



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XIV.

december 2012

číslo 10

Tak som sa zamyslel

..... tento krát sám nad sebou, respektíve nad ubehnutými rokmi, pri príležitosti môjho životného jubilea.

Kniha môjho života sa otvorila v meste pod Zoborom, v najkrajšom meste môjho života, v Nitre. Dni utekali ako samotná voda v rieke toho istého mena a v ktorej blízkosti som vyrastal. Spomínam to preto, lebo rieka to je samostatný fenomén, ktorý značne ovplyvňuje celý priebeh života v jej blízkosti. V prvom rade je to memento, lebo toľko veľa vody človek malý ešte nevidel a čo všetko dokáže, je lepšie počuť z rozprávania ako zažiť na vlastnej koži. Táto naša rieka má taký potmehúdsky ráz a charakter. Po väčšinu roka si lenivo tečie a v tichosti obmýva svoje brehy, akoby ich hladkala a mazala sa s nimi a len čo slniečko zohreje zem, láka občanov ovlažiť sa v nej a potom sa na jej brehu sniť. Lenže keď prídu lejaky, zrazu akoby sa rozhnevala, že sa do nej dostávajú všelijaké predmety, ktoré splavila na svojej ceste a pohadzuje si ich vo vlnách. Zamračí sa, teda skalí, a sem tam niečo z toho čo nazbierala, vyhodí na breh alebo si to ukladá na pilieroch mostov. V tom čase nie je

radno byť v jej blízkosti, lebo človeku sa razom zatočí hlava a už sa nedobrovoľne kúpe. Chvála, dnes už nie v takej miere, ale za mojej mladosti veľa mladých, hlavne v láske sklamaných skákalo do takejto rozbesnenej vody a chcelo ukončiť za jej „pomoci“ ukončiť svoj užialený život. Väčšinou po kontakte so studenou vodou ich to však prešlo, no na návrat z rieky sa nedalo ani pomyslieť, lebo prudký tok strhával i zdatného plavca. Rozumní ľudia, ktorým záležalo na každom živote, sa pripravili i na takéto situácie a za mostom mali odloženú dlhú tyč alebo trubku a s ňou sa snažili zachytiť topiaceho sa. Samozrejme, že celá akcia vyvolala záujem a pozorovateľov sa hneď nakopilo. Nebol som pri každej akcii, ale mám dojem, že mali pomerne úspešnú bilanciu a veľa mladých životov zachránili.

Nie zámerne o tom píšem, lebo skoro som i ja potreboval pomoc, keď sme ako prváci, vracajúci sa zo školy, na konci zimy, vyrazili na plavbu do Austrálie a viezli sme sa na kryhách. Rieka nimi bola zahrnutá a boli tesne natlačené na seba, takže nás udržali. Nevieť čím to bolo, ale mobility v tej dobe neboli, no správa o našej akcii sa dostala k ot-

covi pomerne rýchlo a hneď som bol povolaný na breh. Najprv som si musel vypočúť „kázeň“, potom mi otcova ruka premasírovala svižnými tempami skrehnuté časti tela a s plačom som sa rozlúčil s Austráliou. Samozrejme bol mi udelený zákaz motať sa „kol drík“ (pre Nenitrančanov – okolo rieky).

Rieka tiekla a utiekali aj dni môjho života. Jedna škola, druhá škola, tretia škola, zamestnanie, rodina a zrazu bum, akoby z čistej oblohy blesk, riečku môjho života niečo prudko zahatalo. Dennodenný ruch sa zmenil na drásajúce ticho, skok z veľkého kolektívu do ohlušujúceho ticha. Minimum informácií, zvýšená starostlivosť lekárskeho personálu a milióny myšlienok, väčšinou nie práve najpríjemnejšie. To všetko v réžii nejakej SKLERÓZY MULTIPLEX. V plnom rozlete a rozbehu, zrazu brzda a infúzie, lieky injekcie a štyri steny. To všetko sa začalo odohrávať pri polovici môjho života z pohľadu terajšieho veku. Čiže nič, len čo som sa rozbehol a chcel si trochu užít' života, dostal som STOP a tráp sa ako chceš. Nie práve najšťastnejšie vymedzenie počtu rokov dožitia pri prepúšťaní z nemocnice, mi nedodalo sily na pasovanie sa dôsledkami ochorenia. Pretože fyzicky človek môže nejako kompenzovať a doháňať, ale s psychickým sa to nie je také jednoduché, pokiaľ nechceš, aby ťa okolie nehodnotilo ako nepričetného. V tých chvíľach som si viac ako inokedy uvedomil, ako mi veľmi

