



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročnik IX.

december 2007

číslo 10

Tak som sa zamyslel

..... že idú sviatky mieru a pokoja, aspoň tak nás to učili. Mám silný dojem, že i do nášho klubu by mal tento vietor zaviať aspoň trochu pokoja a hlavne tolerantnosti. Tu vôbec nezáleží na náboženskom vyznaní, ale na sile charakteru toho, ktorého člena nášho klubu a to takého člena klubu, ktorému nejde iba o komerčné ťaženie z výhod členstva, ale o ozajstnú dobrú náladu a pohodu v dobe keď sa stretneme, ale i počas obdobia medzi zasadnutiami. Lebo život beží stále a kladné myslenie by sme mali mať neustále a nie iba v čase, keď sa stretáme na našich zasadnutiach alebo na rekondičných pobytoch. Mali by sme mať sebaúctu a tým sa dopracujeme k úcte toho druhého, ktorého podmienky života nie vždy dokážeme odhadnúť. Chce to určite trochu skromnosti a lásky, lásky partnera k partnerovi na ceste životom sprevádzaným roztrúsenou sklerózou. Vnímanie jeho problémov akoby sa mňa samotného týkali a nie sa z nich tešiť, lebo ja ešte také nemám. Dnes ich ešte nemám, no pri vývoji nášho ochorenia to tu môže byť skôr ako nové topánky (tak sa tomu hovorilo u nás za oných čias).

Pozerať sa každého nášho člena ako na priateľa a nie protivníka, ktorý sa rozťahuje, ktorý sa vyvyšuje alebo sa na nás pozerá ponad plecia. Lebo takéto náhľad, keď sa sami o ňom budeme presviedčať, sa časom môže stať akoby samozrejším a to je určite základ na zbúranie všetkého krásneho, čo sme roky budovali a čo nám mnohí, i zdraví závidia. Za všetkým treba hľadať dobro a pozitívny náboj, motiváciu a kus odrobenej práce. Nikdy sa v nijakej práci nepodarí vyhovieť všetkým, ale sila kolektívu je v tolerantnosti, nenadradenosti a vzájomného pochopenia. My nezachraňujeme Slovensko, my sa chceme zachrániť pred neprajnosťou okolia, vytrvalých bariér jednak v myslení spoluobčanov a jednak v stavebných zábranách napriek platnej legislatíve, vytvorených organizácií a zástupcov vo vysokých štátnych a politických inštitúciách.

Preto by som vás, všetkých bez rozdielu a vrátane mňa samotného, nie z titulu prichádzajúcich sviatkov zimy, ale z presvedčenia a lásky ku klubu a jeho členom, dajme si navzájom darček zmysluplnosti nášho konania a napredovania, lebo v opačnom prípade sa nemienim ďalej takejto činnosti zúčastňovať, ani vás

v ničom inom provokovať. Sme všetci dospelí ľudia a ak sa máme združovať v niečom, čo nám má prospievať, tak si dotvárajme s úmyslom krásna, miloty a lásky.

Nepozerať sa na toho, kto si povie svoj názor, že to myslí zle, samozrejme, pokiaľ to vyjadrí primeranou a slušnou formou. Nik nikomu v tomto združení nie je nadriadený, ale ani nik v tomto združení nikomu nie je podriadený a sluha. Ten kto robí, určite spraví i viacero chýb. Pokiaľ to nie sú úmyselné chyby alebo chyby, ktoré by mali likvidačný charakter pre klub, mali by sa tolerovať, lebo ten, kto robí pre klub, zatiaľ to robí, nie že zadarmo, ale mnohokrát na vlastný úkor alebo na úkor času svojich najbližších. Ale určite to robí i z lásky ku klubu a jeho vlastným členom. Kto takto chápe svoje poslanie, pochopí i poslanie toho druhého.

