



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XIII.

marec 2011

číslo 3

Tak som sa zamyslel

..... nad tým, ako väčšina z nás očakáva príchod jari. Pekné dni už pomaly prichádzajú, ale ešte sú stále dosť studené s počasie sa mení ako na bežiacom páse a my sa zobúdžeme ako prefackaní. Stávame však s presvedčením, že strávime pekný deň. Naše predsavzatie končí zapnutím rádia alebo televízie, nedajbož kúpením tlače. Zo všetkých strán sa na nás začnú sypať samé negatívne správy, samé vraždy, krádeže, lumpáctvá a nekonečná zločinnosť. Novinárov tieto správy priťahujú a myslia si, že všetci ľudia po nich bažia. Opak je pravdou, lebo väčšina z nás chce počuť niečo pekné a milé, keď už sa nám nepodarilo ovplyvniť počasie, tak chceme mať vo svojom okolí aspoň kútik dobra. Musím priznať, že mailová služba v sebe ukrýva možnosť ako potešiť druhú stranu, teda prijímateľa. Existuje veľké množstvo mailov, ktoré ozaj potešia nie len oko, ale pohladia aj dušu, niektoré donútia človeka zamyslieť sa, iné zase rozosmejú. V tie chvíle tak trochu zabúdame na starosti a trampoty, ktoré nám ochorenie prináša a vdáčíme svetu, že máme dobrých priateľov. Určite si málo kto

z nás ponechá takéto maily iba pre seba, ale prepošle ich svojim priateľom, aby aj oni zažili pekné chvíle s internetom. Je pravdou, že je to komunikácia trochu neosobná, ale myslím si, že každého poteší dobrá správa a aj keď nemáme dobrú náladu, je väčšia šanca, že si ju napravíme a hneď pre nás bude ten deň krajší.

Novšie metódy komunikácie v internete sú cestou sociálnych sietí, napríklad FACEBOOK, ktorý ja osobne nemám moc rád, lebo sa v ňom človek dosť otvára verejnosti a to mi na tom najviac prekáža. Predsa len to svoje súkromie by si mal každý chrániť, lebo je to jeho osobná vec, o ktorej sa zdôverujem iba najbližším osobám.

Páči sa mi SKYPE a osobne ho využívam na kontakt s deťmi, ktoré sú mimo našej republiky, dokonca dcéra je až za „mláskou“. Jednak sa dá priamo chatovať, čo znamená v našom slovníku písať si navzájom a hneď sa dá odpovedať alebo ak majú obe strany webové kamerky, tak môžu realizovať tzv. videotelefonný rozhovor, teda niečo také, čo sme pred nedávnom videli vo vedecko-fantastických filmoch. Aj sa vidíte a aj spolu komunikujete, samo-

zrejme, že kvalita nemusí byť vždy ideálna, ale máte živý kontakt so svojimi obľúbenými osobami. Je to veľká vymoženosť najmä pre ľudí, ktorí sú už pripútaní na lôžko a aspoň takouto formou sú v kontakte so svetom. Hlavné na tom je to, že cez tieto spojenia môžete prijímať pozitívne správy, čo vám pomôže upraviť stav jednak na duši, ale tým aj na vašej fyzickej kondícii, lebo pozitívna správa vás vzpruží a dodá vašej mysli živnú pôdu, aby reagovalo telo v pozitívnej rovine. To sa o našich masovokomunikačných prostriedkoch povedať nedá a pritom rady do života, či sú od terapeutov, starých liečiteľov alebo po dnešných lekárov, vám odporúčajú sa vyhýbať stresu. Ved' len „galimatiáš“ ohľadne liekovej politiky vás tak vytočí, že väčšinou musíme siahnuť po ďalšom lieku, aby sme sa upokojili.

