



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XV.

február 2013

číslo 2

Tak som sa zamyslel

..... nad tým, ako to v prírode beží, aké pravidlá sú tam zabehnuté a prečo sa rastlinná ríša tak odlišuje od živočíšnej. Dotlačil ma k tomuto zamysleniu môj druhý syn Andrej a prečo, to dúfam zvládnem vysvetliť v nasledujúcich riadkoch.

Keď zasejeme zrnko pšenice, do roka máme úrodu – kvalitné semiačka a z jedného zrnka máme aj štyridsať. Tomu sa hovorí reprodukcia. Zasadíme kôstku zo slivky a vyrastie nám strom, ktorý za pár rokov začne rodiť prvú úrodu, plody, ktoré sú hneď schopné po zasadení vyrásť v ďalšie stromy.

Samozrejme je to individuálne, nie každý strom hneď vyrastie a hneď rodí, ale je to pomerne krátka doba od vloženia semiačka do zeme. V tom malom semienku, je naakumulovaná sila budúceho stromu a to v každom jednom semienku. A je tam zakódované, že to bude hruška, či jablko, slivka alebo gaštan, smrek či lipa. Čiže tá rastlinka, ktorá prináša úrodu, vtlačá do toho maličkého semienka toľko informácií a pritom nemá ani počítač a ani inú vyspelú techniku. Príroda jej dala silu, ktorou zachováva rod a všetko dobré

z rastlinky sa nejakým zázrakom zakóduje do semienka. Lebo si musíme uvedomiť, že to čo my zjeme z takýchto plodov, je iba ochrana semienka, ktoré je vo vnútri skryté a ktoré väčšinou vyhadzujeme.

Pokiaľ človek nezasahuje do tohto kolobehu, všetko prebieha rokmi rovnako, iba poveternostné podmienky môžu čo to nepatrne zmeniť. Lenže človek umelo zasahuje do tohto vývoja a upravuje si genetiku podľa svojej predstavy, aby sa zvýšila výnosnosť, teda aby bolo viac úrody, ale aj mení chute ovocia, tvary a iné vlastnosti. Je zaujímavé, že mnoho z takto pomenených vlastností sa prenesie opäť tým malým semienkom a nové rastliny si už zachovávajú vlastnosti svojich predchodcov.

Je pozoruhodné, že rastlinky rodia nové úrody skoro až do svojho úplného zániku a ich kvalita sa nemení a keď, tak iba veľmi málo.

V živočíšnej ríši a najme u človeka je to trochu ináč. Jednu tretinu života sa pripravujeme na to, že splodíme potomstvo a to ešte nik nevie, čo z toho vyrastie. Svoje vlastnosti pomaly odokrýva a prispôsobuje ich ešte k svojmu okoliu, v ktorom rastie. Vychovávame ho sami, neskôr za

pomoci kvalifikovaných odborníkov a aj tak z niektorých vyrastú samorasty, nad ktorými sa nedá zvíťaziť. Chvála, nemám ten prípad a nikomu neprajem takýto osud. náš syn, ktorého som spomínal, mal východziu pozíciu veľmi dobrú, no vetry viali z inej strany. Keď bol maličký pozorne počúval čo mu ako otec vyprávam, neskôr sa sám zapájal do debát a ku podiviu, veľmi rozumne a vecne sa vyjadroval k bežným dianiam života, ktoré on vnímal svojim mladučkým rozumčekom. Potom prišlo to také smiešne obdobie života, ktoré prebehne u každého a on si začal myslieť, že len to čo prebehne jeho hlavičkou, je to najsprávnejšie. Začal sa mojím myšlienkam najprv len usmievať, neskôr si robil z nich kabaret a nakoniec ma vysmial. Zamrzelo ma to, lebo ten začiatok prednaznačoval iný priebeh debát a i vtedy som si spomenul, že lepšie je byť rastlinou, lebo tam sa semiačko nemôže vysmiať svojej rastlinke, že krivo rastie alebo, že má čudné konáre.

