



# Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročnik XIII.

m á j 2011

číslo 5

## Tak som sa zamyslel .....

..... nad jedným e-mailom, ktorý mi poslala jedna priateľka Marika, trpiaca na celkom inú chorobu ako my, pred pár mesiacmi.

Dlho som nad ním uvažoval a rozhodoval som sa, či sa mám s Vami o tieto myšlienky podeliť. V tom maily bolo totiž veľa myšlienok, ktoré som Vám už v mnohých predchádzajúcich zamysleniach pertraktoval.

Mám totiž obavu, aby si to niekto nevysvetľoval špatne alebo aby som niekoho nebudaj neurazil. No na druhej strane zase nechcem, aby moje myšlienky neboli pochopené ako vystatovanie sa, jednoducho došlo k mnohým myšlienkovým stretom v uvažovaní dvoch diametrálne odlišných ľudí a ešte k tomu i na míle od seba vzdialených.

Spomínaný e-mail bol o rozhovore jedného brazílskeho teológa s tibetským dalajlámom. Teológ sa spýtal dalajlámu, ktoré náboženstvo je zo všetkých najlepšie. V plnom presvedčení očakával od neho odpoveď, že je to buď tibetský budhizmus alebo východné náboženstvo, ktoré sú predsa len staršie ako kresťanstvo.

Nie som vyznávačom budhizmu a ani obdivovateľom dalajlámu, ale

múdre myšlienky ktoréhokoľvek človeka na Zemi, bez rozdielu farby pleti, pohlavia alebo viery, si budem vážiť a budú pre mňa poučné a budem sa snažiť sa z nich poučiť a realizovať ich vo svojom živote.

Nechcem však nikomu vnucovať svoje myšlienky a náhľady na svet, no s nasledovnými myšlienkami, ktoré vyslovil dalajláma sa s Vami podeliť chcem. Nehľadajte v nich nič iné, iba v nich vnímajte samotnú podstatu myšlienok.

O čom vlastne hovoril, no o ničom inom ako, iba o bežnom živote, nič nadprirodzeného : *Najlepšie náboženstvo je to, ktoré ťa čo najbližšie privedie k Bohu. Také čo z teba urobí lepšieho človeka.*

V tých dvoch vetách je povedané mnoho, ale teológovi nebolo celkom jasné, čo ho urobí lepším. Dostal na to jasnú a stručnú odpoveď, že čokoľvek, čo ťa urobí viac súcitným, citlivejším, objektívnejším, milujú-cim, ľudským, zodpovednejším a etickým. A ešte dodal, že to náboženstvo, ktoré dokáže čo je obsiahnuté v predošlej myšlienke, to náboženstvo je pre teba najlepšie.

Za týmito myšlienkami sa skrýva jeden z mojich princípov vzťahu k životu a ten je pozitívne myslenie.

Keď si to tak premietnete do svojich myšlienok, tak ani jedna z vymenovaných vlastností sa nedá realizovať bez toho, aby človek nemyslel a samozrejme i nekonal pozitívne.

Teológovi sa dostalo ďalšej myšlienky od dalajlámu, že *jeho nezaujímá, aké náboženstvo vyznáva a či je zbožný alebo nie. Dôležité je to, ako jednáš s rodinou a priateľmi, ako sa chováš v práci, v spoločnosti a pred celým svetom. A to preto, lebo vesmír je ozvenou tvojich skutkov a myšlienok.*

Myšlienka totiž predbieha konanie a k v nej je zakorenené niečo nedorobé, tak sa to premietne i do nášho skutku. Darmo potom sa snažíme vysvetľovať, že to sme tak nemysleli, ale skutok bol raz taký a ten sa už „neodstane“.

