



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník X.

apríl 2008

číslo 4

Tak som sa zamyslel

..... nad časom prichádzajúcej jari, po ktorej rok čo rok tak netrpezlivo väčšina z nás čakáme. Veríme, že sa nám po smutnej zime rozžiaria očka a naše trampoty sa v tom lesku trochu potlačia do úzadia. Všetci veľmi dobre vieme, že nám nezmiznú, že zatiaľ niet tej sily, ktorá by ich dokázala úplne vyplieniť.

Vieme však, že i napriek tomu sú v našom živote také momenty, ktoré pomôžu v tej našej biede i popri lekároch. Sú to naši najbližší, ktorí mnohí trpia vnútorne oveľa viac ako my. Veľa vedia pomôcť dobrí a úprimní priatelia, lebo poznajú na vlastnej koži čo je to prechádzať tým trňovým údolím SM-kárskym. Našli by sme ešte niekoľko skupín, ktoré nám vedia a môžu pomôcť. Žiaľ, zostáva to na tom jednoduchom - chcení. Sú to PÁNI poslanci - tí veľkí, (preto som ich písal i veľkým písmom, aby si to niekto nejako ináč nevysvetľoval), i tí menší páni poslanci, ale i tí úplne najnižší poslanci, tí ktorí to k nám majú zase, na druhej strane, najbližšie.

Málo o všetkých vieme, teda čo sa týka ich pomoci nám, zdravotne postihnutým a to asi preto, že ešte sa

neblížia voľby, lebo vtedy ich aktivita, ale opäť iba rétorická, je vysoko aktívna.

To je však na ich svedomí, teda pokiaľ nejaké majú, ako sa správajú v predvolebných aktivitách a aké skutky sú a zostanú po ich volebnom období. Viem i to, že všetkých sa nedá hádzať do jedného vreca a to nie preto, že také veľké vrece nie je, ale preto, že i tom sa nájde pár takých, ktorí by aj chceli, ale väčšina tých ostatných ich prevalcuje.

Vždy na jar gazdinky praktizovali jarné upratovanie. A my, naše gazdinky a gazdíčkovia, ktorí gazdujeme na poličku, kde sa pasujeme s plevelom zvaným roztrúsená skleróza. Radi by sme vedeli, ktorý bežár nám tam tú potvoru rozosial, aby sme ho vytrepali, lebo herbicídy proti nej ešte nie sú na takej úrovni, aby nás jej celkom zbavili. Práve preto by sme si mali spraviť jarné upratovanie sami u seba, i vo vlastnej duši. Lebo i ona sa teší na každé zažiarenie, ktoré ju naplnia zmyslom a dodáva jej vzpruhu.

Sme naučení dosť silne požadovať od druhých, aby sa správali podľa našich predstáv, lebo si myslíme, že my sme tí vyvolení, podľa ktorých sa robil kódex človeka. A ak sa nám

pohorší, hľadáme vinu všade inde vo svojom okolí, ale do zrkadla sa nepozrieme. Sme všetci hriešni, sme všetci dobrí, sme všetci beťári a sme všetci učítelia. Len žiakom sa chce byť z nás málokomu. A veru by sa mnohým z nás patrilo tú školskú taštičku, v ktorej nosíme svoj osud, poriadne prevetrať, pustiť do nej čerstvého vzduchu. Pekne priečinok po priečinku a vymiesť tie staré hriechy do čista. Prebrať svoje konania rad za radom a až po dôkladnom vyobracaní z každej strany, pekne ho vyleštiť a až takto preverený, vyvetraný a osviežený ho spätne uložiť do taštičky. Chce to veľkú trpezlivosť, veľké sebazaprenie a najmä veľkú odvahu pustiť sa do očisty vlastného ja. Ale iba tak môže prísť jar i do našich duší a to taká jar, čo nám vleje síl nielen fyzických, ale i dostatok psychickej obrany voči neuhom pri našom ochorení.

Iba človek psychicky vyrovnaný dokáže čeliť nástrahám ochorenia a dokáže vo svojom bôli ešte byť nápomocný i druhým.