Nechcem prilievať oleja do ohňa, ale aj dianie v našom zväze je dosť hektické a stále je tam cítiť nevraživosť, nedobré súťaženie a radosť z toho, keď sa niečo nepodarí. Ja osobne neverím, že funkcia predsedu zväzu, či po novom prezidenta zväzu je až taká lukratívna, ved' okrem zodpovednosti a more mravenčej práci, prináša iba vlastné uspokojenie a únavu. Tej by sme sa však mali tiež vyhýbať, resp. pracovať iba po mieru únavy a nepresilovať svoje schopnosti, ktoré sú limitované dôsledkami ochorenia.

Stretnutie, ktoré sa vo zväze chystá v túto jar, prinesie veľa radosti, lebo

sa stretnú ľudia, ktorí sa už dlhší čas nevideli a určite si budú mať čo povedať. Ale i samotné rokovanie by sa malo niesť v pozitívnom duchu, lebo sa za uplynulé obdobie urobil kus práce a to si treba ceniť a patrične ohodnotiť.

Takže prajme si navzájom len to pekné, čo nám život môže priniesť a ak sa nám dostane pod ruku pekný e-mail, neváhajme a prepošlime ho svojim priateľom, vyvarujme sa však všakových spamov, poplašných správ a negatívnych informácií. Prídu určite aj pekné dni a ja vám ich prajem plným priehrštím.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Napriek celkom sympatickému počasiu sa nás stretlo o čosi menej ako býva zvykom. Mali sme však medzi nami aj novú uchádzačku o členstvo v klube a to Mariku Duchoňovú z Lapáša. Tak sme ju privítali a popriali medzi nami veľa pekných dní.

Lydka nám prichystala bohaté občerstvenie pri príležitosti jej významného životného jubilea, ktoré síce má až koncom mesiaca, ale rozhodla sa ho s nami osláviť už teraz. My je zagratulujeme až na marcovom klube a samozrejme v deň, keď to jubileum bude mať si na ňu všetci spomenieme. Lacko sa najprv ospravedlnil, ale nakoniec nebola chyba v motore ako predpokladal, ale niekde celkom inde a tak mohol prísť.

Malačani nás nechali pozdravovať a Ivetku chytil zase ako minulý rok divoký kašeľ a ešte si aj na dnes vybrala návštevu pána prednostu. Marcel je na kontrole u lekára a Lenka robí, u Majky Žochárky je celá rodina prechorená „cu grunt“, Ingin Maroš behal po doktoroch v Prievidzi, Tonko od Bobky má problémy s očami, dievky Herhové behajú po doktoroch a šetria na Dudince, Anka Gerbelová nechá pozdravovať.

Predseda rozdal položkovitý rozpis čerpania a získavania finančných prostriedkov za minulý rok spolu s návrhom rozpočtu na rok 2011. Všetky dokumenty boli bez pripomienok prijaté, schválené a následne podpísané Výkaz o príjmoch a výdavkoch k 31.12.2010.

Výkaz o príjmoch a výdavkoch k 31.12.2010

PRÍJMY

1. Zostatok z roku 2009	25 847,34 €
2. Z majetku	11,90 €
3. Z darov	620,00 €
4. Z člen. príspevkov	285,00 €
5. Z príspevkov z podielu zaplatenej dane (%)	12 571,62 €
6. Z verejnej zbierky	166,89 €
7. Z lotérií	0,00 €
8. Z dedičstva	0,00 €
9. Z organizovania akcií	4 266,00 €
10. Z dotácií	0,00 €
11. Z likvid. zostatku	0,00 €
12. Z predaja majetku	0,00 €
13. Z poskyt. služieb	0,00 €
14. Ostatné	2 834,70 €
15. Daňové úpravy	0,00 €
16. Príjmy celkom	46 603,45 €

VÝDAVKY

1. Dlhodobý majetok	0,00 €
2. Finančné investície	1 399,31 €
3. Zásoby	0,00 €
4. Služby	19 416,72 €
5. Mzdy	0,00 €
6. Platby do poist. fond.	0,00 €
7. Ostatné	858,41 €
8. Daňové úpravy	0,00 €
9. Výdavky celkom	21 674,44 €
10. Rozdiel príjmov a výdavkov spolu	24 929,01 €
11. Daň z príjmov	0,00 €

