



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník IX.

j ú n 2007

číslo 6

Tak som sa zamyslel

..... nad jedným príbehom, ktorý sa možno prihodil a možno i nie. To však nie je rozhodujúce, dôležitá pointa, hĺbka zamyslenia a veľká pravdivosť.

Jeden večer vzal starý Indián svojho vnuka a rozprával mu o bitke, ktorá prebieha vo vnútri každého človeka. Povedal mu, "chlapče, tá bitka v každom z nás je medzi dvoma vlkami."

Jeden je zlý. Je to zlosť, závisť, žiarlivosť, smútok, sebeckosť, hrubosť, nenávisť, sebaľútosť, falošnosť, namyslenosť a ego.

Ten druhý je dobrý. Je to radosť, pokoj, láska, nádej, vyrovnanosť, skromnosť, láskavosť, empatia, štedrosť, vernosť, súcit a dôvera.

Vnuk o tom všetkom premýšľal a po minúte sa opýtal, "A ktorý vlk zvíťazí?"

Starý Indián odpovedal: "Ten ktorého krmíš".

Je to pritom tak jednoduché a jasné, až to človeka zaráža, lebo ak sa zamyslíme sami nad sebou a zhodnotíme svoje kroky, svoje myslenie, zrazu si uvedomíme na ktorej strane života je tá naša miska s krmivom. A ak sa potom seba zhodnotení poobzeráme po svojom okolí, zrazu pochopíme, z ktorej misky sú prikrmovaní, resp. s ktorým vlkom sa špacírujú medzi ľuďmi.

Verím v jedno, že i tie krmy, ktorými chceme udržovať kondíciu toho svojho vlka, sú rôzne drahé a náročné. Lebo kŕmiť vlča zlobou, nenávisťou hrubosťou, falšou či smútkom, by síce malo byť lacné, lebo sa jej na okolí nachádza neúrekom, najmä v posledných rokoch, ale že človek dokáže živiť tvora a tým i seba takýmto „hnusotami“, musí byť k tomu silný žalúdok a hrošia koža. Veľa politikov nám to potvrdzuje, lebo nás skoro denno-denne presvedčujú z akýchkoľvek masovokomunikačných prostriedkov, že je to celkom jednoduché, keď nato má človek bunky.

Osobne si myslím, že kŕmiť seba či vlastného povahového vlka vecami príjemnými je krajšie a prirodzenejšie. Je pravdou, že to býva o niečo náročnejšie, komplikovanejšie a zodpovednejšie. Všetku krmu musíme preveriť, aby nebola nainfikovaná predchádzajúco spomínanými „nedobrami“.

Mám dojem, že pri niektorých ľuďoch zo svojho okolia, teraz začnem pozorovať imaginárneho vlka, ktorý bude mať náhubok a bude majiteľom zlostne mykať, čo sa u neho prejaví i na vonkajšom správaní.

Verím však, že budem oveľa viac stretávať ľudí, ktorých bude sprevádzať krásne a milé vlča, ktoré bude radosť pohľadiť a poláškovat' sa s ním. A keď sa takéto ľudí s dobrými vlkami stretne, možno i z takéhoto stretnutia vznikne klub či iná dobrovoľná organizácia človečenstva, ktorá akumulovaním dobra naplní svoje poslanie a životné ciele. A vôbec pritom nezáleží, že naše schránky sú hosťiteľmi nežiadaného nájomcu, ktorý nám znepríjemňuje život. To nesmie byť dôvodom, aby sme začali kŕmiť svojho vlka z druhej misky. Naopak, musíme mu do pôvodnej ešte pridať, aby nás dokázal podržať v slabých chvíľach keď zostaneme sami so svojou chorobou a jej prejavmi.

Nebolo by nič horšieho, ako keby sa taký jedovatý a rozzúrený vlk obrátil proti nám práve v čase, keď sme na dne a potrebujeme pomoc, on si nás však pomýli s ľahkou korisťou a postí sa do nás.

Nechovajte v sebe tých zlých vlkov, ale ani ich nezaháňajte palicami. Ignorujte ich a svojim dobrom si ich samých odpudíte a uvoľníte si cestu pekným životom, ktorý stojí zato aby sme ho prežili v láske, mieri a pochopení.

Buďme zhovievaví i k tým, ktorí ešte váhajú, ku ktorej miske majú priviesť svojho vlka. Buďme však nekompromisní k tým, ktorí idú raz k jednej miske a druhý krát k druhej. Takí sú ešte nebezpečnejší ako tí, ktorí kŕmia svojho vlka zlotou, lebo vieme na čom sme.