Keď však už idú tie Vianočné sviatky, skúsme z trvanlivého pečiva upiecť si také ozdoby, ktoré nám vydržia minimálne do budúceho roka a nech sú nimi, tými ozdobami láska, ohľaduplnosť, tolerantnosť, vzájomné pochopenie, dobro a trpezlivosť. Na farbách nezáleží, tú si môže dať každý podľa svojej ľubovôle, podmienkou je dávať ju zo srdca a k srdcu.

Upečme spolu také pečivo, ktoré bude tuhé, že ho nik z vnútra ani z vonka nenaruší, nech je chutné, aby po ňom bažili nie len naši členovia, ale nech sa pri ňom zbiehajú

slinky i tým, ktorí nás sledujú a pozorujú. Nech svojou vôňou vytvára príjemné prostredie pre nás, ale nech svojou vôňou láka k nám i ostatných, ktorí by chceli s nami zdieľať spoločný osud. A určite by nechceli ani tí „vonkajší“ a ani tí „vnútorní“ zdieľať s nami osud rozorvaného kolektívu, plného nešvárov a hádok. To pustíme dolu vodou, tá má silné očisťovacie účinky.

Zasvietme si na našom stromčeku svetlá radosti, úsmevu a čistého myslenia. Tá kryštálová priezračnosť nás nasmeruje do krajiny dobrej nálady, pohody a lásky.

Prajem vám, nech sa vám splnia v čo najväčšej miere vaše skryté priania, nech sa vám podarí vykúziť čo najkrajšie úsmevy radosti, nech rozžiarené očka radosti tých najbližších vám zažnú fakľu vnútorného dobra, ktorá vám bude dávať nie len svetlo na ďalšej ceste životom, ale i pozitívnu energiu pri napredovaní zdolávania úskalí s našim ochorením. Majte dost síl ich zdolávať, ale majte dostatok síl, podeliť sa i s druhými, ktorým to nejako nevychádza. Spomeňte si na Peťu Kázmera a to nielen tým, že už nemôže s nami sláviť tieto sviatky, ale na ten jeho úprimný smiech, na tú jeho bezmedznú radosť z každej maličkosti, na tú jeho vd'ačnosť, ktorou si nás všetkých získaval. Žime tak, aby i počas života si na nás ľudia v dobrom spomínali. Aby sme spomínali na seba navzájom, aký sme dobrý

a prospešný kolektív. A vtedy to všetko bude mať zmysel.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Po uvítaní prítomných predseda odovzdal pozdrav od Angeliky a Paliho Šauličovcov zo Sabinova, ktorí kedysi, keď nemali vlastný klub, boli členmi nášho. Zaspomínali si na naše akcie, najmä na rekondičné pobyty v Sklených Tepliciach a odkázali členom klubu, aby si vážili, že Nitriansky klub už pracuje a je funkčný už takú dobu. To sa vraj nedá povedať o ich klube.

Z neúčasti sa ospravednilo Malacké trio, lebo vodič už má zimné služby. Anka Kanevová potvrdila pravdu z minulých klubovín, že mnohí ľudia sú samopašní a rozmaznaní a to nie iba z našich radov, žiaľ voľakedy sme boli vďační za maličkosti, dnes nie sme spokojní ani s exkluzívnymi zariadeniami. Laco dal prednosť vylihovaniu s chrípkou, Janka Vrábľanka bola smutná, lebo i mamine sa nejako pohoršilo a tak obe nemohli prísť. Ivan zahlásil, že príde iba na chvíľu a potom odíde, lebo si iba odskočí z roboty, Majke Detkovej zlyhal vodič, ktorý mal obavy zo snehu, ktorého v ich bydlisku napadlo neúrekom. Evka Tulinská má starosti so sebou, ale viac ju v tomto období trápi zdravotný stav otecka, čo sa nepriamo odzrkadľuje na je zdravotnom stave. Je to pochopiteľné a držíme obom palce, aby to pochmúrne obdobie čo najskôr prekonali. Alenke Haverovej to tento krát

časovo nevyšlo, nechala všetkých pozdravovať. I keď s problémami v reči, priamo na zasadnutie volala Zuzka z Bratislavy, ktorá sa vrátila z preliečenia, ale s nízkym efektom.

