



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník IX.

november 2007

číslo 9

Tak som sa zamyslel

..... nad časom, ktorý v týchto časoch prebieha v prírode. Niektorí nemajú v láske čas jesene, lebo im pripomína dobu odchodu, obdobie v ktorom sa niečo končí. Táto nálada ho dostáva do stavu melanchólie ba až do stavu stresu. Stačí ak preskočí malá iskrička, zhoršené počasie, nevládne jednanie či arogancia a spustí sa lavína depresí. Nepomôžu ani prívetivé slová či snaha okolia. Sila samo nepresvedčenia je veľká, presne tak veľká ako sila seba presvedčenia. Nedá sa to vybaviť za jeden deň, vplýva na to i celkový zdravotný stav. Ak sa zhorší prejaví sa to i na nálade, lebo zhoršený zdravotný stav na jar, je v pozitívnejšom svetle, lebo v očakávaní dobrého počasia je viac nádejí na jar.

Jeseň vie byť však i pekná a čarovná. Taká jeseň ako je v tomto roku je krásna a pomerne dlhé „babie leto“ by mohlo vliat' i do duší pesimistov aspoň trochu optimizmu. Viem, že predstava zimy, chladu, šmýkania a celkového uväznenia mnohých z nás, nepredčia farebnú paletu lístia či ešte na stromoch alebo i na zemi. Prijateľný slnečný svit, keď sa dá pozerat' i priamo do slnka

a tak si liečiť' alebo aspoň prehrievať svoje oči, by mohol byť tým oným balzomom aspoň na našu dušu. Je pritom potrebné myslieť na nebezpečný, šantivý vetrík, ktorý sa chce pozrieť všade, teda i pod naše ošatenie a preto sa musíme do takejto očarujúcej prírody adekvátne „vyzbrojiť“. V povetrí totiž blúdi nespočetné množstvo vírusov a kdejakých iných potvor. Vo vlhšom prostredí, ktoré na jeseň býva, majú ideálne podmienky na rozmnožovanie sa a uchytávanie na ľudských jedincoch. A práve tieto potvory vedú nám, ľuďom s ochorením roztrúsenej sklerózy mozgo-miešnej, narobiť tie najväčšie problémy. A i preto býva u mnohých ľudí jeseň obdobím, v ktorom sa najviac boja práve takejto invázie, ktorá im privoláva strach a obavu, aby aj ich nepostihla.

Jeseň bola inšpiráciou mnohých umelcov a to jednak maliarov, ale i hudobných skladateľov, keď zložili mnohé krásne skladby a nemuseli byť vždy iba s podtónom melanchólie či vyloženého smútku.

Smútok a depresia nie sú našimi najlepšimi partnermi. Preto ma niekedy srdce zabolí, keď vidím ako my, zdravotne postihnutí ľudia si vieme takéto stavy sami sebe vyvo-

lať nenáležitým prístupom jednotlivca k jednotlivcovi alebo i kolektívu. Akoby sme niekedy zabudli, že sme na tomto svete iba raz a mali by sme tento život prežiť v maximálnej pohode, láske a dôvere. Dokážeme si znepríjemniť chvíle života a negovať tak všetko ostatné, čo sme doteraz prežili. Je smutné, že sila negatívneho impulzu je silnejšia ako sila pozitívneho. To uplynulé, pozitívne mohlo byť obrovské, ale príde omrvinka negatívneho a razom zatieni, ak nie aj zmaže to všetko predošlé pozitívne.

Žime svoj život, ale nechajme i druhých žiť svoj život, lebo oni najlepšie vedia ako ho chcú prežiť. A ak im chceme pomôcť alebo sa nám zdá, že idú nesprávnou cestou, hľadajme vhodnú formu, ako im to dať najavo. Hrubým, vulgárnym a arogantným spôsobom dosiahneme práve opak.