Vlk je veľmi dôležitým elementom v prírode. Je to rozumné zviera, ktoré sa správa podľa podmienok, ktoré mu vytvorí príroda, žiaľ dnes už i za nie vždy spolu pomoci človeka. V našom okolí sa pravé vlky nenachádzajú, ale tých imaginárnych stretávame denno-denne.

Prajem vám, aby ste stretali iba tých milých vlkoch, aby sa k vám rady priblížili, lebo budú cítiť i vo vás dobrého vlka. A oni majú dobrý čuch i na veľkú diaľku a zvlášť dobro vycítia a majú ho veľmi radi.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Bude sa mi ťažko opisovať dianie, ktoré sme spoločne zažili v tento krásny deň. Jednak mám dosť málo miesta a jednak budem mať strach, aby som na niečo pekné resp. niekoho nezabudol. Tak to teda skúsím a vopred sa ospravedlňujem za nejaké tie prešľapy.

Bol to krásny deň, ktorému predchádzala príprava deň predtým. Ingridka s ocinom a bračekom, Ivetka, Evička s Titusom, Klárka a Jožko pripravovali miestnosť na zasadnutie a výzdobu. Jednému sa páčilo to, druhému ono, ale nakoniec sme sa jednotne dohodli na konečnej verzii. Prebehli sme si scenár, ktorý doladzovali Evka s predsedom a bod po bode si premietali najlepší program. Niekde na druhom konci sa už pripravovali obložené chlebičky pod vedením Lydky, ktorej prišla pomôcť Tončova švagrína - odborníčka studenej kuchyne. Aby sme to mali čo najzdravšie, Lydka vyberala suroviny racionálnej výživy, ale pritom veľmi chutné. Mastila to tam susedka Zábojníková, ktorá už má v oku koľko masla je na chlebiček najoptimálnejšie, aby to nebolo príkre, ale zase aby sa to „šmýkalo“. Nakoniec sa ušla robota aj Klárke, ktorá dopĺňala kde čo bolo treba. Predseda testoval a degustoval už finálne produkty.

No a potom prišiel ten krásny deň, lebo všetci, ktorým záleží na klube sa naň tešili. Bolo nás plno a po vlnnejšej skúsenosti, sme stoly už rozložili do tvaru „U“, čo síce robilo dojem, že nie je tak plno ako minule, ale v skutočnosti nás bolo viac. Evka zabezpečila moderátorku (bola perfektná akoby profesionálka), ktorá mala všetko pod kontrolou. Po utíšení, možno i preto, že prišiel náš vzácny hosť, pán primátor mesta Nitra - doc. Ing. Jozef Dvonč, CSc., a úvodného slova moderátorky, nasledovalo kultúrne vystúpenie. Aj na toto „naverbovala“ ľudí Evka, jednou z nich bola študentka, ktorá predniesla básne našej členky Janky POETKY. Medzi jej básne nás nádhernými hlasmi dostávali do našich uší piesne celého Slovenska od ženskej skupiny Nádej z Výčap-Opatoviec. Žiaden playback, žiadna technika - všetko naživo a nádherne.

V ďalšom bode dostal slovo predseda, ktorý sa vo svojich myšlienkach pozrel na uplynulých 15 rokov, čo všetko sme zažili, čo všetko sme prekonali a že sme si vlastne ani neuvedomili, že už tá doba ubehla. Možno by sa o tom všetkom prežitom dala napísať kniha, ale na takejto akcii je potrebné ľudí upútať a nie unaviť.

Na doplnenie slov predsedu si Evka spomenula jednou básničkou z rekondície v Malých Bieliciach, ktorá bola motivačná a povzbudzujúca.

Ivetka za všetkých členov klubu poďakovala predsedovi za doterajšiu prácu a obdarovala ho krásnou obrovskou kyticou. Nehanbím sa za to, boli tam i slzičky a možno i u druhých.

