

## Tak som sa zamyslel .....

..... a nie po prvý krát nad myšlienkou, pri ktorej vopred neviem uspokojivú odpoveď. Prečo nás opúšťajú ľudia, ktorých máme radi a ktorí ešte nemali na to čas. Samozrejme je diskutabilné, kto kedy má svoj čas, ale veľa ľudí ešte nedokončilo svoj podiel života na tomto svete. Väčšinou s nimi odchádza aj kus nás a nastanú dni smútku a nostalgie. Ošúchaná fráza, že čas všetko zahladí málokoho v danej dobe uspokojí, ale predsa len ten čas, ktorý je neúprosný nám prináša dennodenne nové udalosti, nové problémy, ktorými sa musíme venovať a tak nám akosi ubehne čas, ktorý by sme trávili v trúchlení. Ale potom sa vrátíme do prostredia, v ktorom sme spolu žili a srdce sa opäť vzpiera skutočnosti, že na tejto stoličke už nik neseďí, že tento pohár už nik nedvíha k svojim ústam, aby uhasil smäd, že v tejto knižke už nebude listovať ruka, ktorá nás hladkala a ktorá nám podávala požitveň. Už sa nie dôvod doťahovať za rôzne maličkosti, aby sme sa potom na nich smiali, je len tma, nepríjemné ticho a nekonečné otázky PREČO?

Voľakedy dávno som písal myšlienku, aby sme za života prechová-

vali úctu a lásku ku každému človeku. Zaslúži si to každý, je totiž neskoro pri poslednej rozlúčke vyčítať si, čo všetko sme ešte chceli s danou osobou prežiť, čo všetko sme chceli prebrať a vyriešiť. Zostanú nám iba výčitky, ktoré prehľbujú tú hlbokú priepasť, ktorá sa vytvorí nenávratným odchodom blízkeho človeka. Tú pomyselnú priepasť môžeme zaplňať peknými spomienkami, ku ktorým sme aj my sami svojou iniciatívou napomohli. Počas bežného života sa prihodí rôzne udalosti či už dobré, ale i menej dobré a dokonca i zlé, ktoré však treba riešiť, lebo neskôr sa znásobia a vytvárajú neprekonateľnú prekážku. Možno, že tie horšie udalosti, ak sme ich spoločným úsilím zdolali, zocelujú náš vzťah a zblížujú naše duše.

Nie je žiadnou hanbou sa vyplakať, keď je na srdci ťaž a bôľ. Netreba to v sebe dusiť, slza z vonku zmýva kus toho čo nás kvári a ten, kto sa nad tým pozastavuje, asi má veľmi kamenné srdce a nie hoden povšimnutia.

Prichádza obdobie, kedy sa trochu viac zamýšľame nad odchodmi svojich najbližších a nemusia to byť vždy iba členovia rodín. Niekedy ozajstný priateľ s čistými myšlienkami

kami je viac ako falošný rodinný príslušník. Osobne ja vôbec v tomto nevidím rozdiel, keď som stratil blízkeho človeka, je jedno čo mal napísané v rodnom liste, podstatné je čo mal napísané v srdci.

Pri tejto súvislosti sa často skloňuje slovičko „spravodlivosť“. Chceli by sme pre všetkých spravodlivosť, ale to nie je možné, lebo nie všetci sme rovnakí, nie všetci pristupujeme rovnako ku denným problémom života, nie rovnako sa staráme o seba a nie rovnako sa staráme o druhých. Nieкто to má v povahe, nieкто to robí, aby sa uživil a nieкто len tak, lebo sa mu chce. Všetci by sme však chceli, aby tí čo nás opúšťajú natrvalo, aspoň netrpeli, lebo ešte väčšie utrpenie prežívame my, keď sa bezmocne na takéto osoby pozeráme.

