



# Z o b o r s k é k l u b o v i n y

Ročník XVIII.

júl - september 2016

číslo 7

## Tak som sa zamyslel .....

----- , že pri tom mojom zdravotnom nešťastí, mám vlastne šťastie, že som súčasťou dvoch skvelých kolektívov. Ten prvý trvá už štyridsaťosem rokov a v predvečer našej rekonvalescencie, sme mali stretávku po ukončení stredoškolského štúdia. Rôčky, zdravotný stav a vek ubehli, no atmosféra pred toľkými rokmi ostáva. To robí tento kolektív silným, tak ako bol silný i časoch nášho bezstarostného života, kde najväčšou našou úlohou bolo študovať a úspešne ukončiť stredoškolské štúdium. Viac krát vo svojich zamysleniach som spomínal nášho triedneho profesora „Jozka“, ktorý utváral náš kolektív. Neboli sme samorasty, prakticky nám ukazoval, aké sú pravé hodnoty života a priznám sa, že mnohí z nás sme to brali na ľahkú váhu, ale sila jeho argumentu sa zakorenila v nás a postupne, ako sme sa stretávali s každodennými problémami života „dospelákov“, vynárali všetky jeho rady, poznámky a pripomienky a dostávali reálnu podobu.

Radosť s akou sme sa navzájom vítali nebola predstieraná, faloš najviac nenávidel náš „Jozko“ a my si ju ctíme, teda tú jeho vlastnosť, a dr-

žíme sa jej i po toľkých rokoch, napriek tomu, že už sa nemôže zúčastňovať našich stretávok. Žiaľ, aj naši piati súputníci stredoškolským životom, už nebudú chodiť na stretávky. Nebudú tam fyzicky, no v našich srdciach a myšliach budú stále s nami.

Čiastočnou kompenzáciou mojich zdravotných problémov je druhý kolektív a život v ňom. Je o trochu početnejší ako prvý a aj pravidelné stretnutia sú častejšie.

Pri tom prvom kolektíve viem komu by som mal poďakovať za to, že ma nasmerovali doň. Boli to jednak rodičia a jednak učitelia. Pri tom druhom kolektíve nie som si istý, komu by som sa mal poďakovať za to, že som sa doň dostal. Či iba diagnóze alebo nejakej vyššej moci, no jednoducho som na rozpakoch a tak sa radšej tým nezaobieram. Radšej vnímam život v tomto kolektíve, lebo stojí zato, najmä keď vidieť úsmev a radosť na tvárach jej jednotlivých členoch.

V životoch ľudí sa nerodia iba dobrí a zlí. Každý sme nejaký a v každom je niečo dobrého a niečo zlého. Ak so spomeniete na jednu moju úvahu o dvoch vlkoch, ktorých každý z nás chová a dominantný je

ten, ktorého viac „krmíme“. Tak je to i dianie života minulého spoločenského života. Vtedajší minister kultúry (keď kultúra bola ešte kultúrou a nie brakom), Miroslav Válek, vyjadril myšlienku : Domov sú ruky, na ktorých smieš plakať.

Premenené na drobné, každému hneď napadne rodina, rodičia, súrodenci. Ja so chcem pochváliť, že mám tri domovy, kde sa môžem nie len vyplakať, ale sa aj potešiť, zasmiať a hlavne rozptýliť myšlienky, ktoré sa predsa len utiekajú k dôsledkom ochorení.

Prvým domovom je rodina, tú každý z nás dobre pozná a najlepšie vie, kde nájde tie ruky, na ktorých sa môže vyplakať bez toho, aby jeho slzy neboli zneužitú. Je to prostredie, do ktorého vkladáme tie najosobnejšie problémy a preto je to najcitlivejšie depo našich starostí.

