



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník IX.

júl - september 2007

číslo 7

Tak som sa zamyslel

..... v prvom rade pozdravujem všetkých, len ma mrzí, že je to pri takejto mrzutej príležitosti, nič to však neuberá na srdečnosti z mojej strany, samozrejme i oboch dotknutých strán.

Nie je nič horšieho ako keď sa perie špinavú bielizeň na verejnosti, mnohí z nás to už zažili na vlastnej koži či už v osobnom živote alebo i v organizáciách.

Nebudem a nechcem robiť zo seba rozhodcu, k tomu by mala mať funkciu i zväzovo legislatívne upravená inštitúcia, ja osobne nie som k ničomu takému oprávnený a ani jeden z oslovených by nemal vynášať úsudky. Môžeme sa však k veci vyjadriť ako nezainteresované osoby, ktoré sú členmi jednej organizácie a im by to mal dovoliť základný právny dokument a tým sú stanovy.

Keby niekto z nás tvrdil, že v živote klubu nedošlo k nijakému nedorozumeniu, tak asi klame alebo má krátku pamäť, alebo chce umelo vystupovať ako ideál. I u nás v klube to sem tam zaískri, ale sila kolektívu je v tom, že si všetky skrivodlivosti alebo nedostatky, za čerstva - z očí do očí, vyrozprávame. Predchádzame tým rôznym šuškaniam, rôznym nezdravým javom skupinkovania sa alebo nebudaj sektárstva. Jasné a veľmi rukolapné dôkazy máme z politických strán a my nechceme byť "ako ONI". Rozhodne zahasenie iskričky je menej nebezpečné, ako nechanie tlieť problému, ktorý zrazu môže prerásť do ohňa, ktorý spáli i to všetko ostatné dobré čo sa spravilo. I pre toto som nechcel kandidovať na funkciu predsedu zväzu, lebo som cítil veľa skrytých uhlíkov a necítil som sa dost' silný na to, aby som ich dokázal uhasiť a pritom sa riadne nespáliť.

Nie je zdravé v žiadnej spoločnosti a tobôž v organizácii zdravotne postihnutých, aby nebolo čisto v žiadnej oblasti, či už to je ekonomická, riadiaca, organizačná alebo v osobných vzťahoch. Ku kvalitnej práci je potrebný pokoj a podpora najbližšieho okolia. Veci by sa nemali robiť s úmyslom niekomu niečo dokazovať na jeho úkor, o to viac na úkor tak veľkej organizácie. Práve v takom kolose by mala prevládať vzájomná dôvera, otvorenosť a úprimnosť. Veď preto, že sa mi urobila v ponožke dierka, nebudem zahadzovať i topánky. To, čo sa uvarí doma, má tam ostať, s prepáčením, i s tým smradom a keď sa hladina upokojí a vyjasnia sa všetky objektívne dôvody, vyvetrá sa a navonok musíme vyzeráť ako dobre uvarená pochúťka, ktorá bude lákať všetkých na zahryznutie si do nej. Veď to čo sa vo zväze varí je pre všetkých a nie opäť len pre niektorých.

Takže, po moralizácii by som si prial, aby ste sa stretli osobne a vydiskutovali si to "per huba" - z oka do oka - z ucha do ucha a najmä z čistého srdca do čistého srdca, ale bez divákov. Pre niektorých by to mohla byť totiž tragédia, pre niekoho humoreska a pre niekoho dráma. Ono to nemá byť pre nikoho nič, iba nedorozumenie, ktoré treba čím skôr vyriešiť. Opakujem sa, nie však verejne i keď sa to už rozbehlo a pustilo sa to do sveta.

