



# Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročnik XIII.

apríl 2011

číslo 4

## Tak som sa zamyslel .....

..... nad jarným upratovaním. Väčšina gazdiniiek sa snaží poupratovať si svoje okolie a prevetrať odevy, ktoré neboli používané v zimnom období. Povykladajú bielizeň von zo skríň, vytrú prach, prezrú odevy či sa do nich náhodou nedostali nežiaduci návštevníci, prípadne vyprášia a prevzdušnia všetko, čo už dlhší čas nebolo hýbané.

Vyperú záclony a poumývajú okná, aby sa dostalo ešte viac svetla do príbytkov, čím sa trochu viac vylepší aj nálada.

Tie prvé upratovania sú menej viditeľné, ale o to dôležitejšie. Bez nich by celé jarné upratovanie nemalo význam a bolo by iba efektom pre druhých.

To druhé upratovanie je veľmi viditeľné a všimne si ho každý, kto prechádza okolo. Je tiež dôležité, ale viac menej sa robí preto, aby nás náhodou druhí neohovorili.

Lenže, toto obdobie by malo byť aj na iné upratovanie a to upratovanie vo svojej duši a svojom svedomí. To býva niekedy veľmi ťažké a komplikované, lebo určite sa v každom z nás nájdú veci, ktoré by

bolo riadne vyprášiť a nie iba prevetrať.

Kresťania sú k takémuto niečomu nabádaní a očista pôstom je len zrnko z toho, čo by mali všetko pre svoje dobro urobiť. To sebaupratovanie by nemalo končiť iba svedou, ale uvedomenie si všetkého, čo sme zle urobili, zamyslenie sa nad tým a hlavne do budúcnosti predchádzať znovu opakovaniu toho všetkého zlého. Až potom to všetko bude mať zmysel a až potom to všetko môže priniesť aj úrodu.

I navonok dobrý človek sa dopustí prehreškov a pritom ani nemusí byť kresťanom. Tu je viera a náboženstvo bezvýznamné, tu sa jedná o charakter človeka ako takého. Kto má určité vžitú zásady a snaží sa podľa nich aj naozaj žiť, ten si môže bez väčšej obavy poupratovať sám v sebe. Nemusí sa báť nikoho, že je nad ním s trstenicou a čaká na jeho chybu. Jeho strážcom dobrého chovania a správania je vlastné svedomie, pred ktorým skladá účty. A ak je ozaj dobrý, nerobí mu ťažkosti si uvedomiť i tie veci, ktoré nedokázal urobiť celkom tak, ako by si ich predstavoval. Podstatné je, aby svojím konaním neubližoval svojmu okoliu a svojim najbližším.

U nás pri našom ochorení to býva častejšie, že pod vplyvom dôsledkov ochorenia môžeme byť nedôslední pri správaní sa a mnohokrát i nechtiac ublížime tým, ktorí sa o nás s láskou starajú. Verbálne ospravedlnenie keď príde hneď po uvedomení si chyby, je akoby vonkajšie očistenie príbytku. Určite to dobre padne osobe, ktorej sme ublížili, ale v nás zostáva stopa, prach, ktorý je potrebné z času na čas vymiesť. To je to vnútorné upratovanie, ktoré je trochu viac zložitejšie, lebo aby bolo užitočné, tak musíme siahnuť do hĺbky a riadne vytrieť všetky kúty. Je to náročná práca a dosť komplikovaná, lebo pri nej vyjdú všetky špinky na povrch a zrazu zbadáme, že toho prachu sa nazbieralo akosi viac, ako sme predpokladali. A keď ešte „vyprášime“ všetky svoje vlastnosti, dostane sa nám nového čerstvého vzduchu a my budeme vchádzať do ďalšieho života s čistým svedomím a s radosťou, že sme niečo dobré pre seba vykonali.

