



# Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XV.

o k t ó b e r 2013

číslo 8

## Tak som sa zamyslel .....

..... nad jedným slovíčkom, ktoré sa v poslednej dobe veľmi omieľa jednak v médiách, ale i v debatách prostých ľudí. Tým slovíčkom je VOJNA.

Je to jedno z tých slov, ktoré vyvolávajú v ľuďoch určitý rešpekt a dobrá nálada sa dostáva na bod mrazu. Dnes viac ako inokedy sa s ním stretávame, lebo nás médiá „nadávajú“ hrozbou vojny, ktorú by rado rozpútalo jedno impérium, len ostatný svet vo väčšine sa tomu akosi bráni. A niet čudo, lebo väčšina okúsila čo je to vojnový stav a čo všetko so sebou prináša. Pre pánov imperialistov to prináša zisky ekonomické a vôbec ich netrápi, že sú popri ich ziskoch i straty na ľudských životoch.

Chvála, že som nemal tú možnosť zažiť na vlastnej koži a očiach tú hrôzu. Dostatočne ma odradili spomienky blízkych a vzhliadnutie niekoľkých filmov s vojnovou tematikou. Veľmi živo si viem predstaviť aký bol život a najmä ako to prijímali matky a otcovia, keď prišli o mladých synov. Môj otec s babkou prišli o všetko a ostalo im iba to čo mali na sebe, lebo bomba zasiahla ich

byť, ktorý kompletne aj s vtedajším divadlom vyhoreli. Zhorel i jeho ateliér s obrazmi, ktoré maľoval a ku ktorým sa už ťažšie následne vracal. A keď tak iba sporadicky už len pre vlastnú zábavu. Samozrejme šťastní boli, že prežili, len po tej krátkej radosť nastali starosti, kde zložiť hlavu a čo si obliecť a čo zjesť.

Vojna neberie ohľad na nič a na nikoho, musí si plniť uzurpátorské poslanie. Jedno za akých obetí, munitia sa musí míňať, aby rástli kontá pánom fabrikantom, ktorí potom zo svojej moci rozhodujú o bytí a nebytí celého ľudstva. Tie ostatné figúrky iba pertraktujú ich vôľu a zvoľu. Treba čo najviac zbúrať, aby sa potom našli dobrodinci, ktorí to za nehorázne peniaze budú stavať, aby „zachránili“, zubožené obyvateľstvo.

Nechcem byť hodnotiteľom toho, čo vojna so sebou prináša, lebo ako som už naznačil, mám to šťastie, že do tejto doby som nebol priamo účastný takéhoto svinstva a špinavosti. Akým právom si ale niekto osobuje, že on bude rozhodovať o živote druhých, keď sám nemá vyriešené vlastné problémy? Robiť druhému zle, pretože mne sa zdá, že oni, tí druhí, sú zlí, lebo majú inú

farbu pokožky alebo, že sa inak obliekajú, či to že majú iné písmo?

Sú za tým všetko iba mocenské záujmy. Nasadzuje sa pritom na problém maska humanity a eventuálneho ohrozenia, ale to iba dovtedy, pokiaľ sa nedostanú na cudzie územie a silou nastoľujú, akože demokratické praktiky. Voľakedy to boli iba teritoriálne záujmy, dnes je to nerastné bohatstvo krajiny, ktoré je zaujímavé. Tam, kde ho niet, tam sa netlačia robiť poriadky, aj keď sa tam roky zabíjajú domáci, pre malicherosti.

Slovo vojna predstavuje konflikt dvoch strán. A nemusia to byť iba štáty. V bežnom živote sme takýchto vojen svedkami na tisícero miestach, len samozrejme ich nenazývame vojnou ale iba sporom či konfliktom. V lepšom stave hádkou a v horšom bitkou.