Slávnostná atmosféra gradovala vystúpením pána primátora, ktorý sa obzrel kúsok i do svojho vlastného života, jeho zlomy, čím chcel potvrdiť, že veľmi dobre chápe život človeka, ktorému nie je dopriate si ho užívať plným priehŕstím. Zároveň vyzdvihol podstatu myšlienky činnosti nášho klubu, neľutovať sa, ale skúšať sa zdvihnúť zo zeme, vidieť svet z inej polohy a mať ho rád, pokiaľ ho ako tak dokážeme prežiť. Sympatické mu bolo, že nič nepýtame, že sme chceme mať vo svojom kruhu, pri slávnostnom zasadnutí i predstaviteľa, ktorý má vplyv na dianie i handicapovaných ľudí, samozrejme vo svojich kompetenciách. Ešte viac slz v očiach prítomných bolo po jeho ocenení našej práce a jeho rozhodnutím, že k pätnástemu výročiu prispeje k našej ďalšej činnosti zo svojho fondu čiastkou 15 000,- Sk. I to bol dôvod k symbolickému vykročeniu a naplneniu posolania druhej časti akcie dňa Krok s SM. K pánovi primátorovi sa pridali všetci prítomní bez rozdielu, teda i „Nádejné súborčanky“. Niektorí okoloidúci sa pristavili, obdivovali nás, ale bol i jeden taký „škaredočum“, ktorému sme vadili v priechode, hoci priestoru bolo okolo dosť. A to je ten rozdiel medzi ľuďmi - hľadať cestu, ktorou sa dá ísť, i keď za určitých sťažených podmienok, alebo sa jednoducho vyhovoriť, že tade sa nedá a čakať na niekoho druhého, ktorý to napraví. Tak ako i v minulosti, pre nás platí „nas nedogoňať“ a tobôž také nemorútne individuá. Po tejto akcii sme sa rozlúčili s pánom primátorom, ktorého ešte v tento deň čakali ďalšie tri akcie. Jednoznačne ďakujeme, zaznelo okolím a my sme sa pobrali do našej miestnosti, posilniť sa tými všakovakými dobrotami, ktoré prehýbali stoly. Nastali boje seba so sebou, ktorú dobrotu si vziať, či Ivetkine klasické zákusky, či doma pečené viaceré sladkosti Majky Žochárky, alebo sa dať na slané a popri chutných chlebičkoch sa doťahovať rybnickými kabáčkami. Ankiné domáce slané, Jankine a Vierkine ešte slanejšie, no bolo toho neúrekom a bolo to krásne i na pohľad. Verte mi, lebo ja som najviac dal zabráť očiam a v ústach bolo more slín. Našťastie darilo sa ich splachovať dobrým mocom.

Predseda si považoval za potrebné prerokovať niektoré dôležité body, týkajúce sa nášho života do najbližšej budúcnosti. Začali sme tak zľahka - pozvánkou Klubu Trnava, žiaľ na deň ich akcie nemal nik voľný čas. Obdobne to bolo i s Levočanmi, ktorým sme i odpísali, že nám nevydávať účasť na ich akcii. Tak ako som to spomínal už minule, na našu akciu sme nepozývali nikoho z ostatných klubov a vedenia SZSM, aby sme náhodou nenarušili akciu, ktorú konal Bratislavský klub i keď termín našej akcie bol známy už zo sedenia VV v Sklených Tepliciach v minulom roku.

Prešli sme informáciu firmy Coloplast, ktorá prichádza na trh z novými pomôckami zlepšujúcimi kvalitu života užívateľov.

Prebehli sme internetové informácie a ospravedlnenia tých čo nemohli prísť. Klasicky sa ospravedlnila Anka Kanevová a bolo jej ľúto, že nemôže prísť, ale ako sama uviedla, už by asi cestu nezvládla. Malačania sú v korešpondencii - teda ich ospravedlnenie, Norbert dtto. Majka Šútorka nemá odvoz, lebo mladý pán ide na vyššie inštalácie do Bratislavy. Zuzkinho Milana vraj stiahli z dovolenky. „Nech sa neskracujú naše kroky a v dobrej nálade a pohode sa v Nitrianskom klube stretávame dlhé roky. So symbolickým krokom a prípitkom Majka a Mojmir. Utajenú adresu v SMS-ke poslal i Emilko. Ospravedľujúcu SMS poslala Majka Macáková. „vyhrážala sa i Marika Mikulášiková, že má osobné zdravotné problémy, ale ak to len trochu bude možné, tak prídu, lebo Zuzka veľmi chce. Chce i ona, lebo sa dobre medzi nami cíti, ale musí prekonať v prvom rade sama seba, aby sa mohla i naďalej starať o Zuzku.“

Niečím zvláštnym bola návšteva nášho klubu pani Martinky Janeyovej, ktorú pozvala Ivetka, keď ležali spolu na klinike. Myslím, že sa jej u nás páčilo, lebo si hneď vypýtala prihlášku, že nemá čo rozmýšľať a chce byť v tomto „uchytenom“ kolektíve (hľadal som príhodný termín, neviem či mi to vyšlo)

Najdôležitejším sa javila príprava na rekondíciu v Dudinciach a potvrdenia účasti. Predseda upozornil, na závažnosť a serióznosť účasti, lebo v opačnom prípade „neúčastník“, buď si nájde z náhradníkov náhradu alebo zaplatí plnú výšku nákladov. Predseda upozornil, že nástup je 17. júna t. j. nedeľa - podaním obedu a končí sa 24. júna podaním raňajok. Doprava je individuálna a účastnícky poplatok je 300,- Sk na deň pobytu a osobu. Navyiac si každý individuálne musia zaplatiť poplatok obci - daň z ubytovania.

