



# Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XI.

m á j 2009

číslo 5

## Tak som sa zamyslel .....

..... čo všetko sa spája s mesiacom máj, no nech som hútal, ako som hútal, najviac sa mi vybavovalo slovo LÁSKA. Či je to tým, že život v prírode nadobúda nové rozmery, či tým, že nový život pozorujeme v rastlinnej ríši, ale vnímame ho najviac u vtáctva.

Myslím si, že najväčšmi precit'uje význam slova láska človek, čoby najvyššie stojaci tvor. Lenže tento tvor sa v niektorých prípadoch stáva až netvorom, keď taký jemný cit akým láska je, dokáže pošliapať a zneuctiť.

Na túto tému popísalo tisíce ľudí svojich úvah, mnoho umelcov bolo inšpirovaných pri svojich vrcholných dielach a to či v oblasti hudby, maliarstva, sochárstva alebo literatúry. Mám taký dojem, že dokonca i ja som sa už raz v Klubovinách touto témou zaoberal a tak, pokiaľ by vás to nudilo, prosím o prepáčenie.

Láska má totiž jednu dobrú vlastnosť a tou je vyháňanie sa klebetám a ohováraníu. Tieto dve „potvory“ ju však dokážu veľmi raniť, dokážu ju pošliapať a udusiť, lebo ona nie je pripravená v svojej podstate, s niečím takým sa stretať, tobôž sa ešte

súperiť. Ona obhajuje svoje opodstatnenie už tým, že vznikne medzi dvoma osobami, tým, že zmení ich myslenie a správanie. Je šťastná ak svojim bytím robí zaľúbené osoby šťastnými a určite je šťastná i keď sú druhí v jej okolí šťastní a keď sa im v živote darí. To je totiž jej živná pôda, lebo nedokáže byť drsná alebo surová, nie je sebecká, má dostatok priestoru a síl pre každého bez akéhokoľvek rozdielu. Pritom všetkom nie je panovačná, nenúti tých ktorých si opantala, aby sa správali ako ona vyžaduje. Ona iba zapáli ten svoj plamienok a ostatné je už iba na nás. Ako my dokážeme navonok premietnuť to, čo sa odohráva v našom vnútrajšku. Všetko závisí od povahy človeka ako sa bude správať k svojmu okoliu, či sa z neho stane „pán páv“, či „pani pávica“ alebo sa niekto chová ako tokáň.

To však je iba vonkajší prejav lásky, lebo láska k svojmu životu nepotrebuje super moderné auto, exkluzívnu vilu, drahú dovolenku či tučné konto v banke. Povedal by som, že toto sú všetko predpoklady, ako sa dá láska zničiť, lebo láska sa skôr zaoberá potrebami druhých akoby strácala čas starosťami o seba, o svoj zovňajšok, jej hodnota je skrytá a len

ozaj vrúcne zaľúbení ju dokážu odhalit' a tešiť sa z nej. Vôbec jej nezáleží či je prvá, nevníma žiadne poradie, lebo v každom prípade ide svojou rovnakou silou a absolútne netúži potom, aby ona ako taká mala posledné slovo. To všetko prenecháva tým, u ktorých sa udomácnila a ktorých poctila svojou návštevou.

Je nádherné prežívať lásku dvoch zaľúbených ľudí a ja verím, že je drvivá väčšina z vás aspoň raz v živote prežila. Láska dokáže pretrvať, i keď veci nejdú vždy tak v živote, ako si ich zaľúbení predstavovali. Po prvom silom útoku, totiž nastáva útlm, ale nie v láske, ale v nás, my ju oslabujeme, často krát rôznymi pochybnosťami, klebetami, ktorým viac veríme ako samotnej láske. Láska nepríde z roboty napaprčená, popudlivá či nahnevaná. To my a naše vnútro reagovalo na priebeh udalostí počas celého dňa a naše negatívne naladené emócie potlačili lásku do úzadia. Záleží iba od nás, ako sa zachováme, či potlačíme v sebe hnev a dáme priestor láske, ktorá je nevinná a hrá v tomto divadielku svoju pozitívnu rolu. Pretože ak my sami vo svojom vnútri prejavíme ochotu dať jej priestor, ona sa dá razom do pohybu, nastaví nás do polohy, kedy začneme i tie najväčšie problémy vidieť z iného uhla a pustíme sa s nimi za pasy.