Nepreferujem žiadne náboženstvo a ani žiadnu vieru, tak ako ich ani nezatracujem. Ak majú v sebe pozitívny náboj a smerovanie, určite môžu byť nápomocné človeku i takom duchovnom upratovaní. Potrebné je však k veci pristupovať zodpovedne a čistým úmyslom, lebo potom sa môže celá vec zvrhnúť, o čom nás presvedčajú dennodenne príklady temer z každého tábora. Ak sa k veci nepostavím priamo, nebude celý akt upratovania efektívny

a možno prinesie iba dojem z dobre umytých okien. Vnútro človeka však zostane zaprášené a tá špina sa bude iba kopíť a zapráši celé naše svedomie a tým i naše myšlienky. Lebo ak si človek oblečie krátke nohavice, nikto mu nepovie, že má dlhé nohy, ale pravdu, že má tie nohavice ozaj krátke. Pre neho ale táto informácia nebude nič platná, lebo z jeho pohľadu sa mu to tak nemusí zdať a svojou zaprášenou myslou bude uvažovať, že vy ste na vine, lebo ho chcete oklamať, že má krátke nohavice.

Všimnite si vo svojom okolí, že sa stretnete s ľuďmi, ktorí sú večne s niečím nespokojní, stále majú ku všetkému negatívnu pripomienku a pre svoje okolie vytvárajú dusnú atmosféru. To sa navonok prejavuje ich zaprášená duša a možno by aj chceli byť veselí a radostní, ale cez tú veľkú vrstvu prachu to akosi nejde.

Preto je potrebné, aby sme čo najdôkladnejšie vyvetrali svoje svedomie a poriadne hlboko utreli všetok prach negativizmu. Len tak sa nám môžu otvoriť vrátka pozitívneho sveta a aj trampoty spojené s našim ochorením sa budú ľahšie znášať. Samozrejme, že je dobré mať ak čisté okná, byť teda vždy upravený, čo celkovo dotvorí náš pozitívny výzor.

Prajem vám všetkým bez rozdielu, aby ste našli v sebe dostatok síl pri upratovaní svojho JA a ak by k tomu malo pomôcť trochu vody alebo

voňavky, nič nestojí v ceste ani takejto rozbehovej taktike.

Pekné sviatky jari, nech nám toto ročné obdobie prinesie veľa radosti.

*Váš Tony*

**ZOKLE** - / ZO borské  
KLE bety/

Zišlo sa nás tak nejak poškromnejšie, ale zato tí čo prišli vytvorili veľmi dobrú atmosféru.

Predseda klubu hneď v úvode po privítaní všetkých prítomných, ešte i osobne zablahoževal všetkým ženám k príležitosti Medzinárodného dňa žien.

Predseda odovzdal pozdrav pre všetkých členov klubu od pána primátora mesta Nitra, Jozefa Dvonča, s ktorým sa náhodne stretol pri odovzdávaní cien Pavla Štraussa v Divadle Andreja Bagara.

Oboznámil sme sa o neúčasti niektorých našich členov, konkrétne Lacko má opäť trampoty s autíčkom, len čo opraví jednu vec, hneď sa poka.. ďalšia a tak mu to autíčko odčerpáva aj tak dosť slabé finančné prostriedky. Ozvala sa Majka Šútor-ka, že jej stav nedovoľuje sa dostať medzi nás a mimo toho ešte aj jej vodič Miloško sa už chystá do kúpeľov. Ivetka už pomaly dokašliava, ale trampoty má so zúbkami resp. ich nervami. Marika Duchoňová musí byť v práci, lebo tam prebiehajú prerábky. Evka Tulinská strieda an-

gínu s chrípkou a celá je z toho tzv. „nanišť“. Malačanky sú bez vodiča a tak si dali rande pri kávičke a spomínajú na nás. U Janky Herhovej sa strieda atak so zápalom a tiež by už rada privítala jarné lúče slnka. Naďka už bola aj vychystaná na klub, ale prišla na ňu taká slabosť a únava, že zostala radšej doma, má strach, aby to nebola chrípka, ktorá je dosť rozšírená. Alenka má taktiež pracovné vyťaženie, ale myslí na nás. Smutná bola i Katka, že nemôže prísť, lebo prišla o sprievodcu, ktorý s ňou chodieval a náhradného sa jej ešte nepodarilo zohnať. SMS-kový pozdrav z lietadla nám poslali Majka a Mojmir, letiaci do Jeruzalemu.