Už sa to javilo, že prejdeme do fázy virtuálneho športovania a aktivity, ale Evka trvala na pokračovaní nášho bohatého programu a nakoniec s tým všetci bez rozdielu súhlasili.

Keď sme boli pri rekondíciách, predseda upozornil, že na rekondícii v Dudinciach, budeme musieť prerokovať prípravu rekondície v Turčianskych Tepliciach, nakoľko cez letné prázdniny nezostane toľko času, aby sme uzatvorili účasť.

A to vám ešte len začínala šou. Tí Tulinskí si na nás opäť nachystali záľudné disciplíny, našťastie hádzanie na terč sa muselo odložiť, lebo boli iba šípky s oceľovými hrotmi a to by jednak mohlo poškodiť terč a jednak by mohla byť hrozba úrazu. Tak sa prešlo na druhú disciplínu, ktorou bol hod granátom na cieľ. Iniciatívy pri pomoci organizovania disciplíny boli mladí Detkovci (zvlášťne to znie - nech mi prepáčia), pričom Janko chcel otestovať vytýčené územie hodom vlastnej manželky. Tá ho má však ešte teraz tak rada, že sa od neho nechcela ani odlepiť. Boli sympatickí, tak ako Zuzka, ktorá po celý čas vozila maminu na zasadnutia klubu a to i s malým Romankom a dokonca i s ešte nemalou jeho sestričkou. Hlavný rozhodca Klárka, svedomite zaznamenávala všetky úspešné hody a poviem vám, napísala toho, lebo sústredenie a povzbudzovanie bolo na takej vysokej úrovni, že i z priľahlého obchodného domu LIDL, vychádzali ľudia a pozerali sa, kde je to veľké športové podujatie. Bez úrazu sme skončili túto disciplínu a prešli sme na poslednú.

Keď hovorím, či píšem, že tí Tulinskí si na nás nachystali prekvapenia. nik z nás by si ani nebol pomyslel, že čo nás ešte čaká.

Vraj, keď sme si zamorili územie granátmi, musíme sa z neho dostať za pomoci ochranných rúšok a kompasov do bezpečného prostredia.

To som však zabudol pripomenúť, že sme boli rozdelení do dvoch skupín, s ktorých každá, pre potrebu orientácie a zvolania mala červené a modré gule (pozn. redaktora - rumbagule), ktorými zvolávali svoj „mančaft“. A tak niektorí blúdili po okolí, lebo nenašli správny azimut a tí druhí sa dostavili na miesto určenia - k plným stolom hojnosti. Keď sme sa už všetci nakoniec žišli v našej zasadačke, Evka vyzvala hlavného rozhodcu o vyhodnotenie a Klárka bola krutá, udeľovala i trestné body, až sme mali obavu, že sa niektorí rozplačú, le nakoniec to boli slzy smiechu, ktoré ukončili túto časť. Nie tak celkom, lebo každý aktívny účastník dostal medailu klubu, ktoré vlastnoručne zhotovil Dano a klasicky Milo Tulinský pripravil i diplomy. Rozdali sme si ich a nakoniec rozdával svoje výrobky i Dano a keby prišiel s kamiónom, bol by záujem. Všetci sme si nabrali veľa dojmov a veľa krásnych zážitkov. Bol to nádherne vydarený krásny deň, ktorý sa celý niesol v duchu nášho ochorenia - roztrúsenej sklerózy mozgo-miešnej, o ktorej sme poinformovali naše okolie a nielen rozdaním slnečnicek a letáčikov, ale pekným slovom, osobným kontaktom a dobrou vôľou, zo čo sme nič nechceli. My sme chceli prežiť príjemný deň, dať o sebe vedieť a spokojne odísť domov, aby sme ešte dlho vychutnávali tú fantastickú atmosféru i tohto dňa, dobro tohto kolektívu, ktorý, i keď nie vždy tak honosné, dni prežíva a prežil za dobu svojej existencie veľa krát.

