



# Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XIV.

apríl 2012

číslo 4

## Tak som sa zamyslel .....

..... nad vcelku jednoduchým aktom, ktorý je bežný v našom živote a tým je prosté objatie. Áno objatie, ktoré nás sprevádza už od narodenia, lebo naše maminky si nás po pôrode privinuli na svoje prsia a objali nás. Už vtedy, napriek tomu, že sme si to priamo neuvedomovali, sme tento akt privítali s radosťou, lebo nám poskytoval útočisko, keď sme sa zrazu ocitli v novom, neznámom prostredí, kde už nie je ten pokoj a super servis ako v brušku maminky. Keď sa nás pokúšali ohroziť nejaké bolesti alebo iné neduhy, vždy nám pomohlo objatie matky, spojené s láskavým pohladením a ihneď sa strasti strácali alebo aspoň zmiernili.

Ako sme rástli, popri všetkom tom dobrom čo sme zažili sa samozrejme naskytli i nedobré veci. Boli to rôzne havárie, pády škrabance, modriny a hrče, ktoré sa strácali, keď nás niekto blízky objal, trochu poľutoval a symbolicky pofúkal naše boľáčky. Nebolo to iba symbolické gesto, lebo vo všetkých prípadoch a to či v prípade batolaťa alebo malého dieťaťa, objatím došlo k presunu dobrej energie z dospelého človeka na toho malého jedinca. Odovzdanie

pozitívnej energie utlmilo spomínané boľáčky alebo dodalo istotu tomu malinkému jedincovi, ktorý bol bezbranný.

Určite si spomínate, keď ste mali strach alebo ste sa niečoho obávali, utiekali sme sa k starším objat' ich a tým prijať azyl, lebo sme cítili, že oni nám môžu pomôcť a ochrániť nás pred zlom sveta.

Veľa krát sme však potrebovali objatie iba tak, ako mača, trochu sa pomazať, aby sme sa nabili pozitívnu energiou a cítili sa celkovo lepšie, istejšie a radostnejšie. Mnohým nám to pomáhalo sa vyrovnáť i s problémami neskoršieho veku, keď nás opustili lásky alebo si nás jednoducho nevšimli, naše srdiečka trpeli a objatím blízkej osoby sa nám ho podarilo upokojiť a celkove sa dostať do triezveho stavu.

Tento jav je pozorovateľný i ríši zvierat, kde sa mláďatá túlia k svojim rodičom a nedajú im pokoja. A oni majú veľkú trpezlivosť, no súčasne ich pripravujú na stav života, kedy budú odkázané samé na seba a učia ich sa s tým vyrovnáť.

V našej ľudskej spoločnosti je to trochu inak a nie vždy sa to dá hodnotiť pozitívne. V mnohých rodinách sa deťom nedostáva lásky

a chýbajú vrúcne objatia a potom z týchto ľudí vyrastajú mnohokrát surovci a nežiaduce indivíduá.

Objatie je zakorenené v mnohých národoch, kde je to prejavom náklonnosti k druhej osobe, keď pri zvitíaní sa, sa objímu. Je to náznak, že ti dávam kus zo svojej pozitívnej energie, no očakávam, pre potvrdenie priateľstva, že ju dostanem aj od teba.

Keď som v predošlom spomínal malé deti, musím uviesť, že objatia sa týkajú i dospelých či dospievajúcich osôb. U tých dospievajúcich je to zrejmejšie, lebo tam dochádza k častejšiemu objímaniu, lebo obe strany sú pozitívne nabité láskou, ktorá ovplyvňuje celý duševný, ale i fyzický pochod v organizme. Tam je ten prejav spontánny a nikomu neprípadá divné, keď sa dvaja mladí objímajú. Myslím si, že vtedy sa rozprávajú ich duše, lebo mnohokrát tieto objatia prebiehajú v úplnej tichosti a žiadnej zo zúčastnených strán nechýbajú slová. Ako sa však vzťah predlžuje, znižuje sa periodicitá objatí spolu s jej intenzitou. Nie je to tým, že by naše srdcia vychladli, ale prešlo obdobie láskania a prichádzajú starosti a problémy všedných dní. Vtedy sa ukáže či onen vzťah bol silný, či sa dostatočne nabil pozitívnu energiou, keď si obe strany nájdu k sebe cestu i pri úskalíach bežného života a dokážu sa bez v pravú chvíľu objat'. Lebo objatím dám druhej strane najavo, že s ňou jednak súcitím, že mi jej problém

nie je ľahostajný, že na riešenie problémov nie je sama a že mi na nej záleží. Dodám jej pozitívnu energiu a tak ako v mladosti, ten efekt je rovnaký i v dospelosti, láskavé pohladenie druhú stranu upokojí. Tým sa upevňuje vzťah a tým je to všetko krásne, lebo život nám prináša dennodenne všakovaké záľudnosti, ktoré nie vždy dokážeme vyriešiť sami.