Priznajme si, zdraví či chorí, komu z nás by neprosperovalo takéto sebaočistenie, zamyslenie sa nad životom, nad jednotlivými krokmi, ktoré sme počas nášho bytia urobili, či všetky boli rovné, úprimné a spravodlivé. Či nemáme čo vylepšiť i v prístupe k svojmu zdraviu nech je už akékoľvek, teda dobré alebo horšie. Porozmýšľať, či by sme mu nemohli vliať trochu jarného vánku nejakým osobným prispením, či je to už väčší

a zmysluplný pohyb, alebo určité obmedzenie sa v stravovaní, zaradiť do stravovania nejaké nové racionálne a výživné prvky. Ale nie pod tlakom reklamy či neoverených „zaručených“ informácií. Veď niekedy ten najjednoduchší krok prináša vykročenie k celkovému lepšiemu pocitu seba samého, už len tým, že máme dobrý pocit, že sme pre seba niečo urobili, že sme boli v niečom aktívni. Nesmieme byť však netrpezliví a musíme si uvedomiť, že keď sme dokázali roky „leniviet“, nemôžeme chcieť za pár dní čakať rapidne zmeny. Ako sa hovorí s jedlom rastie chuť, tak i pri našich úspešných krôčikoch, nám zachutia ďalšie.

K tejto obrovskej aktivite je za potreby mať k tomu patrične prispôbené i okolie, ktoré nás plne pochopí, ktoré nám poskytne morálnu barličku, ale ktoré to nespraví za nás. Určite s nami bude mať zo všetkého pozitívneho radosť.

Preto vítajme jar s radosťou príchodu dlhších slnečných dní, ale i sviežeho dáždika, čerstvého vetríka, v ktorom cítiť vôňu prvých kvietkov, ktorý k nám priveje bzukot včielok, tých tak preveľmi pracovitých stvorení. I z nich si naberať silu a berme príklad húževnatosti a možno malou lyžičkou ich produktu sa naštartujeme na ďalšie pozitívne kroky.

Nie všetci však máme dostatok síl začať zhurta a tak odporúčam, pri tom mlsaní lyžičky medu zatvoriť oči a v predstave si stanoviť plán

krokov k vyššie spomínaným pred-
savzatiam. Keď to skúsime nič zlé sa
nám nemôže stať, maximálne si bu-
deme viac vážiť seba samého. A to
predsa stojí za to.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Na výročnom a hodnotiacom za-
sadnutí nás bolo neúrekom. Až pras-
kala vo švíkoch i naša nová zasada-
cia miestnosť, ale ako sa vraví, dob-
rých ľudí sa všade dosť zmesť, plati-
lo to i u nás. Len jeden taký malý
člen bol trochu utiahnutý, lebo vraj
v minulom čísle klubovín nebol za-
radený medzi oslávencov „a či on
vari nie je toho hoden, veď má lepšiu
účasť na zasadnutiach ako hociktorý
iný“. Takže sa mu ospravedlňujem,
dodatočne gratulujem za všetkých
a myslím si, že sa na mňa nehnevá,
lebo pri rozlúčke sme si podali na
zmierenie ruku.

Ihneď po otvorení zasadnutia pred-
seda predstavil ďalšiu študentku,
ktorá spracováva diplomovú prácu
z oblasti života občanov so zdravot-
ným postihnutím na ochorenie scle-
rosis multiplex. Rozdali sme si do-
tazníky a s niektorými si osobne po-
hovorila, a volala sa pani Kureková.
Medzi tým sme prijali ospravedlne-
nia od Anky Kanevovej, ktorú poča-
sie drví, ale potešilo ju blahoželanie
k MDŽ, Janky Herhovej s maminou,
ktoré sú na preliečení v nemocnici,
Stanka, ktorému to tento krát z tej

diaľky nevyšlo, Elenky Slávikovej
pre časovú zaneprázdnenosť, Ivana
lebo mal službu, Magdušky Kútnej,
ktorej sa chytá kde - čo len čísla
športky nie, Martinky, ktorá finišuje
so záverečnou prácou, Marky Macá-
kovej, ktorá i bola v Nitre, ale je
z návštevy v nemocnici celá dolá-
maná, Majky a Mojmíra, ktorí sú d'a-
leko a to ešte s problémami, Titusa,
ktorý slúži, ale ktorý tiež nezabudol
na sviatok žien a celú noc kolenačky
s lampášom na hlave zbieral fialky
a poslal ich pre všetky zúčastnené
žienky, a Pavlinky. Marcel poslal e-
mail lebo v deň konania klubu po-
cestuje do kúpeľov Číž. Milým pre-
kvapením bol príchod malackého
tria, ktorému cesty a vodičove služby
umožnili prísť medzi nás po dlhšom
čase. Taktiež sme sa potešili Zuzke
a Milanovi, ktorí spojili príjemné
s užitočným a cestou navštívili rodi-
nu neďaleko Nitry. Radovali sme
z prítomnosti všetkých, iba predseda
sa obával, či bude stačiť prezenčná
listina, ale nakoniec i tam sa všetci
pomestili a koniec koncov, veď má
i druhú stranu - teda tá prezenčná lis-
tina.