Ďakujem všetkým, ktorí sa zapojili do príprav, priebehu a celkového zdarného ukončenia spoločnej akcie. Treba sa poďakovať i domácim, vedeniu KOS, pani upratovačke i nášmu zlatému pánovi Gombíkovi, ktorý s toľkým porozumením a ústretovosťou napomohli z ústrania taktiež dobrej atmosfére.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

CITRÓNOVÁ

Suroviny:

6 veľkých citrónov, 1 bal. práškovej želatíny, 200g práškového cukru

Postup:

citróny umyjeme a postrúhame z nich kôru. z citrónov vytlačíme stavu. 175 ml. v hrnci rozpustíme želatínu, cukor v 500 ml vody. (riadime sa podľa návodu na obale: želatínu privedieme do bodu varu. odstavíme a občas premiešame.) pridáme citrónovú kôru aj stavu. hmotu vylejeme do nádoby (čím nižšia tým rýchlejšie sa bude mraziť.) nádobu zatvoríme a mrazíme 2 hodiny. potom hmotu ručným šľahačom ešte premiešame a opäť mrazíme 2 hodiny.

JOGURTOVÁ

Suroviny:

600 ml bieleho jogurtu, 200 g ovocia - jahody, maliny, čučoriedky, 3 PL medu (med zabraňuje kryštalizácii jogurtu v mrazničke), papierové košíčky na muffiny 12ks

Postup:

Jogurt vymiešame s medom. pridáme ovocie a zmes porciujeme do košíčkov. košíčky môžu ísť do plechu na muffiny aby držali tvar. plech zakryjeme alobalom a mrazíme aspoň 3 hodiny. Pred podávaním necháme 10-15 min zmäknúť, aby to nebolo veľmi tvrdé.

ZOFT, Zoborské „FTipy“

Oznam	prilepený	na	dverách	WC:
"Po	veľkej	potrebe	použité	kefu."
Pod	oznamom		dopísané	rukou:

"Kefu som použil, toaletný papier je lepší."

Príde pacient k doktorovi s problémom erekcie pohlavného údu.

Doktor mu predpíše lieky a nech príde za týždeň na kontrolu.

Pacient príde smutný a hovorí :
"Doktor, nezaberá to."

Doktor sa rozhodne, že mu pripne na prirodzenie elektródy a pustí mu tam 5 voltov.

Doktor: "Stojí?" Pacient: "Nestojí."

Pustí mu tam 10 voltov. Doktor: "Stojí?" Pacient: "Nič, pán doktor ani sa nehne." Pustí mu tam 50 voltov.

Doktor: "Tak čo, už stojí?"

Pacient: "Nestojí, pán doktor, nestojí!" Doktor sa napáli a pustí mu tam 220 voltov. Doktor: "Tak čo, stojí?"

Pacient: "Nie, ale krásne svieti!"

Červená čiapočka ide po lese, keď ju vlk skrývajúci sa v kríkoch osloví.

- Červená čiapočka, čo to máš v košíku? - Chlebík a salámu.

- A ešte ?

- Vínko a jablčko.

- A ešte?

- Klobásku a cibuľku.

- A papier nemáš?

Vyjde sestrička z ambulancie a kričí:

"Pán Trtkal, pán Trtkal!"

Nikto sa neozýva. Za chvíľu vyjde zo záchoda nejaký chlapík.

"Vy ste Trtkal?"

"Nie, ja som iba cikal ..."

Viete, že ? (pokračovanie)

Jablko - vždy hodno hriechu

Vďaka obsahu ovocných kyselín dostalo názov "prírodná zubná kefka". Obsahuje aj pektín, rozpustnú vlákninu, ktorá chráni črevá, reguluje krvný cukor a pomáha kontrolovať hladinu cholesterolu.

Preto je pochopiteľné, že jablko sa neustále udržiava na prvom mieste ovocného rebríčka. Už starovekí námorníci sa pomocou jablák chránili proti skorbutu, obávanej chorobe z nedostatku vitamínov počas dlhých plavieb. Okrem už spomenutých dobrých vlastností je jablčko aj dodávateľom dôležitých vitamínov a stopových prvkov.

Vitamíny a ich význam

Jablko obsahuje až trinásť rozličných vitamínov : A, B1, B2, B6, B12, C, E, K, kyselinu pantoténovú, niacín, biotín, kyselinu listovú a cholín. Prevažná časť týchto vitamínov sa nachádza v šupke alebo priamo pod ňou, preto by sme mali jablka konzumovať neošúpané. Ak si chcete dopriať extra dávku jódu, nevyhadzujte ani jadierka - práve v nich je uložený aj tento stopový prvok.

Vitamín A posilňuje imunitný systém.

Vitamíny skupiny B pôsobia proti vypadávaniu vlasov, zaručujú peknú pokožku a pomáhajú pri ťažkostiach so spánkom a koncentráciou.

Vitamín C potrebujeme na tvorbu tkaniva, stavbu zubov a kostí. Nedostatok vitamínu C môže viesť k malátnosti a depresiám.

Kyselínu listovú potrebujeme na tvorbu červených krviniek.