Priznajme si, že v ťažkých chvíľach života nám dobre padne úprimné objatie, ktoré z nás odoberie kúsok smútku a bôľu a pomôže sa nám vyrovnáť s celkovým problémom.

Určite by sme mali tento akt používať vo vyššie uvedených prípadoch, ale myslím si, že stojí zato, aby sme citlivo rozdávali objatia i v čase, keď naši blízki a priatelia to práve tak silne nepotrebujú, ale určite im padne vhod, keď počas každodenných starostiach ale i radostiach, nás niekto, na kom nám záleží, obdarí vrúcny objatím, ktorým prejaví radosť, že sa s nami opäť stretol a mohol sa s nami aspoň na chvíľu porozprávať.

Takéto spontánne objatia majú veľkú silu a nesú so sebou silný pozitívny náboj dobrej energie, ktorej nik z nás nemá nadostač. A práve tým, že sa dokážem rozdeliť i o to málo čo mám, sa stávam boháčom, dobrým a pozitívnym boháčom, ktorý sa dokáže deliť, lebo iba ten, kto ti dá aj z toho mála čo má, to môže dať iba preto, lebo má dobré srdce a radosť z toho, že niekoho obdaril

a tým mu spôsobil radosť. Nešetrimo objatiami, sú v podstate lacné, ale s vysokým nábojom dobra a ak k tomu pridáme úsmev a pár láskavých slov, niet nič krajšieho a milšieho na svete.

Prajem vám, aby ste boli vrúcne objímaní, ale aby vám zostalo dostatok pozitívnej energie, aby ste i vy s radosťou a od srdca rozdávali objatia ľuďom, ktorí si to zaslúžia.

*Váš Tony*

**ZOKLE** - / ZO borské  
KLE bety/

Konečne nás bolo plno, tak ako bolo plno i na stoloch. Predsa však niektorí nemohli prísť a tak sa aspoň ospravedlnili z neúčasti. Lacko behá po záletoch, Malačanky nemajú vodiča, Janke sa po poslednom ataku nejako stav nezlepšuje a chcú hľadať nejaké iné formy liečby, ktoré by mohli zabráť, spolu s Vierkou pozdravujú. Marika Duchoňová má exponované obdobie v robote a Janko Detko strihá stromky.

Pred samotným začatím programu, predseda pohlazoval ešte i touto cestou všetkým ženám k ich Medzinárodnému dňu žien a pripomenul, že včera bolo tomu dvadsať rokov, čo sa oficiálne stretla skupinka nadšencov a založila náš klub. Pripomenul, že registrujeme Tonka Valachyho významné životné jubileum, ktoré

však bude až koncom mesiaca a tak gratulácie si necháme na neskôr.

Prešli sme k najčastejšie pertraktovej problematike a tou sú dve percentá. Predseda upozornil na termíny a pripomenul, že chaos vo finančnej správe nás nesmie odrádzať od získavania darcov, lebo tlačivá treba odovzdať v určených termínoch na daňové úrady a tam už kedy ich spracujú bude na nich, resp. na spoznajdenia niektorého z programov, ale to už nie je náš problém. Naším problémom bude to, že nevieme, kedy nabehnú peniaze na náš účet, lebo daňováci budú určite tieto veci spracovávať až posledné, pretože oni a teda ani štát, nemá z toho žiaden choseň. Snáď sa to do konca roka nejako utrasie a budeme vedieť, čo si budeme môcť objednať na nasledujúci rok, čo sa týka rekondícií.

Predseda vyzval prítomných, aby vzniesli pripomienky alebo podnety, ktoré by mal predniesť na valnom zhromaždení zväzu, ktoré sa bude konať v mesiaci marec v Ružomberku. Nechal im na to celý čas rokovania klubu, avšak žiaden podnet z pléna neprišiel.