Semiačko išlo do zeme a synáčik do sveta. Musel sa začať starať o svoje bývanie, o svoje stravovanie a svoj zovňajšok. Dni za dňami utekali, zistil, že to všetko čo doma dostával priehrštiami, v skromnosti si musí zabezpečiť sám a to čo sa mu zdalo voľakedy gombíčkom, je zrazu gombíčko, ktorý by ho hádam aj pritlačil, keby včas neuhol. Slabšie chvíle striedali lepšie, ale bolo ich nejakو pomenej. Každým dňom

si viac a viac uvedomoval, že ten krajec chleba, ktorý si doma automaticky išiel vziať do špajze, nerastie len tak na stromoch, že si musí zaslúžiť a ešte sa oň aj podeliť. Samozrejme s napätím sme celá rodina sledovali, ako sa bude pretĺkať životom a ani v živote by nás nenapadlo, že by sa mohol nad svojim životom zamýšľať.

Prešlo rôčky a jedného pekného dňa som mal telefonát, že tatino, ako znela tá tvoja myšlienka keď som bol mladší, o ktorej sme sa bavili? Mne skoro sánka aj s telefónom vypadli a neveril som vlastným ušiam. Vraj niečo sa mi v živote prihodilo a nejakو sa mi v mysli vynorili torzá tej tvojej myšlienky. A takto sa to opakovalo viac krát. Nuž asi nám dieťa dospieva, veď rôčky už nato má. Na jednej strane ma to potešilo, ale na druhej som závidel zase tomu semiačku, ktoré išlo do zeme už z jasnými vlastnosťami a cieľmi. V duchu som si predstavoval, aké by to bolo krásne, keby všetky deti boli takto vyzbrojené. Ale dlho som nejasal, lebo ma zmrazila predstava, že všetky deti by boli ako lán pšenice, nevedeli by sme, ktoré je vlastne naše.

A tak som sa uspokojil s rozmanitosťou, ktorú nám príroda dáva i v živočíšnej ríši a uspokojil som sa s tým, nech každé dieťa je svojim jedincom, lebo nebudaj by sa všetky nevydarili, to by bola pohroma. Buďme spokojní s tým čo máme a súčasne buďme trpezlivý, čas

možno obrúsi i tie najostrejšie hrany. Veď ani my sme možno neboli vždy podľa predstáv našich rodičov a mali nás radi takých akí sme boli a akí sme.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Počasia si s nami opäť trochu zahralo hru na skrývačku, lebo pred začiatkom klubu začali poletovať tie malé biele potvorky. Niektorí zaliezli pod duchny vyležať virózy, ktoré sa v takomto divokom počasi rozmohli. Iní si povedali, že ideme a šuchlo ich do „krýpopy“ (povedané v ich nárečí), ale nebojácní jedinci sa dostavili a tak sme mohli začať náš program. Ten začal tradične privítaním a opätovným prianím predsedu k všetkému dobrému v novom roku. Lenka napiekla a tak sme po zahryznutí mohli pripíť na ňu a všetkých ostatných členov klubu. Predseda pripomenul všetkých, čo nášmu klubu priali k sviatkom zimy a do nového roku, bol to dlhočizný zoznam. Žiaľ nepodarilo sa všetkým prísť medzi nás a tak sa aspoň ospravedlnili. Anka Benčíková bola uťahaná, celý deň strávila u lekárov, Janka nechodí a má doma dosť problémov, Sonka s Vladkou, tradične pri kávičke, Ivan a Betka musia byť pri odstraňovaní havárie prasknutého radiátora, Miloš nemal odvahu na cesty – šmýka sa, Tulinkí sú prechorení, Naďka leží s chrípkou, u Emila je

chorá celá rodina, Ivetka Kimličková behá po doktoroch, je pozvaná na posudkovú komisiu. Magduš Kútina sa najprv ospravedlnila, ale nakoniec povoz zohnala a tak prišla. Čo bolo taktiež potešujúce, bola účasť po dlhšom čase druhej našej Magdušky a to Hrubej. Boli sme radi, že sa podarilo dostať sa medzi nás Zuzke Mikulášikovej, ocino si musel vziať dovolenku. Predseda odovzdal pozdravenie i od doc. Brozmana, ktorý tiež leží s chrípkou a od sestričiek z centra SM. Dodatočne sa ospravedlnili Majka z Topoľčian, Alenka s trampotami so zubami a Bobka s Tonkom, ktorý bol celý deň u lekára a tiež sa u nich poneviera nejaký rus, či vírus a otravuje ich. Marika Duchoňová nám priniesla malé kalendáriky a Lenka dorozdávala sponzorské kalendáre od Billy.