Dalajláma pripomenul, že *zákon akcie a reakcie neplatí iba vo fyzike. Týka sa rovnako všetkých vzťahov k ľuďom, zvieratám, rastlinám a celému svetu. Keď sa človek chová dobre, späť dostane dobro. Keď jedná so zlým úmyslom, vráti sa mu zlo.*

Tu si treba uvedomiť, že ten zákon o akcii a reakcii neplatí okamžite, teda, že nie ihneď po tom, čo sme vykonali niečo dobré sa nám stane niečo pozitívne. To všetko chce svoj čas a my si musíme zvyknúť, že to dobro, ktoré chceme konať, sa pre nás stane samozrejmosťou. To nie je účtovníctvo - má dať - dal. Mnohokrát pri našom dobrom správaní sa a konaní sa niektoré veci neodvíjajú tak ako si ich predstavujeme, To nie

že by niekto zabudol na nás, ale život beží ďalej a ono to dobro sa nám naakumuluje a príde určite včas. Veď už len dobrý pocit, že sme niečo dobré vykonali, že sme niekomu pomohli, je odmenou a určite to má aj vplyv na chemické reakcie, ktoré prebiehajú v našom tele. A či chceme alebo nechceme, všetko sa potom odzrkadlí na našej tvári. Preto si myslím, že sa vždy oplatí myslieť i konať pozitívne, aj keď v mnohých prípadoch to nie je najľahšie. Životné situácie nám pripravujú tvrdé skúšky a je len na nás ako sa k nim postavíme, lebo veľa krát býva stav taký, že prinajhoršom môžeme zahrať mŕtveho chrobáka, ale kto má svedomie, určite sa v ňom po čase ozve a tie stavy nepokoja nestoja za to, aby sme sa takto chovali.

Už len pár záverečných myšlienok dalajlámu - *Buď opatrný na svoje myšlienky, lebo z nich budú slová. Buď opatrný na svoje slová, lebo zo slov budú skutky. Buď opatrný na svoje skutky, lebo sa z nich stanú zvyky. Buď opatrný na svoje zvyky, lebo tie tvoria tvoj charakter. Buď opatrný na svoj charakter, lebo on tvorí tvoj osud.*

V tej opatrnosti určite si predstavuje, aby sme svoje myšlienky orientovali do pozitívneho poľa, lebo len potom môžu z nás vyjsť slová, ktoré ostatných presvedčia o našom pozitívnom myslení. Keď sa budeme pozitívne vyjadrovať, aj naše konanie vyznie pozitívne a tak nás pochopí aj naše okolie. To všetko nerobíme pre

okolie, ale pre seba, aby sme sa pohybovali v príjemnom prostredí.

Trochu sme si načreli aj z iného súdka ako sme väčšinou zvyknutí. Myslím si, že to nemôže byť na škodu veci, lebo ak je človek prístupný aj k myšlienkam iných predstaviteľov iných skupín ľudstva, môže sa iba obohatiť. Pretože myšlienky iných môžem odmietnuť alebo ich rozanalyzujem a vyberiem si z nich to, čo sa mi zdá byť správne a čo sa mi páči. Takže už na záver dalajlámova myšlienka z jeho rozhovoru :

***Niet vyššieho náboženstva, než je PRAVDA.***

Pre tento raz sa lúčim s Vami touto myšlienkou a prajem Vám, aby ste rozдали a prijali čo najviac pravdy v živote.

*Váš Tony*

**ZOKLE** - / ZO borské  
KLE bety/

Napriek peknému počasiu sa nás stretlo trochu pomenej ako býva zvykom. Určite na tom má vplyv aj neustále sa meniace počasie, ktoré so sebou prináša rôzne vírusy a iné potvory, ktoré nás obťažujú a nedajú nám vychutnať si v plnom rozsahu príchod jari.

Z neúčasti sa ospravedlnili Bobka a Tonko Valachyovci, lebo Bobka chodí na rehabilitácie a samozrejme Tonko ju tam vozieva. Obaja sú z toho uťahaní a majú toho dosť, takže už sily a benzín musia šetriť.

