

Tak som sa zamyslel

..... nad tým, že som kvôli mojim diagnózam, mi nie je umožnené stretať sa s ľuďmi, s ktorými som prežil začiatky zakladania zväzu (aj keď si to nik nevšimol, hoci som viedol aj nultý zjazd v Modre - Harmónii, to iba na margo ako nepodstatná vec). Prežívali sme nie len zakladanie zväzu, ale i zakladanie klubov a tí, čo sme už mali ako také skúsenosti, sme ostatným pomáhali, lebo sme boli presvedčení o správnosti myšlienky. Bolo to veselé i smutnejšie, no zarytí nadšenci vytrvali. Mnohí sú ešte na vedúcich postoch, ale viacerí už nie, ba dokonca niektorí už ani nie sú medzi nami. Postretal som touto cestou rôzne typy ľudí, i takých i onakých. Tí onakí dokázali tvrdo začať a zanechali v srdci hrubé jazvy. Chvála, na tých mi moja pamäť potláča spomienky, lebo prevládajú krásne, milé a príjemné. S odstupom času som sa presvedčil, že moje kroky mali zmysel a možno pár spolu trpiacim aspoň v niečom pomohli.

Dosť však minulosti, chcem sa cez minulosť dostať mostíkom do dnešných dní, v ktorých ma trápia myšlienky, že sa s tými mojimi priateľmi, ktorých som nazbieral na spo-

ložnej ceste, nemôžem stretať. Vari ma niekto tresce za to, že som robil niečo nesprávne? Alebo si to už nezaslúžim? Či som pre tých ľudí už nezaujímavou persónou? Nevieam nájsť správnu odpoveď a to ma trápi!

Je celkom možné, že sa naplnilo staré slovenské príslovie - zmizol z očí, zmizol z mysle. Keď sa už riadne vytrápim, spomeniem si na jednu z mojich obľúbených myšlienok, ktorá jedna opisuje, že človek dokáže milovanú, či priateľskú osobu objasť i bez toho, aby sa jej musel dotknúť a vystýskať ju od radosti, že je v jej blízkosti a pritom môže byť ďaleko. Teraz si myslíte, že jemu už „trepla v bedni“, čo to tára. Záver je však veľmi prozaický. **PRETOŽE TÍ VŠETCI SÚ V JEHO SRDCI!**

Určite ste niektorí z vás prežili aj v súkromnom živote, tak ako to prežívam i ja. Netreba sa zato hanbiť, a je možné, že tá druhá strana, už ani o našu priazeň nestojí. Nedajte si vziať to pekné a dobré, veď to je bohatstvo nášho kráľovstva, chráňme si ho, lebo v najtúžších chvíľach života, ktoré určite na každého raz doľahnú, nám môžu pomôcť preniesť sa cez tú kalnú vodu. A časom aj tá klaná voda sa utíši a stane sa z nej pokojný tok s priezračnou vodou.

A stane sa znej to, čo sa spieva v jednej krásnej pôvodnej slovenskej piesni - voda, čo ma drží nad vodou! Niektorým pomáhajú spomienky aj pri usínaní, predstava spoločných stretnutí ich ponorí do ríše snov. Niekomu pomáhajú predstavy ako by sa zachovali pri fyzickom stretnutí, no možno majú obavu, aby nestratili ako takú doterajšiu priazeň. Podaktorí sa obávajú urobiť krok vpred, aby ten svoj sen nezburáli nejakým nešikovným krokom. Sú však aj osoby, ktoré nemôžu vysloviť to čo by ich srdce chcelo šeptať, lebo okolnosti im to nedovolia a nie vždy je to len fyzický handicap.

Mne osobne ostáva iba dúfať, že sa mi raz naskytnie príležitosť objasniť sa s priateľmi a srdcu blízkymi osobami. Nie je to stav zúfalstva, no moja primárna choroba ma pritlačila k múru a dala mi nôž na krk, buď budeš žiť aj so mnou (cháp SM-kou), ale ten zbytok života preživiš! Nebolo to ľahké, no roky môjho života niečo naznačujú.

