



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XI.

február 2009

číslo 2

Tak som sa zamyslel

..... nad dobou, ktorá prišla a čo všetko so sebou priniesla. Možno si mnohí z nás ani neuvedomujú, akou tvrdou bagandžou dupla do dejín ľudstva oná, v týchto dňoch toľko pertraktovaná, KRÍZA. V minulom storočí sa opakovalo niečo podobné, keď samopašníci z amerického kontinentu v Spojených štátoch amerických vyvolali svetovú hospodársku krízu a dopad sa preniesol na Európu, samozrejme i vďaka zneužitiu situácie jedným šialencom, ktorý si chcel na úkor toho všetkého podmaniť svet. Svojim spôsobom takouto metódou sa mu „podarilo“ pomôcť krízu prehľbit' a totálne zneužiť. Mnohí z nás si do dôsledkov neuvedomujú, že svet možno stojí i pred takouto alternatívou, lebo nevieme, čo všetko prebieha v myšliach najsilnejších sveta, len aby si zachránili svoje majetky. Pretože doteraz žili nad svoje, ale i nad ostatných, pomery. Svojou hamižnosťou za mamonom bez mihnutia oka dokážu obetovať tisíce a možno pri tejto vybavenosti zbraňami i milióny nevinných ľudí.

V krajine, kde bolo všetko iba „naj“ a kde všetci boli rozmaznáva-

ní, prežierali sa, uznávali iba seba, reprezentovali sa prázdnyimi gestami a dávali svetu najavo, že oni sú tu pánmi, zrazu prišla doba, kedy sa začínajú rozrastať rady nezamestnaných a keď sa do ulíc veľkomiest začína vkrádať bieda a chudoba. Tento stav neprinesie nič dobrého a pozitívneho, leda ak, tak len to že si niektorí uvedomia, čo všetko zlé sa napáchalo a čo všetko je potrebné napraviť.

Lenže ten ich vred sa dostal do celého sveta a zanecháva dôsledky všade. Nevynímajúc ani našu vlasť a našu krajinu. V čase, keď sme i my už mohli pomaly privoňať k tej kašičke dobroty, zrazu nám niekto odsunul stoličku a nedopraje nám ani privoňať si k tomu, čo im tieklo po brade.

Odzrkadlí sa to i na nás zdravotne postihnutých, keď ničím iným, tak tým, že v každom médiu je plno negatívnych správ o prepúšťaní, o zvyšovaní nezamestnanosti, o rušení fabriek, ktoré ešte nestihli na seba ani zarobiť. Vytvára sa negatívna nálada, ktorá niektorým našim politikom vyhovuje, pretože oni sú zabezpečení na niekoľko generácií dopredu a osud ostatných im je akurát tak na pobavenie sa v televíznych relá-

ciách, kde sedia s nasadenými mas-
kami starostlivých otcov vlasti. Ale,
že čo sa všetko v tejto malej krajine
napáchalo, to ich netrápi, pretože sú
previazaní a poprepletaní s tým
zlom.

Nás je tiež, voči všetkým občanom
republiky, malá skupinka, ale tiež si
dokážeme veľa krát znepríjemniť
život a to väčšinou banalitami. Každé
zoskupenie ľudí prejde raz drob-
nými, inokedy väčšími krízami.
Tomu sa nedá predísť, pri toľkom
množstve názorov. Je však sila toho
kolektívu, keď problémy rozanaly-
zuje, vyrieši ich a poučí sa z nich.

Takto isto by to malo spraviť
i ľudstvo, je to však predsa len tro-
chu väčšie zoskupenie vedené ľuď-
mi nie vždy na jednej vlnovej dĺžke
rozmýšľajúcich.

Prajem Vám, aby ste s čo najmen-
šími odreninami preklzli cez sito
krízy a všetkým nám prajem, aby
sme to čo najmenej pocítili na svo-
jich vlastných hlavách a telách. Pre-
to nehľadajte zlo vo svojom okolí,
je ho porozosievaného veľa, hľa-
dajte dobro, pohodu a pokoj na du-
ši, lebo to by nám mohlo pomôcť
zdoľávať ďalšie nové prekážky v ži-
vote.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Zimné počasie nám prialo a tak sa
nás stretlo zase v hojnom počte.

