



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XVIII.

m á j 2016

číslo 5

Tak som sa zamyslel

..... možno, že už aj viac krát, no v priestoroch, kde ste obklopený bielymi stenami a stonmi, napadajú človeka myšlienky, obracajúce sa obdarovania aspoň omrvinkou šťastia, aby všetko dopadlo dobre, k maximálnej mojej spokojnosti. No nie vždy sa to splní a ľudia uvažujú prečo to šťastie mňa obchádza. Vôbec si neuvedomujú, že svojimi predošlými krokmi, si aj vlastnou vinou mohli privodiť stav zdravotného stavu, v ktorom sa momentálne nachádzajú. Samozrejme sú stavy, kedy sa to všetko odohrá bez nášho pričinenia, no to býva zriedkavejšie ako prípady, že ak nám nič nie je, tak sme k svojmu zdraviu ľahostajní. Zabúdame na tie mlyny, ktoré melú pomaly, ale isto. V živote človeka sa raz všetko zúctuje, u niekoho skôr u niekoho neskôr. Je to i preto, že sme rôznorodí a to je na tom najkrajšie, veď to by bola nuda, keby sme boli všetci rovnakí a navlas podobní.

Aj to šťastie si treba zaslúžiť a dlhodobo sa pripravovať naň. Nie je to s ním také jednoduché a tí, ktorí iba čakajú so založenými rukami, že im šťastie spadne do lona, sa ho nakoniec ani nemusí dočkať, pretože

ono možno krúži okolo nich, no oni ho nevnímajú správnymi zmyslami a uprednostňujú iba jeden zmysel, čo je obrazne povedané a tak trochu expresívne - nezmysel. Veď šťastie nie je krabička, o ktorú zakopnem, otvorím ju a šťastie mi padne k nohám.

Šťastie je dosť ťažká vec a treba sa oň zaslúžiť. Preto nie každý môže uniesť šťastie, dokáže to iba ten, kto ho dokáže postúpiť druhým a spoločne sa s nimi tešiť.

Pri mne sa šťastie na chvíľu zastavilo a bol som mu za to veľmi vďačný. Jednak, že som za sebou cítil podporu veľa dobrých duší, ktorých priazeň mi dodávala pokoj a pohodu, celkovú vyrovnanosť. Na druhej strane mi šťastie prinieslo fantastického odborníka, lekára s veľkým „L“. Nebudem vás zaťažovať podrobnosťami, no ostáva mi aspoň všetkým poďakovať.

Predsa len, niečo, čo vo mne vyvolalo ďalšie myšlienky, pretože som sa dostal pod ruky človeka, ktorý v maximálnej miere hľadal najoptimálnejšie riešenia, ktoré však pre neho bolo najkomplikovanejšie. Keď som už vnímal svet, zabľúdila i jedna myšlienka o dvoch druhoch ľudí.

Keď zbadáš niečo krásne, nádherné čo vytvorili ľudia a možno i gene-

rácie pred nami, a si človek zmyselný a tvorivý, oceniš tie hodnoty a vyprovokuje ťa to k zanechaniu tiež niečoho pekného alebo dobrého. Aby to poslúžilo súčasnej generácii, no i pre tie, ktoré ešte len prídu. A to nie preto, aby sa o mne hovorilo, ale aby som mal dobrý pocit, že som tu nebol zbytočne a pritom to nemusia byť chrámy, priehrady, zámky či hrady. Normálny človek ani k tomu nemá prostriedky, tie sa musia naakumulovať niekde inde a celkom ináč. To je však už o inom. Lebo keď niekto vychová slušných a pozitívnych potomkov, tiež niečo pozitívne vytvoril, tak ako ten čo vysadil sad či vinicu. Mnohí sa ani nedožijú úrody, ale majú dobrý pocit, že spravili niečo pozitívne pre nové generácie.

