



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročnik XI.

j ú n 2009

číslo 6

Tak som sa zamyslel

..... nad slovom ĎAKUJEM, ktoré vo mne rezonovalo v jeden deň snád' tisíc krát. Bol to deň, kedy náš klub organizoval akciu Krok so sklerózou multiplex. Konali sme ho v novom prostredí a celkom nových podmienok a tak som mal do určitej miery obavu, ako to celé dopadne.

Tie jednotlivé maličké ĎAKUJEM, vo mne prerástli do jedného veľkého a od srdca vyrieknutého ĎAKUJEM!

Akcia dopadla nad očakávanie výborne a tak ako na maslovom chlebíku chutia jednotlivé drobné zrníčka soli, tak sa naplňali slovká d'akujem pre všetkých, ktorí čo i len malou mierou pomohli k tomu, že sa nám nakoniec ťažko rozchádzalo domov.

Zrníčka „d'akujem“ patria tým, ktorí nám v prvom rade ponúkli možnosť usporiadať takúto akciu, v krásnych priestoroch nie len čo do vybavenia zariadenia, ale i celkovým prístupom, s otvoreným srdcom a neskrývanou radosťou, keď z úst účastníkov počuli slová chváli a spokojnosti. Nechcem byť patetický, ale dali nám fyzicky, no ešte väčšiu hodnotu malo pre nás to duchovno, ktoré nás naštartovalo v celkovú dobrú náladu a nieslo sa až do

posledného stisku rúk pri lúčení sa. Dve zrníčka „d'akujem“ patrili pani riaditeľke Správy zariadení sociálnych služieb, Mgr. Moravčíkovej, jej asistentke a riaditeľke Centra seniorov, Ing. Pavlíkovej a ostatným, ktorých nebolo vidieť, ale bez ktorých podielu spolupráce by to nemalo ten výsledný efekt.

Obavu som mal, keď som sa dozvedel, že nás príde navštíviť folklórny súbor a to v takom počte, až mi pot vyrazil na čelo, či ich pre pána Jána nebude viac ako našich členov. Dve zrníčka patria Marcelovi a Lenke, ktorá to celé „spískala“ a ktorá priniesla so sebou soľničku plnú nádherných zrníčok soli, pre ktoré patrí jedno veľké ĎAKUJEM.

Hoc vekove prevažne vyzretejšie tváre, lež duchom neustáli mládenci a dievčence, tak rozihrali naše srdcia krásnymi pesničkami nášho slovenského ľudu, že trvalo iba chvíľu a spevokol sa rozrástol o väčšinu našich členov a spoločne sme vytvorili náladu ako na nejakej vychýrenej zábave. Hlasom, ktorý bolo cítiť, že vychádza zo srdiečka, si získali i tú generáciu, ktorá sa skrúca - ako žeby pri tanci - pri modernej hudbe.

Svojim spevom v nádherných krojoch nás potešovali viac krát za celý

čas konania akcie. Veru, niektorí, hlavne tí postarší sa aj ťažšie lúčili s nami, lebo zase na druhej strane, im sa páčilo, že, ľudia, ktorí majú určitý handicap, sa vedia i za obmedzených podmienok pobaviť a vychutnať si život, hlavne, keď im niekto podá pomocnú ruku. V tomto prípade to bola pomocná ruka celého kolektívu súboru Bystričan od Záhorskej Bystrice a jej blízkeho okolia. Táto skupinka bola zložená z členov, ktorí zastupovali tri rôzne súbory, ale tak krásne boli zohratí, že ten každý podiel zo svojho, sa premietol v jedno spoločne krásne. Bodaj by sa im spoločne pekne nespievalo, keď mali statného dirigenta, ktorý však nestískal v ruke dirigentskú paličku, ale sa „mordoval“ so statným akordeónom. Popri svojej práci si našiel chvíľu času, aby nás pár vetami podporil a povzbudil v tak činorodej práci, akú všetci odvádzame.

Jedno zrníčko vd'aky patrí i Alenke, ktorá dohodila dodávateľa pečených prasiatok a všetkého ostatného občerstvenia. Mäsko sa rozplývalo na jazyku a bolo upravené snád' i pre bábätká, pričom malo nepresolenú chuť a bolo ho dostatok pre každého. Čiže zrníčko vd'aky patrí i tým, ktorí ho upiekli, vyzdobili a obložili zeleninou. Pohár dobrého vína po jedle dobre padol.