Najdôležitejším bodom nášho rokovania boli voľby výkonných orgánov nášho klubu na ďalšie funkčné obdobie. Zvolili sme volebnú komisiu v zložení predseda Jozefa Zelenáka a členovia Božka Valachyová a Majka Macáková. Predseda skonštatoval, že do dňa konania volieb mu neprišli žiadne pozmeňujúce alebo dopĺňujúce návrhy. Na predošlom

zasadnutí sme si odsúhlasili verejnú voľbu. Žiaden z kandidátov nevyšiel nesúhlas s kandidatúrou tak predseda dal slovo predsedovi volebnej komisii, aby vykonal akt vôle a dal hlasovať za prednesený návrh.

Navrhovali kandidáti boli opätovne jednotlivo 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**

Predseda pogrataloval všetkým staronovým funkcionárom vedenia klubu k ich opätovnému zvoleniu a poprial im zdarnú prácu a veľa úspechov pre blaho celého klubu.

Prerokovali sme predsedom predložený návrh na dohodu o platbe za internet pre klub, nakoľko je písaný na osobu predsedu, aby bol lacnejší, ale dodávateľ zľučil jeho súkromnú službu televízie s dodávkou internetu do jednej platby. Preto vznikla potreba oddelenia platby internetu a televízie a ich samostatné platby, čo nastane tým, že predseda uhradí celkovú platbu a z nej alikvotnú čiastku podľa splátkového kalendára vystaveným dodávateľom služieb. Prí-

tomní návrh odsúhlasili bez pripomienok, čím dohodu za klub podpísala hospodárka klubu Lýdia Michaličková.

Prebehli, pripomenuli a potvrdili sme si rozdelenie úloh na slávnostné zasadnutie klubu v mesiaci máj.

Predseda predložil návrh na odsúhlasenie odmien oslávencom v roku 2012, klasickou metódou zníženia účastníckeho poplatku na rekondíciách. Návrh bol schválený s tým, že k okrúhlym výročiam sa pridali i končiace na 5 po sedemdesiatom roku.

Prebehli sme stav príprav a záujmu o rekondície, kde sa nič podstatného nezmenilo, predseda upozornil, že do kúpeľných zariadení platia podmienky ako pri nástupe na riadnu kúpeľnú liečbu, teda bezinfekčnosť, samoobslužnosť a podobne.

Jedna dobrá duša, dlhodobo sa zaoberajúca oblasťou premávkou motorových vozidiel v legislatíve, nám poslala rady pre vodičov i zdravotne postihnutých v aktuálnych podmienkach legislatívy. Všetky príručky sa rozobrali a ani predsedovi nezostala žiadna. Tou dobrou dušou je pán Kružliak. Ďakujeme mu veľmi pekne a prajeme ešte veľa tvorivých dní, prežitých v čo najlepšom zdraví.

Dorozdávali sme zbytok kalendárikov, aby sa mohli dať ešte pri získavaní darcov na dve percentá.

Vybrali sme z predloženého návrhu Milo Tulinského tri predmety k výročiu klubu a to odznak, reflexnú pásku a magnetku, čím bol predseda

splnomocnený rokovať s dodávateľom o ich výrobe a dodávke.

Predseda oboznámil prítomných a hlavne vodičov o nových dobách platnosti vodičských preukazov podľa jednotlivých skupín.

No a následne sme pokračovali v hodovaní dobrôt, ktoré priniesli naši oslávenci a v družnej vrave po skupinkách až do konca tých, ktorí najdlhšie vytrvali.

Predseda poprial všetkým členom klubu a ich rodinným príslušníkom veselé a šťastlivé sviatky jari.

## Vyskúšajte – ochutnajte !

### ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

overené recepty Klárikou

#### **Krakonošova zmes**

Suroviny : 600 g bravčovej krkovičky, 2 cibule, 3 PL sójovej omáčky, 3 strúčiky cesnaku, 2 PL horčice, 1 ČL sladkej papriky, 300 g šampiónov, 1 pór, olej

Postup : Z bravčového mäsa nakrájame slížiky, zmiešame s nakrájanou cibuľou, sójovou omáčkou, horčicou, cesnakom, paprikou a necháme 30 minút odležať. Na oleji opečieme plátky šampiónov, pridáme mäso a restujeme vo vlastnej šťave do

zmäknutia. Nakoniec prispypeme pokračovaný pór. Podávame s ryžou.