Stretajme sa s úsmevom a úctou k tomu druhému, lebo nik nevie kedy sa ešte budeme môcť stretnúť. Nevidíme a nehľadajme na tom druhom iba negatívno a nešírme o iných rozličné pochybné informácie, lebo keď už ten človek odíde z tohto sveta, nebudeme mať príležitosť povedať mu, že sme to tak nemysleli či poprosiť ho o odpustenie. Chovajme sa tak počas svojho života, aby sme sa každému mohli smelo a bez problémov pozrieť do očí a aby sme sa na spoločné stretnutia tešili a nie sa im vyhýbali.

Váš Tony

ZOKLE - / **ZO** borské
KLE bety/

Výjazdové zasadnutie bolo tento krát v Turčianskych Tepliciach, Liečebnom dome Veľká Fatra a veru nám tam bolo dobre, lebo sme nemuseli chodiť za procedúrami a stravou do vzdialených objektov, ako chudáci členovia celoslovenskej rekonvalescencie, čo sa odzrkadlilo na ich zdravotnom stave.

My sme sa venovali sebe a tak predseda informoval o stave príprav na rekondičný pobyt v Liečebnom ústave Diamant v Dudinciach. Zaslal predbežnú objednávku do zariadenia, ktoré potvrdilo rezerváciu i s poďakovaním za naše podnety, názory a hlavne na pozitívne hodnotenie prístupu celého kolektívu na priaznivý priebeh našej rekonvalescencie. Určite sa budeme tešiť zase na iné podmienky a iné prostredie v akom sme teraz boli. Každé má svoje čaro, svoje plusy, no i mínusy. Podstatné bolo a vždy bude, aby bola väčšina spokojná, lebo určite sa nedá všetkým vyhovieť a nikde nie je ideálne prostredie. Myslím si, že by sme si mali viac vážiť toho čo nám je dopriate. Spomínam si na časy, určite i my sme boli v inej kondícii, ale hlavne šťastní, že sme spolu) keď boli podmienky divoké, ale spoločná túžba prežiť niečo krásne, nás viedla k tomu, že sme mieru tvrdej kritiky potlačali do úzadia a triezvo sme hodnotili všetky podmienky a všetky možnosti, ktoré nám okolie dáva.

Zohnať dnes finančné prostriedky nie je až taká jednoduchá záležitosť a i trend poklesu výberu 2 % niečo prednaznačuje. Keď padneme o vyše sto tisíc korún, to nemôžeme viniť legislatívu, ale aktivitu seba samých. Je to špatná filozofia, keď si niekto povie, že pri takom množstve sa nič nestane ak „ja“ sa tento krát „zašijem“. Stále vo mne totiž rezonuje oné „veľmi, ale veľmi zle“, ktoré buď mne predznačuje, že by som toho už mal nechať alebo by sa niekto mal zamyslieť nad svojimi nárokmi, keď nenašiel nič pozitívneho, napríklad v takej možnosti výberu stravy akú sme mali. A niekto v úzadí sa tomu teší a prikladá polienka do pahreby, aby jeho osoba vynikla. To nie je dobré a verím, že sa to čo najskôr vyjasní a vyčistí, je jedno ktorým smerom.

Prebehli sme informáciu o priebehu valného zhromaždenia, ktoré predseda „páčil“ po nových funkcionárov, čo mu bolo dodatočne objasnené pre údajné nezrovnalosti vo vedení zväzu. Predsedníčkou zväzu bola zvolená Jarmila Fajnorová, podpredsedníčkou - Katarína Písečná a hospodárkou Darina Krajčovičová. Predsedom revíznej komisie sa opätovne stal Peter Zeman. Bližšie sme sa oboznámili so zápisnicami, teda i so zápisnicou z výkonného výboru. Pridané boli už i niektoré smernice zväzu.

Prevzali sme informáciu o možnosti účasti na celoslovenskej rekondícii v Číži od 12.11. na 10 dní

s ubytovaním v Rimave s účastníckym poplatkom 200,- Sk/deň.

