



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XII.

júl - september 2010

číslo 7

Tak som sa zamyslel

..... nad samotnou prírodou, respektíve nad tým, čo sa v nej v poslednej dobe odohráva. Pripadá mi to ako keby sa na nás, teda na ľudstvo tejto planéty, nahnevala, čo všetko sme jej urobili zlého, väčšinou tým, že sme chceli dokázať, že na tejto planéte sme pánmi prírody my, jeho excelencia ľudstvo.

Na jednej strane lietame do kozmu, chceme preskúmať okolité planéty, či sú vhodné pre život podobný tomu na Zemi a na druhej strane sa nevieme vmestiť do kože na našej rodnej planéte. Skúšame jej odolnosť jadrovými výbuchmi, ničíme dažďové pralesy, vzduch si ničíme nespočetným množstvom lietadiel, ktoré realizujú migráciu obyvateľstva, pričom migrujú i špecifické choroby, ktoré boli známe iba v niektorých častiach sveta a tam sa s nimi vedeli vysporiadať, ale ak sa zavliekli medzi ľudí, ktorí nemali vypestovanú prirodzenú imunitu, museli nastúpiť obrovské koncerny na výrobu liečiv a zachraňovať ľudstvo. Mnohokrát však išlo o záchranu ich finančných zdrojov, lebo nie je nič nezvyčajné, keď sa medzi ľudí pustí zaručená správa o nebezpečenstve objavenia vírusov

a ľudia chcú byť hneď liečení a to zaručenými preparátmi, ktoré dodávajú renomované farmaceutické giganty. Veď im sa dá veriť, lebo im ide predovšetkým o ľudí. Áno o ľudí, hlavne spanikárených a obľbovaných médiami a falošnými reklamami.

Viete, súťažime, kto bude dlhšie vo vesmíre, kto a či vôbec bol na Mesiaci, kam až ďaleko zaletia rakety, ale že na jednom konci zemegule mrú ľudia v zaplavených častiach Zeme, kde im vode berie okrem životov obydlia, úrodu a všetko čo ich k nej spájalo, na druhej časti zase by tej vody potrebovali, lebo suchom prichádzajú o úrody a aj to málo čo sa im podarí zachrániť nenávratne berú so sebou požiare.

Opäť zostávajú množstvá nešťastných ľudí, ktorí sú bezbranní voči výčinom prírody. My ľudia sme našli tento výraz, výčiny prírody. Mali by sme sa však zamyslieť, či sme nevyčínali my ľudia, už dosť dlho a príroda iba reaguje na to, čo sme jej nechali. Veď príroda nemá ani negatívne ani pozitívne myslenie, ona sa riadi svojimi zákonmi, a ak sme jej do nich vkročili svojimi neuváženými krokmi, ona to rieši iba s tým, čo jej zostalo.

Mnohí ľudia vravia, že svet sa pobláznil, ja osobne si myslím, že pobláznení sme my ľudia, že pobláznená je honba za majetkami a pobláznená je túžba vládnuť tomuto nášmu svetu. Tomu sa podriaďujú všetky kroky svetovej ekonomiky, tomu sa podriaďuje celosvetové globálne dianie.

Najsmutnejšie na tom všetkom je to, že tí, ktorí majú moc v rukách, tí nie sú ohrozovaní ničím, lebo si okolo seba stihli vybudovať nedobytnú bariéru a sú aj so svojimi rodinami zabezpečení na niekoľko generácií dopredu. Oni si to myslia, že vybabrali aj nad prírodou, že sa dostatočne ochránili pred zbraňami, ktoré nahromadili po celej našej zemeguli. Neuvedomujú si, že príroda má ozaj veľkú silu a dokáže sa prejaviť i na miestach, kde to ľudstvo vôbec neočakáva a prekvapí i tých najväčších optimistov.

Tak ako som spomenul, tí, ktorí sú najviac namočení, tí sú chránení a trpí jednoduchí pospolitý ľud, ktorý iba „zberá“ plody výplodov a samopaší pánov sveta. A potom, po vzniknutých katastrofách, veľkodušne idú zo svojich obrovských ziskov, ktoré vznikli aj vďaka ich pomýlenému mysleniu, dávať almužny ako prejav súcitenia a s postihnutými. Ešte i v tom vidia možnosť sekundárneho zisku, keď finančné prostriedky poskytujú vo forme pôžičiek alebo vyprázdňujú sklady ležiakmi, ku ktorým pribalí pár galónov vody, aby to vyzeralo hodnoverne.