#### **Zapečené kuracie kúsky**

Suroviny : 600 g kuracích steakov, 2 cibule, 4 paradajky, 200 g šampiónov, 200 g tvrdého syra, 100 g anglickej slaniny, 100 g kuracej pečene, 50 g masla, mleté korenie, sladká paprika a olej

Postup : Kuracie mäsko nakrájame na väčšie kúsky a opražíme na masle alebo oleji. Dáme na bok a na rovnakom tuku rýchlo opražíme kuraciu pečeň. Zapekáciu misu vytrieme kúskom masla. Cibuľu nakrájame na kolieska, anglickú slaninu na širšie plátky, paradajky a šampiňóny nakrájame na plátky. Tieto suroviny premiešame a vložíme do zapekacej misy, ľahko osolíme a necháme trochu zapiecť v rúre až zmäkne zmes. Potom pridáme kúsky opečeného kuracieho mäsa a pečene, okoreníme, pridáme sladkú papriku, zľahka premiešame a povrch posypeme nahrubo postrúhaným syrom. Zapečieme v rúre, pokiaľ syr vytvorí zlatistú kôrku. Podávame s bielym pečivom alebo zemiakovou kašou, prípadne varenou ryžou.

#### **ZOFT, ZOborské FTipovisko**

Malí bračkovia sa veľmi hádali o to, kto bude spať s mamičkou, keď otecko odcestoval. Nakoniec matka hovorí: - Jednu noc ty Janko, a druhú Jožko. Janko píše otcovi:

- Milý ocko! Sme dobrí a poslušní. Aj mama. Každú noc s ňou spí iní. Bozkáva ťa Janko!

*Realita našich dní na cestách:*

*"Dobrý deň pán vodič, cestná kontrola, fúkňte mi prosím, tu do prístroja, či ste pred jazdou nepožili alkohol." Vodič fúkne, ale že alkohol nepil, na prístroji sa ukážu samé nuly. Tak policajtovi hovorí:*

*"No a teraz mi budete tvrdiť, že ten prístroj máte pokazený."*

*"Nie, nie pán vodič, prístroj je v poriadku, pozrite, ak doňho fúknem ja, aké číselká tam naskočia!"*

" Oci... Jeden chlapec v škole mi povedal niečo, čomu som nerozumela...

Povedal, že mám pekné čelné sklo, prekrásny kufor, super karosériu a moje nárazníky sú bezchybné.

Otec na to:

Povedz mu, že si ešte v záruke a bez techničáku, ak sa opováži zdvihnúť kapotu, aby skontroloval hladinu oleja, tak mu urvem výfuk!

Staršieho pána, ktorého bicykel mal zjavné problémy s rovnováhou, zastaví v noci policajná hliadka:

- Pane, môžete nám povedať, kam ste sa vybrali v takúto neskorú nočnú hodinu?

- Ponáhľam sa na prednášku o zničujúcom vplyve alkoholu, tabaku a kuriev na ľudský organizmus.

Policajť nedôverčivo:

- Prosím vás, nerobte si srandu, kto by organizoval takú prednášku o druhej v noci?

- Ako obyčajne, moja žena...!!!!!!!

## Viete, že ?

Najkratšia vojna sa odohrala v roku 1896. Zanzibar sa vzdal Británii po 38 minútach.

Matka Adolfa Hitlera vážne uvažovala o potrate, ale jej doktor jej to vyhovoriť.

Slovenčina je úradným jazykom aj vo Vojvodine (územie na severe Srbska).

Najdlhší film, Liečba Nespavosti (1987), trvá 87 hodín.

Samček koníka morského privádza na svet mláďatá, nie samička.

Počas druhej svetovej vojny trénovali Američania netopiere na zhadzovanie bômb.

Najznámejšie slovo na planéte je OK, druhé je Coca-cola.

Eskimáci používajú chladničku na to aby im nezamrzli potraviny.

Priemerný slon vyprodukuje za deň priemerne 25kg exkrementov.

Na výrobu 500 mililitrov medu musia včely obletieť cca 5 miliónov kvetín.

Oko pštrosa je väčšie ako jeho mozog.

Na Mount Evereste nie je možné uvariť vajíčko na tvrdo.