Návrh rozpočtu na rok 2011 :

A/ PRÍJMY :

1/ zostatok z roku 2010	24 929,01 €
2/ členské príspevky	200,00 €
3/ poplatky za rekondície	3 500,00 €
4/ 2 %	10 000,00 €
5/ úrok z bežného účtu	10,00 €
6/ ostatné	360,99 €
s p o l u	39 000,00 €

B/ VÝDAVKY :

1/ vedenie účtu	500,00 €
2/ úhrady za rekondície	32 500,00 €
3/ ostatné výdavky	3 000,00 €
4/ réžia klubu	3 000,00 €
s p o l u	39 000,00 €

V ďalšom bode nášho programu sme sa zaoberali stavom prihlášok na rekondičné pobyty. Zámer predsedu mal pozitívnu odozvu, lebo sa prihlásilo dokonca menej záujemcov ako sme vystavili objednávky. Samozrejme, aby to nebolo nezaujímavé, vyskytli sa aj oneskorenci, ktorí sa nahlásil po termíne a s nim sa bude uvažovať ako s náhradníkmi, ak by niekto účasť odriekol z vážnych dôvodov.

Predseda pripomenul, že je síce ešte len február, ale máj je tu čoskoro a treba sa pripraviť na akciu Krok s SM, ktorá bude 21. mája o 10,00 hodine vo vedľajšej miestnosti ako sa stretávame na KOS Nitra. O program požiadal moderátorskú dvojicu Daniela a Evku Tulinskú, či by si nepripravili nejaký vhodný program, ale tak, aby sme neodchádzali z akcie zničení.

Pripomenuli sme si zloženie doterajších výkonných orgánov riadenia klubu s tým, že doplňujúce alebo pozmeňujúce návrhy sa môžu podávať do konania členskej chôdze v marci. Predseda dostal za úlohu preveriť záujem pracovať v klube Mojmíra Žvacha, nakoľko sa mu už dlhšiu dobu nedarí zúčastňovať sa našich sedení.

V rôznom sme sa vrátili k dvom percentám, kde predseda vysvetlil časový postup v získavaní darcov fyzických a právnických osôb, súčasne predložil doklad o propagácii klubu v denníku Pravda.

Obdržali sme návrh na Petíciu za prijatie pripomienok v zákone o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ŤZP. Súčasne sme dostali správu, že sa má o pripomienkach ešte rokovať a tak sme považovali celú akciu za bezpredmetnú s tým, že i tak by ju mal zastrešovať zväz.

Tlačová agentúra neziskového sektora nám poslala vyjadrenie hovorcu Ivety Radičovej k otázke splnomocnenca.

Jožko nás informoval o stave získania miesta umiestnenia schránky na verejnú zbierku po Galérii, ale sa zatiaľ nič nedarí. Rozpracované má viaceré verzie a teraz iba čaká na odpovede. Ukázal nám fotografie novoupravenej schránky.

Zuzka Hráčková nás informovala o návšteve „Muža s blahodárnym pohľadom“ vo Viedni i a podala záujemcom i bližšie informácie.

Predseda informoval prítomných, že si podal prihlášku na I. konferenciu patientských organizácií, ktorá sa bude konať v Piešťanoch 25.-26. marca 2011.

Prebehla informácia o fotosút'aži, ktorú poriada Národná rada občanov so zdravotným postihnutím Maďarska.

Prijali sme pozdravenie od hipoterapeutky a definitívne sme sa rozhodli, že pokračovať v hipoterapii budeme až v marci a na zasadnutí klubu si dohodneme presný termín.

A medzi tým a potom sme sa hostili dobrotami, ktoré nám pripravila Lydka a aj sme si zaspievali za sprievodu heligónky, ktorú naťahoval Ivanov priateľ Štefan Čemez. Z pamäti povyt'ahoval všakové piesne a kto mal chuť tak si zanôtil. Hneď sme ho verbovali aj na májovú akciu Krok s SM, na ktorú prisľúbil účasť. Budeme sa tešiť.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

PLNENÉ ZEMIAKOVÉ REZNE

½ kg zemiakov, 150 g hrubej múky, 1 vajce, soľ, masť (olej), na plnku 40 g masť, 1 cibuľa, 150 g čerstvých húb, 1 vajce, mleté čierne korenie, soľ.