Oslávkyne z minulého mesiaca
Evka Tulinská a Nadka priniesli
dobrotky, ktoré doplnili ostatné
dievčatá a zrazu bolo na stoloch bo-
haté a chutné občerstvenie.

Predseda odovzdal osobný pozdrav
pre všetkých členov klubu od pána
Topoľana z Loveckého zámočku
v Topoľčiankach. Spomenuli sme si
i tých, ktorí nemohli prísť a ktorí dali
o sebe vedieť. Laco má stále nepo-
slušné auto, Stanko je bez odvozu
a Malačania sa báli v takom poveter-
nostnom čase ísť na cesty. Janke sa
k ostatným problémom pridali i bo-
lesti hlavy a Majka Macáková „ha-
varovala“ v kúpeľni a má problémy
s chodením. Pozdravovať nás necha-
li Mojmír s Majkou, ktorej sa pridali
nepríjemné opuchy na nohách. Iva-
novi dali dolu korzet po predchádza-
júcom úraze. Pozdrav nám poslala
i sestrička Valika z neurologickej
kliniky Nitrianskej fakultnej nemoc-
nice.

V ďalšom sme sa zaoberali prípra-
vou vyberania darcov 2 percent pre
rok 2009. Už len pár dní chýba od
zverejnenia zoznamu uchádzačov,
ktorý spracováva Notárska komora
do 15. januára a Daňový úrad do
konca mesiaca, lebo on zverejní i tie
organizácie, ktoré sú pre nesplnenie
zákonných povinností, vyradené
z možnosti uchádzania sa o 2 %.
Predseda iba poukázal, že všetci by
mali vyvinúť maximálne úsilie
o získanie čo najväčšieho počtu dar-
cov, aby sme dopadli „prinajhor-
šom“ akom v minulom roku. Sme si

vedomí, že finančná a hospodárska kríza bude mať dopad i na túto oblasť, ale to nás nesmie odradiť od našej aktivity. Špecifikáciu použitia finančných prostriedkov vo vyššej čiastke ako 100 000,- Sk za minulé obdobie, sme zverejnil v Obchodnom vestníku, čím sme si úlohu splnili. Tlačivá, za pomoci ktorých by sme mali oslovovať darcov, sme už rozdali a budú zverejnené na našej webovej stránke.

Medzi touto debatou sme si prečítali pozdravenky k uplynulým sviatkom od rôznych organizácií a spolok a rozdali kalendáre pre rok 2009, ktoré sme dostali od vedenia SZSM.

Odsúhlasili sme si výšku účastníckeho poplatku, nakoľko sme prešli na novú menu. Padli tri návrhy 10€, 13€ a 15€. Najväčším počtom hlasov bol schválený účastnícky poplatok na rekondičné pobyty vo výške **13 €**.

Zaoberali sme sa prípravou volieb riadiacich orgánov klubu, ktoré bude v mesiaci marec a odsúhlasili sme si **verejné voľby**. Personálne návrhy je možné podať písomnou formou do 9. marca 2009. Pracovné komisie budú zvolené priamo v deň volieb.

Predseda priniesol zoznam účasti na jednotlivých rekondíciách od roku 2002, ktorý požadoval Titus. Poslúžil i k upresneniu stavu príprav na rekondície c roku 2009, kedy po pohovoroch s niektorými záujemcami, sme sa dostali na smerné čísla, možného počtu účastníkov. Príprava pre-

bieha na prvú marcovú rekondíciu v Dudinciach.

Prítomní boli podrobne a položkovite oboznámení s príjmami a výdavkami a celkovým čerpaním finančných ako na hlavnom účte, tak i na zbierkovom. Nikto k predloženým materiálom nemal výhrady z čoho následne bolo možné spracovať nasledovné podklady.