Predseda sa opätovne vrátil
k dvom percentám, lebo vrcholí žat-
va u právnických osôb a fyzických
osôb, ktorým nevykonáva daňové
priznanie zamestnávateľ. Tí nám
môžu darovať percentá do 30. apríla
2008. Vyzval všetkých k zvýšenej
aktivite, lebo akcie, ktoré usporadú-
vame z takto získaných finančných

prostriedkov sú čím ďalej, tým drahšie.

Stále bude platiť zásada, že každá pozitívna aktivita prospeje v prvom rade mne samému, ale následne pomôže i druhým, možno i tým, ktorí nemajú toľko možností a sú s nami radi a bez výhrad a nekonštruktívnych pripomienok.

V ďalšom bode nás Katarína podrobne a zasvätené poinformovala o dianí vo zväze, čo bolo a čo treba napraviť, čo je a čo všetko treba ešte urobiť, čo bude a čo všetko treba naplánovať, aby sa zväz dostal do povedomia širokej verejnosti, ale i dôležitých inštitúcií, v ktorých sa jedná i o našom bytí a ďalšej existencie. Začala síce odovzdaním pozdravu terajšej predsedníčky zväzu Jarky Fajnorovej, ale neopomenula i veci, ktoré nerobia nášmu zväzu dobré meno.

Vzhľadom k tomu, že Lydka mala nejaké povinnosti, odkladali sme voľby nových riadiacich orgánov klubu na neskoršie. Preto sme zvolili delegáta na Valné zhromaždenie, ktoré sa malo konať po dňoch posedenia s predsedami. Nitriansky predseda sa vopred ospravedlnil, že na prvý deň nebude môcť prísť, lebo má na tento deň nabitý program. Pokiaľ sa nenájde osoba, ktorá by išla namiesto neho, bude sa toto musieť rešpektovať. Keďže sa nik nenašiel, členovia zväzu delegovali jednomyseľne Antona Suchana.

A pretože čas sa neúprosne pohol, zvolili sme si velebnú komisiu v zložení - predseda Štefan Pistovič, čle-

novia, Ivetka Péterová a Daniel Magušin. Nakoľko sme mali právoplatný volebný orgán, po náležitých formalitách (*teda návrhy nových kandidátov, či nik neodstúpil, či všetci navrhovaní súhlasili s voľením, právoplatnosť volieb a pod.*) sme pristúpili k voľbe riadiacich orgánov klubu na nasledujúce obdobie. Hlasovalo sa verejne a výsledky boli nasledovné.

Navrhovaní kandidáti boli jednomyseľne zvolení a budú v nasledujúcom období zastávať tieto funkcie :

Predseda - Suchan

Podpredseda - Tulinský

Hospodár - Michaličková

Kronikár - Tulinská

Člen - Hrubý

Člen - Pavlovičová

Člen - Žvach

Člen poverený kontrolou - Kútna

Po voľbách sme sa vrátili k ťahaúcemu sa problému, ktorým je účasť na Levočských neurologických dňoch. Konečne sme sa dohodli na zostave Evka Tulinská, Ivetka Péterová, Jožko Hrubý a Anton Suchan. Ak by sa ešte niekto rozhodol, museli by sme to konzultovať s organizátormi podujatia, ktorí sa na nás veľmi tešia.

Trochu sme boli smutní z listu pani MUDr. Procházkovej, ku ktorému nám vysvetlenie podala Katarína. Komentovať to v našom občasníku nemá význam, lebo nevieme, ktorý tlačový zákon platí a aby sme v na-

sledujúcich číslach nemuseli preberať túto otázku. Všetci veríme, že krok VV dôkladne zvážil a že dá priestor na vyjadrenie sa i druhej strane, samozrejme pokiaľ o to bude tá druhá strana stáť. Náš klub, resp. jeho členovia sme mali korektné vzťahy a veríme, že i naďalej zostanú. (Poznámka redaktora : Ak by Vás pani doktorka naše kluboviny obťažovali, treba nám jasne dať na vedomie, my nie sme fajnoví a ani urážliví, my sa snažíme všetko čo najlepšie pochopiť).