Nie je jablko ako jablko

Obsah vitamínov jablka závisí od viacerých faktorov. Napríklad jabĺčka, ktoré dozreli na slnku, obsahujú viac vitamínu C, ako plody, ktoré dozrievajú v tieni. V menších jablkách sa nachádza viac vitamínov, pretože podiel šupky k dužine je vyšší. Rozdiely vidieť aj pri dužine. Podľa odrody jablka je raz žltučká, inokedy biela, raz je chrumkavá a inokedy jemná a priam sa rozpadáva v ústach. Každý, kto nie je odborníkom na jablká, sa môže pri výbere riadiť základným pravidlom: čím je jablko zelenšie, tým trpkjšiu má chuť. Jedinou výnimkou z tohto pravidla sú jablká Golden delicious, ktoré sú lahodne sladké aj napriek zelenej šupke.

Na varenie alebo dusenie sú najvhodnejšie zelené alebo žlté odrody s pevnou kyslastou dužinou. Dužina červených jablák sa pri varení sfarbuje doružova, žlté alebo zelené jablká majú dužinu zvyčajne bielu. Jablká - padavky sú vynikajúce na pečenie a varenie, pretože nezrelé plody obsahujú veľký podiel ovocných kyselín, vďaka ktorým je ich aróma po spracovaní intenzívnejšia.

Deň s vlákninou

Ťažkosti s trávením má dnes takmer každý druhý, strach pred rakovinou hrubého čreva máta ľudí, ale málokto si uvedomuje, že príčina je zakliata hoci aj v bielom chlebe. Symbol blahobytu, upečený z čistej múky bez prímеси pliev zo zrna, sme zbavili látky nevyhnutnej na dobré fungovanie čriev - vlákniny. Nazvali sme ju balastnou, teda zbytočnou látkou, a tak sme sa k nej aj správali. Vlákna síce neobsahuje bielkoviny, tuky, vitamíny či minerály, ale vytvára objem, ktorý pomáha správne tráveniu, chráni pred rakovinou, srdcovými ochoreniami a cukrovkou. Nájdeme ju v čiernom chlebe, ovsených vločkách, ovocí a zelenine. Nové výskumy teda dokazujú, že ovsený posúch, zemiaky, fazuľa, hrach a cicer označované kedysi ako potrava chudobných, majú pre naše zdravie cenu zlata. Aby boli chlieb a koláče a ďalšie výrobky z múky dosť biele, stále odstraňujeme balastné látky z obilnín zložitými postupmi. Aj minerály a vitamíny, ktoré sa pri toľkom očisťovaní z potravy strácajú, sme začali pridávať do finálnych výrobkov. Tak vznikli umelo obohatené múčne výrobky či cestoviny. Nestráviteľná vlákna sa odrazu stala stredobodom záujmu. Na základe ďalších skúseností, ale aj rozmanitých pokusov sa význam nestráviteľných zložiek potravy dostal opäť do popredia. Podľa zvláštneho pod mikroskopom ho pomenovali vláknina.

Šupky namiesto prehľadla

Vlákniny sú prirodzené zložky rastlinnej potravy, ktoré sa po prechode celým tráviacim traktom takmer vôbec nemenia. Rozlišujeme vlákninu rozpustnú vo vode a nerozpustnú. Pociť sýtosti, teda objem, vytvára nerozpustná vlákna. Nájdeme ju v šupách zemiakov, jablák, hrušiek, hrozna, pliev a otrúb. Tvoria ju lignín, hemicelulóza a celulóza. Urýchľuje prechod potravy črevom, viaže na seba vodu, a tak zväčšuje objem stolice. Zmäkčuje ju a tým uľahčuje vyprázdňovanie. Tieto účinky vlákniny sú pre ľudské zdravie mimoriadne významné. Poruchami vyprázdňovania čiže zápchou trpia totiž milióny ľudí civilizovaného sveta. Postihnutí často siahajú po prehľadlách, ktoré sú návykové a často majú nežiaduce vedľajšie účinky.

Zdrojom rozpustnej vlákniny je ovocie, nájdeme ju v citrusových plodoch, v banánoch, jablkách a v ríbezliach. V podobe gúmy sa vyskytuje v bôbe a vo fazuli, ako aj v dvoch u nás pestovaných obilninách - v ovse a v jačmeni, nie však v raži a v pšenici. Posypať bochník chleba niekoľkými ovsenými vločkami rozhodne nestačí. Ďalšou formou rozpustnej vlákniny sú slizy, ktoré sa nachádzajú v semenách ľanu, v indickom psylliu, v morských riasach, chaluhách a v hubách vrátane známej hlavy ustricovitej. Všetky formy vo vode rozpustnej vlákniny vynikajú schopnosťou efektívne znižovať hladinu cholesterolu. Zabraňujú totiž jeho spätnému vstrebávaniu v čreve, zvyšujú tvorbu priaznivého cholesterolu pri súčasnom znižovaní "zlého" cholesterolu. Ďalší významný účinok rozpustnej vlákniny je spomaľovanie vstrebávania glukózy z čreva do krvi. Takto môžeme ovplyvniť jej hladinu po jedle, čo patrí k najväčším problémom liečby cukrovky.