Láska je naučená odpúšťať a hľadá v každom jednom človeku iba tie dobré vlastnosti a celkové dobro človeka. Je zaujímavé, že napriek rôznorodosti človečenstva, nikdy ju

neprejde trepezlivosť a nedokáže ju z miery vyvieť ani taký silný protihráč, akým je čas.

Láska nám dáva silu prekonať samých seba, a pre nás so zdravotným handicapom, je zvlášť dôležitá a vidíme to na konkrétnych prípadoch, ako dokáže umierniť i dôsledky spojené s našim ochorením. Lebo si nepýta občiansky preukaz ani zdravotnú kartu, iba tichúčko klope na naše srdcia a zavíta iba k tým, ktorí ju chcú počuť s radosťou ju príjmu.

Láska nie to, keď dvaja spolu chodia, láska je to, keď dvaja sú od seba vzdialení na stovky kilometrov a cítia jeden druhého vedľa seba. Nie fyzicky dáva silu a priestor láske, ale láska je živená duchovnom. A vôbec už nezáleží či sú tí dvaja spolu mesiac, rok alebo štvrtstoročie, keď dokážu živiť v sebe svoju lásku k partnerovi, väčšinou sú odmeňovaní láskou druhej strany. Nemusí to byť každý deň, stačí raz za čas dať jej priestor a ona, napriek tomu, že na koľajisku života musí prejsť i cez množstvo výhybiiek, svoj cieľ nájde.

Láska je v živote človeka veľmi dôležitá, pomáha hojiť rany, vie pohľadiť dušu, ba dokonca vraj i hory prenáša.

Prajem vám, ak ste ju už postretli, aby vám vydržala na dlhé roky a aby ste mali vždy dostatok osobných síl si ju udržať a tí, ktorých sa ešte len chystá navštíviť, pootvorte svoje srdiečko, aby sa tam mohla usalašiť a aby ste i vy mohli s čí najväčšou radosťou vychutnať jej poslanie.

Žiadna vynaložené námaha pre lásku  
nie je zbytočná.

V jednej staršej českej pesničke sa  
spieva : Neváhajte, začať znova, ne-  
nechajte sa odradiť .....

*Váš Tony*

**ZOKLE** - / ZO borské  
KLE bety/

Predtým, ako sme sa zahryzli do  
riadneho programu, predseda oboz-  
nánil prítomných s ospravedlnením  
tých, ktorým sa nedalo na zasadnutie  
prísť. Ivan začal brať betaferon a mal  
problémy spojené s jeho užívaním,  
Majka a Mojmír - jedna nemá síl,  
druhému zlyhal odvoz. Martinka ma-  
la službu, Tonko Valachy sa musel  
starat' o viničku a Bobka aj tak neop-  
lývala silami. Anka Gerbelová sa už  
teší na rekondíciu, ale odvoz na klub  
žial' nemá. Bol nám odovzdaný po-  
zdrav od Gaba Benčíka a dievok  
Herhových.

Nakoľko na naše zasadnutie prišli  
hostia (MUDr. Sabolová a MUDr.  
Šimor), dostali priestor pre informá-  
ciu o činnosti organizácie Biogen  
Idec, o tom ako sa dá pomôcť pri na-  
šom ochorení, v čom všetkom sa dá  
pomáhať a za akých podmienok.  
K prednesenému ich naši členovia  
zasypali otázkami, ktoré prerástli do  
zmysluplného dialógu.

Prišla nás pozrieť Marika Borbély-  
ová, poďakovať sa za prejavenú sú-  
strast' a pripomenutie si svetlej pa-  
miatky zosnulého manžela Paľka.