Mojim druhým domovom je kolektív spolužiakov, s ktorými sa stretáme najmenej raz za päť rokov, aj keď vzišla už požiadavka na zníženie času periodicity stretnutí, aby nás nedávali do kopy iba smutné udalosti. V tomto kolektíve sme ventilovali aj tie problémy, ktoré sa nedali v súkromnej rodine, lebo sme sa báli, že by sme mohli byť vysmiatí. Pomáhali sme si pri úlohách, pri písomkách i pri skúšaní. Nik netúžil po tom, aby ten, kto je na pódiu, pohorel a odchádzal so zlou známku. Mali sme toľko mimoškolských aktivít, že na lumpárne nám neostával čas. No svätožiara nikomu z nás ne-

svietila nad hlavou. Vymýšľali sme všakovaké „peststvá“ (oblúbený výraz Jožka), no nie také, aby niekomu blížili.

Tretím mojím domovom je rodina SM-károv. Hlavne je to náš klub, v ktorom sa stretáme skoro mesačne. Prečo skoro? Lebo jedno má spoločné s predošlým domovom - prázdniny. Aj v klube máme prázdniny, lebo jednak sme rozlietani po dovolenkách cez prázdniny a jednak aj predsa si potrebuje aspoň trochu oddýchnuť. (Je predsa len tiež človek a má tri zaujímavé diagnózy a možno i viac, keby chcel.) Nie však to je predmetom môjho zamyslenia.

Pripomínať vám všetko čo so sebou skleróza multiplex prináša je ako nosiť drevo do lesa. (Aj keď neviem do kedy to bude platiť, lebo naše lesy likvidujú smršte a chrobač.) Väčšinou sú to značné problémy, lebo nás obmedzujú v pohybe a s tým spojených obrovského množstva úkonov, ktoré si bežný človek ani neuvedomí, čo všetko môže robiť. To všetko nedobre vplyva na našu psychiku a celkove zhoršuje náš stav.

Náš klub sa drží starého pravidla - s problémom sa podel' a zmenší sa, s radosťou sa podel' a znásobí sa. Nemáme hromadné spovede, ale za roky spolužitia už jednotlivci vedia, komu z kolektívu sa môžu post'ažovať a že to nebude „rozčvirikané“ do celého sveta. Na druhej strane, väčšinou máme hromadné tešenie sa z radosti jednotlivcov a tým sa mno-

honásobne radosť rozmnoží. Napomáha tomu i taká jednoduchá vec, že sa dokážeme baviť ako malé deti, uvoľníme sa a spoločne prežívame radosť, či už so vzájomného stretnutia alebo vzájomnej pomoci.

Prajem vám, aby ste si dokázali nájsť svoje domovy, treba si uvedomiť, že v prvom rade záleží na nás, či ten kolektív bude hodný pomenovania DOMOV. Nečakajme na druhých, vyvarujme sa zákulisným rečiam a „zachrbtovým“ ohováračkám. To sú rozbíjači kolektívu.

*Váš Tony*

## **ZOKLE** - / ZO borské KLE bety/

Keď sa začítate do nasledujúcich riadkov, tak si pomyslite, že to písal Verne. Chcel by som mať jeho talent jednak na písanie a jednak v predstavivosti technických výdobytkov, ktoré sa postupom času stali reálne.

Budem sa snažiť opísať atmosféru, ktorú sme prežili na našom poslednom rekondično-rehabilitačnom pobyte v Dudinciach v zariadení Diamant.

Naša ochrankyňa sa vybrala na materskú dovolenku, no všetko pre nás perfektne pripravila a jej spolupracovníci sa svojim prístupom snažili v maximálnej miere eliminovať jej výpadok. Potešilo nás, že je tam celý kolektív ústretový a s nami súcitiaci. Patrí im naša úprimná vďaka, tak ako i ostatnému personálu, ktorý nás i tento rok, tak ako po iné roky,

víta s úsmevom na tvári a nefalšovanou radosťou. Malý „zádrhel“ na začiatku v recepcii nemohol na nás zanechať zlý dojem, bolo však treba hovoriť pravdu a nie klamať predsedu a dokonca robiť si z neho nechutné „srandičky“. Tento fantastický kolektív však prešiel i takouto skúškou a vyrovnal sa operatívne s nečakanou zmenou.