Len ak má človek proti sebe jedného súpera, má väčšiu šancu na úspech. Ak súš štyria, už sa tá šanca rapídne znižuje. No vždy sa risuje nejaká šanca, aj keď iba maličká. Je obrovský hriech ju nepokúsiť sa využiť. Nech to dopadne akokoľvek, ja budem spokojný, že som pre vec urobil všetko, čo bolo v mojich silách.

Som nesmierne rád, že som sa dostal do tohto kolektívu, lebo na tej ceste som takýchto „bojovníkov“

stretol veľa a obrovsky si vážim ich postoj a napomáhajú mi pri stavoch, keď už veším hlavu a mám nábeh na rezignáciu.

Mnoho krát sa stretáme s prípadmi aj opačného smerovania. Je ťažko vniknúť do psychiky druhého človeka a pochopiť jeho fyzické, psychické ale i sociálne pozadia. Preto nesmieme odsudzovať prípady tých, ktorí už v začiatkoch rezignujú. Mňa skôr mrzí stav novo diagnostikovaných mladých ľudí. Ich nezaujím pomáhať sám sebe na jednej strane, ale na druhej aj ostatným. Spolupatričnosť a nie uzatvorenie sa sám do seba so svojim ochorením. Veľa z nich je v mnohých prípadoch v lepšej kondícii ako naši starší členovia. Vari sa na tom podpísala terajšia spoločnosť? Alebo je to jednoducho pohodlnosť, alebo obava, že sa budem musieť vrátiť do bežného života? Ťažko povedať a ešte ťažšie sa vžiť do mysle našich spolucestujúcich. Je len otázne, či chcú mať kupé a s nikým sa nekontaktovať, aby nik nevidel dôsledky ochorenia, alebo vo vagóne so sedadlami, kde môžeme medzi sebou komunikovať. Pohodlnejšia je cesta prvá, ale príjemnejšia je tá druhá, lebo v tej prvej iba pozeráš von oknom a vidíš ako ti ubieha život a čo všetko prináša choroba. Druhý prípad prináša menší komfort, ale vrava, ktorá sa rozprúdi odoženie pochmúrnej myšlienky a po určitej dobe sa z vagóna ozýva smiech a radostné výkriky nad uťahovaním si z vlastných nedostatkov.

Tým ani nezbadáme ako nám ubehla cesta a hoci je potrebné vystúpiť, už sa tešíme na ďalšiu spoločnú cestu.

Prajem Vám, aby ste vždy dostali lístok na cestu do spoločného vagónu, tam je život, ktorý ubieha aj za sťažných podmienok a preto sa oplatí cestovať na ceste životom týmto vlakom.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Opäť bolo u nás krásne a to ako vonkajším počasím, tak aj vnútornou atmosférou. Možno až na jeden malý moment k záveru, keď si jeden člen myslel, že vedie zasadnutie a rozhodoval za druhých. Nie vždy sa musí páčiť všetkým, čo sa prerokováva a o čom sa rozhoduje. Sú však určité regule a tých by sme sa mali držať a rešpektovať rozhodnutie väčšiny.

Nie všetci sa mohli zúčastniť dnešného zasadnutia a preto sa ohlásili, že nie je im umožnené sa s nami stretnúť a tak nechali aspoň všetkých zasadajúcich pozdravovať. Zuzka Mikulášiková je na rehabilitačnom oddelení v nemocnici, Miloš chodí na rehabilitáciu do Bojníc, Sonka taktiež rehabilituje, Anka Benčíková sa „čvachtá“ v Trenčianskych Tepliaciach, Božka Gombíková zápasí s vírusmi, Valachyovci taktiež, Magduš a Majka Macáková nemajú odvozy, Lenka „zarezáva“ v robote a Danielka v škôlke, M + M poslali SMS-ku

a Majka aj zatelefonovala, Evku Tulinšú trápí SM-ka. Pozdravenie poslali prezidentka zväzu p. Fajnorová, sestričky SM centra Nitra, prednosta NK FN Nitra a Anka Pappová.