Prešli sme k riadnym bodom nášho  
sedenia a prvým bodom bola prípra-  
va akcie Krok s SM, ktorá bude  
v **Centre seniorov na Baničovej 12,  
na Klokočine**. Termín posedenia  
bude 23. mája 2009 so začiatkom  
stretania sa o 9,00 hodine. Akcia by  
mala končiť o 15,00 hodine a medzi  
tým by sme si mali pochutnať na pe-  
čenom prasiatku. Verím, že i naše  
žienky, tak ako po iné rázy, prinesú  
svoje domáce pochúťky. Dohodli  
sme sa na pozývaných host'och  
a chystá sa medzi nás i časť spevo-  
kolu z Mostu pri Bratislave alebo z  
Malinova, ktorý „spískali“ Marcel s  
Lenkou. Rozdelili sme si ostatné  
úlohy, tak aby celá akcia dopadla čo  
najlepšie. Slničničky nejaké máme,  
nejaké ešte dostaneme a nejaké pou-  
žijeme na verejnej zbierke, ktorú or-  
ganizačne zabezpečuje Evka Tulin-  
ská. V prílohe klubovín vám zasie-  
lam podrobný popis cesty  
z viacerých smerov, ako sa dostanete  
na miesto určenia. Keby však predsa  
len nastali nejaké problémy, všímajte  
si okolie, aby ste mi do mobilu vede-  
li povedať, kde sa nachádzate  
a odkiaľ vás mám nasmerovať do  
cieľa. Budem mať pri sebe oba mo-  
bily teda aj Orange a T-mobil. Verím  
však, že vaše navigačné schopnosti  
vás všetkých, ktorí sa rozhodnete na  
túto našu akciu prísť, dovedú na tvár  
miesta.

Predseda pripomenul, že si celo-  
slovenská akcia bude konať v Ilave  
a poprosil prítomných, ktorí by chce-  
li na túto akciu ísť. Dost' dlho nebol

jasný termín konania a tento, ktorý stanovili, koliduje s akciou, ktorú koná náš klub. Z prítomných nik neprejavil záujem o účasť na celoslovenskej akcii, práve pre súbeh termínov a nie z nejakých iných dôvodov.

Zhodnotili sme marcový rekondičný pobyt v Dudinciach v Liečebnom ústave Diamant, kde nás nakoniec bolo dvadsaťdeväť účastníkov. Po prvý krát sme boli v takomto skorom termíne a boli určité obavy ako to s nami dopadne. Výsledný efekt bol nad očakávanie, čomu svedčila spokojnosť všetkých zúčastnených. Svoje čaro malo i kúpanie vo vnútornom vyhrievanom bazéne, keď vonku z krásneho slnečného počasia sa behom chvíľky začali z oblohy rinúť krúpy, ktoré prešli do snehových exkluzívnych vločiek, ktoré následne prešli do dažďa. A než sme sa my povytrácali z bazénu, opäť sa na nás usmievalo slniečko, takže sme mali v bazéne módnu prehliadku štyroch ročných období. Už len Vivaldi nám chýbal so svojou muzikou. Stravu sme dostávali v spoločnej jedálni, ale tak ako v minulosti, i tento krát s príjemnou obsluhou. Pomoc bola i pri švédskych stoloch a keď nestíhali servírky, pomohli sme si navzájom. Procedúry nám lekári napasovali po osobnej prehliadke a dohovore, niektoré bolo potrebné doladiť ešte za pochodu, ale všetko prebiehalo v maximálnom pokoji a pohode. Tento stav bol cítiť i na rehabilitáciách, kde akoby bolo viac času na nás a celkove dobrá nálada vládla ce-

lým zariadením. Až nám bolo ľúto sa už tak skoro rozísť domov. Napriek všetkým vymenovaným pozitívam, zažili sme i jeden rušivý moment, ale ten sa nakoniec vyriešil sám.