Zemiaky uvaríme v šupke, olúpeme a pretlačíme. Pridáme múku, vajce, soľ a vypracujeme hladké cesto. Na pomúčenom lopári ho rozdelíme na rovnaké kúsky, ktoré roztlačíme a plníme. Naplnené zabalíme, sformujeme na rezne a vypražíme v masť. Na plnku speníme nadrobno pokrújanú cibuľu na masť, pridáme pokrújané huby, posolíme a udusíme. Nakoniec pridáme mleté čierne korenie a vajce. Rezne podávame so šalátom, vynikajúci je z kyslej kapusty.

SPIŠSKÉ ZEMIAKY

Zemiaky, soľ, rasca, masť (olej), zemle alebo rožky, mlieko, vajcia, cesnak, nakrájaná petržlenová vňať, smotana (buď kyslá alebo sladká – od toho závisí výsledná chuť jedla – obe varianty sú fajn), strúhanka

Olúpané zemiaky nakrájame na tenké plátky, rozložíme na vymastený plech, posolíme, posypeme rascou a natrieme na ne plnku. Tú získame tak, že v mlieku namočené zemle vytlačíme, rozmiešame so žĺtkami, pridáme prelisovaný cesnak, soľ, petržlenovú vňať a nakoniec opatrne vmiešame sneh z bielkov. Na plnku pokladíme ďalšiu vrstvu zemiakových plátok, posolíme a necháme v horúcej rúre rozpiecť. Potom zalejeme smotanou rozšľahanou s vajcom, povrch posypeme strúhankou. Zapečieme v rúre do červena, podávame s ľubovoľným zeleninovým šalátom.

ZOFT, ZOborské FTipovisko

Po jednej z hádok hovorí Mara Ferovi:
- Odchádzam k mame! No upozorňujem ťa: My sa vrátíme!!!

- *Deti, čo sa vám najviac páčilo v múzeu? - pýta sa riaditeľ školy.*

- *To ako sa pani učiteľka strepala zo schodov. - odpovedajú deti.*

- *Ako vybuchne teplý granát?*

- *Bum... bum... bumbáčik... ty zlý nepriateľ.*

- *Vonku mrzne čím ďalej tým viac a tá moja ženská nerobí nič iné, než že čumí cez okno.*

- *Ak to tak pôjde ďalej, budem ju asi musieť pustiť dovnútra ...*

Chlapíkovi v krčme povedia, že ho podvádza manželka. Uteká domov, sleduje situáciu cez kľúčovú dierku a potom v krčme rozpráva chlapom:

- *Kurňa, došiel chlap. Videl som ho vyzliekať sa, košeľa dolu.... biceps, triceps, kvadriceps, čokoľvek, nabúchaný jak hovädo, široké ramená chrbát, dá dole gate, stehná obrovské..... chlap jak víno...*

A potom pokračuje: Začala sa vyzliekať moja žena, dá dolu blúzku, prsia jej spadli až pod pupok, dá dolu sukňu celulitída jak blázon, spuchnuté kolená od reumy, krčové žily na pravej nohe, neoholené lýtka....

A chlapi sa ho pýtajú: a čo si urobil?!?!?!?

*Do prd..... nič, tak som sa za ňu hanbí-
íííííííííí!!!*

V kaviarni decentná pani pije kávu
Po prvom hlte si zavolá čašníka a hovorí
mu:

- Tú kávu cítiť po mužskom prirodzení
Čašník si priloží kávu k nosu , ovonia ,
položí šálku späť a hovorí:
-Pani skúste piť tú kávu druhou rukou.

*Myšlienka týždňa: * (od Katky)

Politici sú ako holuby:

Keď sú dole, zobú ti z ruky,
Keď sú hore, se... na teba.