Prehodnotili sme hospodárenie klubu za rok 2017 po položkách a keďže neboli žiadne pripomienky, podklady môžu byť podpísané a odovzdané na príslušné orgány štátnej správy. K tomu sa podujala, ako už po viaceré roky Marika Duchoňová. Predseda klubu požiadal ekonómku klubu, aby zabezpečila skartáciu účtovných dokladov v zmysle zákona. Lydka povedala, že sa poradí v archíve v Ivanke, na koľko nemáme ešte s takouto záležitosťou skúsenosti.

Predseda informoval prítomných, že by sa rád po rokoch zúčastnil Valného zhromaždenia SZSM, na ktoré by šiel deň po dialýze spolu s Marikou Duchoňovou. V tomto duchu bude odoslaná i návratka zväzu.

Pripomenuli sme si akciu v máji - Krok spojený s oslavou 25. Výročia založenia klubu. Príhovor a to krátky, by mal mať predseda, ktorý aj pozve osobne hostí. Program je zakódovaný heslom 2xDL (Danielka Lukáš, Dano, Lenka). Naďalej ostáva občerstvenie obloženými misami, iba treba dotiahnuť prílohu, či a koľko chlebíka či pečiva. Nezabúdame stále na dobrovoľný príspevok na občerstvenie.

Pripomenuli sme si doterajší stav obsadenia funkcií vo výbore klubu

s tým, aby aj jeho členovia zväžili z ohľadu na svoje súčasné možnosti, pri zotrvaní na svojich postoch. Doteraz neprišli žiadne pozmeňujúce návrhy.

Oboznámili sme sa s výsledkom výberu účastníkov a náhradníkov na rekondície roku 2017. Možno to niekoho rozladilo, ale máme dohodnuté a schválené pravidlá a podľa nich postupujeme. Keby všetci vyvinuli snahu získať finančné prostriedky pre klub, určite by mohlo byť uspokojených viacero žiadateľov. Predseda uviedol, že výber nemusí byť konečný, lebo aj Darinka Michaličková cestou svojich dcér, rozbehla aktivity s tým, že by niečo mohlo „kvapnúť“ aj do nášho klubu. Bolo odsúhlasené, že z tých peňazí by sa navrhovali úmerne počty účastníkov na obe rekondície.

Predseda vyzval všetkých, teda aj neprítomných členov, aby sa pokúsili vyjadriť svoje pocity a zaslali ich do časopisu Nádej.

Oboznámili sme sa so stavom členskej základne.

Venovali sme sa 2%, tlačivám, hľadaniu darcov a predseda prečítal zoznam darcov klubu za minulé obdobie, ktoré nám poslal Daňový úrad.

Predseda informoval, že zaslal na mesto podklady k čiastkovému vyhodnoteniu KPSS za rok 2016.

Boli sme informovaní o akciách zväzu na rok 2017, ktoré boli mailo doručené.

Rozdali sme si dar firmy Ewopharma, s.r.o. Bratislava, vzorky masťičiek na bolesť a hojenie, po krátkej expiračnej dobe. Dobrý pocit po ich použití potvrdila aj Klárika, ktorá ich ako prvá vyskúšala a nemali žiadne vedľajšie následky.

Predseda dal kolovať knihu, ktorá popisuje život SM-kára a ktorú sme dostali aj s venovaním od autorky.

Mírko Gombík v prvom rade odovzdal pozdrav do chorej manželky, navrhol či by sme ako sponzora neoslovili firmu HARTMANN a podrobne ukázal, ak by vypadala možná komunikácia cez mobilné telefóny v rámci klubu, cez Google +.