Predĺženým bodom bolo rozhodnutie, či konať rekondíciu i na budúci rok, tak ako sme si to schválili na septembrovej schôdzi, alebo hľadať nové zariadenie. Po počiatkových emóciách sa hladina vášni upokojila a veľkou väčšinou hlasov účastníkov sa potvrdil výber i Turčianskych Teplíc, s termínom začiatku októbra 2008 i za možnosti zníženia počtu procedúr a skrátenia pobytu o jeden deň. Do objednávky je potrebné zakomponovať, aby vodičári boli umiestnení na prvom poschodí. To všetko by si mal uvedomiť a akceptovať ten, ktorý bude vybavovať a zariaďovať novú (alebo nové) rekondíciu.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

- 1 PL = jedna polievková lyžica
- 1 ČL = jedna čajová lyžička
- 1 KL = kávová lyžička
- 1 Š = jedna šálka

Rokfortová nátierka s pečeným cesnakom

200 g syra s modrou plesňou pretlačeného cez hrubé strúhadlo, 200 g žervé alebo cottage, 3 lyžice bieleho jogurtu, 1 hlavičku cesnaku, klíčky z fazuliek mungo, soľ, mleté čierne korenie.

Rúru rozohrejeme na stredne vysokú teplotu, cesnak zabalíme do alobalu

a pol hodinu pečieme, necháme ochladnúť a potom vytlačíme strúčiky. Syr, žervé a jogurt rozotrieme, dochutíme soľou a korením. Cesnak rozotrieme plochým nožom a zmiešame s nátierkou. Nátierku môžeme na koniec posypať klíčkami.

ZAPEČENÉ PLÁTKY

500 g hlivy, 30 g oleja, soľ, korenie, 50 g masla, 1 žltok, citrónová šťava, petržlenová vňať.

Hlivy pokrájame na väčšie kúsky, opečieme na oleji, osolíme a okoreníme. Maslo vymiešame so žltkom, citrónovou šťavou a posekanou petržlenovou vňaťou. Touto zmesou potrieme hornú stranu opečených plátkov hliv a dáme na vymastený pekáč do rúry zapiecť. Podávame so zemiakmi a zeleninovým šalátom.

HLIVA ZAPEČENÁ SO ZEMIAKMI

80 g masla, 1 malá cibuľa, 250 g hlivy, mletá rasca, korenie, soľ, 100 g slaniny, 3 - 4 varené zemiaky, 2 vajcia.

Na polovici masla speníme nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme na plátky nakrájanú hlivu, rascu, korenie a podusíme. Keď je hлива mäkká, primiešame na kocky pokrájanú slaninu, zemiaky, osolíme a zľahka premiešame. Pekáč vymažeme druhou časťou masla, vložíme pripravenú zmes, zalejeme osolenými rozšľahanými vajcami a

dáme zapiecť do rúry. Podávame so zeleninovým šalátom.

RAŽNIČÍ

Klobúčiky hliv povaríme vo vode, nakrájame na väčšie kúsky, posolíme a na ihlu striedavo napichujeme kúsky hlivy, údenej slaniny, plátky cibule. Plná ihla sa na povrchu osolí, okorení a posype rascou, Na horúcom tuku opekáme prikryté do mäkka.

GRILOVANÉ HLIVY

400 g klobúčikov hlivy, 8 plátkov anglickej slaniny, soľ, korenie, 100 g syra, petržlenová vňať.

Klobúčiky hlivy nasucho očistíme, na dno pekáča položíme po dvoch plátkoch slaniny a dáme pod gril piecť. Na opečenú slaninu tesne vedľa seba poukladáme klobúčiky hliv, lupeňmi nahor, osolíme, okoreníme, posypeme strúhaným syrom a grilujeme. Ozdobíme petržlenovou vňaťou.

ZOFT, Zoborské „FTipy“

Príde do krčmy chlap s čiernou mačkou v náručí. Sadne si, objedná pohárik rumu a pohárik benzínu. Krčmár sa divne pozerá, ale nakoniec prinesie aj ten benzín. Chlapík do seba kopne rum a mačku chytí a naleje do nej ten benzín. Mačka začne prskať, ježí sa jej srst', ako delová guľa lieta po krčme až naraz zaľučí a padne na zem mŕtva. Pár chlapov na to blbo pozerá a pýtajú sa: "To čo bolo? Čo sa jej stalo?" A majiteľ hovorí:

"No čo ja viem, asi jej došiel benzín."