Druhou vecou čo ma znepokojuje je nezmyselné súťaženie, kto bude mať hrob viac obsypaný kvetmi, kde bude horieť viac sviečok a kde budú čo ja viem aké zbytočnosti, ktoré zosnulému nič nedajú a v ničom im neuláhčí odchod. Nechcem nikoho uraziť, ale v mnohom mi to evokuje to, že dotyčné osoby sa potrebujú vyrovnat' so svojimi výčitkami, lebo za života danej osobe neskladali také honory a pocty, aj keby to mnohokrát si títo ľudia zaslúžili.

Pieta je prejav úcty k zosnulému a nemeria sa počtom kvetov, sviečok, kahancov či vencov. Pieta musí vychádzať zo srdca a tam nik nevidí, koľko imaginárnych sviečok som zapálil, veď stačí i jedna, aby sa mo-

je myšlienky napojili na to všetko dobré, čo som z danou osobou prežil. Ak nič také nemám, tak môžem príviesť na cintorín aj za plný voz kvetín a sviečok, svoju dušu tým neočistím, iba budú o mne ľudia rozprávať. Viete a dnes, keď býva problém prežiť z finančných prostriedkov, ktoré sa dostanú do rodiny, je problémom naškriabať nejaký ten centík na symbolickú kvetinku a pár sviečok. Deťom býva ťažko vysvetliť, prečo tamtí majú horu kvetov a celú elektráreň sviečok a my len malú kytičku a pár sviečok. Nedokážu celkom pochopiť ten rozdiel, vnímajú iba skutočnosť a cítia sa menejcenné a menejhodnotné. A najväčšou chybou je, že ani médiá im to nedokážu vysvetliť, lebo celým svetom vládne mamon a komercia. Či si zapnete rádio alebo televízor, otvoríte noviny či časopis, všade hrá prím bohatstvo, peniaze a majetky. Za tým sa ženie množstvo ľudí a je to pre nich zmysel života. Práve takéto obsypávajú hroby všeličím nechutným a myslia si, že si očistia svoje svedomie, ktoré býva zväčša znečistené nekalými cestičkami, ktorými sa dostali k majetkom.

Nechcem byť zlomyseľný, ale kam si schovajú tie majetky, tie peniaze a všetok ten blahobyť, keď aj im raz nad hlavou zazvoní umieračik. Po takých ľuďoch ťažko zostávajú i pekné spomienky a väčšinou sa stávajú cieľom ohovárania a intríg a nemajú pokoj ani v hrobe. Myslím si, že krajšie žiť zmierlivo, pokojne,

v spoločnosti priateľov a dobrých ľudí, nevyčnievať z radu, ale byť jeho pevnou súčasťou. A v takom duchu i odísť z tohto sveta a zanechať po sebe niečo zmysluplného, čo prinesie úžitok i ostatným ľuďom vo svojom okolí.

*Váš Tony*

### **ZOKLE** - / ZO borské KLE bety/

Spočiatku som mal obavu, kde sa budeme stretať, ak vôbec bude záujem o stretávanie sa, lebo v celom zariadení Veľkej Fatry sa udiali za ten rok čo sme tu neboli nové zmeny. Pán Petráš to vymyslel filigrantsky, dal nám jednu izbu s apartmánom a tak sme mali rodinné podmienky na stretávanie sa. V prvom rade sme prebrali veci, ktoré sa bytostne týkajú klubu a rekondície. Dohodli sme si termín, kedy zaplatíme Lydke účastnícke poplatky, aby i ona nemala veľkých problémov s financiami. Odovzdali sme pozdravenia od Hrubých, Valachyovcov, Herhovcov, Vladky a Kútnych.

Vzhľadom k tomu, že sa nám podarilo vyzbierať ešte menej finančných prostriedkov cestou 2% i tento rok ako i skúsenostiam s nahlasovaním sa na rekondičné pobyty, prihlasovanie sa na rekondície pre rok 2013 bude opäť tak, že **každý záujemca listom adresovaným predsedovi alebo mailom, napíše na ktorú rekondíciu má záujem prísť,**

**či pôjde so sprievodcom a kto konkrétne bude ten sprievodca a pokiaľ nie je členom klubu, tak i informáciu o dátume narodenia a trvalého bydliska. Toto všetko budete musieť poslať na adresu predsedu klubu do 30. novembra 2012.** Na základe doterajšieho prieskumu najpravdepodobnejšie budú rekondície roku 2013 v LD Diamant Dudince jún 2013 a LD Veľká Fatra Turčianske Teplice október 2012, všetko závislé na záujme a finančných možnostiach klubu. Samozrejme bližšie sa budeme zaoberať touto problematikou na novembrovom klube, kde by sa mali uzavrieť destinácie a termíny konania rekondično-rehabilitačných pobytov roku 2013.