Niečo z korešpondencie :

Milý Tony!

Úvodom Ťa srdečne pozdravujem a prajem veľa zdravia. Strašne dávno Ti chcem napísať, ale jednoducho neviem pochovať tie myšlienky, ktoré mi poletujú v hlave (a nie preto, lebo je tam prázdno!) a dať ich na papier tak, aby to malo hlavu aj päť. Aj tento list píšem už týždeň.

Chcel som sa Ti poďakovať za to, že si ma zobral na rekondíciu do Piešťan, aj keď viem, že som ti spôsobil nemalo starostí a útrap. Veľmi si to vážim a sľubujem, že z mojej strany to bolo posledný krát, čo som Ti niečo také spôsobil.

Žiaľ, po príchode domov sa mi tie kríže zablokovali, noha stúpala, atď, atď, ale čo už, Piešťany stáli za to. Veď to telo musí ísť do hrobu zhumplované, no nie? Teraz doma ležím a spomínam, veď mám na čo, zároveň v ruke držím pekný pohár, čo mi venoval barman, ale naliate mám nealko, veď aj pečienke treba dať čas na oddych.

Zároveň Ti chcem ešte raz poďakovať, najmä za to, že si ma vytiahol zo stresového prostredia, trošku som pookrial medzi vami a prišiel na iné myšlienky.

Prajem Ti veeeľmi veľa síl a zdravia, aby si to, čo robíš pre nás, vládol robiť ešte dlhé, dlhé, dlhé roky.
VĎAKA!

S pozdravom Laco

Ahoj Tonko,

úvodom posielam pozdrav Tebe i Klárike. Takže už som zabývaný, dalo to teda zabrať. Keď som sa sťahoval, pršalo, dúfam, že to nebola zlá predzvesť...12. mája je 15. výročie založenia Klubu v Nitre, rád by som sa toho zúčastnil. Aj keď nie som členom od založenia, ale o tomto klube vždy išli samé dobré chýry. To, že to tak dlho vydržalo, zaslúžil si sa o to hlavne ty.

V súlade s 15. výročím založenia Klubu bude prebiehať aj Krok s SM v Bratislave, ale už teraz idú chýry o tom, že ho veľa Klubov bude ignorovať. Asi na to majú svoje dôvody.

Želám krásny večer, Norbert

Milý Tonko!!!

Pozdravujú ťa všetci Malačania, zároveň sa ospravedľňujeme že zajtra na klub neprídeme, akosi zavládli finančné suchoty. Držíme palce, aby ten slávnostný zajtrajšok dobre dopadol.

Pozdravuj, prosím, všetkých klubistov. Myslíme na vás všetkých.

Ahoj!!! Soňa

Ahoj Tonko,

nevím, či tento mail budeš mať príležitosť prečítať si pred odchodom, ale risknem to. Mám kopy myšlienok, ale nie som si istá, či to čo napíšem, vyznie tak, ako by som chcela.

Napriek tomu, že zajtra (v sobotu) budem v Bratislave na celoslovenskom Kroku, budem myšlienkami aj s vami, pretože Nitra je mojím domovským klubom, v ktorom som prežila mnohé veselé a pekné chvíle. Aj keď sa teraz zdá, že je pre mňa zväz dôležitejší, vždy bude Nitra prvá. Ty vieš, že vždy som niečo robila "v službách" zväzu, ale je to hlavne kvôli SM-károm, pretože oni, teda vy ste moji najbližší. Samozrejme okrem Mamy. Aj keď niektorí považujú tento zväz za "čudný a blbý", som hrdá na to, že som bola jednou z tých, ktorí sa podielali na jeho založení.

Prajem ti do ďalších klubových rokov veľa síl, duševných aj fyzických, trpezlivosti, optimizmu a chuti do práce, lebo veľa SM-károv potrebuje vedieť, že sa majú na koho obrátiť a niekam patriť.

Spoluklubistom prajem veľa dobrej nálady, mnoho spoločne prežitých chvíľ v klube, na rekondíciách a všade, kde sa zide partia veselých ľudí.