Neviem, či si to viete predstaviť, že dnes sú takto, prírodnými katastrofami postihnuté milióny ľudí a tam je možnosť tvorby zisku. To sa dá speňažiť, tam sa dá, aj na chudobe a biede, ryžovať. Už nemusia lietadlá bombardovať budovy, fabriky či školy, žiaľ príroda sa o to stará sama, lebo kompenzuje, čo jej ľudstvo „vyparatilo“. A zbohatlíci sa tešia, že bude treba stavať nové, bude treba investovať, lebo veď v takých podmienkach sa žiť nedá. Za tým všetkým, ale vidia tvorbu nových, pre seba výhodných, ziskov.

To, že sa klimatické podmienky menia i v našom prostredí, teda v prostredí, v ktorom žijeme, to veľmi pociťujú naše zdravotne postihnuté telá. Voľakedy sme sa báli prechodov zimy a leta, že sú to obdobia, kedy sa nám môže vplyvom počasia, zhoršiť zdravotný stav. Neviem ako vy, ale ja som sa tohto strachu už zbavil, je pravda, že som získal nový strach a to je z neustále sa meniacich poveternostných podmienok. Len čo si moje telo zvykne na jarné tridsiatky, po piatich dňoch šup ho dolu o pätnásť stupňov a dažde. No a cítim sa ako po riadnom výprasku na dereši. Možno i ten by bol lepší, lebo by som mal aspoň zadarmo masáž chrbta. Keď po ďalších pár dňoch sa môj organizmus snaží vysporiadať sa so zmenami, hop! a tlaková výš alebo tlakový níz alebo ký iný d'as a zase som tam, kde som bol. Takže je to ako na hojdačke a ani sa nenazdám a ubehne celý

prehojdaný rok. Keď sa chcem pozrieť ako to beží inde vo svete a pozriem si televízne noviny, to ako keby som si ešte jedu pridal. Tu katastrofa, tam tragédia, tu zabili, tam okradli, tam znásilnili, tu vypálili. A ešte aj tie predpovede počasia, na každom kanály iné, človek nevie čomu má veriť a na čo sa má pripraviť.

Ešteže sú tu priatelia, s ktorými si spoločne ponadávame na tú „mrchavosť“ čo svetom beží a potešíme sa, že sa spolu zase na nejakej akcii stretne a tam väčšinou na tie „potvorstvá“ zabudneme.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské KLE bety/

Stretli sme sa v krásnom prostredí Liečebného ústavu Diamant v Dudinciach a zišli sme sa vďaka rekonštrukcii aj v hojnom počte. Bolo o čom debatovať, lebo mnohí z účastníkov sa stretli po dlhom čase s ostatnými, ktorým sa darí dostať sa na zasadnutia klubu v Nitre.

Prijali sme pozdravenie od Majky Šútorky, Benčíkovcov a Martinky. Tlmočený bol i pozdrav od pána prednostu neurologickej kliniky doc. MUDr. Miroslava Brozmana, CSc. s kolektívom.

Predseda oboznámil prítomných s termínmi zasadnutí na druhý polrok, ktoré sú :

7. septembra 2010

3. októbra 2010 (Turč. Teplice)

9. novembra 2010

7. decembra 2010

Tieto termíny boli odsúhlasené aj vedením Krajského osvetového strediska v Nitre, teda inštitúciou, ktorá nám poskytuje priestory na stretávanie sa.

Napriek tomu, že o akcii Krok s SM sme si už čo to povedali, predseda zhodnotil celkovo akciu ako vydarenú. Poďakoval sa všetkým, ktorí sa zapojili či už do príprav alebo samotného priebehu. Chutný bol kotlíkový guláš, ktorý nám pripravili v Nitrianskom kniežatstve a nakoľko bolo také neisté počasie, tak sme ho spráskali radšej vnútri, oproti plánovanému pobytu vonku na tráve a pod stanom. Nič to však neubralo na jeho chuti, až na maličké drobnosti poznámok o slabej štipľavosti. Tú sme schválne objednali respektíve neobjednali, nakoľko sme predpokladali, že akcie sa zúčastnia i deti a nie každý má rád štipľavé. Aspoň sme viac cítili chuť samotného gulášu. Padol nám vhod, lebo stoly zasypala a to do slova a do písmena zasypala, Majka Žochárka nekonečným množstvom s nekonečnou chuťou, zákuskami. Priviezli ich spolu so súborom, ktorý nám pripravil program a zabával nás počas celej akcie, takže z pôvodne plánovaného krátkeho vystúpenia, zostali pri nás a podporovali nás pri našich súťažiach, ktoré „spískali Dano s Lenkou, za pomoci ďalších dobrovoľníkov. Vtipné a poučné otázky zo stromu múdrosti zodpovedali tri družstvá, ktoré v ďalšom mu-