A takých ľudí je väčšina, čo je šťastím pre ľudstvo, lebo sa môžeme tešiť z krásy, ktorá pretrváva roky, môžeme užívať plody práce svojich predchodcov, čo by nás malo vyprovokovať urobiť tiež niečo pozitívne. Je prirodzené, že ľudia, ktorým bola odoprená možnosť pre zlý zdravotný stav, ak chcú môžu prispieť taktiež, a nemusí to byť veľkých či až obrovských rozmerov. Už iba tým, že v maximálnej miere uľahčujem svoju aktivitou, napomáham tým, ktorí sa o mňa starajú, aj to je ono pozitívum, aj keď nie veľkých rozmerov.

Žiaľ sú medzi nami aj takzvaní tupci, ktorí prejdú okolo onej krásy, ktorú budovali stáročia naši predchodcovia, alebo aj súčasné budova-

nie vzťahov a spoločného života pri strastiach a problémoch, ktoré sú späté s každého životom. No a tá tzv. elita spomedzi nich, čo je ten najhorší prípad, tá sa snaží všetko to, čo sa vytvorilo pred nimi zničiť. Prechádzajú okolo bez povšimnutia no s opovrhnutím, lebo či už citovo alebo intelektuálne sú ako prázdny sud, do ktorého ak buchneš, všetko čo dokáže je iba zadunieť ozvenou. A to je ozaj slabé na niečo, čo by mali ohodnotiť budúce, no i súčasné generácie.

Ja som mal to šťastie, že som natrafil na človeka, ktorý je tvorivý, využívajúci svoje vzdelanie, prax a srdce. Jeho diela chodia po zemi a môžu sa tešiť spolu so svojimi najbližšími, svojimi priateľmi a známymi.

Následne ma napadla nová myšlienka o zmysle života a jeho opodstatnenosti. V skratke vyjadrené slovami - zasad' strom, postav dom a splod' syna. Nemusí to byť až tak doslovne, v tejto skrátenej vete je zhrnuté celkové konanie človeka počas jeho života. Určite každý z nás vysadil stromček, naša generácia bola k tomu vedená i v škole. My v Nitre sme vysádzali brezové hájiky, každý žiak tam mal svoj strom a boli sme na to patrične hrdí. Ľudia, ktorí sa nast'ahovali do panelákov, tiež hneď ako sa trochu usídlili, sadili vo svojom okolí stromčeky, aby si spríjemnili prostredie. No a ak hovorím o panelákoch, to je tiež miesto, kde sa dá vybudovať rodinné pro-

stredie milé pre celú rodinu a nemusí to byť akurátne dom. Veď nie všetci máme rovnaké podmienky a preto vyradiť takúto skupinu, by bolo neľudské. A čo sa týka toho syna, to vôbec nie je podstatné akého pohľavia budú potomkovia, lebo to nevieme sami ovplyvniť. Úplne stačí, ak z nich vychováme slušných, poctivých a zmyselných občanov, ktorí si budú vážiť akékoľvek dielo svojich rodičov a budú mať k nim úctu.

Prajem vám, aby sa šťastie čo najviac obtieralo o vás a hlavne, aby ste s ním vedeli správne zaobchádzať.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Poviem Vám, nebolo mi všetko jedno sa zase ukázať pred našimi členmi, po operáciách a po nevyspatých nociach kvôli bolestiam chrbtového svalstva z titulu kvalitnejšej dialýzy. Preto som prosil osadenstvo, aby ma tolerovalo a sľúbil som čo najkratšie svoje vystúpenie. Na moje šťastie máme veľmi ohľaduplný, tolerantný kolektív. Bola pohoda ako v mnoho predošlých zasadnutí a tak i mne bolo ľahšie sa aklimatizovať.

Je pravdou, že väčšia časť sedenia prebehla formou voľnej debaty a výmeny zážitkov, no nič sme neukrátili ani administratívne koníčkovi a prerokovali sme potrebné a dôležité otázky.