Dohodli sme sa, že vzhľadom na predchádzajúce skúsenosti, nebudeme pre budúci rok uvažovať s verejnou zbierkou, lebo vyzbierané prostriedky nezodpovedajú vynaloženému úsiliu.

Prešli sme k bodu rekondícií pre budúci rok. Oboznámili sme sa so skutočnosťou finančných pomerov klubu ako i záujmu o rekondície, kde zatiaľ je v prevahe záujem o doterajšiu formu konania rekondícií. Vec sme však nezavreli, ale nechalo otvorenú na posledný deň rekondície s tým, že si každý zväží čo kde a ako.

Potom prišla vzácna návšteva - pani prezidentka SZSM Jarmila Fajnorová v sprievode Katky Písečnej a Veroniky Frndovej. Pomestili sme sa, aj keď už niektorí mali lístky na

státie. Pani prezidentka nás pozdravila, ospravedlnila sa ešte raz za neúčast' na slávnostnom zasadnutí klubu a odovzdala predsedovi klubu upomienkové darččky. Porozprávala a vysvetlila nám genézu petície v nadväznosti na mediálne napádanie zdužením Nádej. Podrobne vysvetlila kroky zväzu a prečo sa týmito krokmi vydal celý zväz. Objasnila aj iné mnohé otázky, ktoré jej položili členovia klubu. Katka musela odísť, lebo bola bacilonosičom a nastupovala u nej nejaká viróza.

Predseda klubu vyjadril nespokojnosť s tým, že taká udalosť ako je dvadsať rokov existencie klubu sa neodzrkadlila na titulnej stránke Nádeje, napriek tomu, že odposlal desať fotografií pani Šumerajovej. Prezidentka prisľúbila nápravu a predseda jej má preposlať už raz poslané fotografie. V ďalšom sme sa bavili o všeličom možnom i nemožnom, pani prezidentka zažila atmosféru života klubu. Prebrali sme vážne veci, ale Majka Macáková nás opäť pobavila svojim pútavým a zábavným rozprávaním svojich zážitkov a skúsenosti, najmä s lekármi.

V rôznom sme odsúhlasili konanie Kroku s SM v roku 2013 v overených priestoroch, ale občerstvenie by malo byť dodávateľsky, aby si ho užili všetci účastníci.

Predseda oboznámil prítomných so zverejnením špecifikácie použitia prijatého podielu dane za rok 2011, ktorý je už druhý rok elektronicky.

Ponuku firmy Kros o programe účtovania v jednoduchom účtovníctve sme zamietli na základe analýzy ekonómky klubu a Mariky Duchonovej, ktorá s podobným programom profesionálne pracuje. Pre potreby klubu stačí demo verzia, lebo my nemáme sklad, personalistiku a podobne.

Na záver rekondície sme uzatvorili rozdebatovanú tému rekondícií na rok 2013. Všetci sa vyjadrili a celkové resumé vyznelo v prospech konania rekondícií v tej forme ako doteraz, nie kratšie, radšej ak by to mohlo byť dlhšie. Obidve miesta konania sme odsúhlasili až na jednu osobu, ktorá vyjadrila názor, že ak nie je dostatok finančných prostriedkov na dve, tak urobiť jednu v Dúnciach.