Máme dost' problémov so zdolávaním útrap, ktoré nám prináša ochorenie, nekladme si ďalšie prekážky, využívajme energiu, ktorá nám zostala na robenie dobra a to či už sebe, no najmä tým druhým. Tým druhým, ktorí už nemôžu, napriek tomu, že by chceli. Budme vďační, že sme medzi tými, ktorí ešte môžu komunikovať, tak to využívajme, že sa môžeme pohybovať v priestore, tak si to vážme a rozdeľme sa o radosť z toho čo nám je ešte dnes umožnené spolu s nimi, lebo možno zajtra už i nám to nemusí byť umožnené a staneme sa iba pozorovateľmi a čakateľmi, čo pre nás urobí, tí, čo niečo môžu ešte robiť.

Prajem v prvom rade vám obom, aby ste čo najskôr našli cestu k sebe na vyriešenie tohto problému a všetkým ostatným prajem, aby sme sa stretali s takými to prípadmi čo najmenej, neodvážim si priať, že už vôbec.

Žíme a konajme tak, aby sme sa na vzájomné stretnutia tešili a potom budeme motivovaní, aby sme takých akcií usporiadali čo najviac, a nie aby sme sa báli, čo sa zase udialo a z ktorej strany môžeme uchytiť facku, teda myslím morálnu a psychickú. Bývajú bolestivejšie ako tie fyzické.

Celkom záverom už len jedna moja myšlienka, ktorú ma naučil život. Keď chcem, aby bol rozžiarený dom alebo vianočný stromček, nestačí, keď bude svietiť iba jedna žiarovka samostatne. Musia svietiť všetky a až potom sa dostaví výsledný efekt, z ktorého môžem mať radosť, hoci ja som iba jednou žiarovkou.

Prajem všetkým, aby ste ešte dlho a prosperne žiarili, pre osoh svoj, ale i pre druhých.

Váš Tony

Na objasnenie pre tých, ktorí nevedia, že vo zväze sa dejú rozličné zmeny a toto bola moja reakcia na začiatok toho, čo som ani nepredpokladal, že sa môže dostať až do takých veľkých rozmerov. Svojimi názormi sa do tohto diania zapojilo viacero členov zväzu, funkcionárov a iných, pomerne dost' ťažko identifikovateľných osôb, lebo raz vystupovali tak a raz onak.

Ako to bude napredovať je vecou našich právoplatne zvolených a legitímnych orgánov a osobne verím, že to neprerastie do osobných invektív, ako som to onehdy zažil ja. To by ozaj bolo už to posledné a verím, že ak by sa to malo uberať podobným smerom, niekto sa nájde kto to včas zastaví a nenechá dotýčného napospas osudu ako mňa. O ďalších podrobnostiach sa porozprá-

vame na klube, lebo bude treba zaujať k niektorým legislatívnym záležitostiam stanovisko a vybrať delegáta na mimoriadne valné zhromaždenie.

ZOKLE - / ZO borské KLE bety/

Tento krát viedol zasadnutie Jožko Hrubý, ktorého požiadal predseda, ako člena výboru, lebo pán predseda sa museli preškoľovať a tak ste si aspoň trochu oddýchli od jednotvárného vedenia zasadnutí klubu.

I teraz, tak ako po niekoľko krát, keď sa prelínajú zasadnutia klubu s rekondíciami, sme mali toto zasadnutie na dva-krát. Prvú časť v Nitre pod vedením Jožka a druhú, stručnejšiu v Dudinciach v Diamante.

Zastihol som ospravedlnenie z neúčasti iba Anky Kanevovej, ostatní čo mi volali na mobil alebo posielali SMS-ky, mali smolu, lebo ja som bol na učebni až do 18 hodiny a tam sme museli mať telefóny vypnuté. Takže všetci čo ste na zasadnutí neboli, máte svoju neúčasť ospravedlnenú a preto ste ani nemali zníženú známku zo správania na konci školského roku.