V čo najkratšom čase sme vybavili administratívne povinnosti, platby, info o stave na účte klubu, 2 %, pozdravy našich členov, ktorí sa nemohli zúčastniť rekondície, pozdravy našich sympatizantov a spriaznených duší. Prebrali sme prípad, čo s nenastúpivšími Gerbelovými, ktoré oznámili neúčast' v deň nástupu. Rozhodnutie padlo tak, že budú musieť uhradiť škodu, ktorá vznikne klubu a ak sa predsedovi podarí niečo „vyrokovať“, tak aspoň jeden účastnícky poplatok i ako memento pre ostatných.

Oboznámili sme sa s termínmi zasadnutí klubu na druhý polrok 2016, ktoré sú nasledovné :

**september** - rekondícia Turč. Teplice  
**18. október 2016 o 14,00 hodine**  
**15. november 2016 o 14,00 hodine**  
**13. december 2016 o 14,00 hodine**

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

Predsa informoval, že cestou na rekondíciu sa stavili u Herhových, aby Vierke odovzdali ocenenie zväzu Slniečnicu vďaka a chvíľu sa potešili aj v prítomnosti Janky. Jej stav

sa neustále zhoršuje, čo nikomu z nás nerobí dobre, pretože si veľmi dobre pamätáme jej vitalitu a chuť do života.

Zhodnotili sme veľmi vydarenú akciu Krok s SM a predseda opätovne poďakoval všetkým, ktorí k tomu priložili ruku.

Dohodli sme si termín zaplatenia účastníckeho poplatku a rozdali dekréty na jeho zníženie, za mimoriadne aktivity.

A už sme sa venovali iba sami sebe a procedúram pre ako-tak ubolené naše telička. Trochu nám dávali zabráť horúčavy, ktoré nechceli klesnúť cez deň pod 34 °C a v noci sme zažili tropické noci. Niečo sa dalo vyplávať v bazénoch, niečo kompenzovať pivkom, ale bolo toho dosť. Preto predseda mal obavu, ako budeme zvládať večerné posedenia a čo na nich budeme robiť, keď bol výpadok „kvízarov“. No a kde sa vzali, tu sa vzali Evka s Titusom veľmi pozitívne nabití a v plnej niekdajšej sile a tí pre nás pripravili takú zábavu, v ktorej sme boli zároveň účinkujúcimi, no súčasne i divákmi. Prepáčte mi expresívny výraz, ale „*rehotali sme sa ako kone*“, a celé večerné posedenia prebiehali v nádhernej pohode, čo ocenilo viacero účastníkov s tým, že takáto atmosféra a pohoda dávno nebola. A aby toho nebolo dosť, prišli na začiatok čerešničky z vlastnej záhrady a na záverečný večer chutné bačovské pohostenie.

Určite tomu dopomohli i všakovské dobroty, ktoré napiekli naše dievčatá a to či sladké alebo slané. Klásicky Majka Detková, Evka Malinová či Anka Benčíková, Božka Valachyová (s Tonkovým domácim vínom) a ďalšie gazdinky. Poviem vám pravdu, skoro bol problém to všetko pojesť. Nik sa nemusel báť nedodržania pitného režimu, bolo pitia nadostač a všakovakého druhu, takže si každý prišiel na svoje. Pitný režim bol v réžii Dana a Mariky Lapásskej, taktiež v úplnej spokojnosti všetkých. Distribúciu dobrôt manažovali Klárka, Anka a Lydka.

Nechcem zneužiť priestor v klubovínach pre osobné účely, no nedá mi poďakovať všetkým zúčastneným za podporu pri mojich problémoch s inou diagnózou, ale tak pozitívne naladený som už dávno nebol. Bolo radosť stretnúť na chodbe ktoréhokoľvek účastníka, hneď sa dalo rozpoznať, že je z Klubu SM Nitra, lebo všetci sme žiarili spokojnosťou a radosťou.