chýba kolektív. Ako vedúci dopravy som mal všehochuť pováh a charakterov. Dokázali ma veľa krát „vytočiť“. Bolo to však oživenie a človek sa potrebuje zamyslieť občas i nad svojim konaním, aby neprepadol sebauspokojeniu a tým stratil kontakt s okolím. Pre seba a nielen pre seba, lebo v takej situácii ako ja sa určite naskytlo viacero pacientov s touto diagnózou.

A tak som sa podujal dať dokopy pár jedincov, ktorí by sa chceli stretávať, radiť sa radiť sebe a radiť iným. To som už opísal v inom zamyslení sa, myslím že pri príležitosti dvadsiateho výročia vzniku klubu. No a práve tá dvadsiatka ma prinútila sa zamyslieť, veď je to tretina môjho života. Tak ako som bol často krát v beznádeji po určení diagnózy, dnes som rád, že som sa dotlačil k takému kroku, lebo som spoznal množstvo dobrých a charakterovo čistých ľudí, ktorí to aj vedia dať najavo, že aj ich čas strávený v našom kolektíve nebol pre nich premrhávaným obdobím. Zažil som nespočítateľné množstvo nádherných zážitkov, s touto partiou. Zažil som aj smutné veci, nehody, ale tá obrovská hora pozitívneho prevláda v mojej mysli a v konečnom dôsledku som rád, že to všetko nebolo iba jednofarebné. Určite som narobil i veľa chýb, ale boli to chyby z neznalosti a neskúsenosti. Snažil som sa ich vždy napraviť a to tak, aby to kolektív pocítil v čo najmenšej miere.

Ďakujem vám všetkým, ktorí ste si na mňa spomenuli a zo srdca mi gratulovali. Mrzí ma, že určité zložky zabudli, aj keď v ich štruktúrach som ešte dlhšie ako v klube. No nie je to to, čo ma v poslednej dobe trápi, zas ma môj zdravotný stav tlačí niekam, kam sa mi nechce, no musím. Prajem vám všetkým bez rozdielu, aby ste tých útrap na ceste svojho života zažívali čo najmenej a aby u vás prevládali v pamäti tie krásne chvíle, pre ktoré sa oplátilo žiť.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské KLE bety/

Krásny novembrový deň a aj účasť bola krásna. Ledva sme sa pomestili, ale na všakovaké dobroty na stoloch zostalo dosť miesta.

Predseda uvítal prítomných a oznámil im, že Darinky Michalčkovej dcéra zabezpečila cez svoje zdroje dar pre klub, a to finančný, i keď ešte nie je na našom účte, jeho priamy darca sa už spojil s predsedom klubu, kde dostal prísľub a ešte aj malé vecné darččky – kľúčky. Všetci sme sa obom darom potešili.

Oboznámili sme sa s ospravedlneniami, ktoré začal Laco – mailom napísal, že najbližšie obdobie nebude chodiť do klubu a že už nemá internet; Janka Herhová je na infúzkach a nie je jej po nich dobre; Ivetka Klimčeková sa aj vybrala na klub, ale z cesty ju zavrátila nepríjemná správa; Magduš Hrubá má napro-

gramovanú procedúru v nemocnici; Sonka s Vladkou budú na kávičke chytať naše vlny; M + M nás taktiež nechali pozdravovať, že sa im nedá dostať na klub.

Objavila sa medzi nami nová tvár a tak sme privítali medzi nami Gabiku Gregorovú, ktorú priviedla Mari-ka Duchoňová. Keď sa jej bude medzi nami páčiť, budeme radi.

Potom si slovo vzala Lydka a uviedla Evku Tulinskú, ktorá za celý kolektív klubu zablagožrela predsedovi klubu k jeho životnému jubileu a prišli ďalšie gratulácie a krásne darččky, za ktoré spolu i za krásne slová, poďakoval všetkým, ktorí si na neho spomenuli.

Druhá gratulácia patrila Dodkovi Zelenákovi k jeho tiež životnému jubileu a tak sme si plastovými pohárikmi štrngli na spoločné zdravie.

