



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník X.

marec 2008

číslo 3

Tak som sa zamyslel

..... nad našim symbolom SM-károv, nad slnečnicou. Mnohí z nás by si mali uvedomiť, odkiaľ táto rastlina pochádza a čo v sebe skrýva. Že to nie sú iba počiatkové písmená nejakej skladačky a tvar symbolika zväzu.

Táto čarokrásna rastlina, ktorá dnes patrí medzi najdôležitejšie olejiny východnej Európy, pochádza z Ameriky. V Európe sa využívala ako okrasná rastlina v záhradách. Preto prvé slnečnice boli ozdobami botanických záhrad najmä v Španielsku a neskôr vo Flámsku. Tam získala už vtedy názov - kvet slnka. Nebolo to asi márne, lebo ona sama sa otáča za slnkom a jeho blahodarnú silu pretransformováva do svojich semienok, ktoré majú všetko dobré prenášať do ďalších rastliniek, ktoré zo semienok vyrastú.

Najväčší rozmach dosiahla táto čarokrásna rastlina v Rusku, kde sa v 18. storočí dostala k pestovateľom, ktorí sa zaslúžili o jej dnešný výzor a podobu.

Mnohí z nás by si z nej mali brať príklad, ale určite nemyslím jej krásny vzhľad, ale to čo dobrého obsahuje v sebe samotnej alebo v jej se-

mienkach. To asi mnohí z nás nevedia, že jej mladé stonky a kvetné pupene v niektorých oblastiach našej Zeme, slúžia aj ako zelenina. Mladé kvety sa využívajú i v ľudovom liečiteľstve.

Semienka obsahujú skoro 50 percent vynikajúceho oleja, ktorý je obohatený mnohými inými zdravými prospešnými prvkami. Sú najbohatšími zdrojmi vitamínu E - viac ho obsahujú iba jadrá mandlí. Pre nás, SM-károv, je zaujímavý obsah vitamínu B1, ktorého je viac iba v pivovarnických kvasniciach. Popri tom sú bohaté na horčík, železo, vápnik a fosfor. Dôležitosť týchto prvkov vo výžive zdravotne postihnutých na ochorenie roztrúsenej sklerózy mozgo-miešnej ani nemusím zvyrazňovať.

Konzumáciou týchto semienok, v ktorých sa do nás dostáva sila slniečka a všetkého dobrého, čo táto krásna rastlina dokázala do seba dostať a vyťažiť jednak zo zeme, ale i zo vzduchu, za pomoci slnečných lúčov, je veľmi zdravá, samozrejme nesolených.

Pri neurologických ochoreniach napomáha obsah vitamínu B1, ako som už spomínal, lebo ho obsahujú toľko ako pšeničné klíčky a napo-

máha prekonávať depresie a stresy, či celkovú nervozitu. Spomínaný vitamín E a kyselina linolová udržiavajú elasticnosť nášho najväčšieho orgánu na ľudskom tele - koži. Ale prospieva koži i tej, ktorá trpí ekzémoch či popraskanej koži alebo jej zápaloch. Pre naše žienky nie je márna informácia, že posilňuje nechty, dokonca vlasy a vetre či neverte, vraj redukuje i šediny.

Slnečnicové semiačka môžeme konzumovať surové, sú vynikajúce, ale taktiež veľmi chutné sú i mierne opražené, najlepšie na teflónovej panvici a uschované, samozrejme, pokiaľ ich „nezbaštíte“, vo vzduchotesnom sklenenom pohári s viečkom. Pri dlhom pražení totiž stratia svoju nutričnú hodnotu a môžu chytiť nepríjemný „podšmak“. Ešte jedna finta, semienka môžete pomlieť, prípadne ich podľa vlastnej chuti dochutiť, a používať ako jemnú pastu. majú ju radi, lebo nevedia čo je za tým, aj malé deti. Finta číslo dve - posekané semienka môžete používať ako posýpku na pomazánky a kto má trpezlivosť, pomaly upražené semienka môže zomlieť na jemný prášok a používať na dochucovanie všakovakých jedál. Nakoľko semienka obsahujú veľké množstvo oleja, treba dávať pozor na skladovanie a možnosť tzv. zatuchnutia, čo hrozí pri veľmi veľkom množstve spracovaného materiálu.

To je niečo o slnečnici prospešnej všetkým spoluobčanom, teraz by som sa chcel pár riadkami vyjadriť

k tým, pre ktorých je slnečnica symbolom ochorenia sclerosis multiplex alebo roztrúsenej skleróze mozgomiešnej.