Predseda poďakoval organizátorom marcového zasadnutia za uvládnutie tak dôležitej veci akou boli klubové voľby, pripomienky mal iba k voľbe predsedu klubu, keď dúfal, ale márne, že už to prevezme niekto druhý. Nuž čo, pokúsím sa.

Po oficiálnom otvorení, poďakovaní a privítaní prítomných sme prijali pozdravy a ospravedlnenia od nezúčastnených. Pozdravil nás doc. Brozman, sestričky SM centra, Anka Pappová a Jarka Fajnorová. Ospravedlnili sa a súčasne pozdravovali Majka s Palinom, ktorý bol odvolaný do práce, Dano s pracovným zaneprázdnením, Darinka Michaličková, Majka a Mojmir, Magduš - zhoršený stav, Sonka - nemocnica, Lenka s Danielkou, Valachyovci a Evka Tulinská - vyšetrenia.

Predseda pre istotu prebehol ešte prípravu májového zasadnutia, tak ako ste sa dohodli na marcovom sedení. Predseda klubu pozve prednostu NK FN Nitra, doc. Brozman, sestričky centra SM, Dr. Virágová. A prinesie brožúrky a slnečníčky rozložené po stoloch. Patronát pod súťažami majú Lenka, Dano, Danielka a Lukáš, pitný režim Dano, občerstvenie Lydka so švagrinou Helou, Klárka, chlieb Lenka, ale myslím, že by sa mal zabezpečiť vo väčšom množstve, lebo Lydka s Helou chystajú „prekvapko“. Misky, tanieriky, lyžičky, príbory, tácky, servítky, poháre i na kávu, káva, cukor, miešatka a ostatné - Dano, Marika,

Lydka. Kanvice na kávu Marika a Klárka.

Nakoľko to asi vypadlo z programu alebo sa opomenulo, chceli sme zachrániť výber nominácií na ocenenia v rámci zväzu pre opatrovateľov, asistentov a dobrovoľníkov. Po podrobnom rozobraní sme navrhli Tonka Valachyho, Vierku Herhovou a Mariku Mikulášikovou. Boli odsúhlasení bez pripomienok. Predseda iba pripomenul, že môžu byť problémy s účasťou na akcii v Trnave, pre veľmi komplikované podmienky v rodinách postihnutých.

Marika Duchoňová nás informovala o priebehu a uzáveroch Valného zhromaždenia, ktoré sa konalo v Dudinciach. Predseda iba doplnil niektoré poznatky, ktoré získal z telefonickeho rozhovoru s prezidentkou zväzu.

Zaoberali sme sa 2 percentami, prípravou, priebehom a možnosťou získania darcov ešte z radov zamestnancov a to do konca apríla.

Prišlo i na predchádzajúce slová predsedu, že ak sa podarí získať finančné prostriedky, môžeme navýšiť počty účastníkov na rekondičné pobyty. Zdroj by mal byť po iniciatíve Darinky Michaličkovej, cez jej dcéru Slávku. Všetko sa odvinie podľa výšky dotácie. Pri 2000,- € o 6 osôb, resp. 2500,- € o 7 osôb. Vychádzať sa bude z náhradníkov prihlásených záujemcov.

Vzali sme na vedomie možnosť účasti na Abilympiáde v tomto roku. Účasť môže mať iba členovia zväzu

so zaplateným členským príspevkom. Z našich radov prejavila záujem Marika Duchoňová s tým, že by mala ešte ísť s niekým, aby tam nešlo auto iba s jednou osobou.

Predseda upozornil na tvrdý boj o 2 percentá v médiách všetkého druhu. Titus opätovne zopakoval prosbu Evky, o poskytnutie príspevkov do kroniky, jednak fotodokumentácie, ale i prípadných článkov s vlastnými názormi.