Predseda klubu informoval, že už máme spísanú notársku zápisnicu k 2 % ako i zverejnenie špecifikácie použitia vyzbieraných prostriedkov, čo bolo zverejnené v Obchodnom vestníku.

Bol predložený návrh na výšku členského príspevku, ktorý bol ponechaný v pôvodnej výške, teda 5 €, čo všetci prítomní pozitívne odhlasovali.

Zhodnotili sme ušlú rekondíciu, s ktorou bola vyslovená celková spokojnosť a súčasne sme prešli k rekondíciám budúceho roku. Predseda pripravil náčrt možných miest, termínov a počtu účastníkov, za použitia finančných prostriedkov z 2%,

účastníckeho poplatku a klubových peňazí. Zatiaľ to vyzerá, že budú tak ako tohto roku Dudince v júni s 26-30 účastníkmi a v septembri Tur. Teplice s 15–17 účastníkmi.

Predseda vyzval gazdinky, ak už budú mať niečo napečené, keby nám na klub decembrový priniesli sa pochváliť so svojimi výtvormi.

Oboznámili sme sa so stavom nášho účtu a prečítali informácie zo zväzu o stretnutí s Ministerstvom zdravotníctva a jeho výsledku ako i Vyhlásenie Národnej rady občanov so zdravotným postihnutím v SR k pripravovanej novele zákona o službách zamestnanosti.

Tieto termíny sme si schválili a odsúhlasili nám ich aj z vedenia KOS, tak si ich zapíšte do kalendára.

08. januára 2013 (utorok 14,00)

12. februára 2013 (utorok 14,00)

12. marca 2013 (utorok 14,00)

09. apríla 2013 (utorok 15,00)

25. mája 2013 (sobota 10,00)

jún 2013 (Dudince)

Evka vyzvala prítomných, či by jej nemohli dodať členovia klubu svoje malé fotky s dátami a od kedy sú v klube, fotky z našich posledných akcií – Krok, a rekondície. Predseda sa jej spýtal, či by sa dal spracovať ten materiál, ktorý bol premietaný na výročnom zasadnutí, čo prisľúbila, že urobí maximum pre to, čo sa bude dať, len je viazaná aj kolegyňou, ktorá menila miesto výkonu práce.

A potom to dlho vrelo a bolo nám fajn, pojedli sme dobrotu, ktoré doniesli oslávenci, ale i ostatní.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Pappardelle s avokádom a pažitkou

Tento recept na rýchle a jednoduché cestoviny je ukázkou, že avokádo má svoje uplatnenie aj v teplej kuchyni. Jedlo máte hotové naozaj za chvíľku a tí, pre ktorých je aj chvíľka veľmi dlhá, môžu zvoliť naozaj expresnú variantu, pri ktorej sa avokádová zmes premieša so scedenými cestovinami priamo na tanieri. Ale poďme pekne po poriadku.

Čo budeme potrebovať:

130g cestovín pappardelle, jedno dozreté avokádo, 2-3 ČL šťavy z limetky, 1 ČL lyžica ghee. Ak nemáme **ghee**, môžeme použiť obyčajné maslo. Maslová chuť je v tomto recepte kľúčová, 4 strúčiky cesnaku, hrst pažitky

Najprv si očistíme cesnak, pretlačíme ho, alebo popučíme plochou stranou noža, a necháme odychovať. Potom dáme variť cestoviny. Cestoviny varíme o 1-2 minútky kratšie ako je predpísané, lebo ich dovaríme vo woku. Pri cedení si trošku (1dcl) vody z cestovín odložíme.

Pripravíme si avokádovú zmes. Očistíme avokádo a dôkladne ho zmiešame s nadrobno nasekanou pažítkou a limetkovou šťavou. Šťavu pridávame postupne, aby sme dosiahli želanú chuť.

Do rozohriateho woku dáme ghee (alebo maslo) a oddýchnutý cesnak na ňom 15-20 sekúnd popražíme. Potom pridáme scedené cestoviny, trošku vody z cestovín a za neustáleho miešania minútku prehrejeme

Wok odstavíme, pridáme rozmiešané avokádo s pažítkou a všetko dobre premiešame. Avokádo s pažítkou sa zmieša so zvyškom vody vo woku a omáčka je na svete.

Ostáva len zaželať dobrú chuť.