seli preukázať i čo - to zo zručnosti a dobrého postrehu, keď skladali puzzle. Ani drobný a krátky dáždík nás nevyviedol z miery a na konci celej akcie bolo vidieť na tvárach väčšiny spokojnosť. Spokojná bola i pani prezidentka Slovenského zväzu sclerosis multiplex Jarka Fajnorová, ktorá sa kvôli tejto akcii hnala i s manželom až druhého konca republiky, z oblastí, kde boli veľké záplavy po dlhotrvajúcich dažďoch.

Pokračovali sme svojim programom, v ktorom sme sa informatívne oboznámili s akciou celoslovenského Kroku s SM ako i medzinárodnom dni SM. Opäť ako už po viacero rokov, súbežne s akciami SZSM, usporadúvalo akcie i Združenie Nádej v Bratislave, čo nie práve najšťastnejšie vrhá celkové svetlo na organizáciu zdravotne postihnutých občanov na Slovensku, na ochorenie roztrúsenej sklerózy. Akékoľvek trieštenie a prekárание sa nás stavia do situácie, že asi nemáme iných problémov, tak si ich vytvárame sami.

Predseda informoval o možných zmenách v pravidlách mechanizmu 2 percent pre nastávajúce roky, ktoré však môže radikálne zmeniť nová vláda, ktorej protagonisti neboli v minulosti moc naklonení takejto finančnej pomoci neziskovým organizáciám. Pravdepodobne nám už odzvonili časy veľkých rekondícií. Niečo určite naznačí už tento rok.

Spresnili sme si záujem o rekondičný pobyt v mesiaci október tohto

roku v Turčianskych Tepliciach. Bolo to potrebné jednak z dôvodu vyššieho záujmu ako sme mali rezerváciu a jednak, že toto zariadenie od nás žiada úhradu zálohovej faktúry dva mesiace pred nástupom. K nejakým korekciám došlo, ale stále to je v norme našej požiadavky, ba i nad rámec. Stav sa ustáli v priebehu dvoch mesiacov, dúfam iba smerom k lepšiemu.

Prebehli sme si informácie všeobecného rázu z internetu a predseda informoval prítomných, pokiaľ nebudú mať záujem o knihy o SM, tak tieto podarujeme knižnici LÚ Diamant.

Predseda informoval o možnosti zakúpenia si výrobkov firmy LR.

V ďalších dňoch sme sa po večeroch, uťahaní z procedúr a meniaceho sa počasia, bavili a trápili mozgové závitky testami a kvízovými otázkami. No jeden večer bol špecifický. Titusovci si na nás pripravili zábavu nekonečných možností a dokonalého manažovania, nehovoriac a sponzorovaní. Evka si na nás, rozdelených do skupín, pripravila podklady, zamerané na kultúru, kulinárstvo, turistiku, kutilstvo a čo ja viem čo všetko ešte. K tomu skupiny dostali pomôcky a mali sa pripraviť na reportáž, vyplývajúcu z podkladov. Vybratí jedinci z každej skupiny mali potom vykonať reportáž. K tomu dostali špeciálne prenosné, krátkovlnné mikrofóny značky Los Bananos s anténkami. Na hodnotenie kvality prejavu bola ustanovená hodnotiaca

komisia, ktorá bola vyzbrojená, pre prípad napadnutia za kritické hodnotenie, granátikmi a minipelendrom, všetko z pružného syrového materiálu.

Prezentácia každej skupiny bola plná rozruchu, zábavy a to i pre vhodnosť a rôznorodosť vybratých tém. Celá zasadačka burácala smiechom a nebolo snád' tváre, po ktorej by netiekli slzy smiechu. V tomto buráčajúcom kotly niekedy až zaniekali hlasy reportérov, mikrofóny sa potili a strácali svoju pevnosť. Vydržali však až do konca, bola však vynútená prestávka, aby sme vpustili čerstvý vzduch a utíšili rozbúchané srdcia. To však nebol akcii koniec, Titus, za pomoci mažoretky Kláriky a samozrejme na základe výroku komisie, rozdali víťazom krásne, jedinečné kúpeľné medaily. A viete, kto bol víťazom? Tí, čo tam boli to už vedia a tí, čo tam neboli sa dozvedia, že všetci prítomní, ktorí sa chceli do akcie zapojiť a prežiť s kolektívom niečo výnimočné, na čo sa bude dať dlho spomínať. A vzhľadom k tomu, že medaily boli z kvalitného mäkkého materiálu, báli ocenení ako ich prepašovať cez colnú kontrolu, tak podľa vzoru prenášačov drog, aj oni si ich uschovali do žalúdka. Škoda len, že ich zabudli predtým zabaliť do gumových obalov. Takto sa z nich potešia už iba raz. Nevadí, možno budú medaily aj nabudúce, alebo iné zaujímavé hry, ktoré má v talóne Evka. Jednu ďalšiu nám už ukázala a tak sa tešíme na