„Okuknúť“ nás prišla pani Závodná, ktorej manžel trpí našim ochorením. Uvidíme, či sme ju niečím oslovili a či budú chcieť byť v spolku s nami. No a ďalším záujemcom o členstvo v našom klube bol, už na rekondícii „špióniaci“ Marian Štefanec, ktorý si vyplnil ihneď i prihlášku.

Predseda informoval o spísaní notárskej zápisnici, ku ktorej zabezpečil podklady a teraz nám zostáva už len čakať, či sa objavíme na zozname zverejnenom 15. januára 2008 a budeme môcť oficiálne získavať finančné prostriedky pre náš klub. Preto pripomenul, že od aktivity každého jednotlivca bude závisieť, koľko si budeme môcť dovoliť „utrácať“ na rekondičné pobyty.

Ďalší bod mal pripravený predseda v takej forme, že nám ho priblíži Katka, ale tá volala, že mamina nemá odvalu v takom neistom počasí a za tmy ísť na cesty. Tak predseda pekne čítal informácie zo zasadnutia vedenia zväzu sám s pripomenutím, že ostatné informácie asi budú v časopise Nádej.

Prerokovali sme rekondičné pobyty pre rok 2008, čoho odozva bola návratka o záujme o účasti na nich. Po sumarizácii výsledkov budú vystavené definitívne objednávky a informovaná členská základňa.

Pri tej príležitosti predseda informoval o stavoch na oboch našich účtoch, žiaľ, stav je nižší ako v minulosti a to

z toho dôvodu, že sme podstatne menej vyzískali práve z dvoch percent. Preto i pri tejto príležitosti predseda nabádal členov, aby sa zaktivizovali, lebo to sú jediné naše konštruktívne finančné zdroje.

Predseda odovzdal pozdravenie od pani Halákovéj - našej „aloe lady“, ktorá prekonala trochu ťažšiu operáciu a preto sa nemohla zúčastniť nášho sedenia, na ktoré rada chodí. My všetci sme jej poslali nie len pozdravenie, ale i veľký balík pozitívnej energie.

Prebehli sme poštu - pozvánku na Levočské dni, ponuku účtovania po novom, zaradenie sa do Kalendára podujatí 2008 registrovaných Mestským úradom v Nitre, výzvou na zrušenie vekového obmedzenia pri schvaľovaní imunomodulačnej liečby pre pacientov so SM, listy medzi novou predsedníčkou zväzu a Jarmilou z Bratislavy.

Dohodli sme sa a to definitívne, že tašky chceme „bezuškové“, teda také, aké sme už raz mali. Vzhľadom k tomu, že cesta internetu na zakúpenie kopírky zlyhala, predseda sa pokúsi v mestských špecializovaných predajniach kúpiť potrebný materiál, na ktorý nám poskytol peniaze pán primátor mesta Nitra.

No a potom sa už „bzučalo“, chutnalo a tešilo sa zo vzájomnej účasti.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

e-mailový recept od Mariky Mikulášikovej Orechové kolieska - mesiačiky.

20 dg hladkej múky špeciál, 18 dg Palmarinu, 9 dg práškového cukru, 9 dg mletých orechov - spolu vymiešame cesto a rozvaľkáme na hrúbku ½ cm z ktorého vykrajujeme buď kolieska alebo mesiačiky. Upečieme a spájame lekvárom alebo krémom a polejeme čokoládovou polevou.

Krém do orechových mesiačikov :

Vyšľaháme nad parou 3 bielka, 10 dg práškového cukru, 1 vanilkový cukor na tuhý sneh.

Zatiaľ si vymiešame 12,5 dg masla, 4 dg práškového cukru, 8 dg upražených orechov. Zľahka do toho vmiešame vychladnutý sneh.

