné :

27. septembra 2015 o 19,30 hodine
Turčianske Teplice

13. októbra 2015 o 15,00 hodine
KOS Nitra

10. novembra 2015 o 14,00 hodine
KOS Nitra

8. decembra 2015 o 14,00 hodine
KOS Nitra

Termíny nám následne odobrili aj vo vedení KOS Nitra, za čo im ďakujeme, že nám tak vychádzajú v ústrety.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Svieža pomarančová torta

Nepečený dezert z čerstvých pomarančov a lahodnej smotany. Skvelá alternatíva obľúbenej nepečenej smotanovo-piškótovej torty, ktorá vás v horúcich letných dňoch príjemne osvieži.

Potrebuje: 500 g jemného tvarohu, 2 kelínky kyslej smotany, 5 pomarančov – očistených a nakrájaných na kolieska, Detské piškóty, Práškový cukor

Postup: Tvaroh zmiešame s kyslou smotanou a osladíme podľa chuti (ja som použila 3 lyžice cukru). Pripravíme si väčšiu misku, ktorú vystelieme potravinovou fóliou. Misku vyložíme kolieskami pomarančov a vrstváme krém s piškótami a kolieskami pomarančov (môžeme použiť aj iné ovocie) ako pri klasickej nepečenej torte. Keď máme misku naplnenú až po okraj, dáme tortu stuhnúť na noc do chladničky. Tortu vyklopíme na tácku a môžeme podávať.

ZOFT, Zoborské „FTipy“

Slečna sa v bare zadíva na chlapa s pivným bruchom a prihovoriť sa mu: "Ten sud máte od Corgoňa alebo od Bažanta?" Chlap odpovie... "Pod tým sudom je kohútik, okoštuj a uvidíš"

Prídu rodičia pre dieťa do škôlky.

Slniečko svietr, deti sedia v pieskovisku s mobilnými telefónmi a učiteľka drieme na lavičke.

- Haló, pani učiteľka, nebojíte sa že sa Vám nejaké dieťa stratí?

- Nie, kde by chodili, veď wi-fi signál je len na pieskovisku!

Šofér tiraku si v motoreste objednal jedlo a pitie. Vtom prídu traja chlapi na Harleyoch, sadnú si k nemu, jedlo mu zjedia a pitie vypijú. Šofér na to nič, zaplatí a odíde. Tí chlapi si medzi sebou hovoria: "Ten šofér bol buď srab, alebo sa nevedel biť."

Začul to čašník a pritakal im: "Fakt bol nejaký divný. Teraz práve vonku zrazil tri motorky."

Vystupuje manažér zo svojho nového Porsche, otvorí dvere a okolo prechádzajúce kamión mu ich odrazí. Zastaví, šofér vylezie von a manažér naňho spustí: "Kam čumiš, debil ?! odrazil si mi dvere môjho nového auta!"

Tiráč mu vraví: "Vy manažéri ste ale divní. Vy mi tu nadávate kvôli odrazeným dverám a vôbec vám nevadí, že ste prišiel taktiež o ruku!"

Manažér: "A kurňa, Rolexky!"

Cestuje babka električkou a nad ňou stojí dedo a stále bubnuje palicou do podlahy. Babka to nevydrží a hovorí: "Musíte stále trieskať tou palicou?" "Musím," odpovie dedo, "ja si pripomínam, že mám vystúpiť v Bubenči."

"Ja idem na Malú Stranu a tiež si tu neucvrkávam"

Kostol. Chlap sa pri spovedi pýta farrára, čo má robiť, keď v kostole niečo vzal a teraz to ľutuje? Kňaz mu odpovedal, že rozhrešenie dostane až potom, keď to čo si v kostole zobrať vráti a svoj čin úprimne oľutuje. Na to "hriešnik" odpovedal, že si pred rokmi v kostole zobrať manželku, teraz to úprimne ľutuje, len nevie kam ju má vrátiť, aby mu bolo odpustené?

Žena je ako reflektor na aute. Vlastnému poslúži, cudzieho oslní.

Niektoré moderné lieky sú také účinné, že ich môže užívať len celkom zdravý človek!

Viete, že ?

5 rád vďaka ktorým vám alergiu na slnko nepokazí dovolenku

Ako si užiť dovolenku naplno a dopriať si krásne opálenie bez príznakov slnečnej alergie?

Dni letných dovolení sú konečne tu. Teplo, slnko, voda, pláž, pokoj. To je dokonalá predstava. Často ju však prekazí nepríjemná alergiu na slnko, ktorá nás z opaľovacieho ležadla zaženie do tieňa. Ako si užiť dovolenku naplno a dopriať si krásne opálenie bez príznakov slnečnej alergie, aj to sa dočítate v nasledujúcich riadkoch.

1. Slnko dávajte postupne

Najväčšou chybou, ktorú môžete urobiť, je vybrať sa na dovolenku k moru v subtropických až tropických pásmach s takmer žiadnym opálením. Práve náhle vystavenie neopálenej pokožky silnému slnečnému žiareniu môže vyvolať silnú alergickú reakciu na slnko.