A nastali hody, lebo naše dievky priniesli toľko dobrôt, až som mal dojem, že si otvoríme obchod s lahôdkami. Jedna Marika, druhá Majka, Lydka, Darinka, Ivetka a čo ja viem ešte kto. Samozrejme, nemali sme až tak plné ústa, aby sme nemohli „džavotať“, veď to býva najlepším bodom sedenia.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Avokádo pre tých ktorí ho nemajú radi

(množstvo - 1ks avokádo, asi 1 šálku mrazeného ovocia, ostatné podľa chuti

V nedeľu, keď máme chuť na niečo sladké pripravíme si jedno avokádo, kokosové mlieko, zmrazené ovocie ako napr. ríbezle, maliny...med alebo javorový sirup. Všetko zmixujeme a získame avokádovú penu -zdravú maškrtu.

Na raňajky - avokádo vidličkou roztlačíme, pridáme trošku soli a štvorfarebné korenie. Urobíme si klasickú praženicu z vajíčok. Avokádovú hmotu natrieme na chlieb alebo na hrianku, navrstvíme praženicu a ozdobíme reďkovkou, samozrejme môžeme aj inou zeleninou. Nemala som rada avokádo, ale takto upravené sa stalo mojim obľúbeným, obsahuje dobré tuky a je vhodné na zvýšený cholesterol. Prajem všetkým „klubákom“ dobrú chuť. Klári

ZOFT, ZOberské FTipovisko

Hovorca Kremľa Dimitrij Peskov odkladá telefón a hovorí Putinovi: „Pán prezident, pani Obamová je vraj tehotná ...“ Putin: „A obviňujú z toho len mňa alebo celé Rusko ?!“

Prezident Trump pozval pápeža na jachtu. Sú na nej len s niekoľkými ďalšími ľuďmi, diskutujú sami dvaja na palube, a príde poryv vetra a vezme pápežovi klobúčik, ktorý pristane na vodnej hladine. "Nebojte sa, Svätý otče, ja to vyriešim," povie Donald Trump. Vystúpi z jachty, po hladine dôjde pre klobúčik a vráti sa s ním na jachtu. Druhý deň mainstreamové médiá s palcovými titulkami informujú: "Škandál! Trump nevie plávať!"

Na polícii:

"Nechápem, prečo ma priviedli na políciu?" sťažuje sa muž s poriadnou "opiacou".

"To kvôli alkoholu." spresňuje službukonajúci seržant.

"Hej? No super! Nalejte mi dva deci koňaku." (L)

Sedia traja poľovníci v krčme a chvália svojich psov

Prvý hovorí: „ Minule som vyšiel na hon a zistil som, že nemám náboje. dal som teda psovi očuchať pušku a on mi ich v priebehu niekoľkých minút doniesol z domova "

„ Ja som si raz zabudol pušku ", rozpráva druhý.„ Dal som svojmu psovi očuchať náboje a on mi ju šikula sám do lesa doniesol "

Nakoniec sa dostane k slovu tretí:„ To je páni nič. My sme sa nedávno išli s manželkou kúpať a ona zistila, že si doma zabudla plavky.

Dal som ju teda svojimi psovi očuchať na intímnych miestach a on mi ten vôl za chvíľu miesto plaviek dotiahol suseda."!

Chlapík sedí v kresle u holiča a chce poradiť, kam na dovolenku.

Hovorí: "Pán holič, vy ste taký cestovateľ, poraďte mi niečo, nie moc ďaleko a draho".

Holič na to: "Skúste Taliansko, na pláži nádherné baby hore bez, najlepšia pizza na svete a keď si odskočíte do Vatikánu, možno sa vám podarí na vlastné oči aj pápeža uvidieť."

Chlapík teda ide, no samozrejme v Taliansku baby špatné, prsia ovisnuté, pizza horšia jak v staničnom bufete, skúša aspoň toho pápeža, ale bez šance.

Po dvoch týždňoch ide opäť k holičovi a

ten sa ho pýta, ako bolo.

Chlapík: "Mali ste pravdu, baby ako vino, prsia 4-ky, pizza famózna, najlepšia na svete".

Holič: "A pápež, čo podarilo sa?"