Zhodnotili sme perfektnú akciu Krok s SM a oslavy 15. výročia založenia klubu, len nás mrzelo, že termín nášho zasadnutia, ktorý bol avizovaný dávno vopred, kolidoval s termínom Bratislavskej akcie. Nebolo to určite také pompézne, ale to bolo veľmi srdečné a milé. Neformálna účasť pána primátora bola ocenením našej práce a to neprýštilo iba z prejavu, ale celkového záujmu o náš život. Svedčí o tom i medializovanie našej aktivity v týždenníku Nitrianske noviny, Echo či mesačníku Nitra. Niečo sa dá pozrieť i na našej webovej stránke.

Ani sme sa nenazdali a už ubehol rok od prvého nášho stretnutia v nových priestoroch. I tie sa za tú dobu veľmi zmenili k dobru, po starom zostala iba dobrosrdečnosť všetkých zainteresovaných z Krajského osvetového strediska Nitra. Preto sa bol predseda osobne poďakovať pani riaditeľke Mgr. Gundovej, pani ekonómke Holečkovej a referentke pre svojpomocné skupiny pani Radeckej. Bokom neostali ani pán Gombík a pani upratovačka.

A chystala sa skúšobná rekondícia v Dudinciach v zariadení Diamant. Ešte sme dopotvrďovali účasť, lebo ako viete, po prvýkrát sme museli redukovať záujem. Náznakové sme pripravili hlavné body programu, ktorý sa operatívne bude meniť vzhľadom na podmienky, ktoré ešte nepoznáme, ale i na vlastné kapacity, po procedúrach v termálnej vode. Navrhli sme tri výpadové prechádzky - Bučinár, nové kúpalisko, prípadne Hotel Park Hokovce. *(čakal som nejakú odozvu aj v písomnej forme, ale nič neprišlo a tak sa o tejto rekondícii ešte porozprávame na klube)*

Predseda predložil návrh na zníženie účastníckeho poplatku na rekondícii v Dudinciach, za príkladnú, obetavú a vyčerpávajúcu aktivitu pri príprave spoločnej akcie Krok a výročie. Všetky návrhy boli bez pripomienok *(až na Klárikú Suchanovú - vraj mohla dostať viac)*, schválené.

Prebehla informácia a doladovanie účasti na nasledujúcej rekondícii v Turčianskych Tepliciach. Členovia boli informovaní, že pri nenaplnení požadovaného stavu priberieme i cudzích i keď to budú samoplatcovia - je i taký záujem. Začíname v sobotu **6. októbra 2007** obedom a končíme v sobotu **13. októbra 2007** raňajkami. Účastnícky poplatok je **300,- Sk** na deň pobytu, z čoho vyplýva, že celkový poplatok bude **2.100,- Sk**, bez rozdielu kedy kto príde a odíde v inom ako určenom termíne. Doprava je tak ako po iné roky individuálna.

Predseda informoval o dohodnutých termínoch zasadnutí klubu s vedením KOS na druhý polrok a sú to tieto dni - druhý utorok v mesiaci.

**11.09.2007, 9.10.2007, 13.11.2007,
11.12.2007.**

Každý vnímavý človek pochopil, že októbrové zasadnutie bude iba v Turčianskych Tepliciach, iba ak tí, čo ostanú doma si budú chcieť pospomínať na nás ostatných a stretnú sa. Miestnosť je vybavená a iniciatívy sa medze nekladú. Technika existuje, spojili by sme sa na diaľku.

Prebrali sme došlú poštu - ocenenie predsedu podľa sľubu pána primátora; poukázanie 15 000,- Sk na účet klubu z účtu pána primátora mesta Nitry; nastupujúce šumy ohľadne nedobrej spolupráce medzi vedením zväzu a klubov; naša propagácia na rádiu Regina;

Informovali sme o ďakovnom liste pánovi primátorovi za prejavenú sympatiu a náklonnosť.