Čo viac dodať, mne už ostáva iba poďakovať všetkým zainteresovaným na realizácii tejto rekondícii no najmä personálu LÚ Diamant, ktorí nás milo prekvapili vernosťnými pokázkami za určitý počet návštev v ich zariadení, ktorým sme si obhatili procedúry, všetkým vodičom, že bezproblémovo priviezli účastníkov a taktiež doviezli domov. Tým ukončili zdarne tohtoročnú rekondíciu v Dudinciach a už sa tešíme na rekondíciu v Turčianskych Teplí-

ciach, o ktorej sme sa detailne bavili na prvom večeri.

Trochu viac a rýchlejšie sa mi vybájajú batérie a tak som mohol na niečo zabudnúť, no nie je to úmyselne a tak radšej poďakujem všetkým ľuďom dobrej vôle.

## **Vyskúšajte – ochutnajte !**

### **ZORE – ZOborské REcepty.**

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

### **Žobrácke langoše – najlacnejší a najlepší recept**

Aj vy milujete langoše? Zo stánku sú tie najlepšie! Na vrch cesnak, kečup, tatárska omáčka a ešte nastrúhaný tvrdý syr. Každá gazdinka má na langoše iný recept, ale verte, že tento je ten najlepší a zároveň aj ten najlacnejší. Nebudete potrebovať žiadne mlieko, žiadny cukor na kvások, postačí voda, droždie, trocha soli a to je všetko. Tak pusťme sa do prípravy tých najlepších langošov.

#### **Na prípravu budeme potrebovať:**

1 kg hladkej múky, 10 g sušeného droždia (môžete použiť aj čerstvé, cca 25 g), štipka soli, 500 ml teplej vody, olej na vyprážanie, cesnak na potretie, kečup a tatárska omáčka na ochutenie, tvrdý nastrúhaný syr na ochutenie.

#### **POSTUP:**

**1.** Múku preosejeme do veľkej misky, do stredu urobíme dierku, nasypeme sušené droždie alebo rozmrvíme čerstvé, pridáme soľ a pomaly prilievame teplú vodu. Mixérom s hnetacími hákami vy-

pracujeme hladké cesto. Cesto je správne vymiesené vtedy, keď sa nelepí na steny misky.

**2.** Cesto zakryjeme bavlnenou utierkou a necháme kysnúť na teplom mieste.

**3.** Vykychnuté cesto preložíme na pomúčenú pracovnú dosku a nakrájame ho na rovnaké kúsky, ktoré necháme kysnúť ešte cca 15 minút.

**4.** Olej poriadne rozohrejeme v hlbokej panvici a z guľôčky cesta rukami vypracujeme langoš (cesto nevaľkáme, pracujeme rukami!). Smažíme z oboch strán do zlata. Oleja musí byť dostatok, aby langoš plával.

**5.** Do pohára nalejeme 500 ml prevarenej vody, pridáme pretlačený cesnak a premiešame.

**6.** Langoš vyberieme z oleja a hneď ho potierame cesnakovou vodou a môžete ešte osoliť, podľa chuti. Môžete ho potrieť kečupom, tatárskou omáčkou, kyslou smotanou a posypať syrom. Každému čo chutí .

### **Brokolicová krémová so syrom**

**Suroviny :** 100 g rozpusteného masla, 1 cibuľa, 1 mrkva, 1/4 šálky hladkej múky, 1 šálka mlieka, 1 šálka smotany, 2 šálky zeleninového vývaru, 1 brokolica, muškátový oriešok, 220 g čedaru, soľ a korenice podľa chuti

**Postup prípravy :** Umyjeme brokolicu, scedíme a rozdelíme na malé ružičky. Potom ju vhodíme do vriacej osolenej vody a povaríme cca 3 minútky. Po uvarení ihneď zachladíme v studenej vode.. (kvôli farbe) Očistíme a nastrúhame si mrkvu a taktiež ošúpeme a na drobno nasekáme cibuľu.. Urestujeme cibuľu s mrkvou na masle, pridáme soľ a korenice, zalejeme vývarom..

