



Z o b o r s k é K l u b o v i n y

ročník VI.

april 2004

číslo 4

Tak som sa zamyslel

..... nad svojimi vlastnými myšlienkami, ktoré som si zapisoval ako mladík. Niektoré sa v písomnej forme zachovali dodnes, ale mnohé padli za obeť žiarlivosti alebo zlobe. V jednej úvahe som sa zamýšľal nad cestou človeka životom. Porovnával som ho k nádobe, do ktorej sa ukladajú jeho poznatky, jeho skúsenosti a vôbec celkový duševný rast. Vôbec som sa nepozastavoval nad tým, že taký človek môže do imaginárnej nádoby ukladať aj veci dobré a zlé. Vtedy som bol nasmerovaný iba na pozitívum človeka a vieru v jeho dobro.

Dnes, s odstupom mnohých rokov (ako otrasne to znie), som presvedčený, že každý človek má dve nádoby a záleží iba od neho, z ktorej čerpá a ktorú viac používa. Mnohí už tú „pozi“ nádobku dávno vyčerpali a nemajú snahu ju postupne dopĺňať, postačuje im iba tá „nega“ nádobka a do nej im stále doteká tej nedobrej energie, lebo tak sa mi zdá, že jej je v našom okolí podstatne viac, vie sa pretárať, je úlisná a prerastá do zákernosti. Mnoho ľudí má problémy rozpoznať dobro a dobrú energiu. Sú nefalšované, prirodzené, neprikrášľované a tým menej atraktívne. Dokonca bývajú niekedy nepríjemné, lebo sú čisté a neskazené. Veď už z dávnych čias je známe, že pravda bolí. Áno bolí v začiatku, ale rýchlo pomíne a človek s čistou myslou a čistou dušou sa rýchlo vyrovná aj s takou zanedbateľnou bolesťou. Po jej ustúpení takýto človek rastie duchom a dokáže pozitívne ovplyvniť i svoje okolie, ktoré mu za to prejavuje lásku a porozumenie.

Keď sa vrátim k svojej dávnej myšlienke, musím sa zamyslieť aj nad samým sebou. Vnímal som, že v každom človeku je iba dobro a aj keď navonok sa prejavuje negatívne, je to iba v tom, že nevie používať svoje vlastné dobro, že nevie nájsť cestičky k onej „pozi“ nádobke, pretože je duševne rozháraný, nevyrovnaný a okolím odcudzoVANÝ. Že takému človeku je potrebné sa venovať a pomôcť mu nájsť správnu cestu a to by mal dokázať každý. Vo vtedajších mojich predstavách to mala byť pomerne ľahká záležitosť, lebo základ každého človeka je pozitívny.

Dnes už o tom nie som tak veľmi presvedčený, aj keď viem, že sa bytostne dotýkam mnohých dobročinných spolkov a charitatívnych organizácií, ktoré zakladajú svoju činnosť práve na podobnej myšlienke.

V živote som získal totiž negatívne skúsenosti, keď som sa snažil oné „pozi“ nádobky naplniť pozitívnom a oni sa, neviem akou mocou prerodili na negatíva a zašpliechali ma marazmom a tvrdo a hrubo pošliapali moje vlastné pozitívum, čím veľmi oslabili celý môj organizmus a pripravili mi tak veľa celkového zla. Darmé boli moje snahy prekonávať prekážky spojené s ochorením, keď niekto šmahom ruky zničil celé moje vnútro.

Na jarné obdobie trochu smutné úvahy, ale život nám ich servíruje bez ohľadu na kalendár, ba niekedy sa zdá, ako keby požíval antikalendar. Tohtoročná zima s nami riadne cvičila, striedala teplé vlny s mrazivými a to aspoň tri krát za celé jej obdobie. Keď sme sa už stabilizovali a ako tak uspokojili, že nasnežilo a mrzne, čím sa nám značne obmedzí mobilita, prudkým skokom sa oteplilo. To oteplenie bolo také prudké, že aj cestári mali s ním problémy, lebo na mnohých úsekoch ciest by sa boli lepšie uplatnili motorové člny ako automobily. A len čo sme to „preboleli“ šups ho, ujo Mrázik sa potkýnal po okolí a všetko roztopené zamrzalo a aby to bolo ešte veselšie, beťárka Perinbabisko, zasypala to všetko snehom. Chodníky sa stali pre nás tajničkou a najviac sme mali vytrénované sedacie svaly. Vyzerali sme tú fešandu JAR, kedy sa udomácní a zvíťazí na zimičkou (alebo zimiskou?). Lebo už aj tie pochmúrne myšlienky nám samým liezli na nervy.