Tu by som mal za hrst' zrníčok vd'aky rozdať tým, ktorí priniesli či už to spomínané domáce víno, ale i slané pečivo, vraj perfektné záku-

sky, po ktorých sa len tak zaprášilo (to vraj píšem nie preto, že by sa mi neušlo, ale ako u ž viete, je mi táto slasť života odopretá a tak som bol rád, že chutilo aspoň ostatným). Nerád by som niekoho vynechal, ale za tými zrníčkami sa skrývali Marika, Ivetka, Ingridka, Martinka, Anička či Boženka a neviem kto ešte všetko, lebo evidenciu sme nerobili.

Toľko pochutín bolo na stoloch, že sa niektorým ani nechcelo ísť športovať. A tu sú opäť zrníčka vd'aky pre Ivetku a Danka, a ešte jedno maličké, ale zato nie menej účinné, zrníčko menom Lukáško, ktorý poskytol a obetoval svoje diaľkovo ovládané autíčka, no i ostatné hračky.

Ďalšie zrníčko vd'aky patrí Tonkovi Valachymu, ktorý v čase oddychu súboru, zabával nás hrou na heligónku spolu so špeciálne upraveným ozembuchom. Mám potuchu, že za mojím chrbtom prebiehali lanárske transakcie o spolupráci so súborom Bystričan.

Zrníčka vd'aky bezpochyby patria našim hosťom, pánovi primátorovi mesta Nitra doc. Ing. Jozefovi Dvončovi, CSc., pánovi prednostovi Neurologickej kliniky Fakultnej nemocnice Nitra doc. MUDr. Miroslavovi Brozmanovi, CSc., pani prezidentke Slovenského zväzu sclerosis multiplex Jarke Fajnorovej a hosťom z Michalovského klubu SM. Boli to zrníčka, ktoré prispeli k vážnosti našej akcie a povýšili ju svojim ne-

formálnym záujmom a aktívnou účasťou.

Nemalá vďaka zrníčok patrí tým, ktoré boli v úzadí, ktoré rozdeľovali, pripravovali, roznášali, odnášali a vôbec starali sa o tú mravenčiu prácu, bez ktorej by to celé nemalo tú krásnu polevu na vrchu všetkého toho krásneho, čo sme za ten deň prežili. Boli to Lydka, napriek všetkým svojim trampotám, ktoré zanechala doma, Klárka, pani riaditeľka Anka, naša Anka, Nadka, Marika, Saška, ale ceníme si ponuky aj ostatných.

Napriek toľkým zrníčkam soli vďaka, všetci dodržali diétny režim, nikomu ani jedno zrníčko neuškodilo, ale naopak, ako celok sme spoločne vytvorili jednu krásnu homôľu akcie Krok s SM.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Stretlo sa nás neúrekom, aj keď to na prvý pohľad možno tak nevypadalo. Jednak sme sa netiesnili v malej miestnosti a jednak, ľudia stále prichádzali i počas programu. Hádam najviac ľúto, že nemôže prísť bolo Majke Žochárke s drobizgom. Ospravedlnil sa i Mojmir, telefonovala nám Olinka z Veľkých Uheriec, aby nám oznámila jednu smutnú správu, že Pavlínka dostala mozgovú porážku a nie je na tom veľmi dobre. Radostnejšiu správu nám povedala o Zoborských klubovinách, ktoré ju

vždy veľmi potešia a sú jedným spojítkom so svetom. Laca zradil vodič „kamarát“, a Magdušku Kútnu zradil zdravotný stav, obdobne ako i Tona Michaličku.

Neprišla, žiaľ už tradične, sľúbená televízia TV Centrál. Škoda, že nemajú záujem o takéto skupiny ľudí z celého kraja, ich príklad by mohol byť motivačný pre tých, ktorí doma váhajú a nevedia sa odhodlať prísť medzi ľudí.

Nechcem opakovať momenty, ktoré som opísal v predošlom a tak sa budem snažiť vypichnúť momenty, ktoré sa tam nedostali.

Hostí som spomínal, všetci sa k nám prihovorili a ich reč bola v duchu nementoračnom, ale povzbudivom a motivačnom. Poďakovali sme sa pánovi primátorovi za dar, taktiež prednostovi kliniky za nemalý dar. Za tieto dary, za morálnu podporu a všeobecnú pomoc klubu, predseda hostí obdaroval pamätnými medailami klubu, ktoré boli zhotovené našim členom klubu a každá jedna je samostatný originál. Najmladší platiaci člen klubu, Lukáško, dostal klubové tričko. Odnášal si ho za potlesku všetkých. Pár slov predniesol i predseda klubu, pričom v náznakoch sa vrátil do začiatkov a postupne prešiel do reality a to reality, nie práve legislatívne naklonenej SM-károm.