Každý večer sme sa stretali a bolo o čom debatovať, len na posledný večer museli predseda klubu s manželkou odísť pre pohreb. S procedúrami, stravou a ubytovaním bola vyslovená celková spokojnosť a Lydka s Tonkom bývali v novej časti, kde sú dve bezbariérové izby a chválili si až nato, že sa trochu viac nachodili. Počasie nám vyšlo a tak možno konštatovať, že rekondícia splnila svoj účel.

## **Vyskúšajte – ochutnajte !**

### **ZORE – ZOborské REcepty.**

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

### **Makové guľôčky proti anémii a stresu**

Pokojne by sme ich mohli nazvať i "zdravou minerálnou bombou", lebo obsahujú všetky dôležité látky na podporu výbornej krvotvorby. Vylepšíte si nimi nielen hladinu železa, ale i hladinu vápnika, ktorú len málokto z nás má v poriadku.

Už roky učím všetky ženy, že tento jednoduchý nepečený zákusok by nikdy nemal chýbať v našej chladničke. Jeho príprava je veľmi jednoduchá a nezaberie veľa času. Jeho prítomnosť v chladničke vás ochráni pred zlyhaním, ktoré by nastalo, keď vás prepadne chuť na sladké. Nemusíte do seba tlačiť všetky tie "lepiace sa" čokoládové a tukové výrobky, ktoré tak nechutne zväčšujú objem vášho pásu. Sami zistíte, že 4 -5 kúskov sladkých makových guľôčok dostatočne zasýti vašu chuť na sladké tak, aby ste nemuseli viac maškrtiť. Pochutíte si tak bez pocitu zlyhania.

#### **Potrebujeme:**

- 250 g maku, 100 g lieskových (vlašských) orechov, 100 g hrozienok, 2 - 3 PL medu, asi 60 - 100 g kokosovej múčky na obalovanie

#### **Postup:**

Oriešky nahrubo nakrájame, zmiešame s umytými hrozienkami a na 24 hodín namočíme do vody. Vody nedávame veľa, len toľko aby nasiakli orechy a hrozienka. Na druhý deň pridáme zomletý mak, med a vypracujeme cesto. Zo zmesi tvarujeme malé guľôčky, ktoré obalujeme v kokosovej múčke.

#### **Obmena:**

Orechy môžeme úplne alebo sčasti nahradit' ľanovým semenkom.

#### **Ako na cesnakovú pastu, ktorá vydrží v chladničke aj bez soli**

Pri varení sa vždy nemusíte zdržiavať otravným lúpaním cesnaku. Pomocou olivového oleja si pripravíte pastu, ktorá sa v chladničke nepokazí. Pripravte si aspoň dve poriadne hlavičky cesnaku. Kupované cesnakové pasty majú obrovské necnosti. Sú plné soli. "Keď už máte jedlo dosolené a potrebujete ho ešte dokorenit' cesnakom, dostanete pomocou kupovanej pasty nakoniec nechutné presolené jedlo," varuje šéfkuchár Pražského kulinárskeho inštitútu Zdeněk Marcin. Preto odporúča vyrobiť si jednoduchú pastu, ktorú môžete dlhú dobu uchovať v chladničke a pri varení sa potom nemusíte zdržiavať. "Kuchári ju používajú tam, kde sa predpokladá dlhé varenie. Použijete ju trebárs do guláša, omáčok alebo do smotany, ktorá sa bude dlhšiu dobu variť. Naopak tam, kde sa predpokladá rýchla úprava, trebárs u talianskych jedál, grilovaných zelenín či základov na špagety je vhodnejšie použiť čerstvý cesnak," radí.

#### **Krok za krokom**

Vezmite aspoň dve hlavičky cesnaku a olúpte ich. Strúčiky vložte do mixéra a zalejte zhruba do polovice olivovým olejom. Pre začiatok radšej menej, uvidíte sami podľa konzistencie. Rozmixujte a "prelejte" do pohára od detskej výživy. Zaviečkujte a uložte do chladničky. Cesnak by nemal meniť

farbu a oxidovať ako kupovaná pasta. A hlavne neobsahuje soľ, takže sa nemusíte báť, že si pokazíte hotové jedlo.