Avokádová nátierka s tuniakom

Iste všetci poznáme rybaciú nátierku z tuniaka. Existuje veľa spôsobov ako ju pripraviť. Ja vám dnes ponúkam rybaciú nátierku s tuniakom a avokádom.

Čo budeme potrebovať: jedno dozreté avokádo, 130g tuniaka vo vode, alebo vlastnej šťave, hrst pažítky, 3-4 ČL limetkovej šťavy. Ak nemáme limetku, môžeme použiť aj citrón, limetka má však jemnejšiu chuť, 1/4 ČL kurkumy. Priprava je veľmi rýchla a jednoduchá. Pažítku si nasekáme na drobno. Avokádo rozkrojíme, zbavíme kôstky a dužinu rozmixujeme s nasekanou pažítkou, tuniakom, limetkovou šťavou a kurkumou. Limetkovú šťavu pridávame postupne, aby sme dosiahli požadovanú chuť. Tuniak vo vode si zachováva svoje vlastnosti, obsah výživných látok a omega kyselín. Niektoré vzácne mastné kyseliny, ktoré tuniak obsahuje sú rozpustné v oleji, takže ak sa pred konzumáciou ole-

ja zbavíme, zbavíme sa aj mnohého dobrého z tuniaka.

Krevety s kurkumovou ryžou

Pre vás mám návod na rýchle a jednoduché jedlo, ktoré dúfam poteší nielen jazyk, ale aj oko. A čo viac, zdravé ingrediencie ako cesnak, zázvor a kurkuma, ulahodia celému telu. Priprava nezaberie viac ako 20 minút a uvedené množstvá zasýtia troch strávníkov.

Čo budeme potrebovať: 350-400g očistených kreviet, 400g ryže, 1 mladú cibuľku, alebo šalotku, 6-8 strúčikov cesnaku, 1PL nastrúhaného čerstvého zázvoru, 1,5 dcl suchého bieleho vína, 1/2 ČL kurkumy, trošku petržlenovej vňate, alebo pažítky, 1PL sezamového oleja, alebo ghee.

Priprava.

Cibuľku, alebo šalotku nakrájame na drobno. Očistený cesnak nakrájame, alebo pretlačíme a poriadne zmiešame s nastrúhaným zázvorom. Môžeme na to použiť aj mažiarik. Zmes necháme oddýchnuť. Dáme variť ryžu, ktorú sme predtým premyli. Do vody s ryžou pridáme kurkumu, ktorá nám ryžu krásne zafarbí a zároveň sa veľmi dobre hodí k cesnaku a zázvoru. Uvarenú ryžu scedíme a trošku vody z nej si odložíme. Do rozohriateho woku dáme olej, alebo ghee a zmes cesnaku a zázvoru na ňom 15-20 sekúnd popražíme. Potom pridáme cibuľku a popražíme ešte minútku. Dávame pozor, aby cesnak neprihorel. Do woku pridáme krevety, ktoré najprv z oboch strán 20 sekúnd opožujeme. Potom do woku pridáme biele víno a všetko spolu za občasného miešania dusíme, až kým nám krevety krásne nezružovejú (alebo nezoranžovejú). Trvalo to asi 5 minút. Keď sú krevety hotové, pridáme uvarenú kurkumovú ryžu, trošku vody z ryže a

spolu ešte minútku podusíme, aby sa nám chute pekne skombinovali. Na záver už len ozdobíme petržlenom, alebo pažitkou a zaželáme si dobrú chuť.

ZOFT, Zoborské „FTipy“

Pán v ordinácii u psychológa:

"Kedy ste mali naposledy pohlavný styk?"

"Mohol by som si zavolať manželke?"

"Samozrejme."

"Haló, Ružena, kedy sme mali naposledy pohlavný styk? "

"Čožéééééé?"

"Kedy sme mali naposledy pohlavný styk?"

"A kto volá?"

"Pane, ako sa voláte ?"

"Až sa za mňa vydáte, tak ma budete mať každý deň v ruke."

"Vy sa skutočne voláte Pohlavný úd?"

"Néééééééé, Vareška. "

Píťu daš sebe pul deci?

- Teraz ňe... ňemiešam...

- ňe? A co ňi pil?

- Ta deci...

Trojvtip: Cigáň jedináčik sa osprchoval hneď ako prišiel z roboty.

Viete, že ?