Výkaz o príjmoch a výdavkoch k 31.12.2008

PRÍJMY

1. Zostatok z roku 2007	411 305,20 Sk
2. Z majetku	814,43 Sk
3. Z darov	10 000,00 Sk
4. Z člen. príspevkov	6 400,00 Sk
5. Z príspevkov z podielu zaplatenej dane (%)	623 925,00 Sk
6. Z verejnej zbierky	3 993,00 Sk
7. Z lotérií	0,00 Sk
8. Z dedičstva	0,00 Sk
9. Z organizovania akcií	143 190,00 Sk
10. Z dotácií	0,00 Sk
11. Z likvid. zostatku	0,00 Sk
12. Z predaja majetku	0,00 Sk
13. Z poskyt. služieb	0,00 Sk
14. Ostatné	54 362,70 Sk
15. Daňové úpravy	0,00 Sk
16. Príjmy celkom	1 253 990,33 Sk

VÝDAVKY

1. Dlhodobý majetok	0,00 Sk
2. Finančné investície	94 248,50Sk
3. Zásoby	0,00 Sk
4. Služby	458 345,00 Sk
5. Mzdy	0,00 Sk
6. Platby do poist. fond.	0,00 Sk
7. Ostatné	9 608,50 Sk
8. Daňové úpravy	0,00 Sk
9. Výdavky celkom	562 202,00Sk
10. Rozdiel príjmov a výdavkov spolu	691 788,33 Sk

=	22 963,16 €
11. Daň z príjmov	0,00 Sk

Návrh rozpočtu na rok 2009 :

A/ PRÍJMY :

1/ zostatok z roku 2008	22 963,16 €
2/ členské príspevky	320,00 €
3/ poplatky za rekondície	1 170,00 €
4/ 2 %	13 300,00 €
5/ úrok z bežného účtu	23,00 €
6/ ostatné	223,84 €
s p o l u	38 000,00 €

B/ VÝDAVKY :

1/ vedenie účtu	200,00 €
2/ úhrady za rekondície	30 000,00 €
3/ ostatné výdavky	3 900,00 €
4/ réžia klubu	3 900,00 €
s p o l u	38 000,00 €

Prečítali sme si e-mailovú poštu, jednak od Sonky, od Katky a Jarmily, Anky Pavlovičovej a jednak od jednej dievčiny, ktorá trpí devicovou chorobou.

Evka Tulinská navrhla rozšíriť verejnú zbierku na predaj slnečniciek na akcii Krok s SM, kde by vedela zabezpečiť dievčatá, ktoré by chodili so schránkami.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

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

HLIVA SMAŽENÁ S VAJÍČKAMI

400 g hlivy, soľ, 100 g údenej slaniny, 1 veľká cibuľa, rasca, mleté korenie, 4 vajcia, petržlenová vňať. Pokrájanú hlivu dobre uvaríme v malom množstve vody. Na rozškvarenej slanine speníme nadrobno nakrájanú cibuľu, pridáme hlivu, okoreníme a zmes opražíme. Napokon prilejeme rozhabarkované vajcia, osolíme a miešame kým vajcia nestuhnú. Podávame posypané sekanou petržlenovou vňaťou.

SEDLIACKA OMELETA

Na 4 omelety : 300 g zemiakov, 300 g hlív, 6 - 8 vajec, 100 g masť, cibuľa, soľ, pažitka.

Uvarené zemiaky nakrájame na prúžky a opražíme na masť. Na nadrobno nakrájanej cibuli opražíme nadrobno nakrájané hlivy a podusíme ich do mäkka. Mäkké hlivy pridáme k zemiakom, ochutíme soľou, korením a vlejeme rozšľahané vajcia, ktoré necháme stuhnúť. Podávame posypané posekanou pažitkou.