Okolo krčmy prefrčí na veľkom färe známy podnikateľ. Traja posedávajúci pripití chlapi komentujú jeho prejazd. Prvý hovorí: Chcel by som mať to jeho fáro! Druhý mu kontruje: Ja by som chcel mať jeho milenku! Tretí zamyslene:...mne by úplne stačila aj jeho pečeň...

Starší džentlmen opúšťa hotel a hovorí na recepcii: "Poslal som vám posteľ." Recepcná je z toho zmätená, ale je zvyknutá na rozmary hostí, tak odpovedá: "To ste nemuseli náš hotel má postelí dosť, ale aj tak Vám ďakujeme, pane!" "Plosím, plosím."

Farár ide v noci a nesie kadidlo. Stretne ho opitý chlap a hovorí. Servus pupuš. Horí ti kabelka.

Správy: Teroristi, ktorí pred týždňom obsadili vínnu pivnicu v Pezinku, ešte stále nemôžu sformulovať svoje požiadavky.

Stretnú sa dvaja opití na ulici. Jeden sa zahľadá kalným zrakom na toho druhého a hovorí: "Prosím vás, môžem pomedzi vás prejsť?" "Áno môžete, ale po jednom!"

Tacká sa opitý muž neskoro v noci po sídlisku, a zrazu to zahne k najbližšiemu domu a začne močiť. Domovníčka sa vykloní a kričí naňho z balkóna: - Nečurajte mi tam pod tým balkónom, lebo zide dole brizolit. A opilec jej na to: - ...nech len zide, dostane po papuli!

Viete, že ? (pokračovanie)

Domáca liečba prechladnutia

Oblúbený prostriedok na uvoľnenie uchateho nosa získate tak, že zmiešate jednu štvrtinu čajovej lyžičky soli a jednu štvrtinu čajovej lyžičky jedlej sódy do štvrť litra teplej (nie horúcej) vody a pomocou kvapkadla vstreknite vodu do nosa. Pridržte jeden nosový otvor ľahkým stlačením a do druhého vstreknite roztok a nechajte stiecť. Opakujte dva-tri razy, potom nosné dierky vymeňte. Zopakujte niekoľko krát za deň.

Osvedčeným domácim prostriedkom proti zahlieneniu je horúci kurací vývar - výpary zvlhčujú dýchanie a pôsobia na uvoľnenie. Podľa najnovších výskumov sa v polievke dokonca uvoľňuje bielkovina obsahujúca prírodnú aminokyselinu cysteín a ten zrieduje hlienový povlak v pľúcach a uvoľňuje ho.

Jesť nahnité ovocie a zeleninu je hazard so zdravím.

Je vedecky dokázané, že už po dvoch dňoch chlieb a pečivo podliehajú plesni, ktorú nevidíme ani necítíme, o to je však nebezpečnejšia. Odborníci v modelovej štúdiu zistili, že ak sú v ovzduší zárodky toxikogénnych plesní, začali sa v chlebe a pečive tvoriť mykotoxíny už po 48 hodinách.

Mierne nahnité broskyne, papriky alebo rajčiny so stopami plesne majú jedno spoločné – patria jednoznačne

do koša. V tržniciach aj v zelovoch lákajú svojou nižšou cenou. Kto podľahne, aby ušetril nejakú tú korunu a siahne, hazarduje so svojim zdravím. Aj na pohľad malé a nevinné hnedé škvrny a plesne na ovocí a zelenine môžu celkom nebadane spôsobiť ujmu na zdraví, poškodenie pečene či dokonca podporiť vznik rakoviny. Podľahnúť túžbe použiť napadané ovocie zo záhradky alebo využiť výhodný nákup zlacneného sezónneho ovocia, tak môže znamenať hazardovanie s vlastným zdravím, najmä u detí, ktoré majú slabší imunitný systém. Takéto ovocie a zelenina totiž obsahujú jedovaté látky prírodného pôvodu – mykotoxíny, ktoré sú známe aj svojimi rakovinotvornými účinkami na organizmus. Najjedovatejšie z nich sú aflatoxíny.