Neveysajte sa mi, ale ja si myslím, že prakorene vojny vznikli za praveku, keď nastali spory o malé majetky, sekery, kopije a luky. Keď niekto mal krajšiu kožušinu alebo nazbieral krajšie plody. A všade bola tá odporná ZAVISŤ! Napajedený neandertálec napadol iného a keď mu nemohol nič vziať, tak mu aspoň rozhádzal ohnisko a polámал príbytok.

A ono, dnes sa v podstate nedeje nič iné. Akurát, že je to vo väčších rozmeroch a samozrejme s väčšími škodami a nehľadí sa ani na ľudské životy.

Zamyslite sa a spomeňte si vo svojom okolí, koľko prípadov malých vojen zažívate. Či už o kúsok zeme, konáre zasahujúce na druhý pozemok, styky s deťmi pri rozvodoch manželov atď.

Sú ľudia, ktorí musia žiť v sebe pôdu sváru, možno ju potrebujú k svojej sebarealizácii alebo riešiť si svoje komplexy. Budú neustále negatívne aktívni a šťastní, keď znepriemnia život tým druhým. Neuvedomujú si, že sú nástrojom vlastného zla a v konečnom dôsledku škodia i sami sebe. Závist' je krátkozraká a pácha nesmierne veľa zla. Tú energiu, ktorú míňajú na udržovanie zloby, by mohli využiť lepšie pre seba a pre ostatných. Veď nie je krajšie ako sa stretnúť s priateľom, hodiť za hlavu momentálne starosti a spoločne sa potešiť.

Mnohí si neuvedomujú, že sme na tomto svete iba chvíľu a preto by sme ju mali prežiť v pohode, pokoji a pokore.

Namiesto zbraní by sme mali ľudský mozgový potenciál smerovať na vlastnú pomoc, veď zápasíme s toľkými prekážkami, len pár ich spomeniem, vietor, dážď – raz nie je a potom ho je neúrekom, búrky - koľko energie uniká a robí neplechu, sneh, vírusy, baktéria a mnohé iné. Je pravda, že na tom sa tak rýchlo nebohatne a musia sa vkladať vyššie vstupy. Lenže výsledok by bol pre mnohých a nie iba pre jedinca. Som si vedomí, že my to nezmeníme, ale na druhej strane som si vedomí, že

tie malé vojny medzi sebou by sme mohli zo začiatku aspoň obmedziť a neskôr sa ich vzdať. Možno by sa to premietlo i na tie veľké vojny, lebo jedna vec je istá. Ľudstvo po nich netúži.

Prajem vám, aby ste neboli účastníkom žiadnej vojny, či už veľkej alebo malej, i tým sa snažte vyhýbať.

*Váš Tony*

### **ZOKLE** - / ZO borské KLE bety/

Viete si predstaviť stíšené svetlo, pekná miestnosť, fantastická partia, chutné sladkosti, kvalitné nápoje no jednoducho absolútna pohoda.

Tak to bolo každovečerné posedenie u Valachovcov v ich prechodnom sídle vo Veľkej Fatre v Turčianskych Tepliciach. Prepožičali nám totiž ich apartmán na naše stretnutia, nakoľko v celom zariadení niet takej miestnosti, kde by sme si mohli doniesť naše občerstvenia a mohli sa baviť a pri tom nerušiť ostatných hostí. Je tam dostatok zariadení na posedenie si, ale iba pri kávičke, pivku či víne, ktoré si musíte kúpiť.

Predseda si pripravil program oficiálneho zasadnutia tak, aby bol čo najkratší, ale riešil čo nás trápi a čo nás čaká. Takže prvé sme prebrali pozdravenie našich členov, ktorí neboli účastní. Laci, Ivan, Anka Gerbelová, Dáška a Sonka s Vladkou nás

nechali pozdravovať, myslia na nás a prajú zdarný priebeh rekondície. Pozdravila nás aj Anka Pappová dvoma krásnymi listami. Možno raz príde i k tomu, že ich zverejníme. Predseda sa súčasne ospravedlnil Gabike Gregorovej, že z niektorých klubovín vypadla zo zoznamu oslávencov, čo si logicky nevie vysvetliť.