Oboznámili sme sa s priebehom získavania finančných prostriedkov z 2 percent a pripomenuli sme si termíny dôležité na dodržanie.

Predseda klubu v mene všetkých členov zablahoževal našej hospodárke Lydke Michaličkovej k jej životnému jubileu a poprial jej veľa zdravia a síl a odovzdal jej kyticu kvetov.

Zvolili sme zástupcu na Valné zhromaždenie Slovenského zväzu sclerosis multiplex, ktoré sa bude konať v dňoch 16. - 18. marca 2011 v Ružomberku. K právoplatnej voľbe členov SZSM sa pridali i ostatní členovia klubu. Zvolený bol predseda klubu Anton Suchan, čím bola potvrdená jeho nominácia aj v zmysle stanov zväzu..

Najdôležitejším bodom nášho rokovania boli voľby výkonných orgánov nášho klubu na ďalšie funkčné

obdobie. Zvolili sme volebnú komisiu v zložení predseda Marcel Smolica a členovia Anka Benčíková a Majka Detková. Do dňa konania volieb neprišli predsedovi žiadne pozmeňujúce alebo doplňujúce návrhy a na minulom zasadnutí sme si odsúhlasili verejné voľby. Žiaden z kandidátov nevyslovil nesúhlas s kandidatúrou tak predseda dal slovo predsedovi volebnej komisie, aby vykonal akt volieb a dal hlasovať za prednesené návrhy.

Navrhovaní kandidáti boli opätovne jednomyselne zvolení a budú v nasledujúcom funkčnom období zastávať tieto funkcie :

**Predseda - Suchan Anton**

**Podpredseda - Ing. Tulinský Titus**

**Hospodár - Michaličková Lýdia**

**Kronikár - Mgr. Tulinská Eva**

**Člen - Hrubý Jozef**

**Člen - Pavlovičová Nadežda**

**Člen - Žvach Mojmir**

**Člen poverený kontrolou - Ing. Kútna Magdaléna**

Ďalším bodom malo byť opätovné rozbehnutie hipoterapie, ale nakoľko na zasadnutí klubu neboli „koničkári“ prítomní, odložil sa tento bod na budúce zasadnutie.

Prešli sme k poslednému bodu nášho rokovania a tým bolo rôzne. Ako prvé sme rozobrali prípravu na akciu Krok s SM, ktorá bude v mesiaci máj 21. o desiatej hodine vo vedľajšej miestnosti ako sa zvyčajne stretávame, pretože počítame, že prí-

du aj rodinní príslušníci a aby sme sa pohodlne zmestili. Dano s Evkou Tulinskou si pripravila pre nás zábavno-poučný program, ale taký aby sme vládali ešte prísť aj domov. Keď bude Majka Žochárka v poriadku, prisľúbila, že napečie zákusky, len sme ju prosili, aby toho nebolo toľko ako minule, lebo veľa ľudí muselo zhrešiť - boli totiž fantastické nie len na pohľad, ale najmä chuťove. Lydka s Klárikou a Bobkou sa podujali, že pripravila niečo pod zub, oni sa už dohodnú a my sa necháme prekva-piť. Samozrejme že sa nebráni nikomu, aby všetkým týmto menovaným pomohli, veď je to naša spoločná akcia a my sa chceme pobaviť, ale i nasýtiť. Na Jožka zostane zabezpečenie tekutín a to už akéhokolvek druhu. Všetky veci môžeme mať zložené v miestnosti, kde sa stretávame. A aby nám bolo i veselo, predseda požiadal Tonka Rybnického, či by si nedoniesol „inštrumenty“ a neobveseľoval nás muzikou. Ivan má na starosti druhého muzikanta a tým je pán Čemez, ktorý nás už raz aj so svojou priateľkou (heligonkou) obveseľoval na našom zasadnutí a prisľúbil nám účasť i na tejto akcii. Už zostáva iba objednať počasie a dobrú náladu, ktorú si tento kolektív vie zabezpečiť sám.