Inge s Marošom neprídu, lebo Maroš je v Ľubochni, nastavujú ho tam na diapumpu. Klasika z Malaciek - spomínať budú na nás pri kávičke Sonka s Vladkou. Majka Detková má pred sebou cestu do Bratislavy na ďalšie objednané vyšetrenie. Keď bude všetko v poriadku, budú aj zákusky na KROK. Magduš Kútina má nejaké žalúdočné potiaže a nakopila sa jej robota v práci. Evka Tulinská prechádza z choroby do choroby a trvá to už dosť dlho, asi tretí mesiac, čo všetko sa podpisuje na je fyzickom stave. Ivetka s Dodkom sľúbili, že prídu asi neskôr, lebo im prerábajú šachtu a majú rozbombardovaný byt. Nakoniec asi bomba bola väčšieho rázu, lebo neprišli a asi zasiahla aj mobily, lebo sa neozvali. Dúfajme, že aspoň šachtu im ukončili, aby si mohli veci dať do poriadku. Volala Majka Šútorka, že teda jej zdravotný stav nie je bohviečo a avizované preliečenie sa akosi stratilo do neznáma. Nevládze si už ani vaničky popraviť, ale zato sa nevzdáva a verí, že sa to s príchodom krajších dní aj trochu vylepší. My jej držíme palce. Ospravedlnila sa aj Evka Malinová cez Majku Macákovú. Vierka Herhová mala úraz a tak Janka stratila najvernejšiu opatrovatelku, dúfajme, že iba na krátku dobu a želáme obom skoré znovusadaniedoporiadku. Nechali nás pozdravovať Mojmir s Majkou a Maťa, tá sprevádzala syna na zápis do športovej triedy. Magdušku Hrubú otravujú nejaké vírové potvory a tak radšej sa

neprišla o ne rozdeliť s nami. Anke Benčíkovej elektrikári mali meniť hodiny, teda elektromer a nakoľko ho má vnútri domu, musela zostať pri nich. Bošanská Anka s Deniskou poslali pozdravenie pre všetkých členov klubu. Ivan Bíro bol na pilotnom projekte EU v Terchovej, možno že ich školil Jánošík ako zbíjať v nových podmienkach.

Najviac času sme venovali príprave akcie Krok s SM v mesiaci máj. Rozhodli sme sa, že nebudeme nikoho pozývať a len tak sami sa pobavíme s našimi rodinnými príslušníkmi, poprípade aj náhodnými návštevníkmi. Slničničky máme ešte staré, takže nové sme zbytočne neobjednávali. Z navrhovanej dvojice na prípravu programu sa ospravedlnila Evka Tulinská, pre dôvody, ktoré som uviedol vyššie. Dano prisľúbil, že si nájde partnera a zabezpečí to všetko v najlepšom poriadku. tekuté občerstvenie mal pôvodne zabezpečiť Jožko, ale ten sa chystá na operáciu kolena, tak to padlo na predsedu. Majka Detková sľúbila upiecť zákušky a Lydka s Klárikou zabezpečia poživeň. Samozrejme iniciatíve sa medze nekladú a každá aktivita je vítaná, veď to chystáme pre seba. Ivan Bíro prisľúbil zabezpečenie pána Čemeza, ktorý by nás mal obveselovať na akordeóne.

Ohľadne hipoterapie sa nám nepodarilo rozbehnúť začiatok, lebo dve bývalé absolventky sa fyzicky zhoršili a nakoniec zostal sám predseda.

Nik totiž ani na viaceré výzvy v klubovinách neodpovedal.

Pozastavili sme sa pri 1,5 a 2 %, kde termín pre zamestnancov je ešte do konca mesiaca. Ostatné nám už len zostáva dúfať, že sme boli dostatočne aktívni a hlavne úspešní.

Rozdebatovali sme sa ohľadne otvoreného listu na Ministerstvo zdravotníctva SR, v ktorom sme protestovali voči snahe zrušenia niektorých oddelení v nitrianskej nemocnici. Všetci členovia klubu tento list podporili a súhlasili s jeho obsahom.