(Odkúšané, overené, najprv ma Klárka gezovala, ale dnes ma chváli)

## **ZOFT, Zoborské „FTipy“**

Traja generáli, námorný, pozemný a vzdušný sa hádali, kto má odvážnejších vojakov. Veliteľ pozemných vojsk dal svojmu vojakovi rozkaz postaviť sa pred idúci tank.

Vojak povedal: - Rozkaz!

Postavil sa pred tank, tank z neho urobil placku a druhí dvaja generáli uznanlivo kývali hlavami:

- To bolo dosť odvážne.

Veliteľ námorných vojsk nariadil svojmu vojakovi zastaviť padajúcu kotvu.

Vojak povedal: - Rozkaz!

Vrhol sa za kotvou a padol s ňou mŕtvy do hlbín.

Druhí dvaja generáli uznanlivo kývali hlavami:

- To bolo dosť odvážne.

Veliteľ vzdušných vojsk nariadil svojmu vojakovi zastaviť za chvost pristávajúci MIG-29.

Vojak odpovedal: - Čo vám preskočilo?

A ostatní dvaja generáli uznanlivo kývali hlavami:

- To bolo VEELMI odvážne.

Redaktor motoristického časopisu robí na ulici anketu a pýta sa náhodného okoloidúceho:

- Dobrý deň, prosím vás, ako často meníte olej?

- Ako často? Nóóó, tak raz za rok?

- Raz za rok??? A neškodí to vášmu motorovému vozidlu?

- Akému vozidlu? Ja mám stánok s hranolčekmi."

Polícajt na vychodze republiky še pyta pri vysluchu svedka:

- Meno?

- Čijo?

- Priezvisko?

- Čijo?

- Čijo Čijo... vy sce čiňan?

V noci sa mi do domu vlámал zlodej...

že hľadá peniaze...

Tak som sa pridala k nemu a hľadali sme spoločne ..:)))

## **Viete, že ?**

### **Cesnak má prezývku ruský penicilín. (II. časť)**

*Radšej trochu zápachu ako nádor, nie?*

„Pravidelne konzumujte cesnak (aspoň 5-krát týždenne), stačí, ak bude súčasťou jedla, aj po tepelnej úprave má antibakteriálny účinok,“ odporúča MUDr. Igor Bukovský z Ambulancie klinickej výživy v Bratislave v rámci prevencie infekcie helikobakterom.

„Populárne rastliny ako cesnak a cibula obsahujú alylové sulfidy, ktoré nás podľa všetkého chránia pred rakovinou žalúdka, kože, pažeráka,“ pokračuje odborník na výživu vo svojej knihe Návod na prežitie pre muža. „Prebúdajú bunkové enzýmy, ktoré rozkladajú a odstraňujú karcinogénne látky. Radšej trochu zápachu ako nádor, nie?“

Cibuľová zelenina obsahuje chemické látky, ktoré pomáhajú v boji proti voľným radikálom v organizme. Cesnak slúžil ako protilátka pri otravách, ako diuretikum či stimulátor. Ľudia využívali cesnak pri liečbe astmy, kašľa, pľúcnych chorôb i omrzlín. Eleanor Rooseveltová denne užívala tri čokoládou potiahnuté tabletky cesnaku, aby mala lepšiu pamäť. Cesnak obsahuje množstvo sulfidov, ktoré znižujú hladinu tukov v krvi a krvný tlak. Zlepšuje cirkuláciu krvi, pretože obsahuje arginín, silný antioxidant. Ide o aminokyselinu, ktorá pomáha uvoľňovať krvné cesty.

#### Cesnak aj namiesto aspirínu

Účinky cesnaku proti zrážaniu krvi sú spojené s obsahom síry, ktorá bráni krvným doštičkám v zrážaní. „Cesnak môže riediť krv presne tak ako aspirín, takže ak máte ísť na operáciu alebo zákrok u zubára a radi jedávate cesnak, poraďte sa radšej s lekárom. Najmä ak máte nejaký problém so zrážanlivosťou krvi,“ radí Margaret Brigsová.