Pokračovalo sedenie rehabilitáciu, hlavne psychickou, ale i fyzickou, lebo včelári hovoria, že včielky svojou vibráciou liečia a tak v prenese slova zmysle, vibrácie našich hlasievok taktiež budú liečiť, lebo to bolo ako v tom našom povestnom úle.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

DOMÁCA BRYNDZA

Zloženie: 1 kg ovčieho syra, 20 gramov soli

Postup: Základný recept je z jedného kila a v podstate len udáva pomer 50:1 (syr:sol).

Kúpate si čerstvý ovčí syr (je mokrý a vrzdí - mňam) Najprv ho necháme vyzrieť 4-5 dní v chladničke. Najlep-

šie v starej klasickej plienke, alebo plátne. Syr musíte nechať "zrieť" zabalený v tom plátne(plienke) v chladničke zo 4-5 dní. Tá plienka zabráni vysušeniu. Každý deň ho musíte ráno a večer z chladničky vybrať, plátno vyžmýkať, odstrániť tekutinu, syr poutierať handrou, namočenou vo veľmi slanej vode - soľ zabráni vzniku plesní na povrchu syra. Po dozretí (cca 4-5 dní) treba syr nakrájať na také kusy, aby sa Vám vmestil do mlynčeka na mäso. Pomelieme, pridáme potrebné množstvo soli (50:1), riadne vymiesime (rukami) a uložíme do uzatváracích vreciek - najlepšie tak po cca 200 gramov. Takto naporciovanú bryndzu poukladáme do mrazničky a vydrží celý rok. *(určite vyskúšam aj ja)*

Krémová salašnicka polievka - bryndzová, cca 4 porcie

100 g údeného syra, 75 g bryndze, 200 ml kyslej smotany, 1 lyžica masla, 150 ml vody, soľ, petržlenová vňať, mletá rasca, 50 g hladkej múky, 1 lyžička mletej červenej papriky, 250 g zemiakov, pol cibule, 50 g tuku
Zemiaky ošúpeme a nakrájame na kolieska. Cibuľu pokrájame nadrobno. V hrnci rozohrejeme tuk, na ktorom dosklovita opečieme cibuľu, pridáme zemiaky a spolu krátko opečieme. Zaprášime múkou, pridáme papriku, rascu, soľ. Podlejeme vodou a varíme, až kým zemiaky zmäknú. Polievku dohľadka rozmixu-

jeme, pridáme maslo, bryndzu, syr a smotanu. Ešte raz necháme prevrieť a odstavíme. Polievku podávame ozdobenú petržlenovou vňaťou.

DEMIKÁT r. 1947, text v pôvodnom znení

Dáme variť toľko osolenej vody, koľko potrebujeme polievky. Medzitým dáme do polievkovej misy 8 - 10 dkg bryndze, pokrájanej zelenej pažitky, alebo zeleného kôpru, nadrobíme na to smidky chleba, všetko zalejeme osolenou vriacou vodou, dobre prikryjeme a necháme pariť niekoľko minút. Smidky napuchnú, preto dávajme pozor, aby polievka nebola veľmi hustá. Keď pridáme trochu sladkej smotany, polievka je ešte chutnejšia.

(2 receptíky od Ivetky Péterovej)

ZOFT, ZOorské **FT**ipovisko

Bavia sa susedky.

- Ty, včera som ťa videla, ako si šla od doktora.
- No a čo, bolia ma kĺby, obličky, nemôžem dýchať, srdce si bije ako chce, mám cukrovku a zablokovanú chrbticu.
- Nóóó, ale tu sme na dedine a videla som, ako ráno išiel od teba nejaký chlap.
- Teda ty si ale kamarátka, jedno

miesto na tele mám zdravé a ešte mi ho závidíš.