Viete, že ?

Datle - ovocie, ktoré mentálne osvieži a dobre sa po ňom zaspáva

Ostalo vám po sviatkoch na vianočnej
mise také pračudesné lepkavé ovocie
zbalené do celofánu, a nevíete čo s ním?
Určite ho nevyhadzujte, nasilu ho tiež
nejedzte. Možno, ak si prečítate, aké vi-
tamínové bohatstvo v sebe plody datľo-
vej palmy skrývajú, zjete ich s radosťou.

Datle sú bohaté aj na vápnik, meď,
chlór, železo, draslík .

Sú liečiteľia, ktorí radia pred spánkom
zjesť päť kusov datlí - ľahko sa po nich
zaspáva, vďaka množstvu aminokyselín
tryptofanu, ktorého hojne obsahujú. Táto
informácia sa však bije s ďalšou, ktorá o
datlách hovorí aj ako o povzbudzujúcej
droge, ktorá sa dá prirovnať káve. Kto
psychicky nevládze, môže svoju únavu
zahnať pár datlami. Datle sa zvyknú
označovať aj ako ovocie študentov, lebo
duševne pracujúci sa s nimi dopracujú k
lepšej koncentrácii. K plusom patrí aj

fakt, že spomínané exotické ovocie nie
je kyselinotvorné.

Datľová palma pochádza z Ázie, vy-
rastie až do výšky 30 metrov. Darí sa jej
aj v severnej Afrike. Najlepšie datle sú z
Tunisa a Iraku, tieto krajiny sú prirodze-
ne aj ich najväčšími producentmi. Dat-
lovníky majú radi teplo, prežijú aj ex-
trémne teploty, suchý vzduch a nedosta-
tok zrážok. Ich plody jedli s chuťou
Arabi a beduíni v krajinách Blízkeho
východu, ľudia v dnešnom Izraeli a Sý-
rii, v tom čase však o jeho účinkoch ešte
netušili. Čerpali z nich len veľa energie,
ktorú potrebovali pri nekonečných po-
chodoch cez púšť. Dužinatá bobuľa (dat-
la) má asi 5 až 7 centimetrov a čím je
šľavnatejšia, tým je zrelšia. Tvrdá podl-
hovastá kôstka je obalená sladkou hne-
dočervenou dužinou. Strom je mimo-
riadne plodný, na jednom sa v priemere
urodí asi sto kilogramov plodov ročne.

Datle obsahujú veľa cukrov a sachari-
dov (až 70 percent), zložených z prírod-
ných cukrov. Vody obsahujú málo (30
percent). Okrem toho bielkoviny, tuky a
vitamíny – všetky okrem vitamínu E a
biotínu. Vzácna v nich je aj kyselina
pantoténová (B5) - stará sa o našu psy-
chickú a fyzickú kondíciu, dodáva telu
energiu a vitalitu a takisto podporuje sú-
stredenie.

Ovocie je bohaté aj na vápnik, meď,
chlór, železo, draslík a v neposlednom
rade aj spomínanú esenciálnu aminoky-
selinu tryptofan. Tá sa v mozgu mení na
nervový hormón serotonín, ktorý zaru-
čuje dlhý a blahodarný spánok.

**Datle sú liekom. V čom sú d'alej nápo-
mocné...**

- Sacharidy, ktoré obsahujú, dodávajú
nervom a mozgu energiu a sviežosť. Ich
konzument sa teda cíti "duševne čulý".

- Podporujú koncentráciu.

- Stimulujú spánok, pomáhajú pri zaspávaní.
- Spoľahlivo zažehnajú hlad – druhov ovocia, ktoré zasýtia na dlho, je menej. Do tejto skupiny spolu s orechmi patria aj datle.
- Podporujú krvotvorbu a bunkový metabolizmus

Na rozdiel od ostatných druhov ovocia možno datle dlho skladovať. Nezhnijú, ani tak skoro nesčernejú. Jesť sa môžu sušené alebo čerstvé. Kým zo sušených sa melie múka, z čerstvých sa vykvapkáva sladký sirup, tzv. datlový med. Aj datlový cukor je zdravší ako všetky ostatné druhy, vrátane trstinového. A navyše je aj chutný. Datle môžete "zobkať" samotné, hodia sa však aj do ovocných šalátov, možno ich pokrájať do musli či pudingov. Chutný je aj tvaroh osladený datlami, dochutený posekanými orieškami. Deti ich ocenia namiesto sladkostí.