Definitívne sme uzatvorili zoznam účastníkov na rekondično-rehabilitačný pobyt v liečebnom zariadení Diamant v Dudinciach. Pre istotu zopakujem, že **nástup** je v nedeľu **14.6.2009 doobeda** s podaním obedu a **končíme 20.6.2009 v sobotu** podaním **raňajok**. Tento krát nás pôjde viacej, verím, že sa nikomu nič zlého neprihodí, aby sme spoločne zažili opäť niekoľko krásnych dní.

Prebehli sme i predbežnú účasť na rekondičnom pobyte v októbri vo Veľkej Fatre v Turčianskych Tepliaciach. S definitívnou platnosťou sa odhlásili manželia Kútní, ostatní zatiaľ nemajú prekážky z účasti.

No a potom sme už iba vychutnávali dobroty, ktoré priniesli členovia klubu, rozoberali sme si materiály, ktoré nám zanechali naši hostia a trochu viac sme sa venovali Marike Borbélyovej, ktorá nám so slzami v očiach opisovala ako sa spoločne trápili a aké boli posledné chvíle nášho Paľka. Zaspomínali sme si na časy, keď ešte vládval chodiť s nami na rekondície, na jeho veselú povahu a dobré srdiečko. Určite na neho, tak ako na všetkých ostatných, ktorí opustili naše rady, nikdy nezabudneme. Každý jeden bol svojou osobnosťou a zapísal sa do dejín života nášho klubu nezabudnuteľným písmom.

## Vyskúšajte – ochutnajte !

### ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

### GAŠTANOVÉ GULKY

500g gaštanové pyrė (2 kocky), 150g detských piškót, 150g práškového cukru, 2 balíčky vanilínového cukru, 125g masla, 1 balíček olúpaných mandlí na ozdobenie, pár kvapiek rumu (alebo rumovú esenciu pre abstinentov).

POLEVA: 100g čokolády, 40g stuženého tuku, 1 PL oleja

1. Gaštanové pyrė zmiešame s pomletými detskými piškótami a maslom. Pridáme práškový a vanilínový cukor. Hmotu odložíme do chladu asi na 2 hodiny.

2. Tvarujeme guľky s priemerom asi 2,5 cm a ukladáme na mastný papier na pečenie.

3. Pripravenou polevou oblievame guľky tak, že malou lyžičkou nalejeme polevu zvrchu, aby nerovnomerne stekala. Spodná časť ostane bez polevy.

4: Do každej guľky vložíme olúpanú mandľu.

5. Servírujeme v papierových košíčkoch.

ZOFT, ZOborské  
FTipovisko

Na Slovensku žijú dva druhy ľudí - normálni a špekulanti:

**Normálni** - chodia na dovolenku do Egypta, na Maledívy, každé 4 roky menia auto za nový model, stravujú sa v reštauráciách, pozerajú televízne noviny na svojich 100 cm plazmách, a počúvajú svoje hi-end stereo.

**Špekulanti** - špekulujú nad tým, ako prežiť od výplaty k výplate...

Keď som si prečítal, že láska je otázkou chémie, pochopil som, prečo manželka so mnou zaobchádza ako s toxickým odpadom.

*Manžel vstal od stola a zamieril do kúpeľne. V tom momente spadli na miesto kde sedel ťažké nástenné hodiny. Manželka sucho podotkla: - Tie hodiny stále meškajú.*

### **Doma**

„Mamička, môžem vylízať misu ?“

„Nie !“ „Spláchni !“

### **V lese**

„Stoj, lebo strelím !“

„Stojím.“

„Strieľam !!!“

### **V krčme**

„Očúvaj Fero, koľko by si dal za moju ženu ?“

„Ani cent.“

„Platí, je tvoja.“

## U lekára

„Pán doktor, žena mi je neverná, podvádza ma na každom kroku a mne nerastú parohy ?“

„Ale, prosím vás, s tými parohami to nie je myslené naozaj. Je to iba také prirovnanie.“

„Chvalabohu, ja som si už myslel, že mám málo vápnika.“

## Viete že ?

Ďalším prínosom zložitých sacharidov je skutočnosť, že obsahujú vitamíny a minerálne látky potrebné pre správne spracovanie ďalších živín. To je dôležité, najmä ak uvážime, že rafinovaný cukor neobsahuje žiadne minerálne látky, vitamíny, ani vlákniny. Je ľahké ľudský motor zničiť používaním nevhodného paliva.