Alicín, ktorý je v cesnaku obsiahnutý, vzniká premenou sírnych aminokyselín pri mechanickom poškodení strúčika cesnaku, potláča rast a bujnenie niektorých baktérií – poradí si napríklad so stafylokokmi alebo salmonellou. Alicín tiež blokuje enzýmy, ktoré infekčným organizmom a parazitom dodávajú schopnosť napádať a poškodzovať tkanivá.

**„V marci pór a v máji cesnak môžeš vyjedat' a po zvyšok roka sa tvoj doktor môže zabávať.“**  
(staré waleské príslovie)

O protizápalových, antibakteriálnych a antivírusových účinkoch cesnaku by sa dalo písať veľmi veľa. Jeden z receptov na zastavenie začínajúceho prechladnutia odporúča rozrezať strúčik cesnaku na dve polovice a držať ich v ústach čo najdlhšie. Ďalší hovorí o zjedení celého strúčika v lyžici medu. Cesnak sa používa aj ako antibakteriálne ústne kloktadlo. Dlhú históriu má aj úloha cesnaku pri zbavovaní sa nepríjemného hmyzu. Keďže cesnak obsahuje silnú alicínovú zložku, zdá sa, že poskytuje aj ochranu pred uštipnutím komára. Vo svete sa dokonca predáva množstvo komerčne vyrábaných cesnakových sprejov určených práve na odpudzovanie hmyzu. Účinnéjšie a zdravšie však bude cesnak pravidelne jesť.

#### **Niečo z korešpondencie :**

Ahoj Tonko, ja suhlasim s tym aby sa rekondicie konali ako doteraz. Keď Mojmirovi chyba rozpravenie tak si ma najst cas prist niekedy na klub. Mne vyhovuje lepsie ist na tyzden, ako na dva dni. Ahoj a pozdravuj Klariku uz sa tesim na rekondiciu. Anka Benčíková

Ahoj Tonko!  
Kluboviny som si zasa so záujmom prečítala. Zamyslenie bolo opäť veľmi pekné. Niektoré zaujímavé časti čítam aj mojej kolegynke. A potom sa spolu tešíme na nové recepty. Pozdravujem všetkých, užite si to v Tepliciach a načerpajte veľa nových síl.  
Hela Sláviková

dakujem. v nedelu sa stretneme v TR. príjemný večer katka

Dakujem,precitam,pekny den. Laco

Ahoj Tonko,  
ďakujem za kluboviny, po ich prečítaní, čo sa týka hodnotenia rekondície, ti chcem povedať, že ja osobne som veľmi spokojná vždy s priebehom rekondície v Dudinciach, kde využívam všetky procedúry pre mňa dostupné, ktoré mi pomáhajú, a preto ťa chcem poprosiť, že ak bude rekondícia v Dudinciach aj budúci rok ( v čo dúfam ) tak so mnou určite rátaj, aj keby sa neprihlásila Sonka, ja už by som si dopravu zabezpečila aj sama. Teším sa na ďalšie kluboviny. Mám Vás všetkých rada. Ďakujem. Vladka

*Naša identifikácia :*

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

č. ú. 77230162/0200

MV SR : VVS/1-900/90-9642

## Nezabúdame

V mesiaci **november 2012**  
s l á v i a

*Meniny :*

**Stanislav Sopúch, Katarína Písečná, Milan Andrejko, Alžbeta Kišová,**

*Narodeniny :*

Anna Benčíková, Jozef Zelenák\*,  
Viera Herhová, Miroslav Kútny, Zuzana Mikulášiková, Alžbeta Kišová

**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@satrnoet.sk](mailto:anton.suchan@satrnoet.sk)  
a nájsť na webovej stránke :  
[www.ksmnr.sk](http://www.ksmnr.sk)

**!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa 13. novembra 2012 /utorok/ o 14. oo hodine na Fatranskej ulici v Nitre – Chrenovej III., na prízemí vo výstavnej miestnosti 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 číse 037/773 22 99, 0904 547 106, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 2.11.2012.