Predseda klubu podal podrobnú informáciu o výsledkoch rokovania Valného zhromaždenia SZSM, ktorého bol priamym účastníkom.

Oboznámil sme sa s informáciu o celoslovenskom Kroku s SM 7. mája 2011 v Bratislave ako i s jeho podrobným programom. Predseda vyzval členov klubu, ktorí majú záujem, aby svojou účasťou podporili túto akciu.

Boli zverejnené podmienky súťaže Opatrovateľ roka a Osoba s SM i pre tých, ktorí nemajú internet, aby podávali návrhy do Slovenského kola.

Predseda informoval o stave členskej základne a to i podľa kategórií.

Prednesená bola informácia ohľadne I. Konferencie patientských organizácií v Piešťanoch, kde bol za klub účastný predseda.

Na MsÚ v Nitre, prebehlo stretnutie MVO v pôsobnosti mesta, na ktorom sme sa dohodli o spracovaní dotazníka, s ktorým bola i naša členská základňa oboznámená.

Jožko Hrubý sa oficiálne odhlásil z rekondície pre príčiny už vyššie spomínané.

A nastal šum a vrava a aj keď nás bolo poskromnejšie, mali sme si toho ešte aj tak čo povedať. Niektorí sa tešia na krok a niektorí na rekondíciu.

## **Vyskúšajte – ochutnajte !**

### **ZORE – ZO**orské **RE**cepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

#### **Bravčová krkovička pečená v majonézovom kabáte**

1 kus krkovičky - veľkosť si samozrejme zvolíte podľa veľkosti vašej rodiny. 2 veľké cibule, nakrájané na kolieska, 1 pohár majonézy, 200 g strúhanej goudy (ale môžete použiť aj eidam ), korenie, soľ, majorán.

1./ Mäso osolíme, okoreníme, posypeme rascou a majoránom - kto ho nemá rád, pokojne ho vynechajte! Mäso vložíme do pekáča a natrieme ho majonézou - vrstva zhruba 4 mm.

2./ Na majonézu poukladáme kolieska cibule  
3./ a všetko zasypeme syrom.

**Pekáč zavrieme** a strčíme do rozpálenej rúry a pečieme na **180°C**, kým mäsko nie je mäkučké. Na pečenie nepotrebujeme žiaden tuk, ale mäsko môžeme podliať asi 100 ml horúcej vody. Pečenie trvá **asi hodinu**, čiže obed je hotový rýchlo.

**Majonézu cítiť nebudete!!!** Takže aj nepriatelia majonézy si môžu pečenku týmto spôsobom pripraviť.

Mäso ostane pod majonézovo-cibuľovo-syrovým pláštikom šťavnatúcke a krehké! Skutočne stojí za vyskúšanie :)

#### **Zemiakové placky zapečené s mletým mäsom**

Na jeden pekáčik potrebujete: 1 kg zemiakov, 2 vajcia, 3 strúčiky cesnaku, 1-2 hrste strúhanky, trochu mlieka, majoránku, 1 väčšiu cibuľu, 500 g mletého hovädzieho mäsa, olej na vyprážanie, soľ, korenie.

Postup: Zemiaky oškrabte a nastrúhajte najemno. Môžete samozrejme pokojne použiť robot. Z zemiakov dôkladne vyžmýkajte všetku vodu. Pridajte soľ, majoránku, vajcia, pretlačený cesnak, strúhanku, podľa potreby trochu mlieka a vypracujte jednoliatej cesto. Na panvici nechajte zosklovať nahrubo nakrájanú cibuľu, pridáme mleté mäso, soľ a korenie a nechajte chvíľu vydusiť. Pekačik vymažte olejom alebo iným tukom a na dno rovnomerne rozložte polovicu zemiakového cesta. Naň rozprestrite mleté mäso s cibuľou a opäť prikryte druhou časťou zemiakového cesta. Moja babička miesto mletého používa na kocky nakrájané bravčové pliecko, ktoré zamieša rovno do cesta. Povrch uhladte a pekáčik vložte do rúry predhriatej na 180 stupňov. Pečte asi 70 minút. Zemiakové placky nakrájajte na kúsky a servírujte so šalátom z červenej kapusty.