Odsúhlasili sme odmeny pre jubilujúcich členov klubu a to obvyklou formou znížením účastníckeho poplatku na rekondičných pobytoch, konaných našim klubom.

A keď bola reč o rekondíciách, predseda oboznámil prítomných so stavom záujmu o účasť na rekondíciách. Síce po termíne, ale stavy sa nám naplnili, ale tak ako som už spomínal v minulých sedeniach klubu, oneskorenci budú náhradníkmi tých, ktorí neočakávane vypadnú.

Oboznámili sme sa s listom od Mgr. Juliany Ilenčíkovej, v ktorom nás oboznámila s kandidátkou na prezidenta zväzu pre voľby na Valnom zhromaždení v Ružomberku.

Marcel Smolica nám poslal dokument Pokyny k zdaňovaniu príjmov osobných asistentov, tak sme sa s ním oboznámili. Mnohí to už poznali, ale pre niektorých to bolo prospešné.

Lydka nás oboznámila s listom Obvodného úradu v Nitre, v ktorom potvrdili vyúčtovanie verejnej zbierky nášho klubu.

Predseda sa postťažoval, že sa prihlásil na seminár k novele zákona o sociálnych službách, ale nedostal na prihlášku odpoveď.

Informovali sme sa aké budú zmeny vo Vianočnom príspevku pre dôchodcov, ale nerozveselilo nás to.

Preto sme sa museli rozveseliť sami a to najlepšie svojimi príbehmi, ktoré nám naše ochorenie pripravuje.

## **Vyskúšajte – ochutnajte !**

### **ZORE – ZO**orské **RE**cepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

### **Blesková kivi torta**

#### **Suroviny:**

- 1 piškótový korpus

#### **Plnka**

- 250 ml kyslej smotany, 250 ml sladkej smotany, 1 vanilkový cukor, 2 ks kivi

#### **Poleva**

- 1/2 balíčka kivi šumienky, plátkovú želatínu

#### **Postup:**

Sladkú smotanu vyšľaháme s vanilkovým cukrom a pomaly pridáme kyslú smotanu. Na korpus nanesieme šľahačkový krém, navrch poukladáme nakrájané kolieska kivi a zalejeme želatínou, ktorú sme rozpustili vo vode a pridali sme do nej šumienku.

### **Pusinkové tortičky**

#### **Suroviny:**

- 3 bielky, 200 g práškového cukru, 2 čajové lyžičky kukuričného škrobu, 1 čajovú lyžičku bieleho vínneho octu

#### **Na plnku**

- 200 ml smotany na šľahanie, 1 vanilkový cukor, ovocie na ozdobenie (kivi, maliny, jahody)

#### **Postup:**

Vyšľaháme bielky dotuha, za stáleho šľahania pridávame cukor, poprášime kukuričným škrobom, pridáme ocot a všetko prešľaháme. Rúru vyhrejeme na 130/100 stupňov. Na plechu vystlanom papierom na pečenie vytvoríme zdobítkom 6 tortičiek, vložíme do vy-

hriatej rúry a asi 2 hodiny sušíme. Na vychladnuté tortičky nanášame vyšľahanú šľahačkovú smotanu, do ktorej môžeme podľa chuti pridať 30 dag kakaového prášku a navrch ukladáme čerstvé ovocie.