ZOFT, Zoborské „FTipy“

Najnovšia nadávka na Slovensku !!!

- Bodaj by ťa policajt kriedou obkreslil !!!

Hovorí policajt policajtovi:

-Včera som si kúpil záchodovú kefu.

-No a? Aká je?

-Toaletný papier bol lepší!

V kine policajt policajtovi:

- Teraz sa priprav! Príde happy end!

- Jaj, len aby si nesadol pred nás!

Dvaja českí policajti lúštia krížovku.

Majú uhádnuť meno horolezca na päť písmen. Ide okolo veliteľ.

"Pán veliteľ" - pýta sa jeden z nich -

"horolezec na päť písmen, neviete?"

"To bude oný...ten...Boriš!"- odpovedá veliteľ.

"Boriš, správne, sedí to! Teda pán veli-

teľ, vy viete všetko!" - chvália veliteľ'a policajti.

"Chlapi, to je také jednoduché" - hovorí veliteľ' - " ved' sa o ňom spieva aj v tej známej pesničke ... Boriš umí po skalínách!!!"

Ide farár autom a zastavia ho policajti.

- Pán farár, čo to veziete?

- Mám v kufri bojler.

Policajti ho nechali odísť a potom s a rozprávajú:

- Nevieš, čo je to bojler?

- No neviem, ja som nechodil na náboženstvo.

Viete, že ? (pokračovanie)

Ananás vás očistí

Príroda pre nás nechystá len dobroty, z ktorých rastie brucho, ale aj také skvosty, ktoré pomáhajú nášmu organizmu očistiť sa. Siahnite po ananáse a pripravte si niekoľko jedál, ktoré po sviatkoch prídu mimoriadne vhod.

Táto tropická rastlina s mečovitými listami, ktoré tvoria prízemnú ružicu, vytvára zaujímavé dužinaté súplodie. Tvarom pripomína šišku, po španielsky piňa, z čoho je odvodený aj jeho názov: pineapple - šiškové jablko. Ananás je viacročná rastlina a plody vznikajú v troj- až štvorročných cykloch. Ananás sa už v predkolumbovskom období rozšíril z Brazílie po celej tropickej Amerike, a keď k americkým brehom priplávali Španieli, bol už bežnou súčasťou indiánskeho jedálnička.

Zrelý ananás má svetložltú až zlatú farbu. Dobrý ananás nemá semená. Jeho chuť za surova je pre mnohých konzumentov trpká a zvieravá, ale veľmi dobre sa hodí na ďalšiu úpravu. Ak chcete mať ananás v menej dráždivej forme,

využite jeho zaváranú podobu. Ale čerstvé je čerstvé. Navyše, čerstvý ananás obsahuje enzým bromelín, ktorý je práve tým dôležitým očistným prvkom. Bromelín výrazne pomáha pri trávení bielkovín a chorobách tráviacej sústavy, ktoré vznikajú pri nesprávnom stravovaní. Ananás obsahuje aj glukózu, vitamín C, provitamín A, vitamíny B, kyselinu listovú a z minerálnych látok draslík, horčík, vápnik, fosfor, zinok a železo. Lepší multivitamín s obsahom stopových prvkov temer neexistuje. Dužinaté zloženie čerstvého ananásu prečisťuje tráviaci trakt. Plod očistíme ostrým nožom, pričom listový vršok môžeme využiť ako základ izbovej rastliny. Z ananásu pozorne odstránime nielen tvrdú kôru, ale aj stred dužiny, ktorý môže byť drevnatý.

Osviežujúce ananásové šaláty

Tento variant je najzdravší. Ananás môže dominovať mnohým studeným šalátom. Skúste zmiešať na kúsky nakrájané jablká, banány, pomaranče a ananás. Nechajte schladieť. Pokojne môžete pridať akékoľvek čerstvé ovocie, ale ak chcete nechať vyniknúť ananás, dajte ho dvojnásobné množstvo. Výborná kombinácia je aj ananás so zeleninou a kuračím mäsom.