Povaríme kým 15 minút, potom pridáme brokolicu a v mlieku si urobíme z múky zátrepku.. Zahustíme a tyčovým mixérom rozmixujeme do hladka.. Ochutíme muškátovým orieškom.. Pridáme polovicu nastrúhaného syra a počkáme kým sa celkom nerozpustí.. Ostatný syr pridávame až tesne pred podávaním..Taktiež sa hodí oprážená bageta alebo krutónky..

## **ZOFT, Zoborské „FTipy“**

### **Večné otázky**

Keď sa kukuričný olej robí z kukurice, ako je to potom s detským olejom?

Keď super-lepidlo lepí všetko, prečo nie vnútro tuby?

Prečo sa človek musí na návštevu k jasnovidcovi objednať?

Prečo neexistuje krmivo pre mačky s príchut'ou myši?

Termoska drží v zime teplo a v lete chlad. Odkiaľ vie, kedy je leto a kedy je zima?

Keď sa na teflóné nič neprichytí, ako to, že sa to na panvici udrží?

Prečo má benzínka, otvorená 24 hodín denne, na dverách zámok?

Prečo sa v Štátoch používajú pri popravách tzv. "smrtiacou injekciou" sterilné ihly a striekačky?

Ako sa dostane vodič snežného pluhu ráno do práce?

Keď sú "čierne skrinky" v lietadle nezničiteľné, prečo sa celé lietadlo nepostaví z tohto materiálu?

*-Jaka musi buc pivnica na vichodze zebi i tam vino dozrelo ?*

*-Zamknuta.*

Po pulročnim višvedčeňu je sin z ocom na plavarňi ked zbači svoju učiteľku z veľkima prsami...

- Ocu, ocu... pater tam... moja triedna... aha, ona na mňa kriči že še ňeučim a pritím sama ma štirki...

- Feri, a jaka je tvoja sexualna orientacija?

- Atejista...

- ??? A to jaka?

- Ňeverim, že dajaki sex vobec budzem mac...

*Biblia učí - miluj bližneho svojho.*

*Kamasutra zase vysvetľuje, ako.*

Arabský hosť práši v Tatrách koberec z okna.

Ide okolo bača a hovorí: Tak čo Aladin, neštartuje...?

*Aj keď práve nie si milovníkom psov, toto oceniš:*

*Zaparkovala som auto pri supermarkete a stiahla okienka, aby môj mladý labrador mal dosť čerstvého vzduchu. Bol rozťahnutý na zadnom sedadle a ja som chcela mať istotu, že tam tak zostane.*

*Ustupovala som od auta a s namiereným prstom som prísne opakovala: "Zostaň, počuješ? Zostaň!" "Zostaň!"*

*Kúsok odo mňa parkovala vodička, blondína. Pozrela sa na mňa ako na idiota a povedala: "Prečo nezatiahne ručnú brzdu?"*

Je večer, Jožo pozerá telku a v tom zavoní telefón.

- Ahoj Jožo, to som ja Zuzka. Spoznali sme sa minulé leto a vtedy v aute si

mi povedal, že som fajn dievča.

- Á, ahoj Zuzka a ako sa máš?

- No, nie veľmi dobre! Som tehotná a o desať minút skočím pod vlak!

- No Zuzka, ty si fakt super dievča!

- Miláčik, čo môžem pre teba ešte urobiť?

- Vypni prsia, televízor a svetlo...

## Viete, že ?

### 5 dôvodov prečo by ste mali ísť spať nahí ešte dnes

Letné horúčavy síce trochu poľavili, no postupne sa majú teploty opäť dostať do svojho štandardu. A to znamená aj problém so spánkom, keď je ľudom v noci horúco. No to je zároveň o dôvod viac, prečo by mali spať nahí. Tých výhod je však oveľa viac. **Fyzických aj psychických.**

Kto spí nahý, dobre robí, tvrdia vedci. No mnoho ľudí preferuje počas spánku pyžamo alebo aspoň kúsok odevu. A to aj počas letných horúčav. Bez ohľadu na ne sa ale odporúča, aby ste sa pred spánkom kompletne zvliekli čo najčastejšie.