Prehupli sme sa k ďalším bodom programu, a hneď ten nasledujúci bol ten toľko otrepaný bod Dvoch percent. Predseda upozornil, že v tomto roku budú nové tlačivá pre zamestnancov a oficiálna kampaň začne až po zverejnení organizácií spĺňajúcich podmienky zákona. Všetky nové tlačivá budú aj na našej domovskej webovej stránke, kam ich „nahodí“ Alexander Suchan. Definitívna suma získaná za uplynulé obdobie je **8 321,78 €**, čiže zase sme poklesli. Predseda preto vyzval všetkých členov klubu, aby sa poobzerali po svojom okolí a získavali i nových poskytovateľov.

Predseda klubu predložil návrh výšky účastníckeho poplatku na rekonválnych roku 2013 a odporučil ponechať 13 € ako v minulom roku. Návrh bol bez pripomienok schválený.

Zaoberali sme sa prípravou výročného zasadnutia, ktoré by malo byť v mesiaci marec a návrhy na kandidátku by mali byť zaslané na vedenie klubu do 12. marca 2013. Schválili sme si verejné voľby.

Podrobne sme rozanalyzovali stav príprav rekonválnych pre rok 2013 s úplným zoznamom uchádzačov, ktorý si prezreli všetci prítomní. Do 8.2. musíme zaslať do Turčianskych Teplíc definitívnu objednávku. Prihlásili sa aj ďalší záujemcovia, ale už iba ako náhradníci.

Poinformovali sme sa o stave finančných prostriedkov klubu a predseda s radosťou mohol uviesť, že na účte pribudli dve sympatické sumy a to 3 000 € od SEPS a. s. a 1 000 € od nadácie Pro neurológia Nitra. Obom darcom veľmi pekne ďakujeme za prejavenú dôveru, ktorú určite nesklameme a finančné prostriedky racionálne využijeme.

Predseda pozbieral ešte zostávajúce dotazníky SZSM, informoval, že v meste Nitra prebiehala opäť akcia Srdce na dlani, kde však návrhy mali byť odovzdané do 7. januára. Predseda taktiež tlmočil pozdrav a blahoprianie prezidentky zväzu, pre všetkých členov nitrianskeho klubu.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOorské **RE**cepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Tilapia na rýchlo (odborníci tilapiu odporúčajú grilovať, dusiť alebo zapekať).

Suroviny 500 g tilapia, maslo, olej olivový, soľ, korenie štyroch farieb, korenie provensálske

Postup receptu

Použila som mrazenú tilapiu, takže najskôr som ju nechala rozmraziť. Rybku som potom osušila papierovými obrúskami, osolila, okorenila a posypala provensálskou zmesou. Obvykle dávam aj mletú červenú papriku, ale dnes som od samej radosť zabudla ;-) Na panvici som si rozpustila kúsok masla a k tomu pridala trochu olivového oleja, aby sa maslo hneď neprepálilo. Na rozohriate maslo som dala ochutenú rybku, prikryla som pokrievkou, na miernom plameni som nechala 5 minút. Potom som rybu otočila na druhú stranu. Znova som prikryla a po troch minútach, hotovo.

ZOFT, ZOorské
FTipovisko

Zastaví Arab taxík a nastúpi. Ešte ani poriadne nesedí, požiada taxikára, aby vypol rádio:

"Túto hudbu nechcem počúvať. Naše náboženstvo nám to zakazuje, pretože v čase Proroka žiadna hudba nebola a táto západniarska hudba je aj tak len pre vás neveriacich."

Taxikár rádio vypne, zastaví, otvorí zadné dvere a Arab sa udivene pýta: "Prečo stojíš?"

"Pretože v časoch Proroka neboli žiadne taxíky. Tak vypadni a počkaj si na ťavu!"

Detektív sa pýta peknej sekretárky: Slečna neviete prečo vyskočil Váš šéf z okna? Bohužiaľ nie. A pritom to bol taký milý človek, minulý mesiac mi kúpil kožuch, minulý týždeň športové auto, a dnes diamantový prsteň.....

A potom mi povedal, že by sa so mnou chcel vyspať a že čo by som za to chcela.....

A čo ste mu povedali?

No, že ostatní v kancelárii mi zvykli dať 50 euro.....

V pôrodnici sa pýtajú rodičky:

- Prajete si, aby bol otec pri pôrode?

- Radšej nie, mohol by sa stretnúť s manželom.