Ovocie a zelenina brzdí hlad.

Jablko utíši najväčší hlad.

Jablko sa hodí ako predkrm alebo desiatka. Vláknina pektín, ktorú obsahuje, v žalúdku naberá na objeme a nadtľho nasýti. Okrem toho viaže tuky a cholesterol, takže sa vylučujú z tela a neusadzujú sa s krvou.

Chrumkanie mrkvy nasýti.

Každé množstvo vlákniny - to sú nestráviteľné rastlinné vlákna - je dobré, lebo

poslúži k nasýteniu. Mrkva buď jedená len tak, alebo strúhaná je zdrojom karoténu, čo je pred stupeň životne dôležitého vitamínu A. Telo ho potrebuje pre dobrú funkciu a ako ochranu pred voľnými radikálmi.

Sušené ovocie tlmí chuť na sladké.

Sušené kolieska jablák, sliviek alebo marhúl zväčšia v žalúdku objem. Aby sa tento efekt ešte zosilnil, je dobré vypiť hodne tekutín. Zároveň sa tým povzbudí aj trávenie, jedovaté a odpadové látky sa rýchlejšie odstránia z tela, a to má dobrý vplyv na imunitný systém organizmu.

Šúpať ? : Ovocie a zelenina

Šupka z ovocia, zeleniny a iných potravín je často nielen chutná, ale aj bohatá na zdravé látky. Nechať šupku na pôvodnom mieste nám preto nielen ušetrí čas, ale zároveň zlepši zásobenie nášho organizmu vitamín, minerálmi a sekundárnymi rastlinnými látkami.

Jablká Výskumy Spolkového úradu výživy v nemeckom Karlsruhe jednoznačne dokázali, čo odborníci na zdravú výživu doteraz iba predpokladali: obsah vitamínov, najmä vitamínu C, ako aj minerálnych látok v šupke **jablák** a hrušiek je oveľa vyšší ako v dužine. Rovnako je to aj pri sekundárnych rastlinných látkach, ktoré v organizme zneškodňujú agresívne čiastočky kyslíka. Ošúpane jablko obsahuje už o 40% antioxidantov menej! Preto je jednoznačné, že pred nádorovými a srdcovo-cievnyimi chorobami najúčinnnejšie chránia neošúpané jablká.

Rada : Jablká dôkladne umývajte a jedzte aj so šupkou. Pri voskovaných jabĺčkach je vhodné okrem umytia ešte šupu vydrhnúť papierom.

Mrkva Sekundárne rastlinné látky sa nachádzajú najmä v šupke. **Mrkva** ob-

sahuje až 80% polyfenolov (antioxidačných látok, ku ktorým patria aj flavonoidy) a tenkej vonkajšej vrstve.

Rada : Zaobstarajte si tvrdú kefkú, ktorou vydrhnete mrkvu pod tečúcou vodou. A pri nákupe navyberajte najväčšie exempláre s drevenou dužinou.

Uhorky Tmavozelená šupa zadržiava v uhorkách šťavu. Šalátové uhorky tvorí až z 97% voda okrem toho obsahujú draslík, vitamíny skupiny B a iné cenné látky, ktoré čistia moč, regulujú hladinu cukru v krvi a zbavujú organizmus nadbytočného množstva vody. Vitamíny a minerály sa nachádzajú tesne pod šupkou. Ale pozor - uhorky sa proti plesni výdatne postrekujú.

Rada : Uhorky zo skleníkov je vhodné čo najtenšie ošúpať. Uhorky z vlastnej záhrady a poľa môžeme po umytí pokojne zjesť aj so šupkou.

Paradajky sa najlepšie vo vlastnej koži. Odhliadnuc od toho, že v šupke vyzerajú aj chutnejšie, najviac sekundárnych rastlinných látok sa nachádza práve v šupke. Kilogram paradajkovej šupky obsahuje 40 až 50 mg flavonoidov, zatiaľ čo v dužine sa jeho hodnota pohybuje pod 0.1mg/kg.