Pokiaľ rastie prirodzene, videl niekto takú anomáliu ako je vyrarešenie nového kvietku z už vykvitnutého kvetu? V našom zväze je stále snaha pôvodný kvet prerásť novým kvetom, ktorý je vraj lepší a životaschopný. Myslím si, že i keby príroda pripustila niečo takého, došlo by určite k zničeniu pôvodného kvietku, lebo ten nový by mu zobral všetku výživu, ktorá ide z dielčích lupeňovklubov.

Jedno viem určite, že rastline ako celku by takáto anomália určite neprospeľa, i keď možnosť takejto symbiôzy, by sa dala predpokladať, pokiaľ by boli opomenuté parazitné momenty, lebo tá pôvodná rastlina, prv než došla do štádia, v ktorom mohla nasadiť kvet a za vhodných podmienok byť plodnou a doviest' proces vývoja k tomu, že nasadí semienka.

Raz sme si povedali, že semienka v slnečnici sú naši členovia a lupene sú naše kluby. Verte mi, že slnečnici ako takej vôbec neprospeje, ak bude mať jeden alebo dva lupene obrovské a ostatné budú drobnými výhonkami. Veď každý ten lupeň sa snaží tak ako má vytvorené podmienky. Neodsudzujme ho preto, že je menší, pokiaľ je života schopný je rovnocenný i tým anabolistom s výhodnejšími východzími podmienkami. Ne-negujem aktivitu tých, ktorí pracujú

v ústraní, ale majú priazeň členskej základne a svojho najbližšieho okolia.

Prajme si, aby sa k nám obracal zväz, tak ako spomínaná slnečnica, prajme si aby nikto nechcel pretrhávať lupene na je kvietku pre nejaké selekcie, veď i choroba nás spája, a prajme si, aby sme sa ako semienka dlho udržali v jednote slnečnicového okvetia.

To Vám z úprimného srdca praje jedno zo semienok - *Váš Tony*

ZOKLE - / ZO borské KLE bety/

Počasié nám prialo, čo sa odzrkadlilo i na účasti. V poslednej dobe mávame mini členov a to či už z Hostia alebo Nemčíc či z Krškán. Jediný zástupca mužského pokolenie Lukáško má aspoň na výber. Tento krát však zlyhal ocino, lepšie povedané jeho motorový šarkan. Ale nie je to irónia osudu, veď sa hovorí, že naše ochorenie sa prejavuje presne v takomto v pomere. My všetci ostatní im prajeme, aby zostali nášmu združenie až do smrti iba sympatizanti.

Napriek dobrému počasiu sa určitým skupinkám či jednotlivcom nedarí zúčastniť sa nášho sedenia. Určite každý jeden vie, čo pre neho klub znamená a že je to živý organizmus, ktorému treba i niečo dať, aby on vedel, či dokázal opätovane i dávať. Nie je to bezodná ekonomická studnica, ale on voľakedy žil i bez financií a držala ho pri živote

silu vôle členov byť spolu a tešiť sa z pohľadu jeden na druhého. To by veľmi rada zažila Anka Kanevová, žiaľ jej zdravotný stav a fyzický vek jej to neumožňujú. Laco poslal SMS-ku, že má auto v oprave; Katka mailovala, že je to v poslednom čase nejako nevychádza; Malačanom vodič pracuje; Titus posielal pozdrav zo služby; pozdravy posielajú Tonko Michalička so švagrinou Darinkou.

To však neznamenal, že by nás bolo málo, práve naopak bolo nás „dostí“ ba i naviac, lebo Alenka prišla na skusy Jožka Lacušku a po predchádzajúcom dohovore s predsedom prišli medzi nás pani MUDr. Virágová z neurologickej kliniky FN Nitra s partnerkou Dr. Sabolovou. Ako hostia, dostali právo prvého príhovoru, nakoľko po určitej dobe tento kolektív sa rozbzučí a tie naše včeličky aj keď nepichajú žihadlom, niekedy vedia predsedu prepichnúť čo len pohľadom. Vzhľadom k tomu, že predseda je osobnosť na mieste, najmä čo sa týka mohutnosti, väčšinou prežije takéto útoky. Nebola to prednáška, nebol to seminár, bola to príjemná beseda výmeny informácií. Drzí predseda, nehanbiac sa, poprosil pani Dr. Virágovú, či by, ak by sa dohodol s pánom prednostom, nechcela byť našou „krstnou mamou“ a tzv. styčným dôstojníkom medzi nemocnicou a našim klubom. Zaujímavá táto skutočnosť dostáva „grády“ po informácii, že Nitrianska neurologická klinika je centrom pre liečbu sclerosis multiplex. Dostali

sme informácie z pravej ruky ohľadne nových metódach i formách liečby nášho ochorenia. Zodpovedali množstvo individuálnych otázok a vysoko hodnotili niečo takéto, ako je náš klub, oni z pohľadu vzájomnej spolupráci a pomoci vo finálnej pomoci postihnutému.