### Tvarohovo-čučoriedkový závin

#### Suroviny:

- 1 ks lístkového alebo štrúdl'ového cesta

#### Plnka:

- 500 g hrudkového tvarohu, 200 g práškového cukru, 1 vajce, 1 žltok, 100 g zaváraných čučoriedok

#### Postup:

Tvaroh vymiešame s cukrom a vajíčkom a natrieme ho na rozvinuté štrúdl'ové pláty alebo rozvaľkané lístkové cesto. Povrch posypeme odkvapkanými čučoriedkami. Koláč zvinieme, uložíme na papierom na pečenie vystlaný plech, povrchy potrieme žltkom a dáme piecť do vyhriatej rúry. Po upečení posypeme práškovým cukrom.

## ZOFT, ZOberské FTipovisko

Žid si zobral za ženu cigánku. Po čase sa im narodil syn. Raz, keď mal už 10 rokov, vbehol za mamou do kuchyne a kričí:

- Mamo, ta ja cigán alebo žid?  
- Prečo sa pýtaš, synu?  
- Ta bo vonka stojí bicygel' a ja neznám, či ho ukradnúc a či predac.

- *Vraj aj žena po 60 môže dráždiť muža.*

- *Prosím Ťa a čím?!*

- *Každým slovom.*

Muž na smrteľnej posteli....žena moja si tu???? ???? som tu muž môj.....svokra moja si tu???? som tu zať môj.....deti moje ste tu ???sme tu otec náš.....tak na ktorého šľaka sa svieti na chodbe????

Cigán si príde kúpiť električenkú. Predavač sa ho pýta:

- na mesiac?

- Ne po Blave, ty dylino!

Pepíček sa v škole chváli učiteľke, že jeho sestra má žltáčku. Učiteľka ho pošle domov, aby to deti nedostali. Za týždeň ho stretne a pýta sa. "Tak čo, Pepíček, ako sa darí sestre?" "Nó, to ja neviem, pani učiteľka. To viete, kým sem dôjde z Austrálie ďalší list, tak to chvíľu potrvá ..."

*Pred prázdninami sa učiteľka pýta deti, kam pôjdu s rodinou na dovolenku. Prihlási sa Anička:*

- *My hovoríme doma nemecky, tak aby sme sa zdokonalili, pôjdeme do Nemecka.*

*Na to sa prihlási Dežko:*

- *My hovoríme doma vulgárne, tak pôjdeme asi do pr.....*

Príde drevorubač do lesa, oprie pílu o strom a zamyslí sa :

"Ty si pila, ja som nepil...Ulejem si..."

**Viete, že ?**

## Na opicu pomáha pivko aj sójové mlieko

Poznáte ten stav bezmocnosti, kedy sa prebudíte s bolesťou a točením hlavy, máte pocit, že máte prefajčené pľúca a jediné, na čo musíte myslíte, je zvracať? Ak zavoláte kamarátovi, "preboha, rýchlo mi porad', čo na opicu", s určitosťou vám odporučí "vybit' klin klinom", dať si malé pivko. Veľmi nepredstaviteľné vo vašej situácii. Dobrou overenou a notoricky známou radou sú aj kyslé rybičky.

Čo by ste mali urobiť ako prvé a nepatrí to iba k "diskutabilným" radám? Napite sa veľmi veľa vody. Pol litra nestačí, vlejte do seba koľko vládzete, aj liter. V tele to zaúčinkuje tak, že sa alkohol zriedi a voda urýchli jeho vylučovanie z tela. (Tento princíp sa praktizuje aj v nemocnici – „opitý pacient" dostane tekutiny v infúziách, aby alkohol na mozog nepôsobil negatívne).

Ovocie si počas opice telo nepýta, ale také jablká pomôžu nahradiť stratené vitamíny a znížia dehydratáciu tela. Zjedzte dve, hoci aj nasilu.