Prešli sme k zhodnoteniu našej snahy o získanie finančných prostriedkov pre klub z dvoch percent. Museli sme skonštatovať, že tento rok bol v sumáre o niečo lepší ako vlnajší, ale to vďaka a. s. SEPS, ktorá nám z dvoch percent poskytla 3 000,- €. Tým sa stalo, že od fyzických osôb sme vyzbierali menej ako vlani, čo by malo byť mementom pre budúce obdobie. Aby sme však mohli rozbehnúť kampaň, musíme splniť podmienky zverejnenia špecifikácie použitia finančných prostriedkov a získať podklady pre uzatvorenie notárskej zápisnice.

Druhý nie menej závažný bod bol prerokovanie termínov lokality pre budúcoročné rekondície, s ohľadom na finančné možnosti klubu. Presné počty sa budú odvíjať od miest pobytov a celkových finančných možností klubu. Je však dôležité už teraz si stanoviť, kde by sme chceli tráviť na budúci rok rekondície. Situácia je taká, že by sme mohli mať opäť dve rekondície a preto predseda prítomných vyzval, aby zvážili situáciu, nechal im na to celý týždeň a v posledný večer sme sa k danej proble-

matike vrátili. Môžem skonštatovať, že jednomyseľne sme schválili obdobu tohtoročných rekondícií. Všetko sa bude odvíjať ešte aj od ponuky jednotlivých zariadení a vyjadrenia sa ostatných členov na zasadnutiach klubu.

Lydka nás poinformovala o stave finančných prostriedkov na účte a v pokladni.

Oboznámili sme sa so spôsobom účtovania podielu zaplatenej dane z príjmov a zmenách v ochrane osobných údajov a ponuku úplného znenia nového zákona.

No a po všetky večere bolo hodenie, špásovanie, debatovanie, laškovanie a perfektná zábava až do únavy. Niektorí sa zabávali v zariadeniach kúpeľného domu alebo na večerných kúpaniach. Každý podľa svojej chuti a bez zaťažovania druhých.

Záverom musím vysloviť poďakovanie za morálnu ale i fyzickú podporu pri riešení môjho problému, ktorý sa v tomto kolektíve pre mňa stal minimálnym.

## **Vyskúšajte – ochutnajte !**

### **ZORE – ZOborské REcepty.**

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

### **Bačove gulôčky** (od Ivetky a Dodka) **POTREBNÉ PRÍSADY**

250g bryndze, 100g detskej krupice, 40g strúhanky, 2 vajička, soľ, väčšia cibuľa, 100g údený bôčik - slaninka, 250g kyslej kapusty, petržlenová vňať... Udávam zloženie tak, ako bolo pri recepte, ale nie je nutné riediť sa ním striktno :-)

#### **POSTUP PRÍPRAVY**

Na masť alebo oleji opražíme cibuľu... kto má rád úplne dohneda, tak, ja som tento krát trochu menej :-) Slaninku, pokrájanú na kocôčky takisto opražíme... V miske zmiešame všetko potrebné na guľky: bryndzu, strúhanku, krupicu, vajička a soľ... hoci je bryndza slaná, treba prisoliť, ono sa to pýta... Cestíčko si rozdelíme na 4 časti, z ktorých vytvárame guľky... buď menšie alebo väčšie, ja som robila skôr menšie, vyšlo ich asi 40... A dáme ich variť do vriacej vody, kým vyplávajú na vrch, asi za 4-5minút... Opraženú slaninku vyberieme, do výpeku vložíme kapustu a necháme popražiť... A nakoniec vložíme uvarené guľky, prehrejeme.. Na tanieri posypeme cibuľkou, slaninkou a petržlenovou vňaťou... Dobrú chuť :-)

### **Langoše jednohubky** (od Lydky 2x)

suroviny: 1 biely jogurt, polohrubá múka, soľ, jedlá sóda

postup: Do misy vyklopíme biely jogurt, prázdny kelímok dvakrát naplníme polohrubou múkou a pridáme do misy, doplníme lyžičkou jedlej sódy a primerane soľou. Vypracujeme cesto, ktoré sa nelepi na misu, vyklopíme na dosku a vyvaľkáme slabú placku.