Chlapík: "Jasné, prídem do Vatikánu, prejdem cez námestie sv. Petra vojdem do baziliky, vidím voľné miesto hneď v prvej rade. Začína bohoslužba, vtom pápež zide od oltára, ide priamo ku mne, položí mi jemne ruku na hlavu a hovorí: "Počuj synak, a teba striháva ktorý chmul'o ?"

"Obžalovaný, uvedomujete si, že Vás žaluje 45 žien o určenie otcovstva?"

"Áno, pán sudca."

"A koľko Vám je preboha rokov?"

"Deväťdesiat."

"Ako ste to vo vašom požehnanom veku mohol zvládnuť?"

"No, mám bicykel ..."

Dcéra sa zveruje matke:

- Aj by som za toho Jana išla, ale zdá sa mi, že je alkoholik.

- Prečo?

- Dnes som mu sedela na kolenách a ako keby mal vo vrecku pollitrovku.

- Ach ty hlúpa, hneď ho ber! Ja som celý život sedela na ampulke od liekov :-)

- *Miláčik, čo môžem pre teba ešte urobiť?*

- *Vypni prsia, televízor a svetlo...*

Viete, že ?

(2. časť)

Aké množstvo cukru neohrozuje naše zdravie?

Cukor je najobľúbenejšie sladidlo. Využíva sa najmä na **ochucovanie nápojov**

a **jedál**. Museli by sme sa vyhýbať prakticky všetkým sladeným nápojom a pekárenským výrobkom, aby sme mali istotu, že to s cukrom nepreháňame.

Koľko cukru nám neuškodí

Ak skonzumujete maximálne **90 g cukru za deň**, nemali by ste z toho pribrať ani ochorieť. Polovicu z uvedeného množstva (45 g) predstavuje cukor, ktorý je prirodzene obsiahnutý v **potravinách** (ovocie, zelenina, obilniny, mliečne výrobky). Druhá polovica, približne *9 čajových lyžičiek*, pripadá na cukor, ktorým **dochucujeme jedlá** (vrátane sladených limonád, sladkostí, múčnikov). Preto si nemyslite, že ak nesladíte čaj alebo kávu, toto množstvo nemôžete „dohnať“ jedením pečiva alebo jogurtov.

Pozor na sladené nápoje a ochutené mliečne výrobky!

Problematické je nielen nadmerné dosladzanie jedál, ale tiež kupovanie **sladkostí, ochutených mliečnych výrobkov a limonád**. Najnovšie sa ukazuje, že práve nadmerné pitie cukrom sladených nápojov môže prispievať k vzniku **cukrovky druhého typu**.

Vedeli ste napr., že kofola obsahuje **8 g** pridaného cukru na **100 ml**? Keď vypijete **1 liter** kofoly (čo je úplne bežné), dostanete do seba **80 g** cukru, čo je až *16 kociek*. Obdobné je to aj s ochutenými **jogurtmi** či **jogurtovými**, prípadne **kefirovými nápojmi**. Napríklad taká Activia s príchuťou jahoda+kiwi obsahuje **11,7 g** pridaného cukru na **100 g**. Keď to prepočítate na celé balenie (310 g), získate **36 g** cukru, čo je vyše *7 kociek*.

Cukor úplne nezavrhuje, no dbajte na striedmosť

Vzhľadom na to, že spotreba cukru rastie najmä vo **vyspelých krajinách**, cu-

kor je dnes démonizovaný zo všetkých strán. O cukre sa tvrdí, že je novodobým tichým zabijakom, no povedzme si úprimne, bez cukru to dnes prakticky nejde. Z chemického hľadiska ide o *sacharózu* (glukóza + fruktoza), ktorá telu slúži ako **rýchly zdroj energie**.

A ten vie občas zachrániť aj život (napr. kocka cukru, podaná pri **hypoglykemickom šoku**). Je však jasné, že ide o tzv. prázdne kalórie, ktoré telu dodávajú len energiu, ale žiadne živiny.

Nepriaznivé zdravotné dôsledky z konzumácie cukru sa objavujú až vtedy, keď ho jete **priveľa**. A vtedy je **úplne jedno**, či to bude repný cukor, trstinový cukor, melasa, med či javorový sirup.