Prehodnotili sme cenník z Bučinára, kde sa iba nepatrne líši cena pobytu od Diamantu či Turčianskych Teplíc a platia sa poplatky za spoločenskú miestnosť, prenájom Koliby a drevené uhlie.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZO borské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Pamätáte si ešte na Pivové palacinky?

3 dl mlieka, 5 dl piva, 35-40 dg hladkej múky, 2 vajcia, soľ.

Plnka : horčica, šunka alebo šunková saláma alebo akákoľvek mäksia saláma, plesňový syr. Plnka sa môže obmieňať podľa fantázie gazdiniek.

Z palacinkového cesta robíme na čo najväčšej panvici tenké palacinky. Potrieme ich horčicou, poukladáme šunku alebo salámu a posypeme nastrúhaným plesňovým syrom (môže sa použiť i plátkový, poprípade i tavený). Všetko pekne zavinieme, obalíme v klasickom trojobale a do ružova opražíme. Má to svoje čaro na teplo, ale i na studeno, pokiaľ niečo zostane.

Obmeny, alternatívy, fantázie

Palacinky plnené brokolicou

2,5 dl mlieka, 1 vajce, štipku soli, hladkú múku podľa potreby, šunku, tvrdý syr, olej, brokolicu, cesnak, zeleninovú koreniacu zmes, kečup.

Z mlieka, vajca, soli a múky vypracujeme cesto a upečieme veľké palacinky. Brokolicu uvaríme v slanej vode a necháme vychladnúť. Palacinky naplníme vychladnutou brokolicou, preložíme ich a poukladáme na plech. Na palacinky dáme šunku a strúhaný syr a dáme zapiecť. Upečené palacinky ozdobíme kečupom. Podávame so zeleninou.

Palacinky s brokolicovou plnkou

Palacinky. Plnka: 1 brokolicu, 60 g masla, vňať z cibulky alebo pažitku, 3 lyžice múky, 2 kocky zeleninového bujónu, 2 dl mlieka, 1 smotanu, mleté biele korenie, bazalku, 100 g strúhaného syra.

Pokrájanú brokolicu uvaríme. Do roztopeného masla pridáme pokrájanú vňať z cibulky alebo pažitku a asi 1 minútu smažíme. Zaprášime múkou a smažíme ďalšiu minútu, za stáleho miešania. Odstavíme z ohňa a primiešame pokrájané kocky zeleninového bujónu, mlieko, smotanu a mleté biele korenie. Necháme zovrieť a zhutnúť. Potom primiešame brokolicu a bazalku. Palacinky naplníme plnkou a poskladáme do trojuholníkov. Poukladáme ich do vymasteného pekáča, posypeme strúhaným syrom a pečieme v stredne teplej rúre asi 10 minút.

ZOFT, Zoborské „FTipy“

Totálne ožratý chlapík vyjde z krčmy, urobí dva kroky a spadne do mláky. Ihneď sa postaví, odpľuje si a hovorí:

- Poondiaty mikrospánok.

Čašník sa pýta host'a: - Máte prázdny pohárik, mám vám priniesť ďalší?

- A čo budem robiť s dvoma prázdnyimi pohármi?

Viete, čo je to nič? Liter slivovice pre dvoch Slovákov...

Príde ožratý muž domov a hovorí žene:

- Prepáč, že som prišiel neskôr, ale hrali sme šach. Žena na to:

- Určite šach, veď je z teba cítiť borovičku!

- A čo má byť zo mňa cítiť? Šachovnicu?

Napísané v jednej krčme: "Neľakajte sa našej kávy... aj vy raz budete slabí a studení!"

Viete, čo je to maximálna opitost'?

Keď už nemôžete bez cudzej pomoci ani ležať na zemi.

Nápis na náhrobnom kameni: - "Keby som nepil a nefajčil, tak by som ešte pil a fajčil!"

Pred predajňou liehovín leží muž a okoloidúci sa ho pýta:

"Prepáčte, to ste taký opitý alebo to je reklama?"