Mali sme v radoch najmladšiu účastníčku, ktoré nemala ani dva rôčky. Najviac sa jej páčil potlesk a ten jej v čase, keď bolo ticho. Celý

čas vydržala bez toho, aby bola otravná alebo by obťažovala. Aktívne sa zapájala do športových hier, ktoré pripravovatelia mali v predstave ináč zorganizované. Šikovne sa však zorientovali v danej situácii a tak sa striedali disciplíny jazda dvoma diaľkovo ovládanými autíčkami. V prvej jazde prednosta kliniky suverénne porazil predsedu, čím sa potvrdila správnosť prednostovania v pravých rukách. Martinka priniesla petangové gule a domáci nám dovolili súťažiť nie na pieskovom ihrisku, ktoré majú k tým účelom spravené, ale na tráve, kde to bolo oveľa zaujímavejšie. Ruské kolky sa zdali byť ľahkým sústom, ale i k zhodeniu čo najväčšieho počtu kolkov, bola treba taktika. Hádzanie krúžkov na cieľ prinieslo veľa pobavenia, pretože aj tu zo začiatku sa javiaci jednoduchosť, chcela rutinu.

Pri príležitosti Slovenského kroku s SM zabezpečila verejnú zbierku pochôdzkarmi Evka Tulinská, za výdatnej pomoci Titusa. Spomenuli, že sa jednak naša zbierka križovala so zbierkami iných organizácií a jednak, v tomto období sa konali zbierky väčších organizácií a ľudia boli už presýtení obdarovávaním. Skúšali sme to prvý krát, zbierali sme nie len centíky, ale i skúsenosti. Preto za tento pokus pekne organizátorom a realizátorom ďakujeme.

Ten kto neprišiel na našu akciu môže ľutovať, pretože sme mlsali, športovali, papali, spievali, zabávali sa a hlavne v spoločnom kruhu sme

prežili jeden krásny deň, na ktorý bude hodné spomínať.

Ešte raz patrí vďaka i tvorcom dobrej nálady, súboru Bystričan, ktorý hneď po rozbehu, akoby bol jedným z nás.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Hlivový šalát

Ingrediencie: 250g čerstvej hlivy, 1 paprika, 1/2 cibule, strúčik cesnaku, pažitka, 3 farebné korenie, soľ, citrón, tatárska omáčka prípadne dresing.

Popis prípravy: Plodnice hlivy pokrájame na drobné kocky a uvaríme v osolenej vode s citrónovou šťavou. Necháme vychladnúť a pridáme nadrobno nakrájanú papriku, cibuľku, pažitku a rozotrený cesnak. (Cesnak nie je podmienkou, šalát je vynikajúci aj bez neho.) Všetko jemne dochutíme čerstvo zomletým 3 farebným korením. Nakoniec šalát spojíme tatárskou omáčkou prípadne dresingom. (Nám sa osvedčil taliansky syrovo-cesnakový dresing.)

Brokolicová polievka 1

Potrebuje: 300 g brokolice, malú cibuľu, 40 g masla, 40 g polohrubej múky, 1/4 l mlieka, 3/4 l vody, kocku

zeleninového vývaru, muškátový oriešok a zelenú petržlenovú vňať.

Ružičky brokolice odkrojíme z hlúbikov, ktoré olúpeme, nakrájame na tenké plátky a podusíme v troche vody s nasekanou cibuľou, čo neskôr rozmixujeme. Z masla a múky urobíme svetlú zápražku, zriedime ju s vodou, doplníme polievkovou kockou a povaríme cca 15 minút. Pridáme nadrobno upravené ružičky brokolice i rozmixovanú cibuľu s hlúbikmi a varíme ďalej až do zmäknutia zeleniny. Prilejeme mlieko, dochutíme muškátovým orieškom a privedieme do varu. Posypeme zelenou petržlenovou vňaťou a podávame.

Brokolicová polievka s hubami

Potrebujeme: 300 g brokolice, 1 cibuľu, rastlinný olej, 20 g hladkej múky, 10 g sušených alebo 100 g čerstvých húb, soľ, drvená rasca, nadrobno posekaná zelená petržlenová vňať, čierny chlieb.

Očistenú, nadrobno posekanú cibuľu speníme na rozohriatom rastlinnom oleji, pridáme nadrobno pokrájanú brokolicu bez hlúbových častí, posypeme hladkou múkou a za stáleho miešania krátko opražíme. Zalejeme vodou, pridáme vopred namočené sušené huby alebo na plátky pokrájané čerstvé huby. Osolíme, ochutíme drvenou rascou a uvaríme do mäkka. Hotovú polievku dochutíme nadrobno posekanou zelenou petržlenovou vňaťou. Podávame s kockami čierneho chleba,

ktoré sme opražili nasucho alebo v troche rastlinného oleja.