**ZOFT, ZO**orské  
**FT**ipovisko

Pani učiteľka hovorí deťom: "Dnes budeme tvoriť vety na slová "keďže" a "zjavne". Tak kto nám povie voľajaký príklad?"

Nikto sa nehlási, iba Móricko, ale toho nechce vyvolať.

Nakoniec ho vyvolá a Móricko hovorí: "Ide babka po dvore a pod pazuchou nesie New York Times."

"Ale tam slová keďže a zjavne vôbec nie sú", hovorí učiteľka.

Móricko nato: "Pani učiteľka, keďže babka nevie po anglicky, je zjavné že ide na latrínu."

*Pristáva lietadlo v Bankogu a letuška hlási:*

- "Vážený cestujúci, práve pristávame v Bankogu, hlavnom meste Thajska. Musím Vás upozorniť, že polovica žien má AIDS a druhá polovica tuberu."

*V tom sa pýta jeden hluchý pasažier spolucestujúceho:*

- "Čo to vravela?"

- "Že máš súložiť len s tými, čo kašľú!"

- Mladý pán, previedli by ste ma na druhú stranu. - prosí babka na prechode.

- Teraz to nejde, svieti červená. Keď zasvieti zelená, prevediem vás. - odpovedá mladý muž.

- Keď bude zelená, prejdem aj sama!!! - odvrkne babka.:-))

Muž sa večer postaví pred ženu a začne ukazovať svalstvo.

"Osemdesiat kilo dynamitu máš pred sebou, drahá"

Žena sa pousmeje:

"Čo z toho, keď zápalná šnúra má 5 cm ?

## Viete že ?

**Jedlo, ktoré pomôže naštartovať telo**  
Hliva ustricová je výborným zdrojom glukánu, ktorý likviduje škodlivé bunky. Pomáha naštartovať oslabenú imunitu po zime a zbaviť sa zlej nálady a stresov. Kto nemá rád hlivu kúpenú v obchode a pripravenú na rôzne spôsoby, môže ju užívať v tabletovej forme. Ovsenné vločky sú ďalším "babským" receptom na posilnenie imunity. Dokážu naštartovať metabolizmus. Ideálne je konzumovať ich s jogurtom a čerstvým ovocím.

Rozmarín upokojuje, zmierňuje únavu a zvyšuje koncentráciu. Zlepšuje krvný obeh. Čaj z neho si pripravíte z čerstvých listov, ktoré zalejete horúcou vodou.

Zázvor je klasickým liečebným prostriedkom proti prechladnutiu. Skvele však pomáha aj v boji s únavou. Stačí ho nastrúhať do šálky a zaliať horúcou vodou. Ak sa vám čaj z neho zdá horuký, pridajte trochu medu.

Rukola je u nás už pomerne známou šalátovou rastlinou. Obsahuje veľa vitamínu C a úžasne prebúda z jarnej únavy.

## **Ako prekonať únavu**

**Pite dostatok tekutín.** Správny pitný režim chráni pre dehydratáciou, urýchľuje však aj ozdravné procesy v tele.

Vymeňte sladené nápoje za bylinkové čaje. Sladené nápoje obsahujú veľa cukru a zdraviu neprospievajú. Nahraďte ich bylinkovými čajmi alebo obyčajnou vodou, do ktorej vytlačíte citrón.

**Skúste pôst.** Je účinnou metódou detoxikácie. Keď na krátky čas telu odopriete príjem potravín, má čas na regeneráciu. Stačí, ak jeden-dva dni budete piť ovocné a zeleninové šťavy, vodu alebo čaj.