ďalšie. O tom však niekedy inokedy, aby aj nám, účastníkom rekondície zostalo niečo pre vlastnú potechu.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Korytnačky na slovenský spôsob

(recept od Ingridky)

Suroviny : 500 g mleté mäso zarobené, 6 ks párky, 18 plátkov anglickej alebo oravskej slaniny, 1 ks vajce

Najskôr si pripravte suroviny: Na tenké plátky (18 ks) nakrájanú anglickú slaninu, 6 ks diétnych párkov podľa vlastného výberu a pol kila mletého mäsa, ktoré si sami dochutíte tak, ako máte radi. Ja som zmes mäsa zarobila ako na čevapčiči, ale môžete tiež ako na karbonátky alebo klobásovú zmes...je to len a len na vašej chuti. Z tohto množstva surovín vám vyjdú tri veselé korytnačky. Preto mäsovú zmes rozdeľte na tri časti a vytvarujte do tvaru panciera. Odporúčam vám pracovať na nejakom igelite, alebo na potravinárskej fólii. Najskôr urobte korytnačkám nožičky tak, že jeden párok rozrežte na polovicu a každú polovicu pozdĺžne prerežte. Na oválnom konci dvakrát narežte, aby po upečení vznikli na nožičke pazúriky. Každú nožičku zastrčte do panciera plochou

časťou na spod. Vezmite si druhý párok a prekrojte ho na polovicu. Jedna polovica bude hlava s krkom, tú len zastrčte spredu do panciera a druhú polovicu párku ostrúhajte nožíkom ako ceruzku a zastrčte do zadnej časti panciera, čím vytvoríte chvostík. Korytnačku máme pripravenú a ďalej budeme robiť vzor panciera. Cez stred dáme plátok slaniny a prepletaním pridáme ďalšie plátky... Takto pokračujeme, až prepletieme všetkých 6 plátok na jeden pancier. Všetky prevísajúce konce slaniny príborovým nožíkom povsúvajte pod pancier.

Ja som si zobrala každú hotovú korytnačku ešte do dlane a poupravovala rukou, pekne som ich pohladkala, rozlúčila sa a položila na papier na pečenie. Každú korytnačku som potrela rozšľahaným vajcom a šup do trúby. Piekla som ich zakryté alobalom asi pol hodiny na 180 stupňov a potom som dala alobal preč a piekla ešte 15 minút, aby sa spravila krajšia farba. Po upečení som špáradlom spravila na hlavičke väčšie dierky a strčila tam guľky korenia, čím som dielo dokončila, aby každá korytnačka mala oči a videla, ako ju obdivuje ten, kto sa do nej pustí :-)) Prílohu si zvolte sami, podľa svojej chute...myslím, že zemiaková kaša, dusená zelenina by bola najvhodnejšia...ale dokážem si takúto korytnačku živo predstaviť a na dajakom prívarku či omáčke.

ZOFT, Zoborské „FTipy“

Malá Zuzka sa išla dať ostrihať. Kým ju holič strihal, žuvala žuvačku. Žuvačka jej vypadla na zem. Zohla sa a pokojne si žuvačku vložila naspäť do úst. Holič sa jej zmätene pýta: Počuj a nemáš ju chlpatú? Zuzka sa zaškľabí a odvetí: Šibe ti? Veď mám iba sedem rokov...

Veverička sa pýta veveričky:

- *Hádaj čo mám?*

- *Hmmmmmm oriešok?*

- *Nie, besnotu.*

Tajomstvo úspechu je slušnosť a úprimnosť.

Keď sa ich zbavíte, dosiahnete všetko!

V košickom autobuse z Luníka IX sa hádali cigáni s bielymi o miesta v autobuse, až to šoféra našťvalo a vyhodil všetkých von a so zdvihnutým ukazovákom im varovne riekol: " Tak a odteraz tu nebudú žiadne rasové hádky, kto je biely a kto čierny. Budete všetci modrí ! Jasné? No a teraz môžete pomaly nastupovať - najskôr bledomodrí a potom tmavomodrí. "

Krásna slovenčina:

Prvú fľašu sme vypili do jednej, a do tretej pol druhej.