Tie spomínané naše investície môžu byť do životných partnerov, potomkov, priateľov či známych.

Tak ako som to už mnoho krát spomínal v minulosti, pre nás, je to omnoho deprimujúcejšie a oveľa ťažšie sa s tým vyrovnávame. Sme zraniteľnejší a preto nás to viac bolí, ale táto bolesť je krutá a nemá nič spoločné s bolesťou, ktorú som spomínal v spojitosti s pravdou.

Ľúce slnka nás trochu posilnia, pohľadia nie len po tele, ale najmä po duši. Aj tok myšlienok sa upraví a tie pochmúrnejšie sa dostávajú menej na program. Len keby sa ho dalo nasušiť alebo zavariť, aby sa dalo použiť v pravú chvíľu.

Moja ranno mladicka predstava o výhradnej добрote ľudí sa postupom rokov stenčovala, ale musím priznať, celkom ma neopustila. Nastavila mi úplne inú optiku a naučila veľmi opatrne hodnotiť a veľmi opatrne postupovať, nechávať si odstup a hlavne pamätať na zadné dvierka.

A napriek tomu som sa ešte aj tak viac krát popálil. Jedno ma však v tých prípadoch tešilo a to bola poskytnutá šanca druhej strane. Keď niekto viac krát sklame, nemá už nárok na súcitu a moju priazeň. Navonok môžem vyzeráť, že som zabudol, ale to je iba zdanie, odpustím každému, ale nezabudnem nikomu. Možno aj táto filozofia ma robí zlým alebo aspoň horším, ale kto z nás je dokonalý? Zachovajme si však vždy charakter,

lebo to nás robí silnejším a hlavne odolnejším do budúcnosti. Nepravím (aj keď na tomto mieste som zvykol priat') nikomu z Vás, aby ste na vlastnej koži poznali všetky spomínané negatíva. Nech nová miazga všetko prečistí a dodá Vám veľa síl.

Váš Tono

ZOKLE - / ZO borské KLE bety/

Neviem či vôbec bude o čom písať, lebo sila prichádzajúcej jari, bola cítiť v ovzduší, ale mne sa zdalo, že sa sústredila do našej miestnosti a riadila tam a riadila. Šteklila raz jedného raz druhého raz tretiu a tak postupne všetkých. A bolo nás tam znovu „husto“, aj manifestovať by sme boli mohli ísť. Ale asi ani moc nie, lebo každý by šiel svojou cestou a hovoril by si iba to svoje. Prosíkal som, aby aj mne nechali kúštičok priestoru, že nebudem rozvláchny, no bol som slabý. Až na štvrtý výraznejší apel, to na chvíľu utíchlo a tak som sa nadýchol a sypal čo som mal pripravené a museli splniť, lebo toto bolo výročné zasadnutie. Takže nakoniec všetko dobre dopadlo a zvolili sme si staronové výkonné orgány, s tým rozdielom, že kontrolou bola poverená pani Ing. Magdaléna Kútina. Ale načo Vám to pripomínam, určite ste si to všimli na kandidátnych lístkoch. Iba z jedného mám strach, na budúce voľby sa už nevráti žiadne lístky, lebo dobrú vôľu o forme hlasovania využíva (zneužíva?) čím ďalej tým viac členov. Zamyslite sa, prosím, či tým sa nedegraduje niekoho práca a snaha.

No a poďme na vymenovanie tých, ktorí nemohli prísť, no dali o sebe vedieť. Tak trochu smutnejšia bola správa Mariky Borbélyovej o stave ohľadne Palína. Zarmucujúci bol najmä prístup ošetrovateľov, ktorí už nad ním zlomili palicu. Ale vitalita oboch, no najmä Marikina, vrátili všetko späť, samozrejme za silnej pomoci druhých lekárov. Aj tu sa potvrdilo, že ak dvaja robia to isté, nemusí to byť to isté. Obdobne sa to moce okolo Peťa Kázmera, o stave ma znovu informovala Dáška. Majku Trenčanku to zatiaľ tak veľmi neprenasleduje, ale tá diaľka, tá jej bráni v účasti. Ona má totiž diaľkočlenstvo. Sonka tlmočila pozdravy od brášku Vladka a Helenky Osvaldovej, to je tá potvora z Nového Mesta.