Epidemiologické výskumy spájajú výskyt infarktov myokardu s nadmerným príjmom cukru. Ľudia, ktorí denne skonzumujú 110 g cukru (asi 22 lyžičiek), sú 5x náchylnejší na infarkt ako tí, ktorí ho skonzumujú iba 60 g (12 lyžičiek).

Aj keď deťom nehrozí srdcový infarkt, sú vystavené **ďalším škodlivým účinkom veľkého množstva cukru**. V našej spoločnosti deti zvyčajne jedia rovnako veľké dezerty ako dospelí. Mnoho dezertov obsahuje 500 alebo aj viac kalórií. Dospelý človek o hmotnosti 70 kg, ktorý taký dezert zje, získa iba asi 7 kalórií na kg; na rozdiel od toho dieťa, ktoré má hmotnosť 15 kg, tak získava 5x toľko – asi 33 kalórií na kg.

## Nebezpečenstvo priemyselne vyrábaného cukru

**Nadmerné množstvo cukru** bráni ľudskému telu v práci rovnako ako upchatý karburátor motora automobilu. To je ale iba jedno z mnohých nebezpečenstiev, ktoré so sebou cukor nesie

Ďalšie škodlivé účinky sú:

- **Likvidácia telesných zásob vitamínu B1.**

- **Podpora zubného kazu** tým, že cukor vytvára ideálne prostredie pre rozvoj bakteriálnych kultúr v ústach a spomaľuje vnútorný obeh v zuboch.

- **Oslabenie imunitného systému** narušením schopnosti bielych krviniek zabíjať choroboplodné zárodky.

- **Zvýšenie hladiny krvných tukov** (po premene glukózy na triglyceridy).

- **Podpora hypoglykémie a neskôr cukrovky.**

- **Podráždenie žalúdka**, ak je v obsahu žalúdka viac ako 10% cukru (koncentrovaný roztok cukru dráždi sliznicu žalúdka).

- **Zápcha** (výživa bohatá na cukor je zväčša chudobná na vlákninu. Zápcha vzniká pri nedostatku vlákniny v strave). Buničitá vláknina, ktorá je ďalším konglomerátom molekúl glukózy, je ako zdroj energie pre ľudskú výživu nevhodné, pretože nemáme enzýmy potrebné na rozbitie silných väzieb medzi jej molekulami. (Niektoré zvieratá tieto enzýmy majú a môžu vlákninu zužitkovať).

Teraz prichádzame k **praktickému uplatneniu svojich nových znalostí**. S výnimkou ovocia (jeden stredne zrelý banán obsahuje 6 lyžičiek cukru) by správny jedálny lístok mal obsahovať len minimálne množstvo cukru (med, sacharóza, maltóza, sladké sirupy) a dostatok zložitých sacharidov, ktoré nájdeme v zemiakoch, obilí, celozrnnom chlebe a v cestovinách. Zložité sacharidy by mali tvoriť 75 – 80% nášho denného príjmu kalórií.

#### Niečo z korešpondencie :

ĎAKUJEM za Zoborské kluboviny, prajem pekný večer v kruhu celej rodiny a príjemné chvíle na klube. Blahoželám TI k zvoleniu za predsedu, želim Ti veľa pozitívnej energie, lásky a pochopenia od Tvojich členov i v rodine a celému výboru veľa úspechov. S úctou a želaním pekného večera Anka Pappová

Tonko, ďakujem za kluboviny. Ako vždy sú super, rozosmiala som vtipmi aj moje kolegyne, ktoré sú tak zabraté do roboty, že nevnímajú okolitý svet. Máme tu už piatu kontrolu za posledné 4 mesiace. Nevieme čo skor robiť, kam skočiť.