ZOFT, ZOborské FTipovisko

Práve som sa vrátil z krčmy, kde nám náš krčmár oznámil hroznú vec, a síce to, že Spišiaci nám napriek platným dohodám neoprávnene uzatvorili borovičkovod. Podľa vyjadrenia krčmára má zásoby už len na 13 dní. Ihneď zasadlo prítomné konzílium a dohodli sme, že bude vyhlásený regulačný stupeň č. 6, t.j. max. 6 poldeci na hlavu denne.

Ďalej sme odsúhlasili, že počas krízy bude dovolené a umožnené nahradiť borovičku tzv.tuzemským "umom" v neobmedzenom množstve, tak, aby bol dodržaný vykurovací stupeň č.1.

Naviac sme získali prísľub od moravskej vlády, že počas krízy dodá na Záhorie denne cca 6 000 l tuzemáku, čo by malo pomôcť takmer pokryť potrebu Záhoria a Považia.

Ďalej sme rozhodli, že bude opäť spustená výroba v odstavenom liehovare v Leopoldove a až do odvolania tam bude zasa pálený lieh z dubových parket a zemiakov.

Obyvateľstvo bolo varované, aby nevychádzalo z domu bez ťapky (pleskačky) slivovice či iného vykurovacieho média. Záhorácky premiér ihneď odcestoval na soboch do Sp.N.Vsi, kde sa pokúsi dosiahnuť nejakého kompromisu.

Po tom, čo Spiš uzatvoril svoje Mäsové závody pre nedostatok psieho mäsa do párkov, je to už druhá rana, ktorú nášmu malému Záhoriu tento región uštedril.

Európska únia zatiaľ strategicky, ale významne, mlčí

Rozhovor na nudapláži:

- Ja som Vierka.
- Ja som Peter, teší ma.
- Ved' vidím...

Vybraté z korešpondencie :

Vážení predsedovia a členovia klubov SM!

Medzinárodná federácia SM (MSIF) aj tento rok vyhlásila súťaž
Cena Jamesa D. Wolfensohna

Osoba s SM

Prosíme Vás, aby ste navrhli niekoho, kto si túto cenu podľa vás zaslúži. Výkonný výbor SZSM vyberie jedného kandidáta z Vašich návrhov. Víťaz dostane **500 Libier**, ktoré má minúť na činnosť spojenú s MS (môže to byť pre-

platený kurz, cesta atď.) a k tomu získava cestovný grant □ účasť na zasadaní Výboru MSIF v Chicagu v dňoch 31.10.- 3.11.2009. Víťazovi a jeho sprievodcovi budú hrazené cestovné výdavky, ubytovanie, strava a registračné poplatky.

Nominácia môže byť v rozsahu najviac 500 slov, musí obsahovať:

- Meno, adresu, tel. číslo, e-mailovú adresu
- Prínos osoby s SM pre organizáciu (SZSM) alebo klub SM
- Minulé a súčasné úspechy na SM-kárskom poli
- Čím vyniká od ostatných
- Ďalšie relevantné informácie o kandidátovi
- Na čo použije kandidát výhru

Váš kandidát musí súhlasiť s nomináciou, musí byť členom SZSM. Za jeden štát môže byť nominovaná len jedna osoba.

Víťaza oznámi MSIF na svojom zasadaní v apríli 2009 v Londýne.

Vaše nominácie zasielajte na adresu SZSM do 31.1.2009

Jarmila Fajnorová
Prezident SZSM

Vážení predsedovia a členovia klubov SM!

Medzinárodná federácia SM (MSIF) aj tento rok vyhlásila súťaž

Cena Evelyn Nicholsonovej

Opatrovateľ roka 2009

Prosíme Vás, aby ste navrhli niekoho, kto si túto cenu podľa vás zaslúži.

Výkonný výbor SZSM vyberie jedného kandidáta z Vašich návrhov.

Víťaz dostane **500 Libier**, ktoré má minúť na činnosť spojenú s MS (môže to byť preplatený kurz, cesta atď.)