Naznačili sme si aj možný termín Kroku s SM, o ktorom sme už písali v minulosti, len počasie a virózy nám nejako oddialili obhliadku „terénu“ a ešte medzi tým boli i sviatky, tak nám zostáva pomerne málo času.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOberské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Veľkonočný šalát

5 vajec natvrdo, 100 g salámy Junior, 50 g tvrdého syra, 100 g zelenej papriky, 100 g žltej papriky, 125 g rajčín, 75 g sladkokyslých uhoriek, 50 g cibule, 100g majonézy, 100 g bieleho jogurtu, 1 lyžička horčice soľ, čierne korenie mleté

Varené vajcia nahrubo posekáme, salámu, syr a papriku nakrájame na pásiky, rajčiny sparíme, olúpeme

a nakrájame na kocky, pridáme na kocky nakrájané uhorky, na jemno nakrájanú cibuľu, majonézu, biely jogurt, horčicu, soľ, čierne korenie a všetko zľahka premiešame. Vychladíme a podávame na liste hlávkového šalátu.

Fazuľový šalát s chrenom

125 g farebných alebo bielych fazúľ, 100 g tenkých párkov, 75 g sterilizovaného zeleru, 75 g sterilizovanej mrkve, 50 g cibule, 100 g majonézy, 50 g krémovej smotany, 1 lyžica strúhaného chrenu, soľ, čierne korenie mleté, cukor, ocot

Namočenú fazuľu uvaríme do mäkka a necháme vychladnúť /môžeme použiť 300 g sterilizovaných fazúľ/, pridáme nakrájané párky na tenké kolieska, sterilizovaný zeler a mrkvu, jemne nakrájanú cibuľu, majonézu, kyslú smotanu, strúhaný chren, soľ, čierne korenie /podľa chuti ocot a cukor/, všetko premiešame a vychladíme.

Jarný vretenový šalát

250 g cestovinových vretien, 200 g šalátových uhoriek, 200 g rajčín, 100 g póru, 10 ks reďkoviek, 250 g kyslej smotany, 1 mesiačik cesnaku, 1 lyžička paprikovej vegety, 1 lyžica citrónovej šťavy, čierne korenie mleté

V slanej vode uvarené cestoviny necháme odkvapkať, vložíme do misy, pridáme na pol- kolieska nakrájanú čerstvú uhorku, na tenšie časti nakrájané rajčiny, na kolieska nakrá-

janý a sparený pór, na plátky nakrájané red'kovky, zalejeme rozšľahanou kyslou smotanou s roztláčeným cesnakom, paprikovou Vegetou, čiernym korením a citrónovou šťavou. Všetko zľahka premiešame a necháme v chlade uležať.

Vajíčkový šalát s cesnakom

6 vajec natvrdo uvarených, 250 g vareného domáceho údeného mäsa, 100 g majonézy, 100 g bieleho jogurtu, 2-3 mesiaciky cesnaku, 1 lyžička horčice, soľ, čierne korenie mleté, na ozdobu hlávkový šalát, rajčiny a posekaná pažitka

Vajcia natvrdo a varené údené mäso nakrájame na kocky, pridáme majonézu rozšľahanú s bielym jogurtom, roztláčeným cesnakom, horčicou, soľou, a čiernym korením, všetko premiešame a dáme vychladiť. Šalát kladieme na listy hlávkového šalátu a prizdobíme plátkami rajčín a posypeme nasekanou pažitkou.

ZOFT, ZOberské FTipovisko

Je ľahké byť abstinentom, ak máš auto, málo peňazí a prísnu manželku...

S manželkou sme sa dva týždne nerozprávali, ale včera som to už nevydržal a urobil som ústretový krok. Opýtal som sa jej, kde je vývrтка...

Nechápem, kde sa u nás doma stále berie toľko prázdnych fliaš. Však ja som v živote žiadnu prázdnu fľašu nekúpil...

Mal som veľmi dobrú ženu. Vždy, keď som sa vrátil domov neskoro večer, ihneď som dostal svoju fajku... Potom papuče, pyžamo, knihu, kávu, večeru... Aj všetko ostatné, čo jej prišlo pod ruku, hodila po mne tiež...

Stále mi vyčítajú, že nechodím do kostola... Podľa mňa je ale Bohu milšie, keď sedím v krčme a myslím na neho, než keby som sedel v kostole a myslel na pivo...

Brutálne intelektuálny ... (od Sonky)

Archimedes, Pascal a Newton hrajú schovávačku. Archimedes žmúri. Pascal sa rozhliadne a šikovne sa schová do kríku. Newton vezme paličku, do hliny vyškriabe štvorec meter krát meter a postaví sa doň. Nijako sa neschováva. Archimedes dopočíta, rozhliada sa okolo. Samozrejme, že hneď vidí Newtona a volá: "Raz, dva, tri ... Newton!"

Newton kludne na to: "Tak to teda veľký trt, kamarát! Jeden Newton na meter štvorcový je predsa Pascal!"