Pozn.: tomuto iná národnosť nemôže rozumieť, ibaže by bol pil s nami.

Viete, že ?

Máte chuť na kožu z kurat'a? Dajte si... alebo 10 mýtov o potravinách

Mýtus 1: Používanie cukru je vždy škodlivé

Pravda: Kalórie z cukru majú ďaleko od "prázdnych" kalórií. Cukor je v kuchyni potrebný. Pomáha robiť niektoré zdravé, ale málo chutné potraviny chutnejšími. "Štipka cukru pomáha zvyšovať príjem potravín bohatých na výživné látky tým, že ich robí chutnejšími," hovorí Jackie Newgent, autor Prírodnej kuchárskej knihy pre diabetikov. Navyše, ostatné sladidlá, ktoré sa považujú za zdravšie, sú tiež len jednoduchými cukrami. Med, či hnedý cukor - rovnako obsahujú štyri kalórie na gram.

Mýtus 2. Konzumácia vajec zvyšuje cholesterol.

Pravda: Cholesterol nájdený vo vajciach má málo čo do činenia s množstvom cholesterolu v tele. Slovo cholesterol sa stalo synonymom k niečomu zlému, škodlivému. Pravdou však je, že cholesterol, ktorý obsahujú vajcia, nemá vplyv na hladinu cholesterolu v krvi. "U zdravých ľudí výskum s vajcami nikdy nepotvrdil vzťah medzi ich spotrebou a hladinou tukov v krvi alebo s rizikom vzniku srdcových ochorení," hovorí Don laik, profesor na katedre

pre potravinárske vedy a ľudskú výživu na Univerzite v Illinois.

Mýtus 3: Všetky nasýtené tuky zvyšujú hladinu cholesterolu v krvi.

Pravda: Nový výskum ukazuje, že niektoré nasýtené tuky nie. Rozdelenie tukov na dobré a zlé - teda nenasýtené (napríklad vo vlašských orechoch a olivách) a nasýtené, je jedným z oporných pilierov pravidiel zdravej výživy. Lenže najnovší výskum túto posvätnú teóriu spochybňuje. Napríklad kyselina stearová, druh nasýtených tukov, sa prirodzene vyskytuje v kakau, mliečnych výrobkoch, hydine, ale aj v palmovom a kokosovom oleji. A nezvyšuje rast hladiny škodlivého LDL cholesterolu. Naopak - podporuje prospešný HDL cholesterol.

Niečo z korešpondencie :

Ahoj Tonko,
ďakujem za klubovinky, ako vždy aj v dnešných je veľa ľudskej múdrosti, ktorá ma vždy na chvíľu zastaví a prinúti sa zamyslieť nad sebou aj nad všetkým, čo ma obklopuje, pridá mi zasa trochu pokory. Som veľmi rada, že som stretla v klube kopu skvelých ľudí, ktorí pokojne s úsmevom, niekedy s bolesťou znášajú svoj údel, ale zo všetkých síl sa snažia, a to je podstatné. Myslím si, že hlavnú motiváciu máme všetci od Teba.

Okrem toho Tonko, Ti chcem poďakovať za krásnu oslavu Dňa SM na Kyneku, príjemnú atmosféru, skvelý program a kalorické občerstvenie, priam rodinnú atmosféru.

Poďakovanie takisto patrí aj Klárike, ktorá s úprimnou samozrejmou skvele dohliadala na to, aby bolo všetko OK.

S pozdravom Alena

Milí priatelia,

oznamujem Vám s veľkým smútkom v srdci, že do Nebeského domova odišiel 15.7.2010 náš dlhoročný dobrý priateľ, utešovateľ a predovšetkým veľmi dobrý manžel PAJKO ŠAULIČ .

S úctou - A. Pappová

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

č. ú. 77230162/0200

Nezabúdame

V mesiaci **september 2010**
s l á v i a

Meniny :

Mária Borbélyová, **Mária** Detková,
Mária Halasová, **Mária** Macáková,
Mária Mikulášiková, **Mária** Šmigo-
vá, **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 **7. septembra 2010 /utorok/ o 15.00 hodine na Fatranskej ulici v Nitre – Chrovej 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 číslach 037/773 22 99, 0904 547 106, 0915 841 006. Nevyžiadané príspevky nevraciamy. Uzávierka čísla 1.9.2010.