Nominácia môže byť v rozsahu najviac 500 slov, musí obsahovať:

- Meno, adresu, tel. číslo, e-mailovú adresu
 - O koho sa kandidát stará
 - Prínos osoby s SM pre organizáciu (SZSM) alebo klub SM
 - Ako umožnil človeku/ľuďom, o ktorých sa stará, aktívne žiť
 - Čím sa tento kandidát odlišuje od tých druhých
 - Ďalšie relevantné informácie o kandidátovi
 - Na čo použije kandidát výhru
- Váš kandidát musí súhlasiť s nomináciou, musí byť členom SZSM. Za jeden štát môže byť nominovaná len jedna osoba.

Vít'aza oznámi MSIF na svojom zasadnutí v apríli 2009 v Londýne.

Vaše nominácie zasielajte na adresu SZSM do 31.1.2009

Jarmila Fajnorová
Prezident SZSM

Pán Suchan,
dodatočne Vám prajem do nového roku veľa zdravia, šťastia a spokojnosti. Zároveň Vás prosím o informáciu koľko eur mám poslať na účet klubu ako členské za rok 2009.

S pozdravom
Božena Vidovičová, Partizánske-Návojevce

Dobry den,
Chcela by som Vas touto cestou informovat o literarnej sutazi pre pacientov a ich rodiny , ktoru vyhlasuje firma Bayer Schering Pharma.

Prispevky:

- literarne príbehy od pacientov alebo rodinných príslušníkov o zvladani resp. o živote s SM
- ako im ovplyvnila život
- ako sa zmenil ich život
- ako prijalo okolie ich chorobu...

MAX 3 strany - A4

- **kresba a maľba** – voľná tvorba

Prosíme všetky príspevky poslať do **31.5.2009 na adresu :**

**Občianske združenie Podpora a Nadej
Namestie SNP1
811 06 Bratislava**

Vyhodnotenie súťaže a oznámenie výsledkov 31.7.2009

Príbehy, ktoré vyberie komisia budú ocenené a zverejnené v knihe, ktorá sa oficiálne uvedie na trh koncom tohto roka.

Veríme, že sa do našej súťaže zapojíte. V prípade akýchkoľvek otázok môžete kontaktovať telefonicky alebo mailom:

Bc. Michaela Knapková – 0903 288 845,
pan-oz@pan-oz.sk

S pozdravom, Knapková

PS: ceny sú hodnotné a zaujímavé

Viete, že ?

Tuk rýchlo vytvára ďalší tuk

Tuk je najväčším zdrojom energie zo všetkých živých látok - asi 9 kilokalórií na 1 gram. To je dostatočný dôvod na to, aby sme touto živinou šetrili, hoci naše telo potrebuje isté množstvo tuku, lebo je stavebným kameňom bunkových stien a hormónov, ako aj nositeľom vitamínov A, B a E. Rastlinné tuky (oleje, margarín) dodávajú životne dôležité nenasýtené mastné kyseliny. Ale 40% kalórií pochádzajúcich z tukov, ktoré sa v priemere dostávajú na náš stôl, je primárne. Asi jedna tretina z nich sa musí spaľiť. To však nie je vždy jednoduché, lebo tuk je jednak nositeľom chuti a dlhé roky rozmaznával naše chuťové poháriky, jednak sa nachádza v mnohých potravinách, ako sú syry, salámy a klobásy, omáčky, pečivo, sladkosti a mäso. Čistý tuk sa nachádza v oleji, margaríne, masle alebo bravčovej masti.

Tuk rýchlo vytvára ďalší tuk. No viniť za nadváhu iba tuk by nebolo správne, lebo v tukových zásobárňach sa ukladá každý prebytok kalórií. Ale kto na svojom jedálnom lístku šetrí tukom, redukuje svoje kalorické konto omnoho efektívnejšie, ako keby vynechával uhl'ohydráty a bielkoviny. Okrem toho existuje ešte jeden dôvod, prečo by sa malo používať menej tuku. Potraviny živočíšneho pôvodu bohaté na tuk, obsahujú aj veľa cholesterínu, ktorý negatívne pôsobí na cievy - len tak na okraj: alkohol nie je životne dôležitou živinou. Dodáva iba „prázdne“ kalórie.