Avokádo bolo pre nás donedávna takmer neznáme. Jednak preto, že je exo-

tickou potravinou a jednak preto, že bolo zavrhnuté vinou z fóbiou z tukov. Je pravda, že avokádo je bohaté na tuky, no tie sú však mono nenasýtené.

Ide najmä o kyselinu olejovú a omega-9 masťnú kyselinu, ktorá sa vo veľkom množstve nachádza v olivovom oleji a oleji z makadamiových orechov. Čítajte ďalej a presvedčíte sa, že avokádo je mimoriadne výživnou a zdravou potravinou, ktorá dokáže bojovať proti rôznym ochoreniam srdca.

Ako je to s tým tukom?

Vo výskume uskutočnenom v Mexiku 45 dobrovoľníkov konzumovalo avokádo každý deň počas jedného týždňa, pričom u nich došlo k poklesu hladiny celkového cholesterolu v priemere o 17 percent. Hladina zlého cholesterolu, ktoré súvisí s ochoreniami srdca, klesla, kým hladina dobrého cholesterolu, ktorý je ochranný, stúpala.

Okrem toho je avokádo bohaté na beta-sitosterol – prírodnú látku preukazujúcu významné zníženie cholesterolu v krvi a zároveň vysoko ochranný faktor pre zdravie prostaty. V decembri 1999 v American Journal of Medicine konštatovali, že beta-sitosterol preukázal zníženie cholesterolu v 16 výskumoch uskutočnených na ľuďoch.

Mono nenasýtené masťné kyseliny, ako sú napríklad tie v avokáde, sú tiež spojené so znížením rizika vzniku diabetu a rakoviny. Výskum publikovaný v Archives od Internal Medicine ukazuje, že prívrženci stravovania s nízkym obsahom sacharidov a s vyšším obsahom mononenasýtených masťných kyselín dokázali výrazne schudnúť.

Hoci sa v avokáde nachádza aj pár gramov nasýtených masťných kyselín, sú to práve tie tuky, ktorých sa netreba obá-

vať. Pochádzajú totiž z prirodzenej neupravovanej potraviny, a tak sa celkom líšia od tých, ktoré môžeme nájsť vo vyprázaných hranolčekoch. Nepochádzajú ani z farmového chovu zveri, a preto avokádo neobsahuje ani množstvo toxínov.

Čo ešte v sebe ukrýva?

Avokádo je tiež výborným zdrojom vlákniny a draslíka. Obsahuje aj foláty, vitamín A, betakarotén a ďalšie zdravé karotenoidy. Nasýti, chutí po orieškoch a navyše nemá takmer nijaký vplyv na hladinu cukru v krvi.

Avokádo obsahuje aj luteín, ktorý je cenným členom skupiny karotenoidov a prírodným antioxidantom. Tiež pomáha udržiavať zdravie vašich očí a pokožky.

Ako ho pripravovať?

Avokádo sa výborne hodí do šalátov a to či už ovocných, alebo zeleninových. Ak sa chcete vyhnúť nasýteným tukom, avokádom môžete nahradiť maslo v rôznych nátierkach. Hodí sa aj na prípravu dipov a omáčok. Najzdravším spôsobom, ako používať avokádo pri varení, je ho nevariť. Keď ho však napriek tomu chcete použiť ako ingredienciu v tepelne upravených jedlách, treba ho tepelne spracovávať čo najkratšie a pri čo najnižšej teplote. Môžete skúsiť avokádo pridať do jedla, ktoré sa práve dovarilo. Avokádo sa prehreje a zároveň ostanú zachované všetky zdraviu prospešné látky, ktoré sa v ňom nachádzajú.

Niečo z korešpondencie :

Mily predseda a predsedkyňa
Prosím vás, ak ste mali nejakú zaujímavú akciu,ci stretnutie v klube, pošlite mi

fotky prípadne príspevok do Nadeje 4/2012 na moju adresu alebo na nádej@szm.sk do 15.11.2012 ďakujem
Maja
(Šumerajová, pozn. redakcie)

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 **december 2012**
s l á v i a

Meniny :

Nadežda Pavlovičová, Eva Tulinová, Eva Malinová,

Narodeniny :

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, v pohode a pokojí prežitú Vianočné sviatky, v novom roku 2013
mnoho zdravia, šťastia a spokojnosti, zo srdca želá*

Anton Suchan

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **11. decembra 2012 /utorok/ o 14. 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, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 01.12.2012.