Káva sa odporúča tiež. Pre svoj močopudný účinok, zvyšuje vylučovanie tekutín - odchádza s nimi aj alkohol. Účinné je doplniť vodu minerálkami, tá zníži negatívne účinky opice.

### Ďalšie recepty proti opici:

1. Zmiešajte tri malé červené čili papričky, pol litra paradajkovej šťavy a pridajte trochu sójovej omáčky. Tento nápoj uvoľňuje endorfíny – potlačia bolesť.

2. Pol litra sójového mlieka zmiešajte s banánom a dvoma polievkovými lyžicami ľubovoľnej ovocnej šťavy. Nápoj vypite vychladnutý.

Všetky uvedené recepty odbúrajú neskutocný pocit smädu, točenie hlavy, traseenie, pocit na zvracanie, bolesti žalúdka, malátnosť, prípadne závraty, teda typické príznaky, ktoré sa dostavia, ak sme predchádzajúcu noc nepili s rozumom a s alkoholom sme to prehnali.

Dobrá rada od Ivetky :

Trošku užitočnej informácie.

Vedela som, že treba piť veľa vody, ale nevedela som, že dôležité je aj načasovanie.)

Pitie vody v správnom čase maximalizuje funkčnosť ľudskeho tela.

2 poháre vody hneď po prebudení podporuje funkciu vnútorných orgánov

1 pohár vody 30 minút pred jedením prospieva tráveniu

1 pohár vody pred kúpeľom znižuje krvný tlak

1 pohár vody pred spaním predchádza krvácaniu do mozgu a počas spánku často vyskytujúcemu sa srdcovému záchvatu

## Z internetovej korešpondencie :

Tonko,

vd'aka za mail. Kluboviny som čítala (okrem posl. vydania) iba párkrát. Robíš to dobre, veeľmi dobre. Prečítam ich úplne celé, od začiatku do konca. A nie ako tú tlač, kde sa dá iba lúštiť krížovka !

S pozdravom Heluš Hahnová

Překrásný pozdrav od Sonky :

Samek Chalúpka: Tuč ho!

Zleceli orlé z Tatér,  
táhnú na Záhorí,  
nad obondzené pola,

cez veľiké hori,  
preleceli cez Moravu,  
cez tú hrubú vodu,  
sedli tam v Rakúsoch,  
u Jánského brodu.

A ty enem tuč ho, šak tuč ho,  
pachouku mého rodu,  
do kmínskú paprčú  
čáhne ti na suobodu,  
a kebis hned scípnút mjeu  
v tem boji dzivokem,  
tuč enem a rači sci nebit,  
jak biu bis otrokem.

prajem Vam pekny den.chcem  
Vas poprosit o pomoc a rady  
pri zalozeni klubu sm v  
Prievdzi. mam 33rokov, 2  
roky mam zistenu sm a chce-  
la by som pomoct ludom s  
takym istim ochorenim. s  
pozdravom Zuzana Dobrovod-  
ska.t.c.0465424889,09150400  
85.

Naša identifikácia :

**IČO 355 90 700**

**DIČ 2021479724**

**Bankové spojenie :**

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

## *Nezabúdame*

V mesiaci    **a p r í l    2011**  
s l á v i a

### *Narodeniny :*

Vladimír Illý, Marian Štefanec, Ma-  
rika Borbélyová, Janka Herhová,  
Ivan Bíro, Majka Šmigová

### *Meniny :*

Mirka Kohoutová, Marcel Smolica,

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

Môžete nás kontaktovať i cez inter-  
net na klubových **email – adrese :**

[suchan@ksmnr.sk](mailto:suchan@ksmnr.sk)

[anton.suchan@satronet.sk](mailto:anton.suchan@satronet.sk)

a nájsť na webovej stránke :

[www.ksmnr.sk](http://www.ksmnr.sk)

**!!!** Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **12. apríla 2011 /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, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 2.4.2011.