A že sme aj pracovali, aj keď som to tak trochu postrašil na začiatku, svedčí oficiálne stanovisko pracovnej komisie v zložení Peťo spod Sitna, Majaka Šútorka a Laci (bez prívlastku, lebo zatiaľ je jediný alebo jedinečný?).

Predseda v kocke zhrnul, využijúc minuloročné kluboviny, činnosť našej organizácie. Potvrdili sa výsledky hospodárenia, ktoré boli predložené na pripomienkovanie na minulom zasadnutí klubu. V minulých klubovinách nám nejakým nedopatrením vypadol rozpočet na rok, takže ak ho nájdeme, zverejníme ho, aby bol podložený i dokumentačne.

Bolo pripomenuté – všimli ste si ako som to zahrál do ofsajdu – bolo pripomenuté – nikoho nemožno obviňovať – teda bolo pripomenuté, že by sa patrilo vysporiadať si členské príspevky na rok 2004, aby sme mohli upresniť našu členskú základňu. Lebo kto sa viac ako rok neohlási a ani nedá o sebe nič vedieť, s tým už nerátame. A nehneváme sa na nikoho, iba ak tak na pani SM, ktorá prišla na návštevu a je taká nevychovaná, že nevie kedy má odísť.

Prebrali sme účasť na valnom zhromaždení SZSM v Kremnici a aj keď o účasť mal evidentný záujem Miloško, museli sme mu so slzami v očiach odmietnuť jeho samonominovanie. Predseda síce vyjadril pochybnosti o vlastnej možnosti účasti, náhradník by však bol celkom niekto iný.

Schválená bola platba pokračujúceho internetu, na ďalšie ročné obdobie.

Opäť bola pripomenutá zmena termínu rekondície v Malých Bieliciach a pripomenula sa i rekondícia v Dudinčiach, a najmä upresnené termíny nahlasovania sa.

Predseda, ako už po stý krát, upriamil pozornosť na sústredenie sa získavania darcov 2 %, nakoľko sa blíži obdobie odovzdávania podkladov. Uzrejmili sme si aj termíny s tým spojené.

Jožko s Lydkou nás poinformovali o stave a priebehu verejnej zbierky. Sme už v pluse a tak sme spracovali žiadosť o predĺženie možnosti ponechania schránok na stanovištiach až do konca roku 2004.

Predseda prečítal ešte celkom teplý list od priateľov z Ilavy, kde nás Anka Pappová pozýva na ich výročné a slávnostné zasadnutie pri príležitosti desiateho výročia založenia klubu. Tak trochu nám prednaznačila koho by tam rada videla, ale verím, že sa nejak dohodneme a svojou účasťou podporíme ich snahu a tým prejavíme úctu k ich práci. Vieme, že to dobre padne i nám. Oná oslava bude 23.4.2004 o 14,00 hodine. Na podrobnostiach sa ešte dohodneme, lebo tejto akcii predchádza valné zhromaždenie a mnoho vecí sa „vyvrbí“ až následne.

Na stoloch bolo opäť všakových dobrôt, ale vynikali juhoslovenské slané koláče od Mariky Neveričanky, neveríte - vyskúšajte – ochutnajte. Len s tým rozdielom, že si ich musíte urobiť sami. A aby ste to zadarmo zvládli, Marika nám poskytla aj recept a tak ho niekam musíme vtiesnať. Hľadajte ho v našich klubovinách, najmä ažšie bude zobraziť, ako máte krájať a kto nebude rozumieť, máte adresáre, volajte jej, aspoň jej bude veselšie.

Dostal som mail, veď posúďte sami, či sa mu dalo odolať, Len s tým, že možno to celé na jeden krát nevyjde a tak by to bolo na pokračovanie. Sme radi ak je o nás a naše ochorenie záujem a snahu každého, kto má dobrý úmysel pomôcť nám si veľmi ceníme.

Dobrý deň, pán Suchán prosím Vás o uverejnenie môjho článku v Zoborských Klubovinách Ďakujem Turoňová Andrea (dcéra Petra Kázmera)

Dobrý deň, milí esemkári !