Vybraté z korešpondencie :

Vážený pán Suchan, vážime si dôveru, s ktorou ste sa obrátili na VÚB banku so žiadosťou o 2% z dane. VÚB banka poukazuje percentá z asignácie z dane v plnej výške Nadácii VÚB.

Nadácia VÚB finančnú podporu poskytuje na realizáciu konkrétnych projektov so špecifikovaným rozpočtom prostredníctvom grantových programov.

Nadácia VÚB v rámci svojej stratégie podporuje projekty z nižšie uvedených oblastí:

1. umenie a kultúrne dedičstvo - ochrana pamiatok, podpora súčasného umenia s dôrazom na výtvarné umenie,
2. vzdelávanie - zvýšenie kvality vzdelania na vysokých školách ekonomického zamerania, výchova umením a podpora start-ups,
3. filantropia - pomoc hendikepovaným spoluobčanom s dôrazom na liečebné terapie, pomoc zdravotníckym zariadeniam a organizáciám,

4. komunity - zlepšovanie kvality života na miestnej úrovni. Vzhľadom na zameranie vašej organizácie vám dávam do povedomia grantový program pre Nádej: Umenie lieči. Dotyk lieči.

Program bude otvorený 2.3.2017. Obsah programu, formuláre, hodnotiace kritériá budú zverejnené na www.nadaciavub.sk v deň otvorenia. S úctou, Martina Tvrdoňová, Nadácia VÚB

Vážený pán Suchan, ďakujeme, že ste so žiadosťou o poskytnutie 2% z daní obrátili práve na spoločnosť Aegon Slovensko.

Bohužiaľ, naša spoločnosť túto sumu pravidelne alokuje Nadácii Aegon ľuďom, ktorej ambíciou je zvýšiť kvalitu verejného života a zdravotníctva na Slovensku.

Nadácia v uplynulom roku darovala Univerzitnej nemocnici v Bratislave nový sonograf, ktorý denne využíva viac ako 50 pacientov denne. Viac informácií a bližšie predstavenie aktivít našej Nadácie nájdete na internetovej stránke www.aegon.sk/nadacia.

I v roku 2017 má Nadácia Aegon ľuďom ambíciu podávať pomocnú ruku, k čomu však musí disponovať vlastným potrebným rozpočtom.

Z tohto dôvodu musíme Vašu žiadosť o poskytnutie 2% z daní odmietnuť.

Ďakujeme a želáme Vám veľa úspechov vo Vašich aktivitách.

S pozdravom **Ján Ďurech**, marketing executive AEGON SLOVENSKO

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 a r e c 2016**
s l á v i a

Narodeniny :

Sonka Bieliková, Anton Valachy,
Lukáš Magušin

Meniny :

Sonka Bieliková, Alenka Haverová,
Miroslav Kútny, Miroslav Brozman,
Jozef Zelenák,

Gratulujeme a prajeme veľa lásky, pohody a porozumenia, všetko pri dobrom zdraví.

Všetkým ženám, ale najmä našim „klubáčkam“, ale i ostatným žienkam, no najmä tým, ktoré so o nás starajú, prajeme k sviatku žien, ale nie len v tento deň, no i po celý rok, veľa lásky a zdravia, aby ste boli stále usmievavé, lebo vtedy ste ešte krajšie a nášmu srdcu bližšie!



Váš Tony a všetci Nitrianski „klubáci“

Môžete nás kontaktovať i cez internet na klubových **email – adresách** :
suchan@ksmnr.sk
suchanton@gmail.com
a nájsť na webovej stránke :
www.ksmnr.sk

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **14. marca 2017 /utorok/ o 14.00 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. Text neprešiel jazykovou úpravou. Príspevky zasielajte na adresu predsedu klubu, Anton Suchan, 949 12 Nitra, Novomeského 3/5 resp. cestou internetu, alebo telefonicky na čísla 0904 547 106, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 1.3.2017.