*Policajt zastaví vodiča z východu:
Takže to máme, zodraté pneumatiky,
> nesvieti svetlo a prasknuté sklo,
dokopy je to 160 eur.
> Do d'abla, ta še do teho pušce, bo
u serviše chceli skoro 400 €.*

Ide poštar okolo činžiaku v pondelok na poludnie a vidí ako pán Novák, celý rozospatý, červený oči, evidentne po fláme, vyhadzuje do smetiaka hromadu fliaš.

Poštár: "U vás bol žúr, čo?"

Novák: "no áno, od piatku sme sa nudili, všetky susedia boli u nás doma a potom sme sa hrali hru: Poznáš, kto to je?"

"Poznáš kto to je?"

Ako sa to hrá? "

"Chlap ide za plentu a ukáže len pimprlíka a ženy majú poznať, kto je za plentou."

"No, to musela byť ale sranda !?"

Škoda že som tam nebol! "

"To by som Ti ani neradil, tvoje meno tam padlo jedenásťkrát."

Pani si chce kúpiť papagája, ale stojí len 10 € a tak sa pýta, prečo je tak lacný. "No viete, on bol predtým v nevestinci a tak je strašne sprostý".

"To nevádí, to ho odnaučím," hovorí pani. Privezie ho domov, odkryje a papagáj hovorí:

"Nový borrrrdel, nová borrrrdelmamá ..." Ona sa vydesí a papagája zas prikryje. V tom príde otecko s dcé-

rami a pani sa chváli novým papagájom.

Odkryje ho a ten spustí: "Nový borrrrdel, nová borrrrdelmamá, nové kočky, nazdarr Frrranto".

Viete že ?

Jedenie ovocia ...

My všetci si myslíme že jesť ovocie znamená kúpiť ho, očistiť a len tak hodiť do úst.

Nie je to tak jednoduché ako si myslíte. Je dôležité vedieť, kedy a ako ho jesť.

Aký je správny spôsob konzumovanie ovocia?

Znamená to nejесť ovocie po jedle! Ovocie by sa malo jesť na prázdny žalúdok. Ak tak jete ovocie, bude to hrať hlavnú úlohu pri detoxikácii, dodávajúci vám veľkú dávku energie na chudnutie a iné životné aktivity. Ovocie je veľmi dôležité jedlo. Povedzme že zjete dva krajce chleba a potom plátok ovocia. Ovocie je pripravené ísť rovno cez žalúdok do čreva, ale je mu v tom zabránené. Medzitým všetko jedlo hnije a kvasí a mení sa na kyselinu. V minúte, keď príde ovocie do kontaktu s jedlom a tráviacimi šťavami, celá mäsa jedla sa začne kaziť. Takže, prosím, jedzte ovocie na prázdny žalúdok alebo pred jedlom! Keď chcete piť džús, pite len čerstvý, nie z fľaše. Nepite ani ohrievaný džús. Nejedzte upečené ovocie, pretože vôbec nedostanete živiny. Dostanete

len chuť. Pečenie ničí všetky vitamíny.

Ale jest' celé ovocie je lepšie ako piť džús. Ak máte piť džús, pite ho pomaly po dúškoch, pretože ho musíte nechať zmiešať so slinami, než ho prehltnete. Môžete ísť na 3 dennú rýchlu očistu tela ovocím. Jedzte len ovocie a pite len džús počas 3 dní a budete prekvapený, keď vám vaši priatelia povedia, ako žiarivo vyzeráte!

KIWI - Malé ale mocné. Je dobrým zdrojom draslíka, magnézia, vitamínu E a vlákniny. Obsahuje dvakrát toľko vitamínu C ako pomaranč.

JABLKO - Jablko denne, vás udrží od doktora. Hoci jablko obsahuje málo vitamínu C, má antioxidanty a flavóny, ktoré podporujú aktivitu vitamínu C, čo pomáha znížiť riziko rakoviny infarktu a mŕtvice.

JAHODY - Ochranné ovocie. Jahody majú najvyššiu celkovú silu antioxidantov medzi ovocím a chráni telo pred rakovinou, upchatím ciev voľnými radikálmi.