Rada : Paradajky konzumujte zásadne so šupkou - dokonca aj na pizzi.

Pomaranče a citróny Nezobliekajte ich celkom. Šupky tohto **južného ovocia** sú nasýtené éterickými olejmi a sú vhodné najmä ako korenie alebo prísada do pečenia. Mali by ste si však byť istý, že ide o chemicky neošetrené exempláre, v opačnom prípade ich pre istotu ošúpte. Ovocie však nezbavujte bieleho, hubovitého tkaniva, ktoré sa nachádza tesne pod šupkou - práve v ňom sa nachádza najväčší podiel cenných flavonoidov, ktoré chránia naše bunky pred voľnými radikálmi, brzdia procesy starnutia a

znižujú riziko vzniku nádor. chorôb.
Rada : Chemicky neošetrená šupka v malých množstvách je zdraviu prospešná. Ošetrené ovocie šúpte, ale nezbavte ich bielej vrstvičky.

Niečo z korešpondencie :

Ahoj Tonko!

Chcem Ti napísať, že na rekondícii v Turčianskych Tepliciach bolo výborne /trochu som sa bála/, ale bola som milo prekvapená. Zostali nám pekné spomienky, na ktoré nemôžeme zabudnúť. Je nám s Jankom obom ľúto, že sa to tak rýchlo skončilo. Ja i moja celá rodina je vďačná za možnosť stretávať sa s vami. Naše "rekondičky" majú niečo do seba, dávajú nám priestor na zblíženie a vzájomné poznávanie sa.

Tonko, želám Tebe i celej Tvojej rodine veľa zdravia, šťastia, a aby si nás ešte dlho viedol v našom klube. Teším sa, že opäť prídem medzi vás.
Maja a Ján Žochárovci

e-mail od Mojmirá :

Sýty hladnému neverí, ma napadlo pri zistení, že poniektorým ľuďom nedošlo a nie vinou slovenskej pošty, prečo sme nechválili poslednú rekondíciu. Svedčí to o (ne)záujme jedného pre pochopenie problémov a starostí (niekedy zbytočných) toho druhého, vcítanie sa do jeho situácie, porozumieť mu. Ale asi je ľahšie okydať ho v niekam sa pchajúcom článku. Vadilo Vám počúvať moje reči na smutnú izbu. Tonko píše vo svojom zamyslení ži a nechaj žiť. Čo mám povedať ja, čo už dva roky na každej rekondícii počúvam denne a od každého prečo nechcem procedúry. Vy ste si odhlasovali takéto rekondície, ja som to prijal, keď Vám to pomáha, prijmite

to aj Vy. Aby som na rekondícii nechodil s obavou že je posledná, ako mi bolo predstreté, že nabudúce pôjde miesto mňa druhý, ktorý tie procedúry vyberie. Nieкто si chodí na rekondície zregenerovať telo, nieкто dušu. Hela s Majkou mali bývať samé, no nebývali. Vyzerá to, že jeden z nás nespokojný so svojou izbou využil ich neprítomnosť pre vylepšenie svojej situácie, s tichým súhlasom vedenia rekondície, pomenil rozpis ubytovania, bez ich upovedomenia, vobec sa netrápiac že to urobil na úkor jedného z nás. Len aby sa mal lepšie. A ja chcem vedieť kto a prečo to urobil?!

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

č. ú. 77230162/0200

Nezabúdame

V mesiaci **december 2007**
slávia

Meniny :

Nadežda Pavlovičová, **Evka** Tulinská,
Evka Malinová, **Štefan** Pistovič

Narodeniny :

Mária Kováčová, Zuzana Andrejková,
Gabriel Benčík, Emil Penzeš, Klára Suchanová

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



*Veselé a v pohode prežité Vianoce, v novom roku 2008 mnoho zdravia
a šťastia, zo srdca praje*

Anton Suchan

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **11. decembra 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 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 03.12.2007.