Spoločensky unavený pán uľahol v parku na lavičke. Ide okolo policajta a zatrasie s ním:

"Človeče! Chodte preč! Tu nemôžete ležať!"

"Ležať ja náhodou môžem, " odpovie pán. "Ale chodiť nemôžem..."

Redaktorka išla po predmestí a všimla si malého zošúvereného starčeka, ako sa na hojdacom kresle vyvaľuje na slnečných lúčoch.

Dostala nápad a ide
k nemu:
- Dobrý deň, pane. Nemohla som si nevšimnúť, že vyzeráte veľmi
spokojne. Mohli by ste mi pre naše noviny prezradiť recept na
spokojný dlhý život?
- Vyfajčím denne tri krabičky cigariet, za týždeň vypijem bedňu rumu, jem iba masťné jedlá a zásadne necvičím.
- To znie naozaj zaujímavé. A koľko máte rokov?
- Dvadsaťsedem.

Viete, že ? (pokračovanie)

Hrozno - bobule zdravia

Všetky sorty hrozna patria k najzdravším druhom ovocia. Hrozno obsahuje napríklad kyselinu listovú, farbivá a minerálne látky a stopové prvky. Z minerálnych látok má najvyššie zastúpenie draslík, ktorý pomáha organizmu nielen pri odstraňovaní odpadových látok, riadení srdcového rytmu, ale pomáha nám aj jasne myslieť. Vlákny, ktoré sú v šupkách hrozna, podporujú činnosť čriev. Keďže má hrozno močopudný účinok, pomáha z tela vyplavovať škodlivé látky. Zároveň obsahuje vitamín C, E a vitamíny skupiny B. Výhodou najmä pre jesenné dni, keď mnohí z nás pociťujú nostalgiu za letom a ťažko sa vyrovnávajú so zmenami počasí je, že hrozno zmierňuje únavu a depresiu. Pre svoju výživovú hodnotu je doslova energetickou bombou.

Červené alebo biele

To, ako pôsobí hrozno na organizmus, závisí aj od jeho farby. Jasnočervené je vhodné pri pľúcnych chorobách a astme. Modré až červené čistí organizmus od solí a kyselín, pomáha pri kožných problémoch a pri chudokrvnosti, ale aj pri kataroch dýchacích ciest. Biele hrozno sa odporúča okrem pľúcnych ochorení aj pri problémoch s pečeňou, pri začínajúcej impotencii a kŕčovách žilách. Plody i šťava v malom množstve liečia žalúdočnú, črevnú akútne i chronickú katary. Nezávisle od farby znižuje konzumácia hrozna hladinu zlého LDL cholesterolu, zatiaľ čo hladina dobrého HDL cholesterolu v organizme stúpa. Asi najznámejším produktom vinnej révy je víno, ktoré sa získava kvasením hrozbovej šťavy. Práve tá je pre nízky obsah dusíkatých látok a tukov vhodná pri chorobách s vysokými horúčkami, lebo poskytuje telu energiu a tým aj osvieženie. Má príjemnú arómu a sladkú chuť a napomáha vylučovanie tráviacich štiav. Nemala by sa prisadzovať, lebo sa tým ničí ovocný - hrozňový cukor.

Nestratí sa ani v kuchyni

Hrozienka - sušené bobule hrozna, obsahujú veľké množstvo cukru, a tak slúžia na dochutenie obilnej potraviny, pridávajú sa do sladkých múčnikov, ale aj do pikantných zeleninových šalátov či orientálnych jedál. V niektorých oblastiach sa hrozienka používajú pri výrobe dezertných vín alebo na zlepšenie kvality domácich vín. V kuchyni sa nestratí ani vinný ocot. Jeho charakteristická hnedá farba, korenistá vôňa a sladkokyslá chuť pomôže dotvoriť ne jeden recept. Hrozno môžeme v surovom stave použiť aj pri výrobe šalátov, na spestrenie studených mís či jednohubiek, najmä syrových. Kombinácia rokfortu a bobule hrozna je naozaj vynikajúca. Základným pravidlom, či už pri konzumácii hrozna alebo jeho spracovaní, je mať kvalitný zdroj. Treba kupovať strapce čerstvé a neprezreté, v strednej veľkosti, s pevnou šupkou a so šťavnatou a mäsitou dužinou. Z kvalitného základu je potom aj kvalitný produkt.