Hovorí sa, že človeku sa môže zlepšiť zdravotný stav, keď si dokáže byť sám sebe lekárom. Čo si myslíte, je to pravda? V dnešnom uponáhľanom svete človek zabúda na svoje zdravie a kladie pred neho iné hodnoty, ktoré však ani zďaleka nie sú, až také hodnotné.

Ja som sa hlbšie zamyslela nad touto otázkou, lebo keď môj otecko ochorel mala som iba 9 rokov. Bola som malé dievčatko, ktoré vôbec nerozumelo, prečo môj milovaný otecko zrazu nemôže chodiť, nevidí na oko, alebo prečo nedokáže vziať do ruky pero.

Stále sa mi vynárali v snoch hrozné predstavy o tom, čo všetko ho ešte čaká a s ním aj nás. A samozrejme, keď nám lekári niečo nové povedali, zapamätala som si to a o pár rokov neskôr som začala zbierať rôzne podklady o chorobách, kontaktovala som sa s lekármi, ľudovými liečiteľmi, a s každým, od koho som sa mohla niečo nové dozvedieť.

V medicínskych letáčikoch a v časopise zdravie som sa dočítala o SM, že je to choroba dedičná. Zistila som, že napríklad vo Švédsku priamych príbuzných očkujú. U nás táto látka ešte nie je dostupná a je priveľmi drahá.

S SM sa zaoberajú vedeckí pracovníci, ktorí stále hľadajú liek, priamy síce ešte nenašli, no v čínskej medicíne už niečo podobné existuje, po konzultácii s lekárom som ockovi tenko liek nasadila a ďalej spoločne uvidíme.

Popredné svetové univerzity robili výskum, ktorý im potvrdil, že na SM pôsobí aj životospráva a práve životospráva nás môže čiastočne ochrániť aj pred dedičnosťou.

Ja nie som lekárka, pre mňa medicína nie je prácou, ale koníčkom, ku ktorému ma priviedol sám život, preto mi dovoľte oboznámiť Vás s tým, čo som zozbierala:

Stravovanie:

Hovädzie mäso obsahuje látku, ktorá podporuje prejavy SM, preto ho neodporúčam jesť.

Častou konzumáciou mäsa sa zahlieňujú črevné steny, vyrábajú sa tak problémy s vyprázdňovaním. Preto odporúčam obmedziť jeho konzumáciu a mäso červené nahradiť bielym.

Hovädzia a bravčová pečeň obsahujú látku kadmium, zákernú rakovinou tvornú látku, odporúčam nahradiť túto pečeň pečenoú hydinou.

Doporučujem obmedziť konzumáciu umelých potravín - ,ako napríklad sladkosti, ktoré sú plné rakovinou tvorných farbív a konzervačných látok najmä(gumené cukríky, lentilky, a iné farebné cukrovinky) ,sú naozaj zdraviu veľmi škodlivé.

Potraviny s predĺženou trvanlivosťou odporúčam nahradiť potravinami s kratšou trvanlivosťou a malinovsky nahradiť minerálnymi vodami, ktoré je dobré striedať a piť hlavne tie, ktoré majú nízky obsah sodíka (škodliviny v potravinách a v nápojoch sú označené na balení výrobku ako E211 a podobne),(umelé prášky napríklad pudingy E110 veľmi škodlivé).

Pozor aj na údeniny, ktoré okrem škodlivých rýchlosolí obsahujú aj toxické látky, ktoré sa usádzajú v kĺboch.

Neodporúčam používať instantné polievky, bujóny a dochucovadlá do jedál ako napríklad Podravka, obsahujú chemikáliu Glutaman sodný, ktorý sa veľmi ťažko dostáva z organizmu.

Odporúčam nahradiť ich dochucovadlami napríklad (Solčanka, Vegetana raciol, Dobrota a iné) uvedené je to na obale výrobku.

Hliníkové príbory je dobré nahradiť nerezovými a taktiež aj tepelne neupravovať potraviny, ktoré sú prikryté alobalom, uvoľňuje sa z neho škodlivý hliník, ktorý sa vstrebáva do buniek a veľmi škodí mozgu, je často príčinou vzniku Parkinsonovej alebo Alzheimerovej choroby.

Doporučujem odstrániť z kuchyne teflónové nádoby, teflón je tiež karcinogén a spôsobuje rakovinu.