Život ženy sa delí na tri obdobia:

1. Ide na nervy svojmu otcovi.
2. Ide na nervy svojmu manželovi.
3. Ide na nervy svojmu zaťovi.

Mamička na pieskovisku synčekovi:
"Nebi toho chlapčeka lopatkou po
hlave... Spotíš sa a prechladneš."

Viete, že ?

Kuksus je jedlo ktoré pochádza z tradičnej marockej kuchyne. Vyrába sa z tvrdej pšenice, ktorá je spracovaná na drobné guľôčky. Najčastejšie sa kuskus používa ako príloha k jedlám, podobne ako ryža alebo cestovina. Vynikajúco sa hodí ale nielen k mäsu, ale aj omáčkam a zelenine. Ak ale chcete vyskúšať kuskus v netradičnejšej kombinácii, pridajte ho do ovocných či zeleninových šalátov, alebo z neho pripravte múčnik. **Ako sa kuskus pripravuje?** Je to úplne jednoduché. Kuskus dáte do hrnca a zalejete horúcou vodou, pomer je 1:2. Premiešajte, zakryte a nechajte desať minút odstáť. Následne môžete kuskus dusiť, marinovať, opekať,...

Dôležité upozornenie: Keď zídete do obchodu pre kuskus, možno narazíte na čosi, čo vyzerá podobne, ale na vrecku je napísané Burgul. Môžete ho pokojne vziať, na chuti jedla sa veľa nezmení. Rozdiel spočíva v tom, že burgul je samotná pšeničná lámanka, teda surovina na výrobu kuskusu. Zatiaľ, čo zrnká kuskusu nesú stopy po spracovaní, zrnká bulguru sú väčšie a nepravidelného tvaru.

Kúzlo kuskusu je tiež v tom, že z

neho môžete pripraviť celú škálu jedál: od jednoduchých až po zložité labužnícke kreácie. Pokiaľ ho pripravujete ako hlavné jedlo, potom stačí vmiešať kúsok mäsa, ktoré dusíte v pare, nad ktorou sa varí kuskus, niekedy i zeleninu. No povedzte, nie je to geniálny spôsob prípravy?

Ak by ste radi vyskúšali "kuskusový šalát", inšpirujte sa libanonským taboulé. Pripravený kuskus osolíte, okoreníte a vmiešate do neho olivový olej, šťavu z limetky, petržlenovú vňať a mäta. Pridáte rajčiny a jemne nakrájanú cibuľku, šupnete do chladničky a po hodine je hotovo! Pokiaľ by ste si dali niečo sladké, potom do kuskusu pridajte maslo, práškový cukor, ovocie, oriešky a podľa chuti okoreňte vanilkou a škoricou.

Z internetovej korešpondencie :

Ahoj Tonko!

Posielam Ti srdečný pozdrav a ĎAKUJEM za krásny vinš!

Stretneme sa v Blave na VZ SZSM? Ďakujem aj za perfektné "KLUBOVINKY"! Po 15 rokoch som stále predsedačkou v klube. Mali sme voľby. Už som oslávila tento mesiac aj 60-ku. Chodím znova do školy, teraz robíme s Darinkou PSYCHOLÓGIU. Čo máš nové? Pozdravujem aj eSMkárov vo vašom klube!

S pozdravom
Anna Pavlovičová

Milý predseda.

Krasne prezitie Tebe, Tvojej rodine a
celemu klube SM žela

Norbert

Z písomnej korešpondencie :

Ahoj Tony! Úvodom Ťa srdečne pozdravujem a prajem veľa zdravia.

Posielam členské, aj keď tých 100 Sk by sa mohlo zvýšiť na 200. Čo ty na to?. Minule som chcel prísť, ale riadenie na aute je v dezolátnom stave a ešte nie je stále opravené, mechanik nemá čas. On sa mi asi vyhýba alebo čo, aj teraz som bol u neho doma a ani chýru ani slychu. Tak neviem či mi to do ďalšieho klubu opraví, ak nie, tak všetkých pozdravujem, prajem krásne Veľkonočné sviatky, chlapom daj odo mňa po vajciach a ženám sladkú pusku ako dvere autobusu.

S pozdravom Lacicinko

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

**VÚB, a. s. pobočka Nitra,
č. ú. 77230162/0200**

Nezabúdame

V mesiaci **ap r í l 2 0 0 8**
s l á v i a

Narodeniny :

Jozef Lacuška, Vladimír Illý, Marian Štefanec, Marika Borbélyová, Božena Vidovičová, Janka Herhová, Ivan Bíro, Majka Šmigová

Meniny :

**Mirka Kohoutová, Marcel Smolica,
Vojtech Kántor**

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

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

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 15. apríla 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 7.4.2008.