Nazdar! Počul som, že si sa oženil."

"Oženil. Nechutila mi strava v našej závodnej jedálni."

"A pomohlo?"

"Áno, teraz už mi v závodnej jedálni chutí."

Žena hovorí mužovi: "Idem na 5 minút k susedke.

A hlavne nezabudni každú polhodinu pomiešať guláš!"

Do holičského salónu vojde mladík s dlhými mastnými vlasmi.

Holič sa ho pýta: - Budeme aj strihať alebo len vymeníme olej?

Kto píska na ženu po štyridsiatke? Tlakový hrniec.

Viete, že ?

Čo všetko sa ukrýva v strúčiku cesnaku?

Cesnak znižuje krvný tlak, bojuje proti nachladnutiu, ale aj rakovine.

Treba ho však konzumovať po nakrájaní či rozdrvení.

Cesnak patrí k najstarším známym liečivým potravinám na tejto planéte.

V staroveku cesnakom kfmili vojakov a otrokov, aby boli zdraví a silní. Starí Gréci ho používali na posilnenie bojovného ducha, Hippokrates na ochranu pred malomocenstvom, bolesťou zubov a bolesťou na hrudníku. No a v neposlednom rade sa cesnak používal aj na odohnanie upírov.

Dnešná medicína už vie, že cesnakom neodstrašíte upíra a ani neslúži

ako ochrana pred malomocenstvom. Stovkami štúdií je však potvrdené, že znižuje hladinu lipidov, má anti-trombotické, protizrážanlivé, anti-hypertenzívne, antioxidantné, antibakteriálne, antivírusové a antiparazitárne účinky.

S cesnakom proti vysokému cholesterolu a krvným zrazeninám

Cesnak je oficiálne uznaný prostriedok na zníženie cholesterolu. Podľa jednej zo štúdií cesnak znižoval hladinu LDL (zlého) cholesterolu o 4 až 15 percent bez zníženia HDL (dobrého) cholesterolu. V niekoľkých výskumoch dokonca pozorovali pri pravidelnej konzumácii cesnaku nárast HDL cholesterolu o 22 percent. Okrem toho najnovšie štúdie naznačujú, že cesnak môže byť veľmi užitočným pomocníkom pri chudnutí. Cesnak je tiež vynikajúcim prostriedkom na podporu kardiovaskulárneho zdravia. Jedna z účinných látok cesnaku – alicín – má významné účinky proti zrážanlivosti krvi, čiže chráni pred zhlukovaním krvných doštičiek. Krvné zrazeniny sú vo veľkej miere zodpovedné za infarkty a mŕtvice. Početné analýzy dospeli k záveru, že cesnak môže znižovať krvný tlak o dva až sedem percent po štyroch týždňoch liečby.

Nezľakne sa ani rakoviny

V mnohých laboratórnych výskumoch sa zlúčeniny cesnaku ukázali ako chemoprotektívne. Epidemiologické dôkazy poukazujú na znížené riziko vzniku rakoviny ža-

lúdka a hrubého čreva v oblastiach, kde je vysoká spotreba cesnaku a ďalších druhov zeleniny z čeľade cesnakovitých. Protirakovinové účinky nepreukázal len čerstvý cesnak, ale aj cesnakový olej či sušený cesnak.

Bojovník proti nachladnutiu

V jednej z nedávnych štúdií skupine 70 pacientov podávali kvalitný cesnakový suplement počas dvanástich týždňov, zatiaľ čo inej – 72-člennej skupine podávali placebo. Počas skúmaného obdobia v cesnakovej skupine zaznamenali 24 prechladnutí, kým v placebo skupine 65. Okrem toho príznaky v cesnakovej skupine trvali o polovicu kratšie.

Drvený alebo krájaný cesnak zvyšuje svoj potenciál

Široké spektrum priaznivých účinkov cesnaku na zdravie tkvie v spomínanej zlúčenine alicín. Zaujímavé je, že alicín sa vlastne v cesnaku nenachádza. Strúčiky cesnaku obsahujú aminokyselinu s názvom aliín.