#### Kvalitný spánok

Počas spánku klesá telesná teplota, no ak spíte v hrubom pyžame alebo pod hrubou prikrývkou, udržiavajú teplo, čo naruší cyklus. Tým sa pripravíte o kvalitný spánok.

#### Zdravšie vlasy a lepšia pleť

Teplota tela počas spánku ovplyvňuje aj niektoré hormóny, ktoré pomáhajú v boji proti starnutiu. Pri poklese teploty totiž telo uvoľňuje viac hormónov, ktoré udržia vlasy zdravšie a pleť vypnutejšiu.

#### Stop baktériám

Ak sa v noci potíte, čo sa môže stať najmä počas letných horúčav, pestujete si na tele aj kvasinky a baktérie. Pri spánku v Adamovom rúchu tomu predídete.

#### Hormón lásky

Ešte lepšie sa majú tí, ktorí zdieľajú spoločnú posteľ s partnerom. Ak budete spať obaja nahí, vyprodukuje hormón oxytocín, známy aj ako hormón lásky. Ten navyše zvyšuje pocit dôvery.

#### Nič netlači

Keď človek spí nahý, cíti sa aj komfortnejšie. Je to kvôli tomu, že ho nič neomína ako pri oblečení. Tesné gumičky totiž môžu spôsobiť bolesti brucha, čomu sa pri spaní tak, ako vás pánboh stvoril, vyvarujete.

## Niečo z korešpondencie :

Dobrý deň p. Suchan, potvrdzujem Vám termíny zasadnutí klubu, tak ako ste ich uviedli. Zároveň sa Vám chcem ospravedlniť za májové stretnutie u nás v KOS. Úplne som na Vás zabudla za čo sa Vám všetkým ospravedlňujem. Chcela by som Vás poprosiť, aby sme predchádzali takýmto nedorozumeniam, aby ste mi deň vopred zavolali, alebo napísali email (budem Vám veľmi povďačná).

So srdečným pozdravom

Mgr. Mariana Füleová

Personalistka, ekonómka

KRAJSKÉ OSVETOVÉ STREDISKO V NITRE

Ďakujem pán Suchan za upresnenie. V prílohe Vám posielam fakturu a poukaz. Želám krásny deň S pozdravom  
Ing. Andrej Petráš  
obchodný manažér  
Slovenské liečebné kúpele Turčianske Teplice, a.s.

Milí predsedovia, členovia VR a RK SZSM,  
dňa 17 - 18.09.2016 sa v Brne uskutočnil kongres SM a stretnutie predsedov SM zo Slovenska, Česka, Poľska a Maďarska, na ktorý sme Vás všetkých prihlásili. Na kongres SM prídu aj zástupcovia MSIF, pozvanie sme zaslali aj do EMSP. Informáciu Vám zasielame skôr, aby ste si mohli zariadiť čas na cestu. Bližšie informácie Vám zašleme v priebehu augusta. Ak sa nebudete môcť zúčastniť ( len závažné dôvody) tak nám dajte čo najskôr vedieť.  
Príjemný deň  
Jarmila Fajnorová

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 **september 2016**  
s l á v i a

### *Meniny :*

**Mária Detková, Mária Duchoňová, Mária Macáková, Mária Mikulášiková, 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](mailto:suchan@ksmnr.sk)  
[anton.suchan@satrnoet.sk](mailto:anton.suchan@satrnoet.sk)  
a nájsť na webovej stránke :  
[www.ksmnr.sk](http://www.ksmnr.sk)

**!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa 2 5. s e p t e m b r a 2016 /nedeľa/ o 19. 30 hodine v Liečebnom dome Veľká Fatra Turčianske Teplice izba č. 110 (iba pre tých, ktorí obdržali Poukaz na rekondíciu).**

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 0904 547 106, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciame. Uzávierka čísla 10.9.2016.