**Začnite cvičiť.** Stačí päť minút ľahkej rozcvičky denne. Ideálne je chodiť namiesto výťahom peši. Ak na cestu do práce využívate MHD, vystúpte o zastávku skôr a prejdite sa. Pohyb totiž zvyšuje odolnosť proti chorobám, znižuje napätie a posilňuje srdce. Vhodné je v tomto období chodiť do prírody, pretože vďaka pobytu na slnku sa v tele vytvára sérotonín, takzvaný hormón dobrej nálady.

**Nezabúdajte na vitamíny.** Príčinou jarnej únavy je predovšetkým nedostatok vitamínu C, A a D. Lekári preto odporúčajú papriku, kapustu, hlávkový šalát, kyslú kapustu, mrkvu, paradajky, ale aj mliečne výrobky, ktoré sú zdrojom vitamínu A. K obedu si doprajte aj morské plody alebo aspoň ryby, ktoré sú zas zdrojom vitamínu D.

### **Civilizačné ochorenie**

Aj keď si jarná únava nevyžaduje návštevu lekára, ak trvá dlho, môžete trpieť chronickým únavovým syndrómom. Ten lekári považujú za civilizačné ochorenie. Je to ochorenie, ktorému sa venuje pozornosť posledných dvadsať rokov a venujú sa mu neurologovia, psychiatri, psychológovia,

imunoalergológovia. Mnohí lekári sa však domnievajú, že názov choroby nebol zvolený šťastne. Tvrdia, že toto označenie zľahčuje závažnosť ochorenia, pretože únava, ktorá únavový syndróm charakterizuje, sa zásadne líši od bežnej únavy. Doktor Paul Cheney povedal, že názov "chronická únava" je niečo podobné, ako keby niekto zápal pľúc označil ako "syndróm chronického kašľa".

U žien je toto ochorenie diagnostikované dva až štyrikrát častejšie ako u mužov, pričom sa najčastejšie vyskytuje vo veku od 20 do 50 rokov. Zo všetkých chronických ochorení ide o jedno z najzáhadnejších a okolo jeho vzniku bolo vytvorených už mnoho teórií. Medzi najpravdepodobnejšie mechanizmy jeho vzniku patrí infekčný pôvod, komplexná imunitná porucha a stres.

### **Niečo z korešpondencie :**

Milý TONKO

a Nitrianski členovia SM-Klubu, srdečne Vás všetkých pozdravujem.

TONKOVI ďakujem za Zoborské kluboviny č. 4, Mirkovi Gombíkovi za občasný milý e-mailový pozdrav,

Helenke Hahnovej tiež za milé e-maily a Zuzkinu fotografiu.

Ešte zvlášť pozdravujem Jožka Hrubého s manželkou, Majku Šmigovú a Mojmíra Žvacha - spomínam na príjemné a nezabudnuteľné spoločné putovanie po Svätej zemi.

Želám Vám všetkým nech po celý rok máte pevný KROK. KROK so SM nech sa Vám vydarí, slniečko nech Vám

na tvárach úsmevy vyčarí, prajem Vám veľa Slniečka do každého Vášho srdiečka, srdečné Vás pozdravuje a s úctou ostáva

A.Pappová

Prijemny dobry den,  
Mily pan Suchan,  
s povelkonocnym oneskorenim sa Vam chcem podakovat za Vase priania. Velku noc som tento rok stravila netradicne - mimo SR, vyberom poznacacieho zajazdu - RIM&Vatikan. Bolo velmi prijemne, skoda len, ze Talianom "metla" nic nehovori a na niekterych miestach, by bola velmi velmi potrebna :)  
Pozehnanie z Vatikanu posielam aj Vam a v juni sa tesim na stretnutie!  
Vsetko dobre a v dobrom zdravi!  
S pozdravom Lenka Záhorská  
marketing Slovthermae, Kúpele Diamant Dudince, š. p.

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 2011**  
s l á v i a

*Meniny :*

**Ingridka Valachyová, Ivetka Péterová**

*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](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, v rámci akcie „**Krok s SM**“, ktoré sa uskutoční, dňa **21. mája 2011 /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 čísla 037/773 22 99, 0904 547 106, 094 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 14.5.2011.