ZOFT, Zoborské „FTipy“

- Taká som rada, že si konečne doma, - vraví žena mužovi.
- Prečo?
- Ľudia v obchode hovorili, že nejaký chumaj spadol s autom do Dunaja!

Inzerát SZLH pred MS 2010: Hľadáme hráčov do reprezentácie. Zn.: Skúsenosti z maďarskej ligy vítané.

Prečo je na Slovensku tak horúco? Slovenskí hokejisti pália hokejky.

*"Miláčik, prečo si celá nahá?"
"To sú predsa šaty lásky, drahý!"
"Hm, no mohla by si ich aspoň trochu prežehliť!"*

Keď som bol dieťa celé noci som sa modlil, aby mi Boh zoslal nový bicykel.

Potom som ale pochopil, že takto Boh nepracuje.

Tak som kolo bicykel ukradol a požiadal ho o odpustenie.

Viete, že ? (pokračovanie)

Cereálne raňajky sú vraj učebnicovým príkladom úspešného vykrádania našich peňaženiek. Keď v 19. storočí lekár John Kellog hľadal

zdravú náhradu za mäso, vynašiel kukuričné vločky. Vtedy to bol pomerne čistý produkt takmer neupravené nespracované kukuričné zrná, mleté, skvapalnené, zahrievané a vysušené. Dnes by sa vraj červenal od hanby, rozpakov a zlosti, keby zistil, ako sa tieto cereálie pod jeho menom spracúvajú. M. H. Diamond v knihe Ako si ovládať telo opisuje výrobný postup v USA: Kukuričné zrná sa namočia do lúhu, áno, ide o žieravinu, ktorá spáli kožu na tele. Potom sa zrná vystavia agresívnej pare, namočia v ochucovacom sirupe, ktorý je najmä z rafinovaného cukru. Potom sa sušia, prebehnú sústavou valcov, ktoré ich lisujú tlakom 75 ton. Po tejto procedúre sa opekajú, nahrievajú a vločkujú, až sú pripravené na kúpeľ v chemikáliách konzervačných látok a prísad. To, čo vyštartovalo ako skutočne živé kukuričné zrno, sa premenilo na mŕtvu ochutenú látku, konštatuje americký lekár.

Prečo sú hrozička v müsli šťavnaté?

Je to tajomstvo niektorých výrobcov. Namočia sa do horúceho roztoku kyseliny fosforečnej, vďaka čomu sa potom dajú naimpregnovat' roztokom glycerínu. Sú pekne guľaté a šťavnaté.

Aj hranolčeky sa máčajú v lúhu Keď si robíme doma hranolčeky, je to jednoduché. Tie, ktoré kupujeme hotové zmrazené, prechádzajú ná-

ročnou úpravou. Zemiaky sa musia okúpať v parných strojoch, kde im popraskajú šupky, potom ich oškriabu kefy. V niektorých výrobniciach, ako napísal nedávno český časopis Týden, sa doposiaľ používajú na lupanie zemiakov kúpele v koncentrovanom sodnom lúhu, ktorý rozloží šupky. Po nakrájaní na hranolčeky sa predvaria vo vode obohatenej siričitanom sodným a fosfátom. Obe chemikálie zabraňujú tvoreniu tmavých miest a dodávajú zemiakom zlatožltú farbu.

Niečo z korešpondencie :

Dobry den pan Suchan

Nasla som na Vas kontakt na Vasej webovej stranke. www.ksmnr.sk. Dovoľte, aby som Vam strucne predstavila nasu spoločnosť.

Spoločnosť Otto Bock Slovakia je dcerskou spoločnosťou firmy Otto Bock v Nemecku a je výrobcom dodávateľom ortotických, proteckých a roznych zdravotníckych pomocok. Blizšie informácie o vsetkych produktoch si mozete pozriet na stranke www.ottobock.de,

www.ottobock.com alebo

www.ottobock.cz. V blizkej dobe bude spustena aj slovenska verzia webstranky.

V prilohe Vam zasielam katalog REHA produktov (zatiaľ len v cestine, takže kody poisťovne nie su platne pre SR) ako aj aktualny cennik. Ako mozete vidiet, vyrabame a dodavame rozne druhy mechanických a elektrických invalidných vozíkov, ktoré su vo vacsine plne hradene zdravotnou poisťovnou.

V pripade Vasho zaujmu by sme radi navstivili Vas klub a predviedli Vam na-

se voziky a predstavili aj ine pomocky, ktore dodavame.