Zdravý – zdravý jablčný mušt

Jablík sa urodilo tohto roku neúrekom. Čo s nimi? Zavárajú sa, robia sa štrúdle, ale najmä mušty. Práve tie môžu byť nebezpečné. „Ide do nich totiž všetko. Už sme raz takí, že je nám ľúto vyhodiť aj to najmenšie jablčko, hoci má len jednu stranu zhnitú. Tak ju vykrojíme. Ani netušíme, ako si škodíme,“ hovorí gastroenterologička Jana Rovenská. Jablčný mušt, ktorý s obľubou robia domáce gazdiné z opadaného, ale najmä nahnitého, sčasti plesnivého ovocia, ktoré povykrajujú, môže byť podľa lekárov nebezpečný preto, lebo sa pije vo veľkých množstvách v predstave, že je zdravý. „Ak sa z jablík na-

padnutých plesňou vyrobí jablčný mušt, nepomôže ani jeho sterilizácia. Mykotoxín zvaný patulín v takomto mušte ostáva a môže hroziť poškodenie sleziny, obličiek a pečene,“ hovorí lekárka. Podľa lekárov sa ľudský organizmus nedokáže s jedovatými plesňami vyrovnáť, toxíny sa v tele hromadia, zasahujú pečeň, obličky, pľúca, môžu spôsobiť rakovinu. Pediatri upozorňujú mamičky, aby takéto ovocie nedávali najmä deťom, avšak ani starí ľudia, ktorí si kupujú zlacnené banány, marhule či rajčiny, nerobia pre svoje zdravie nič dobré. Zvlášť nebezpečné sú aflatoxíny pre ľudí, ktorí už prekonalí zápal pečene, pre ľudí so slabým imunitným systémom a novorodencov.

Pozor aj na oriešky

Aj iné, na pohľad nevinné potraviny a pochutiny môžu celkom nebadane privodiť ujmu na zdraví. Ovsené vločky, arašidy, kešu oriešky, para orechy, kakaové bôby, ovocné mušty, strukoviny, obilniny a podobne môžu totiž obsahovať veľmi jedovaté látky prírodného pôvodu – mykotoxíny. Nebezpečné mykotoxíny sa nachádzajú v celom rade potravin, najmä v nekvalitnej káve, plesnivom ovocí, orieškoch a podobne. Zákernosť a nebezpečenstvo mykotoxínov spočíva v tom, že sú odolné proti tepelným a chemickým zásahom a najmä neviditeľné. Keď sa už raz mykotoxíny z plesní do potraviny dostanú, nemožno ich z nej odstrániť. Plesne sa síce dajú zlikvidovať, najjednoduchšie vyrezať, ale

ich produkty – mykotoxíny – ostávajú v potravine.

Tutanchamón a vražedná kombinácia B1, A1 a A

Smrť objaviteľov Tutanchamónovej hrobky s najväčšou pravdepodobnosťou zapríčinili jedovaté aflatoxíny, ktoré sa pri otvorení hrobky aktivovali.

Jedovaté plesne na nás číhajú nepretržite

Doposiaľ vedci identifikovali tristo plesní, asi dvadsať je pre ľudský organizmus nebezpečných. Najnebezpečnejšie sú aflatoxíny, patulín a ochratoxíny. K najjedovatejším látkam prírodného pôvodu patria tri mykotoxíny – aflatoxín B1, aflatoxín M1 a ochratoxín A, nazývané aj vražednou kombináciou.

Niečo z korešpondencie :

Vážený pán predseda!