U nás sa pred II. svetovou vojnou jazdilo vľavo.

Žiaci základných škôl v Nórsku nedostávajú známky.

Názov populárnej čokolády Milka je vlastne skratka ? Tvorcovia názvu vtipne spojili dve nemecké slová - Milch (mlieko) a Kakao (kakao) - tak vzniklo slovo Milka.

Keď sa pokúsíte mať pri kýchnutí otvorené oči, môže vám ich vytlačiť z hlavy.

Golfová loptička má 360 bodiek

V roku 1995 sa potopila japonská loď, z dôvodu že na ňu z výšky 30 000 stôp padla žijúca krava, ktorá omylom vypadla z ruského nákladného lietadla.

Jediné jedlo ktoré šváby nezjedia je uhorka.

Najdlhší záchvat štikútkania trval podľa Guinnessovej knihy rekordov 68 rokov

Na svete je 23 % škôd na kopírkach spôsobených tým, že ľudia na nich sedia a snažia sa skopírovať vlastné zadky.

Zapaľovač bol vynájdený predtým ako boli vynájdené zápalky.

Ak by bola barbie skutočná žena, jej miery by boli 39-23-33 a bola by vysoká 215 cm.

Ženy žmurkajú 2x viac ako muži.

V Číne spotrebujú ročne 45 miliárd drevených paličiek na jedenie. Musia kvôli tomu vyrábať 25 miliónov stromov.

Grécka hymna má 158 sloh, slovenská iba 4.

Vo Švajčiarsku je trestné, keď hlasno zavriete dvere od auta.

Leňochod chodí rýchlosťou 3cm za minútu. Ak sa ponáhľa.

Delfíny spia s jedným okom otvoreným.

Americkí rodičia strávia komunikáciou so svojimi deťmi denne v priemere 3 minúty.

Prvým výrobkom s čiarovým kódom bola žuvačka Wrigley's.

Pred rokom 1800 sa topánky nevyrábali špeciálne na ľavú a pravú nohu, boli rovnaké.

### Z internetovej korešpondencie :

Ahoj Tonko,  
veľmi pekne ďakujem za pranie k MDŽ. Ďakujem Ti o to viac, že nie každá máme to šťastie byť mamou, aspoň týmto sviatkom na nás ostatné ženy, nezabudne. Prajem Ti príjemnú nedeľu  
Katka

Ahoj Tonko.  
Ďakujem za kluboviny a hlavne za krásne slová k sviatku žien. Veľmi ma potešili, lebo v dnešnej dobe mnohí považujú MDŽ za "socialistický" a prežitý sviatok. Prajem veľa zdravia a teším sa na stretnutie na VZ v Ružomberku.  
Vlasta

Milý Tonko!  
Ďakujem za krásne pranie k nášmu sviatku...aj keď už sa tak veľmi neoslavuje, ty si vždy naň spomenieš a neza-

búdaš na svoje žienky v klube. Zarovneň sa ospravedlňujem za nás Malačanky, že neprídeme na klub, ale tak ako vždy nemáme šoféra, tak prosím, pozdrav všetkých na klube, myslou sme vždy s vami a tichučko závidíme, že sa tam stretnete. Pozdravujem aj Kláriku. Ahoj! Soňa

Pán Suchan, ďakujem veľmi pekne. Ako vždy, niečo som sa opäť naučila, zákusok vyskúšam, ale najmä som sa dobre zasmiala. To asi všetci najviac potrebujeme. Ak by ste čokoľvek potrebovali, ozvite sa prosím. Prajem Vám krásne jarne dni  
Mgr. Daniela Gundová - riaditeľka  
Krajské osvetové stredisko v Nitre

Tonko **ĎAKUJEM**, že si na mňa nezabudol a prajem Ti dobrú noc :-)  
s pozdravom  
Anna Pavlovičová

**VELMI PEKNE DAKUJEM** p. Suchan!  
Prijemny zaver dnesneho MDZ dna! :)  
pozdravte, pá L.

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    **a p r í l    2012**  
s l á v i a

### *Narodeniny :*

Marika Borbélyová, Janka Herhová,  
Ivan Bíro, Majka Šmigová

### *Meniny :*

Marcel Smolica,

**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](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 10. apríla 2012 /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 čísla 037/773 22 99, 0904 547 106, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 2.4.2012.