POMARANČ - Najsladšie medicína. Jedením 2-4 pomarančov denne sa chránite pred chrípkou, vysokým cholesterolom, obličkovými kameňmi a znižuje riziko vzniku rakoviny.

Vodný melón - Najchladnejšie hasič smädu. Skladá sa z 92% vody, ktorá je zabalená vo vysokej dávke glutatiónu čo pomáha imunitnému systému. Tiež obsahujú lykopen proti rakovine. Obsahujú aj vitamín C a draslík.

Guava A PAPA YA - Najvyššia cena

za vitamín C. Sú jednoznačnými víťazmi v súťaži o obsah vitamínu C. Guava je tiež bohatá na vlákninu, ktorá pomáha pri prevencii zápchy. Papaya je bohatá na karotén, ten pomáha zraku.

Niečo z korešpondencie :

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

Milí Klári +Tony a klubáci,
Ďakujem za milú správu, Ty vždy viesť tak krásne kláštorné slová! Malý sa volá Milan, Oľšiak. Manžel je muzikant. Určite vieme zvýšiť počet osôb, izby máme. Kolegyňa Ludmyla Chopiak sa o to postará. Kópiu mailu jej posielam. Pozdravujem a v mene Diamantu ďakujeme za dôveru!
Pa, Lenka

Čo tomu predchádzalo :

Prajem Vám všetkým, no najmä Vám obom zainteresovaným, krásne dni prežité v láske a pohode pri dobrom zdraví. Veľmi sme sa potešili tvojej správe a po tých parametroch tvojho synáčka sme skonštatovali, že pomaly už budete musieť kupovať školskú tašku pre toho valibuka. Nakoľko sa mi telefonicky nedarí sa skontaktovať s tebou, dovolil som si túto cestu pre môj dotaz, ktorým dúfam, že nebudem veľmi otravovať. Ak by predsa, stačí dať najavo - daj mi pokoj, a ja sa stiahnem z obehu ako neplatná minca. Ukazuje sa, že by sme mohli v týchto dňoch obdržať ešte nejaké finančné prostriedky, ktoré by sme chceli využiť a minúť vo vašom zariadení Diamant. Pokiaľ by šlo ešte navyš-

šit' počet doteraz potvrdeného počtu, žiaľ ešte neviem presne o koľkých by šlo. Možno 5 alebo aj 7 účastníkov. Teda obraciam sa na teba, sputujúc si svedomie, že v takej milej a zmysluplnej činnosti, ktorú v týchto dňoch praktizuješ, otravujem. Nemusíš mi ty konkrétne odpovedať, stačí, ak ma odporučíš na nejakú zodpovednú osobu z tvojho kolektívu, ktorá by bola schopná a ochotná v tejto veci so mnou rokovať. Ešte raz sa ospravedlňujem a verím, že spolu s malým máte rozdelené úlohy - ty pomaly sa vraciaš k svojej šlang línii a on zase naberá na váhe, k radosti oboch rodičov. Určite nie iba za nás dvoch, ale za celý kolektív nášho klubu vám želáme veľa, veľa zdravia a radosti zo života. Ak budeš mať čas a chuť, bol by som rád, keby si mi odpovedala, nadväzujem na našu dlhoročnú perfektnú spoluprácu.
Tony a Klári

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

IBAN :

SK82 0200 0000 0000 7723 0162

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

Nezabúdame

V mesiaci **m á j 2016**
s l á v i a

Meniny :

Ivetka Péterová, Ivetka Chudadvá,

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

!!! Dovoľujem si pozvať Vás a **Vašich rodinných príslušníkov** na posedenie nášho klubu, v rámci akcie „**Krok s SM**“, ktoré sa uskutočnia, dňa **21. mája 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 číse 037/773 22 99, 0904 547 106, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 7.5.2016.