Bylinky s čistiacou funkciou

Cesnak - čistí krv, znižuje hladinu tukov v krvi, funguje ako prírodné antibiotikum

Kvet ďateliny červenej - čistí krv

Koreň púpavy - čistí pečeň a krv, filtruje toxíny, tonikum

Koreň ďumbiera - stimuluje cirkuláciu krvi a potenie, uvoľňuje preplnenie

Koreň žltého šťavela - čistí kožu, krv a pečeň, obsahuje vitamín C a železo

Koreň lopúcha - čistí kožu a krv, zlepšuje funkciu pečene, má antibakteriálny a antifungicídny účinok

Kôra z jaseňa - pomáha na upokojenie nervov a na kĺby, má protiinfekčné účinky

Petržlenová vňať - prečisťuje obličky

Niečo z korešpondencie :

Ahoj Tonko, veľmi pekne ďakujeme za kluboviny, ktoré nás ako vždy veľmi potešili aj pobavili. Často spomíname s Andrejkou na klub, kde sme vždy tak dobre cítili. Snáď sa mi podarí niekedy prísť a trošku si poklebetiť. Až sa uvoľním z roboty, ktorej neustále pribúda. Vraví sa, že prácou je človek živý, takže treba vydržať. Jedinou radosťou je pre nás Angelika, ktorá má už vyše dva roky, a po dedkovi zdedila komunikatívnosť, porozpráva všetko možné, každému sa prihovorí. Proste je to milé a živé dieťa. Robí nám radosť a veľmi ju ľúbime. Raz ju donesieme aj do Nitry, aby všetkých trošku pobavila.

Inak pozdravujeme aj Kláriu a všetkých členov klubu, prajeme, aby sa nikomu nezhoršil stav a aby ste boli vždy dobre naladení.

S pozdravom Dáša Kázmerová

Tonko, k tvojmu oceneniu úprimne a z celého srdca blahoželáme. Aj keď vravíš, že patrí nám všetkým, patrí hlavne Tebe. Ty si ten Klub založil a úspešne a trpezlivo ho vedieš. Ďakujem patrí hlavne Tebe.

Katka a Norbert

Ahoj Tonko!

Tak mi, milý Tonko, dovoľ, aby som ti zagratulovala k tomu tvojmu oceneniu, sme na teba pyšní, veď takto oceneného predsedu má málokto klub. Len ma veľmi mrzí, že som to nemohla vidieť naživo, síce by mi tiekli slzičky, ale to by som určite nebola sama. Ku gratulácii ti všetci Malačania držíme palčeky, aby si mal ešte moc moc síl nám predsedovať a robiť pre nás robotu, za ktorú by sa nemusel hanbiť ani žiadny zdravý človečik. Máme ťa radi.

Ahoj a pozdravujeme rodinku. Pá

Soňa

Gratulujeme!!! Je to pekné ocenenie tvojej práce...

Magda s rodinou (pozn. redaktora Kútina)

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

č. ú. 77230162/0200

Nezabúdame

V mesiaci **september 2007**

s l á v i a

Meniny :

Mária Borbélyová, **Mária** Detková, **Mária** Kováčová, **Mária** Macáková, **Mária** Mikulášiková, **Mária** Šmigová, **Mária** Šútorová

Narodeniny :

Stanislav Sopúch, Mária Šútorová, Helena Sláviková

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 **11. septembra 2007 /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, 0915 841 006. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 3.9.2007.