Nevahajte ma kontaktovat, ak mate nejake otazky.

Ostavam s pozdravom a tesim sa na odpoved.

Ing. Karin Kipikašova

OTTO BOCK SLOVAKIA s.r.o.
Sales Representative for Reha/Mobility Solution

Čajakova 25, 811 05 Bratislava 1, Slovakia

☎ +421 (0) 2-5244-2188 /

📞 +421 (0)917-519 018

☎ +421 (0) 2-5244-2188

/✉ karin.kipikasova@ottobock.sk

www.ottobock.sk / www.ottobock.com

Tonko ďakujem za májové kluboviny a pozdravujem Teba, tvoju rodinku a všetkých v klube.

Na vysvetlenie - Termín celoslovenského Kroku sa menil z 15. na 22. preto, lebo Jarka je v Bruseli a vráti sa až v sobotu alebo v nedeľu, takže na Kroku by nebola a náš primátor je v Anglicku a keďže je to pod jeho záštitou, tak by tam tiež nebol - Mrzí ma že sa nikto od Vás neprihlásil - niektoré kluby tiež menili termín, aby mohli prísť k nám - ale to je Vaša voľba.

Je prihlásených 110 účastníkov. Len aby bolo pekne - ja Vám prajem krásny deň a nech Váš krok s SM je krokom k pochopeniu, porozumeniu a s láskou, s úsmevom a prajem Vám radosť a úspech. S úctou. Zajtra na Vás budeme myslieť s Pov. Bystricou v Púchove na Kroku.

AP

Dakujem za KLUBOVINKY. Máš to napísané veľmi DOBRE.

Posielam pozdrav Tebe, tvojej rodinke a všetkým z klubu SM Nitra.

Prajem Ti pekný májový večer.

Anna z TT

Mily pan Suchan,
akurat davali v eteri SRO uputavku na sutaz, viac na www: www.pan-oz.sk. Vela stastia!

Pri tejto prilezitosti mi napadlo, opytat sa ako vyzera jun a ci miesta ktore u nas mate pevne chytene:) budu naplnene alebo si mozeme zopar pozicat? :)

Dakujem a srdecne pozdravy z Dudiniec pripajam!

L. (Záhorská, pozn. redakcie)

Prijemny dobry den,
dakujem za pozitivny a slnkom pretkany e-mail:)

Slniecko sme objednali pocas Vasho pobytu u nas, taktiez prijemny vetrik na osviezenie a upravu vlasov:) Vsetko dobre!

L.

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

č. ú. 77230162/0200

Nezabúdame

V mesiaci **j ú n 2009**

s l á v i a

Meniny :

Norbi Turai, Ing. **Tonko** Michalička, **Tonko** Valachy, **Pavlinka** Hájková, **Janko** Detko, **Lacko** Gubó, **Pet'ó** Mikulášik

Narodeniny :

Daniel Magušin, Martinka Jeneyová, Boženka Valachyová, Jožko Hrubý, Magušinová Zuzanka, **Dáška** Kázmerová, Marika Halasová,

V mesiaci **j ú l 2009**

o s l á v i a

Meniny :

Ivan Bíro, **Dano** Magušin, **Magdalénka** Hrubá, Ing. **Magdalénka** Kútina, **Olinka** Repová, **Vladko** Illý, **Anka** Benčíková, **Anka** Gerbelová, **Anka** Kanevová, **Anka** Šimeková, **Boženka** Valachyová, **Boženka** Vidovičová

Narodeniny :

Ing. **Magdalénka** Kútina, Ing. **Titus** Tulinský, **Majka** Detková, **Ján** Detko, **Evka** Malinová;

V mesiaci **a u g u s t 2009**

o s l á v i a

Meniny :

Zuzka Andrejková, **Zuzka** Mikulášiková, **Zuzka** Magušinová, **Zuzka** Špačinská, MUDr. **Darinka** Orbanová, **Mojmír** Žvach, **Helenka** Sláviková, **Lydka** Michaličková, **Janka** Herhová

Narodeniny :

Alenka Haverová, **Mojmír** Žvach, Ing. **Tonko** Michalička, **Marika** Mikulášiková, **Anka** Šimeková, **Laci** Gubó

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

Môžete nás kontaktovať i cez internet na klubových **email – adresách :**
suchan@ksmnr.sk

anton.suchan@satrnoet.sk

a nájsť na webovej stránke :

www.ksmnr.sk

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **14. júna 2009 /nedeľa/ o 19. 30 hodine** v Liečebnom dome **Diamant** v Dudinciach, a **30. júna 2009 /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 10.6.2009.