Všetkých odo mňa pozdravuj, prajem hlavne zdravie, a radosť, že už je konečne teplo. Všetkým aprílovým oslávencom gratulujem a želim všetko dobré.

Daša Kázmerová

Dobrý deň,

vopred by som sa Vám chcel ospravedlniť, že Vám posielam túto správu, ale v minulosti sme mali veľmi dobré výsledky pri pomoci s liečbou rôznych vedľajších príznakov pri SM. Posielam Vám aj niektoré výsledky pri použití prístroja Rebox z minulých rokov.

V súčasnosti je cena prístroja znížená o približne 250,- Eur (na 1300,- Eur s DPH), čo by mohlo byť pre jednotlivé kluby prínosom.

Obsluha prístroja je veľmi jednoduchá a je možné sa ošetrovať samoobslužne resp. navzájom.

Ďakujem Vám za pozornosť a zostávam s pozdravom

RNDr. Jan Braun  
Trade HaS s.r.o.  
Bratislava

Váž.Pán/pani

Dobrý deň pracujem ako Wellness poradca v Centre zdravia a regenerácie, a preto že začínam, mám možnosť sprostredkovať niekoľkým ľuďom zo svojho okolia kompletnú individuálnu analýzu stavby tela.

Je to špeciálny program, ktorý Vám individuálne podľa váhy, výšky, veku a typu postavy vygeneruje akú máte hodnotu BMI /index pomeru svalov a tukov v tele/, aká by mala byť vaša ideálna váha, aká je úroveň Vášho metabolizmu, spaľovania, koľko kalórií spaľujete v pokoji a presne aké množstvo proteínu potrebujete mať zastúpené v strave, aby váš metabolizmus efektívne spaľoval tuky, atď...

Sú tam i rôzne doporučenia na pohyb a lepšiu kondíciu. Bežne táto služba: vygenerovanie uvedených hodnôt a následná konzultácia je spoplatňovaná a stojí 350,- Sk, ale v rámci tejto propagácie máte možnosť, získať to zdarma. Ján Lukáč

Ahoj Tony.  
Ospravedlň moju neúčast' na zajtrajšom klube a všetkých pozdravuj.  
Aj keď som sa tešil že sa stretneme a pokecáme, ale pri oprave bojlera som spadol a kotel bol tvrdší ako moja hlava. Tak mám pár pekných stehov, ale nie od Lenky ale z pohotovosti. Doniesol som si aj sopľavého a prskajúceho bacilka. Tak radšej ostanem doma.

Pozdravuj doma aj na klube a prajem veľa zdravia.

P.S. Drž sa. Marcel

Naša identifikácia :

**IČO 355 90 700**

**DIČ 2021479724**

**Bankové spojenie :**

**VÚB, a. s. pobočka Nitra,  
č. ú. 77230162/0200**

## *Nezabúdame*

V mesiaci **m á j 2009**  
s l á v i a

### *Meniny :*

**Ingridka Valachyová, Ivetka Péterová**

### *Narodeniny :*

Zuzanka Špačinská, Norbi Turai, Pavlínka Hájková, Štefan Pistovič, 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](mailto:suchan@ksmnr.sk)  
[anton.suchan@satronet.sk](mailto:anton.suchan@satronet.sk)  
a nájsť na webovej stránke :  
[www.ksmnr.sk](http://www.ksmnr.sk)

**!!!** Dovoľujem si pozvať Vás a Vašich rodinných príslušníkov na posedenie nášho klubu pri pečenom prasiatku, v rámci akcie „**Krok s SM**“, ktoré sa uskutoční, dňa **23. m á j a 2009 /sobota/ o 9. 00 hodine** v Zariadení sociálnych služieb - Centre pre seniorov, na Baničovej ul. č. 12, Nitra - Klokočina.

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, 0915 841 006. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 16.5.2009.