Naším kožným bunkám treba dopriať dostatok času na to, aby sa prispôbili zvýšenej dávke slnečných lúčov. Preto by sme sa mali opaľovať priebežne a postupne, spočiatku krátko, až potom dlhší čas. Samo-

zrejme, vyvarovať sa treba pobytu na priamom slnku najmä v čase od 10.00 do 15.00 hod., keď je slnečné žiarenie najsilnejšie.

2. Betakarotén slúži nielen na predĺženie opálenia

Už niekoľko dní predtým, ako vyrazíte na dovolenku, by ste mali vášmu organizmu dopriať dôležitý provitámín – a to starý známy betakarotén. Ten totiž pomáha nielen tým, ktorí si chcú dlhšie udržať dovolenkový „bronz“, ale aj tým, ktorí majú problémy so slnečnou alergiou. Najlepší čas, kedy začať s betakaroténovou prevenciou, je približne dva až tri týždne pred dovolenkou.

Nemusíte pritom hneď siahať po výživových doplnkoch. Tých by sa mali úplne vzdať fajčiari, pretože betakarotén v tabletách podporuje tvorbu kyslíkových radikálov v pľúcach. Existujú však mnohé prírodné zdroje bohaté na betakarotén, a to najmä rôzne druhy zeleniny a ovocia. Obohaťte svoj jedálnyček napríklad o špenát, mrkvu, melón, paradajky, brokolicu či rebarboru.

3. Používajte kvalitné opaľovacie prípravky z lekárne

Keď sa budete rozhodovať, akú opaľovaciu kozmetiku si kúpiť, rozhodne by ste si nemali vybrať podľa najlepšej ceny. Pri výbere opaľovacích prípravkov siahajte po tých, ktoré neobsahujú konzervačné látky, farbivá ani zbytočné parfumy. Obmedziť parfumy by ste mali aj čo sa týka používania vody po holení či voňaviek či vlhčených utierok.

Kvalitná opaľovacia kozmetika sa pritom väčšinou nachádza na pultoch lekární. Nebojte sa siahnuť aj po vyššom faktore. Uprednostnite najmä krémy s faktorom aspoň 30 a zároveň také, ktoré blokujú aj UVA aj AVB lúče. Nezabudnite sa prípravkami natierať niekoľkokrát denne, približne každé dve hodiny.

4. So sprejom ALLERSUN nedáte alergii na slnko šancu

Účinnou prevenciou pred vznikom alergickej reakcie na slnko, ktorá sa prejavuje v podobe začervenania, svrbenia či zápalu pokožky, je sprej Allersun od spoločnosti Monsea. Jednoducho sa aplikuje na pokožku, na ktorej vytvára ochranný film, ktorý zabraňuje UVA a UVB lúčom, aby prenikali do pokožky.

Vďaka tomu efektívne prechádza vzniku kožných reakcií. Tento sprej navyše neobsahuje žiadne parfumy ani parabény a pokožku nevysušuje. Naopak, chráni ju pred spálením, keďže má vysoký ochranný faktor SPF 30. Nanášanie spreja je pritom veľmi komfortné, a to tak pre dospelých, ako aj deti. Ak by vás však alergia predsa len neminula, pomôže vám krém na liečbu alergie na slnko Allersun, taktiež s faktorom SPF 30. Ten vďaka pôsobeniu aloe vera, rumančeka a sladkého drievka účinne zmierňuje zápalovú reakciu pokožky.

5. Odpustite si citrusy či figy

Možno sa budete čudovať, ale ak sa chcete vyhnúť slnečnej alergii, počas dovolenky by ste mali zabudnúť na

ovocie ako figy či citrusy. Patria totiž medzi rizikové potraviny, ktoré zvyšujú citlivosť kože na slnečné žiarenie. K týmto rastlinám patria dokonca aj zeler či petržlen. A ak si chcete slnko užiť naozaj naplno, vyhnite sa aj ležaniu na tráve. Tá totiž môže vyvolať neželanú alergickú reakciu.

Niečo z korešpondencie :

ahoj Tonko, ďakujeme za krásnu dovolenku, srdečná vďaka, Rudo si nevedel vynachváliť, páčilo sa mu všetko, stále spomíname na vás, dokonca pestujem žeruchu, dneska ju asi odfotoím, ale nie je taká pekná ako tie ostatné čo vystavovali farmári z nášho klubu.
Alenka a Rudko

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 **september 2015**
s l á v i a

Meniny :

Mária Detková, **Mária** Duchoňová,
Mária Halasová, **Mária** Macáková,
Mária Mikulášiková, **Mária** Šmigo-
vá,

Narodeniny :

Helenka Sláviková, Gabika Grego-
rová

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

Môžete nás kontaktovať i cez inter-
net 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 7. s e p t e m b r a 2015 /nedeľa/ o 19. 30 hodine** v Liečebnom dome Veľká Fatra Turčianske Teplice (iba pre tých, ktorí obdržali Poukaz na rekonštrukciu).

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 10.9.2015.