Vybraté z korešpondencie :

Ahoj Tonko,
práve som otvorila počítač a so záujmom začala čítať kluboviny. Až po dočítaní zamyslenia som zistila, čo sa vlastne stalo. Je mi to veľmi ľúto, že Zuzka už nie je medzi nami, bola to krásna a optimistická žena. Nikdy nezapudnem, ako povzbudzovala Peťa, koľko elánu, pozitívnej energie a radosti zo života v nej bolo a ako ju dokázala posúvať ďalej. Poznali sme sa síce len z klubu, z rekondícií a pár krát sme spolu cestovali do Nitry, ale to stačilo na to, aby sa navždy vryla do pamäte celej našej rodiny. Vraví sa, že čas zahojí všetky rany, ale v prípade straty milovaného človeka, ide čas veľmi pomaly. Celej smútiacej rodine, najmä Milanovi za jeho obetavosť, trpezlivosť a lásku, ako aj členom klubu vyslovujem hlbokú sústrasť nad stratou vzácneho človeka, akým Zuzka bezpochyby bola.
Česť jej pamiatke!
Daša Kázmerová

Tonko, vďaka za Klubovinky aj za krásne slová venované Zuzkinej pamiatke...

Alena

Ahoj Tonko!

Prečítala som si Kluboviny. Chcem ti poďakovať a zároveň vyjadriť obdiv ako pekne si napísal ten článok o Zuzke. Aj pre mňa to bolo ako blesk z jasného neba. Nevedela som, že je na tom až tak zle. Som rada, že si ju ešte takto pripomenul. Aj keď som ju vtedy nepoznala, vedela som si ju pri tom tvojom článku živo predstaviť aká bola kedysi. Tak ešte raz vďaka! Pekný deň celej rodinke.
Hela Sláviková

Ďakujem, Tonko, za Kluboviny aj za film. Katka.

Prajem pekny den, posielam pozvanie s ponukou aktivít z oblasti Zdravy zivotny styl na I. polrok 2011, ak mate nieco zaujimave, co by sme mohli spolocne zrealizovat dajte vediet, pozdravujem Magda Radecká, KOS Nitra

* 23. III. 16,30 1€, PRAVDA A MÝTY

O MLIEKU, Ing. Renáta Nováková

* 20. IV. 16,30 1€, VYUŽITIE LIEČIVÝCH RASTLÍN PRI CIEVNYCH OCHORENIACH

Ing. Július Haringa

* 25. V. 16,30 1€, DNI ZDRAVIA V KOS NR všetci lektori

* 22. VI. (čas doh.) 1€, EXKURZIA - liečivky
A. Gromová a J. Haringa

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 2011**
s l á v i a

Narodeniny :

Sonka Bieliková, Anton Valachy

Meniny :

Jožko Hrubý, Sonka Bieliková,
Alenka Haverová, Marian Štefanec,
Miro Kútny, Miroslav Brozman,

Gratulujeme a prajeme veľa lás-
ky, pohody a porozumenia, všetko
pri dobrom zdraví.

*Všetkým ženám, ale najmä našim
„klubáčkam“, prajeme k sviatku
žien, ale nie len v tento deň, no i po
celý rok, veľa lásky a zdravia, aby
ste boli stále usmievavé, lebo vtedy
ste ešte krajšie a nášmu srdcu bliž-
šie!*



*Váš Tony a všetci Nitrianski
„klubáci“*

Môžete nás kontaktovať i cez inter-
net 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 **8. m a r c a 2011 /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 číse 037/773 22 99, 0904 547 106, 0915 841 006. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 1.3.2011.