Napriek všetkým možným a nemožným výhovorkám dvadsať rokov som nič takého ani podobné nepísal, neovládam počítač, nemám štylizáciu, nedá sa inak ako nevziať pero a nepodeliť sa s dojmami nad našou poslednou rekondíciou v Turčianskych Tepliciach.

Aj keď mám zato, že písať budú asi viacerí (počítam aspoň tých, ktorí zhodnotili pri hlasovaní tebou vypracovanou stupnicou ako - pobyt veľmi dobre) hoci bolo VYNIKAJÚCO a moje úvahy sa pravdepodobne

z nedostatku miesta nezverejnia, musím dať na vedomie nasledujúce.

Dost' často sa zvykne vravieť, že každý človek je nahraditeľný. Pre Nitriansky klub SM si ako predseda nenahraditeľný! Nie iba tým, že klub bol tebou založený a vedieš ho viac ako 15 rokov na vynikajúcej úrovni a to sa dá iba vtedy, keď sa veľmi, veľmi chce, ale hlavne vie.

Zo sebe vlastnou zodpovednosťou, obetavosťou a odbornosťou si dlhodobo zabezpečoval a pripravoval aj náš rekondičný pobyt v Turčianskych Tepliciach.

Zatiaľ, čo si ty pracoval, do poslednej chvíle upravoval, koľkí sa vlastne zídeme, nám stačilo naložiť svoje ctené zadky do dopravných prostriedkov a prísť do pripraveného zariadenia, do ktorého sa každý ani za plnú splátku nedostane, lebo v tomto zariadení je zabezpečený nepreberný výber stravy, účinných liečebných procedúr, kultúrneho a iného vyžitia.

Stalo sa však, že i napriek všetkej tvojej práci a entuziazmu boli viacerí členovia zúčastnení na rekondícii nespokojní. Viem, že našim vodičiarom sa nedalo stopercentne zabezpečiť všetko podľa ich potrieb. Ale toto zariadenie nie je pripravené prijať viac vodičiarov aj keď sa objednávka vybavovala celý rok vopred.

Dovolím si však tvrdiť a viem iste, ak by to bolo v tvojej kompetencii (a nie na úrovni zákazníka), už dávno by aj tieto problémy boli vyriešené a nevnášali by nervozitu a osočovanie do celého kolektívu.

Hovorí sa, že tento klub je tvoje dieťa, a my sa často samopašne až vzdorovito ako deti aj správame. Zabúdame si vážiť prácu iných, len nech my máme všetko ako na tanieriku a iba nám je dobre.

Iba tak sa mohlo stať, že na poslednom zasadnutí, keď mal vyjadriť vďaka celý zúčastnený kolektív za zmysluplný, zdravie obnovujúci rekondičný pobyt, si nám poďakoval ty, za to, že sa nám uráčilo zúčastniť sa - hanbím a ospravedlňujem sa za seba!

Dlho, dlho budem spomínať na perfektnú rekondíciu, bola super, „širák“ dolu a ešte raz ďakujem.

Štefan

P.S. Silno držím palce, aby tá tvoja operácia dopadla podľa očakávania.

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

č. ú. 77230162/0200

Nezabúdame

V mesiaci **n o v e m b e r 2 0 0 7**

s l á v i a

Meniny :

Stanislav Sopúch, **Emília**
Smolicová, **Katarína** Písečná,
Milan Andrejko

Narodeniny :

Oľga Repová, Anna Benčíková, Viera Herhová, Zuzana Mikulášiková

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

Chcem sa touto cestou poďakovať za gratulácie a všetkým, ktorí mi posielali pozitívnu energiu k operácii taktiež veľmi pekne ďakujem a sľubujem, že sa ju budem snažiť minimálne vrátiť. Na tých, ktorí to mysleli opačne sa nehnevám a nie som voči nim zatrpknutý, veď každá forma prejavu, ak je úprimná, nesie so sebou i náboj pozitívna a ten je pre mňa najdôležitejší.

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 13. novembra 2007 /utorok/ o 15.00 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

Zoborské kluboviny november 2007

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 03.11.2007.