Zdravá výživa: veľa uhl'ohydrátov, málo tuku

Viac ako polovica potrebných kalórií by mala byť vo forme uhl'ohydrátov (50 - 55%), 10 - 15% by mali tvoriť bielkoviny a zvyšok (25 - 30%) by mal byť tuk. Okrem toho treba dbať na to, aby sa na stôl dostalo dostatočné množstvo vitamínov, minerálnych látok a vláknin. Nie sú však potrebné zložité výpočty, aby ste sa zdravo stravovali. Ak sa budete riadiť nasledujúcimi radami, urobíte veľa pre svoje zdravie, postavu, kondíciu i vzhľad:

Pri každom jedle treba kombinovať dve z týchto potravinových skupín:

- zemiaky, nelúpanú ryžu, celozrnné cestoviny, strukoviny alebo celozrnný chlieb,
- čerstvú zeleninu a ovocie,
- polotučné mlieko a mliečne výrobky, chudé mäso, chudé ryby,
- orechy, klíčky a semená,

- šaláty, surovú stravu.

A ešte niečo: jesť menej masti v podobe nátierky alebo tuku z mäsa, dávať prednosť rastlinným olejom. A veľa piť, pokiaľ možno nekalorické nápoje, ako sú minerálne vody.

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

č. ú. 77230162/0200

Nezabúdame

V mesiaci **f e b r u á r 2 0 0 9**
s l á v i a

Narodeniny :

Mirka Kohoutová, Ivetka Péterová,
Marcel Smolica, Peter Mikulášik,
Lydka Michaličková

Gratulujeme a prajeme veľa jasných dní prehriatych slnkom a láskou pri dobrom zdraví a vzájomnom porozumení.

Musím vám oznámiť smutné správy. Žiaľ, 20. januára 2009 bol **Čiernym dňom** Klubu sclerosis multiplex Nitra.

Na poslednej ceste sme sa rozlúčili

s **Paľkom Borbélym** a v ten istý deň sa na poslednú púť vydala i **Olinka Medunová**.

Všetkým nám bude smutno za nimi, lebo si ich pamätáme ešte z čias, keď s nami chodievali na rekondičné pobyty do Sklených Teplíc či Piešťan.

Paľko, ako veľký bojovník, bývalý príslušník armády, či ako športový pilot, bol naučený prekonávať problémy profesií. Bojoval príkladne i s chorobou, ktorá sa však rozrástla do takého rozmeru, že na ňu nestačili ani spolu s manželkou Marikou, ktorá mu bola veľkou oporou ako fyzicky, tak i morálne až do posledných chvíľ.

Olinka, mala veľkú snahu bojovať s chorobou, ktorá sa rýchlo rozrástla do veľkých rozmerov, k čomu možno vo veľkej miere prispelo i neľudské správanie sa jej životného partnera, ktorý ju týral. Mala v tomto veľkom nešťastí i jedno šťastie, že sa po všetkých tých trápeniach dostala do opatery rodičov, ktorí ju s láskou a nekonečnou trpezlivosťou opatro-

vali. Po smrti ocka Ferka, zostala na túto úlohu sama mama Olinka. Okolie im veľmi neprialo a tak sa pasovali ako vedeli i s ubúdajúcimi silami, najmä u mladej Olinky, ktoré jej už v posledný deň života úplne odišli.

S pietou a úctou sa s nimi v myšliach rozlúčime a zachováme si ich nadhlo v pamäti.

Česť ich pamiatke!

Môžete nás kontaktovať i cez internet na klubových **email – adresách** :

suchan@ksmnr.sk

anton.suchan@satronet.sk

a nájsť na webovej stránke :

www.ksmnr.sk

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **10. februára 2009 /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 čle-

Zoborské kluboviny - február 2009

nov 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 1.2.2009.