Všetkým spolu: aby aspoň ďalších 15 rokov sa nezhoršoval zdravotný stav a aby bolo dobré počasie. Zábava bude určite veľmi dobrá aj keď bude pršať.

Prosím, odovzdaj všetkým môj pozdrav.

Veľmi pekne ti za všetko naozaj úprimne ďakujem.

Katka

V rýchlom lete posledných 15 rokov

sadneme si spolu k stolu,

pár našich neistých krokov

spomínajme na tých 15 rokov spolu.

Nie vždy to išlo, ako by sa chcelo,

prišli radosti, starosti na tony

neraz i vráska na tvoje čelo,

ale zvládol si to dobre, Tony.

Nech každý z nás pranie mal,

aby Klub ďalších 15 rokov vydržal.

Ahoj Tonko, pokúsil som sa k výročiu založenia Klubu zložiť básničku. Možno sa bude čítať. S poľutovaním Ti oznamujem a vlastne všetkým prítomným, ktorí na oslave budú, že sa nemôžem zúčastniť oslavy. Nie som akosi v poriadku.

S pozdravom Norbert

Ahoj Tonko,

práve májové stretnutie a 15. výročie nášho klubu ma podnietilo k napísaniu týchto mojich riadkov. Na našom poslednom stretnutí som cítila veľkú spolupatričnosť, kolegialitu, či "rodinné puto", ktoré nás všetkých spája. Bola som rada, že to videli a so mnou prežili aj moje deti. Chcem Ti poďakovať za to, že ste, že existujete!!!

V dnešnej pretechnizovanej dobe plnej zhonu a stresu zvlášť citlivo vnímame priateľské slovo, pozdrav, či milý úsmev našich spolupútnikov.

A preto ďakujem za Tvoje veľké srdce, ktoré rozdáva radosť a pohodu nám všetkým. Samozrejme nezabúdam ani na ostatných členov klubu, ktorí ma vždy psychicky podporia a dodajú mi sil do ďalších dní. Bez Teba a bez nich by som nebola tam, kde som - plná života a elánu. Teším sa na ďalšie naše stretnutia a rekondičné pobyty.

Želám Ti veľa zdravička, šťastička a veľa sil viesť náš klub ako doposiaľ. Som hrdá na to, že som jeho členkou.

S pozdravom

Majka z Topoľčian

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

č. ú. 77230162/0200

Nezabúdame

V mesiaci **j ú n 2007**
s l á v i a

Meniny :

Norbi Turai, Ing. **Tonko** Michalička, **Tonko** Valachy, **Pavlinka** Hájková, **Janko** Detko, **Lacko** Gubó, **Palino** Borbély, **Peťo** Mikulášik

Narodeniny :

Daniel Magušin, **Boženka Valachyová***, Jožko Hrubý, **Olinka Medúnová***, Dáška Kázmerová

V mesiaci **j ú l 2007**
o s l á v i a

Meniny :

Ivan Bíro, **Dano** Magušin, **Magdalénka** Hrubá, Ing. **Magdalénka** Kútina, **Olinka** Fialiková, **Olinka** Medúnová, **Olinka** Repová, **Anka** Benčíková, **Anka** Gerbelová, **Anka** Kanevová, **Anka** Šimeková, **Boženka** Valachyová, **Boženka** Vidovičová

Narodeniny :

Olinka Fialiková, Ing. Magdalénka Kútina, Ing. Titus Tulinský, Majka Detková, Ján Detko, Evka Malinová;

Pripomíname si i nedožitú päťdesiatiny Peťka Kázmera. Fyzicky nám chýba, ale v našich myšliach je neustále.

V mesiaci **a u g u s t 2007**
o s l á v i a

Meniny :

Zuzka Andrejková, **Zuzka** Mikulášiková, **Zuzka** Magušinová, **Zuzka** Špačinská, MUDr. **Darinka** Orbanová, **Mojmír** Žvach, **Helenka** Sláviková, **Lydka** Michaličková, **Janka** Herhová

Narodeniny :

Mojmír Žvach, Ing. Tonko Michalička, Marika Mikulášiková, Anka Šimeková, **Lacko** Gubó*

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

anton.suchan@satrnoet.sk

a nájsť na webovej stránke :

www.ksmnr.sk

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **12. júna 2007 /utorok/ o 15.00 hodine** na **Fatranskej ulici v Nitre – Chrenovej III.**, na prízemí v klubovní Krajského osvetového strediska a druhá časť na rekondičnom pobyte v Liečebnom dome Diamant v Dudinciach 17. júna 2007.

Zoborské kluboviny - m a r e c 2006

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 čísle 037/773 22 99, 0904 547 106, 0915 841 006. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 3.6.2007.