Všetci prítomní boli podrobne oboznámení s čerpaním finančných prostriedkov za rok 2007, čo bude vykázané v prehľade niekde nižšie, obdobne ako i so získanými príjmami a návrhom rozpočtu pre rok 2008. Ku všetkým predloženým materiálom neboli žiadne pripomienky a tak ako boli prednesené, tak i boli schválené všetkými prítomnými. Musíme konštatovať, že v oblasti príjmov klesáme už tretím rokom hlavne pri získavaní finančných prostriedkov získavaných z 2 % z odvedenej dani. Tu sa nemáme na koho vyhovárať, iba sa zamyslieť každý nad sám sebou, či nemôžem pre túto dobrú vec spraviť niečo viac a to nie iba pre seba, ale i pre druhých, najmä tých, ktorí nemajú rovnaké možnosti.

Prehupli sme sa na rekondičné pobyty, ktoré úzko súvisia s predchádzajúcou témou. Dostali sme ponuku konania našich aktivít vo Vysokých Tatrách hotel Poľana, je to však dosť ďaleko, ubytovanie je v troj a štvorpostelových izbách. Prostredie je vhodné na prechádzky, ale pravdepodobne pre aspoň chodiacich rekreatantov. A nakoniec i cena nebola až taká výhodná v pomere k ponúkaným službám.

Predseda upozornil ešte raz i na zasadnutie, aby si všetci čo sa prihlásili na rekondície, zvažili svoje možnosti, hlavne čo sa týka sprievodcov, lebo v oboch zariadeniach nám maximálne vychádzajú v ústrety, tak aby sme si pošramotili povesť. Aj našu požiadavku skrátenia pobytu v Dudinciach akceptovali a prihlásených je nás tam požehnane lebo my chceme vyhovieť všetkým, alebo teda aspoň maximálnemu počtu. A to, že to nie je lacný špás, vám už určite nemusím opakovať.

Informácie zo zväzu sme opäť nedostali z pravej ruky, lebo Katka opäť na zasadnutie neprišla. Asi si na to budeme musieť zvyknúť, lebo vyťaženie vo zväze jej zaberá veľa času a síl. Preto by sme aj pochopili je predošlý zámer vystúpiť z klubu, pokiaľ bude vykonávať funkcie vo zväze. To však všetko závisí od nej samej a jej dobrovoľného rozhodnutia.

Predseda odovzdal pozdravenie od predsedníčky Spišského klubu a súčasne upovedomil potenciálnych záujemcov o účasť na Levočských neurologických dňoch, že nás tam s radosťou očakávajú i v hojnejšom počte. Len akosi sme sa znovu nedostali ku konkrétnym menám a všetko zostáva v rovine - ja by som aj šiel/la, len Preto vás i touto cestou žiadam o seriózne zváženie a nahlásenie účasti. Jediný kto sa vyjadril a vlastne ponúkol odšoférovanie bol Jožinko.

Predseda upozornil, že na budúcom klube budú voľby, tak aby si všetci pripravili návrhy.

Prítomní boli oboznámení o možnosti podania príspevkov do Nádeje v termíne do 15.2.2008 a podania návrhu na ošetrovateľa roka.

Výkaz o príjmoch a výdavkoch k 31.12.2007

PRÍJMY

1. Zostatok z roku 2006	447 343,04 Sk
2. Z majetku	653,06 Sk
3. Z darov	28 400,00 Sk
4. Z člen. príspevkov	5 800,00 Sk
5. Z príspevkov z podielu zaplatenej dane (%)	354 604,00 Sk
6. Z verejnej zbierky	14 468,00 Sk
7. Z lotérií	0,00 Sk
8. Z dedičstva	0,00 Sk
9. Z organizovania akcií	99 730,00 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	298,00 Sk
15. Daňové úpravy	0,00 Sk
16. Príjmy celkom	951 296,10 Sk