Doporučujem dodržiavať pitný režim, kontrolovať si cholesterol, jesť veľa ovocia a zeleniny, ktoré okrem vitamínov a minerálov obsahujú aj antioxidanty, chrániace náš organizmus pred bujnením buniek (rakovina) a blahodárnu vlákninu, zabezpečujúcu vyprázdňovanie čriev.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOberské **RE**cepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

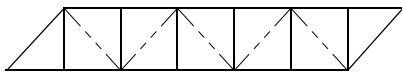
1 ČL = jedna čajová lyžička

1 Š = jedna šálka

Juhoslovanské slané koláče.

CESTO :

0,7 kg polohrubej múky, 5 dcl mlieka, 1 PL cukru, 1 dcl oleja, kvások – kvasnice + 2 ČL cukru. Spracujeme cesto, necháme vykysnúť a rozdelíme ho na tri cestíčka. Každé vygúľame a natrieme palmarínovou plnkou, zabalíme do závinu. Zbalený závin na vrchu ešte potrieme plnkou – tenký pásik na vrch a všetko posypeme sezamovým semiačkom. Pokrájame takto : (a teraz ide ten problém ako to cez počítač zobrazit' - pokus, ak nevyjde, tých čo majú záujem osobne poučíme)



.....
táto čiara je dráha noža
(robil som čo viem)

PLNKA :

1 1/3 PALMARINU, 2 maličké kávové lyžičky soli spolu vyšľahať a postupne zašľahať 2 žĺtky.

V ZOKLIACH som pozabudol na znovu sa navrátiťšieho Norberta Turaia zo Šale, tak ho znovu vítame a nech sa u nás cíti dobre.

No a nedá mi nezverejniť jednu správu, ktorú sme síce čítali na zasadnutí, ale nie všetci tam boli :

Spievanie posilňuje imunitný systém

Spievanie je zdravé, pretože posilňuje imunitný systém. K tomuto zaujímavému záveru prišli odborníci z univerzity v nemeckom Frakfurte, pričom výskum založili na výsledkoch krvných testov členov amatérskeho speváckeho zboru.

Vzorky krvi im boli odobraté pred spievaním Mozartovho Requiem. Počas spievania bola hladina imunoglobulínu A a kortizolu - významných faktorov zdravého imunitného systému, oveľa vyššie, ako zvyčajne.

Ďalšie vzorky odobrali o týždeň neskôr. Tentokrát však zboru nepovolili spev, ale iba počúvanie nahratej skladby. Zistilo sa však, že hladina týchto látok nedosiahla úroveň nad normálom, ako v predchádzajúcom teste.

Výskumníci tiež prišli na to, že počas spievania sa zlepšila aj pozitívna nálada u spevákov.

„Aktivity spojené s hudbou môžu pozitívne ovplyvniť nielen psychologickú stránku, ale aj autonómny nervový systém,“ dodal profesor Hans Günter Bastian z frankfurtského inštitútu hudobného vzdelávania.

(tak už viete prečo i my spievame?)

Viete že : **existuje Charta práv telesne postihnutých osôb? Ak bude záujem, môžeme sa o nej niekedy poba-
viť.**

Nezabúdame

V mesiaci **a p r í l** 2004
o s l á v i a

Meniny :

5. 4. **Mirka** Kohoutová
5. 4. **Mirka** Šipošová
23. 4. **Vojtech** Kántor

Narodeniny :

2. 4. **Danka** Skačanová
11. 4. **Jozef** Psula
17. 4. **Marika** Borbélyová
19. 4. **Boženka** Vidovičová
21. 4. **Janka** Herhová
29. 4. **Majka** Šmigová



Gratulujeme a prajeme všetko najlepšie, veľa zdravia, lásky a porozumenia.

Môžete nás kontaktovať i cez internet na klubovej **email – adrese** :

suchan@ksmnr.sk

!! Opäť máme webovú stránku :

www.ksmnr.sk

!!! Na koniec si Vás všetkých dovoľujeme pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa 28. apríla 2004 /streda/ o 15.00 hodine na ul. Ľ. Okánika č. 6/A v Nitre – Chrenovej I., v zasadačke Klubu dôchodcov a v priestoroch Zväzu telesne postihnutých a vozičkárov.

Zoborské kluboviny zostavuje a vydáva Anton Suchan, predseda Klubu sclerosis multiplex Nitra, ako občasník Klubu SM 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 číslach 037/773 22 99, 0904 547 106 alebo 0903 564 431. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 19.4.2004.