Ak sa cesnak rozdrví alebo nakrája, aliín reaguje s enzýmom, ktorý sa prirodzene vyskytuje v cesnaku a nazýva sa aliináza. Príroda to zariadila tak, že aliín a enzým aliináza sa nachádzajú v rozdielnych častiach rastliny a spolu reagujú len vtedy, ak je to potrebné na ochranu rastliny. Pôsobením enzýmu aliináza na aminokyselinu aliín veľmi rýchlo vzniká alicín, pravdepodobne najdôležitejšia liečivá zlúčenina v cesnaku. Keby ste teda napríklad prehltili celý strú-

čík cesnaku, zrejme z toho vaše telo nebude vôbec nič mať. Cesnak preto treba čo najviac drviť, pretláčať alebo krájať.

Diaľničné známky pre ZŤP - výnimky z platenia úhrady za používanie diaľnic

Výnimka platí pre fyzické osoby s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorým je poskytovaný peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov súvisiacich s prevádzkou osobného motorového vozidla podľa zákona č.447/2008 Z.z. o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia a o zmene a doplnení niektorých zákonov. Poberanie príspevku preukáže prepravovaná osoba rozhodnutím Úradu práce, sociálnych vecí a rodiny.

Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím nemusí byť vlastníkom osobného motorového vozidla, ale 1) musí sedieť vo vozidle a preukázať sa kópiou rozhodnutia o peňažnom príspevku

2) vodič, ktorý pre fyzickú osobu s ZŤP ide alebo ju odviezol musí mať kópiu rozhodnutia o peňažnom príspevku a zároveň doklad o umiestnení tejto osoby do domova sociálnych služieb, školského zariadenia, zdravotníckeho zariadenia a pod.

Výnimka má platnosť len pre územie SR a týka sa len tých fyzických osôb, ktorým vydal rozhodnutie o peňažnom príspevku na kompenzáciu zvýšených výdavkov súvisiacich

s prevádzkou osobného motorového vozidla príslušný Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny v SR. Občania ČR majú platnú výnimku len na území ČR. Na našom území sú povinní označiť svoje vozidlo platnou slovenskou nálepkou.

Vybraté z korešpondencie :

Dobrý deň pán Suchan
Veľmi pekne ďakujem za prianie. Rovnako prajem krásne prežitie sviatkov v zdraví a pohode.

Asi mi neuveríte ale v poslednej minúte ste si zarezervoval ten pobyt.

Ešte týždeň a už Vám neviem dať izby. Tentokrát máte šťastie :) Takže Vám predbežne potvrdzujem termín 8.9.-

14.9.2013 pre 17 osôb.

Rezervoval som Vám zatiaľ 4 izby bezbarierove + 3 poschodie v pôvodnej časti VF. Držím Vám to zatiaľ do 8.2.2013, do tohto termínu Vás prosím ak to bude možné zaslať záväznu objednávku. Alebo potrebujete viac času ?

Krásny deň :)

S pozdravom

Andrej Petráš (Turč. Teplice, pozn. redakcie)

Prijemny slnecny den z Dudiniec,
Mily pan Suchan,
uprimna vdaka za mimoriadne priania! Nech i tieto vianoce stravite v prijemnej sviatocnej atmosfere a po cely nový rok v dobrej kondícii a nech naďalej prevkita Vas dar pisma!

Všetko dobre a pozdravujem p. manželku!

Lz S pozdravom Lenka Záhorská

Dobrý deň pán Suchán, prajeme všetko dobré veľa zdravia a dávam do pozornosti že sme pristavili k budove novú časť kde je 8 bez barierových izieb tkaže spolu ich máme už 9 bez barierových izieb. .

S pozdravom Štefan Píri

Všetko dobré aj Vám, pán Suchan. Veci sa menia postupne, tak trpezlivosti musíme mať dost'. ;-)

Mútala

Ďakujem, želám Vám krásne sviatky a veľa zdravia a radosti v roku 2013. Dvonč

Prajeme Tebe a členom klubu SM príjemné prežitie Vianoc, v roku 2013 veľa šťastia, zdravia, úspechov a bohatých sponzorov

Ďakujeme za spoluprácu.

Jarmila Fajnorová

prezident SZSM

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 **f e b r u á r 2 0 1 3**

s l á v i a

Narodeniny :

Ivetka Péterová, *Marcel Smolica**,
Marika Duchoňová, Peter Mikulášik,
Lydka Michaličková

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

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 **1 2 . f e b r u á r a 2 0 1 3 /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. Text neprešiel jazykovou úpravou. Príspevky zasielajte na adresu predsedu klubu, Anton Suchan, 949 12 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 1.2.2013.