VÝDAVKY

1. Dlhodobý majetok	0,00 Sk
2. Finančné investície	44 362,2 Sk
3. Zásoby	0,00 Sk
4. Služby	470 360,00 Sk
5. Mzdy	0,00 Sk
6. Platby do poisť. fond.	0,00 Sk
7. Ostatné	25 268,70 Sk
8. Daňové úpravy	0,00 Sk
9. Výdavky celkom	539 990,90 Sk
10. Rozdiel príjmov a výdavkov spolu	411 305,20 Sk
11. Daň z príjmov	0,00 Sk

Návrh rozpočtu na rok 2008 :

A/ PRÍJMY :

1/ zostatok z roku 2007	411 305,20 Sk
2/ členské príspevky	6 000,00 Sk
3/ poplatky za rekondície	100 000,00 Sk
4/ 2 %	320 000,00 Sk
5/ úrok z bežného účtu	500,00 Sk
6/ ostatné	12 194,80 Sk
s p o l u	850 000,00 Sk

B/ VÝDAVKY :

1/ vedenie účtu	3 000,00 Sk
2/ úhrady za rekondície	670 000,00 Sk
3/ ostatné výdavky	90 000,00 Sk
4/ réžia klubu	87 000,00 Sk
s p o l u	850 000,00 Sk

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

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

GULÁŠE

- Pri príprave guláša je veľmi dôležitý správny výber mäsa, ako aj pomer mäsa, cibule, ale najmä správne opraženie červenej papriky. Pomer mäsa a cibule by mal byť: 2:1 až 4:3. Na 1 kg mäsa teda počítame 500 g až 750 g cibule. Cibuľa je najchutnejšia, ak ju upražíme na dostatočnom množstve bravčovej masti. Guláš v žiadnom prípade nie je diétnym jedlom!!! Správne opaprikovanie gulášu pokladali majstri starej kuchyne za umenie. Ak nie je paprika správne opražená,

pokazí chuť celého gulášu. Jedlo je horké, v horšom prípade kyslé. Preto papriku pražíme na minime a aj to len pár sekúnd. Hneď ju podlejeme studenou vodou.

• **Prečo guláš niekedy zhorkne?** Lebo nesprávne zaobchádzame s paprikou. Správny je tento postup: keď opražíme cibuľu, hrniec odstavíme z ohňa, necháme chvíľu vychladnúť a až teraz pridáme papriku! Premiešame, počkáme, kým ňou cibuľa nasiakne, až potom podlievame. Ak pridáme papriku do šťavy dodatočne, nemôže dobre rozvinúť svoju chuť. Ak ju primiešame pri pražení cibule, zhorkne. Je teda potrebné dodržať správne poradie!

BRAVČOVÝ GULÁŠ NA PIVĚ

Potrebuje:

400g bravčového mäsa z pliecka, 40g tuku, soľ, 1 cibuľu, 2,5dl svetlého piva, 1 krajec staršieho čierneho chleba, muškátový kvet, 1 strúčik cesnaku.

Postup:

Mäso pokrájame na kocky, opražíme v rozohriatom tuku, osolíme, pridáme cibuľu pokrúpanú nadrobno a opražíme. Potom podlejeme svetlým pivom, prikryjeme a udusíme domäkka. Nakoniec primiešame postrúhaný starší chlieb, postrúhaný muškátový orech a rozdrvený cesnak.

DREVORUBAČSKÝ RÝCHLOGULÁŠ

Potrebuje:

600g bravčového stehna, korenie, soľ, ml. paprika, 70g oleja, 150g šampiňónov, 250g tenkých párkov, 250g steril. leča.

Gulášová šťava: 50g tuku, 100g cibule, 25g hl. múky, 10g ml. papriky, 4dl vývaru, 20g kečupu, 1 strúčik cesnaku, soľ,

korenie, rasca, majoránka.

Postup:

Na tuku urestujeme nakrájanú cibuľu, zaprášime múkou, paprikou, urestujeme, zalejeme vývarom, pridáme kečup, rozotrený cesnak, korenie a dobre povaríme. Mäso nakrájame na rezance, osolíme, okoreníme, opaprikujeme a na oleji urestujeme. Pridáme nakrájané párky, šampiňóny, urestujeme, pridáme lečo bez nálevu, prehrejeme, zalejeme šťavou a povaríme.

GULÁŠ PRAŽSKÉHO DROŽKÁRA

Potrebuje:

350g zadného hovädzieho mäsa, 350g bravčového pliecka, 75g tuku, 200g cibule, 600ml hovädzieho vývaru, 15g mletej papriky, soľ, korenie, rascu, 2 strúčiky cesnaku, 15g rajčinového pretlaku, 40g hladkej múky, majoránku, 150g debrecínskych párkov, 30g feferóniek

Postup:

Obe mäsa nakrájame na kocky. Na tuku opražíme cibuľu, pridáme papriku, speníme, zastrekneme trochou vody, vložíme mäso, urestujeme, pridáme soľ, korenie, pretlak, rascu, rozotrený cesnak, polovicu vývaru a dusíme domäkka. Mäso vyberieme, šťavu vydusíme na tuk, zaprášime múkou, urestujeme, pridáme vývar, majoránku a prevaríme. Šťavu precedíme na mäso, pridáme kolieska párkov, nasekané feferónky a chvíľu povaríme.

GULÁŠ PRE LABUŽNÍKOV

Potrebuje:

500-600g predného hovädzieho mäsa, 50g masti, 500g cibule, soľ, korenie, 1KL sladkej papriky, 1 feferónku, 2PL rajčiakového pretlaku, 1PL hl. múky,

kúsok masoxu, majoránku.

Postup:

Mäso nakrájame na kocky, v rozohriatej masti opražíme nadrobno nakrájanú cibuľu dozlatista, pridáme mäso, soľ, korenie, papriku, rozkrájanú feferónku, pretlak a všetko necháme vydusiť do tuku. Guláš zaprášime múkou, necháme opražiť, podlejeme 3 naberačkami horúcej vody, pridáme masox a povaríme do mäkka až pokiaľ sa tuk neoddeľuje od šťavy. Nakoniec posypeme majoránkou.

ZOFT, ZOberské FTipovisko

- Pán vrchný, volám vás, pán vrchný!
- A čo si prajete?"
- Dve piva na účet volaného!

*Idú dve autá za sebou. Audi prvé a za ním Škodovka. Na semaforoch zasvieti červená. Šofér na Audine len tak tak zastane. Škodovka to samozrejme nestihla a pokrčila Audine zadok. Obaja šoféri vyšli von z áut. Šofér Škodovky vraví tomu druhému:
- No vidíš. Na hov.. ti je ABS, keď ja nemám!*

"Miláčik, prečo si celá nahá?"

"To sú predsa šaty lásky, drahý!"

"Hm, no mohla by si si ich aspoň trochu prežehliť!"

"Mám si dať ešte jednu alebo si nemám dať ešte jednu? Brucho hovorí, že áno, hlava zase, že nie. Hlava je múdrejšia než žalúdok. Múdrejší ustúpi. Pán vrchný, ešte jednu!"

Okolo krčmy prefrčí na veľkom fáre známy podnikateľ. Traja posedávajúci pripití chlapi komentujú jeho prejazd. Prvý hovorí: Chcel by som mať to jeho fáro! Druhý mu kontruje: Ja by som chcel mať jeho milenku! Tretí zamyslene:...mne by úplne stačila aj jeho pečeň....

Viete, že ?

Olej vraj pri vyprázaní nestmavne, ak do panvice vložíte tri – štyri špáradlá.

Grapefruit nikdy nelúpeme. Rozpolíme ho a každú polovicu vložíme do hlbšieho tanierika. Zahnutým nožíkom alebo menším nožom obrežeme vo vnútri kôru, dužinu v nej však ponecháme a lyžičkou vyberáme.

Ak pripravujete praženicu, soľte ju až nakoniec, pretože soľ spôsobuje to, že je tuhá.

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

č. ú. 77230162/0200

Nezabúdame

V mesiaci m a r e c 2008
s l á v i a

Narodeniny :

Sonka Bieliková, Anton Valachy

Meniny :

Jožko Hrubý, Jožko Lacuška, Sonka Bieliková, Gabo Benčík, Alenka Haverová, Marian Štefanec, Miro Kútny,

Gratulujeme a prajeme veľa lásky, pohody a porozumenia, všetko pri dobrom zdraví.



Kvietky lásky, kvietky nehy,
nech obsypú duše Vašej brehy,
by ste boli stále krásne, milé,
prežívajte s nami len nádherné chvíle.

To Vám prajú chlapci spod Zobora,
aby ani duša Vaša, už nebola nikdy chorá.

Bo ten úsmev, ktorý Vašu tvár vždy
krášli,
by sme každý dlho, dlho na nej našli.

Patrí k Vám, tak ako slnko k jari,
lebo cezeň Vaša duša na nás žiari.
Naše milé, všetky ženy, lúka plná
kvietkov,
tým sme vari riekli, zo srdiečka všetko.

Váš Tony a všetci „mužský klub“

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 **11. marca 2008 /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 4.3.2008.