Formičkou, alebo likérový pohárikom vykrajujeme malé kolieska a smažíme na panvici vo väčšej vrstve oleja. Potierame cesnakom rozmiešaným v kečupu a zdobíme nastrúhaným syrom.

Výborné teplé i studené k vínu.

### Cesnakové langoše bez kysnutia

ingrediencie : 3 strúčiky cesnaku, 42 g droždie, 500g hladká múka, 350 ml mlieko, 1 lyžička soľ

postup prípravy : Do väčšej misy nasypeme hladkú múku. Časť odmeraného mlieka odlejeme do hrnčeka a dáme ohriať do mikrovlnnej rúry, zvyšok do misy. Do ohriateho mlieka rozdrobíme kocku droždia a tiež pridáme do misy. Ďalej pridáme lyžičku soli a všetko dobre premiešame (môžeme riediť mliekom). Odoberieme si malou lyžičkou kúsok z cesta a uvalím na placku, ktorá by mala ísť vytáhať do strán. Na panvici si rozpálime olej (langoš by mal v oleji plávať) a smažíme dozlata. Medzitým si v miske rozmiešame kečup s prelisovaným cesnakom. Tým potom vypražený langoš potrieme, môžeme posypať strúhaným syrom.

Poznámka

Ak nespotebujete všetko pripravené cesto, môžete dať do chladničky a znova použiť d'alší deň. Trochu vykysne, ale to vôbec nevádi. Ak máte radi sladké, môžete si langoš namazať aj marmeládou.

### ZOFT, Zoborské „FTipy“

Sára leží na smrteľnej posteli, Dávid, jej manžel pri nej a ona mu hovorí. Musím sa ti s niečím priznať. Náš syn, Izák, nie je od teba.

A od koho ho máš?

Od starostu.

Auais!! Taký fešák a obcoval s takou škaredou babou, ako si ty?!

Ja som mu za to zaplatila.

A kde si vzala na to peniaze?

Z tvojho konta.

No tak potom nehovor, že nie je môj!

Dvaja chlapi pília veľkou pílou strašne hrubý strom: "Jožoooo, aj tebe to ide tak ťažko?"

"Neviem, ja teraz fajčím..."

" Čo si zase tak dlho robil v krčme?"

"Učili sme sa logaritmy."

"A ako ste sa ich učili?"

"Opreli sme sa o bar a logali sme v rytme."

*Boli raz dvaja cigáni...*

*"Hernajs , to boli časy."*

Zdravotný tip: Ak si nemôžete dovoliť doktora, choďte na letisko. Zdarma vám urobia röntgen a vyšetrenie prsníka, a ak spomeniete Al Kaidu tak dostanete zdarma aj kolonoskopiu :)))

V noci som sa zobudil, aby som si odskočil a všimol som si, ako sa susedovou záhradou kradne cigán. Zrazu sa od odniekiaľ vynoril sused a udrel ho lopatou po hlave, až ho zabil. Potom začal kopáť pre neho hrob.

Zarazený som sa vrátil do posteľe.

Manželka sa ma pýtala:

"Ty sa celý trasieš, čo sa stalo?"

"Tomu ani nebudeš veriť, čo som práve teraz videl.

Tá beštia sused má furt tú moju lopatu!

"Nechcete si sadnúť, dedko?"

"Nie, chlapče, ďakujem. Ja idem len jednu zastávku."

"Len si sadnite, dedko, nie ste v autobuse, ale v parku."

Čo majú spoločné malé diet'a a mäso z Tesca? - Keď smrdia, treba ich prebaľiť...

Viete že?

**Paprika - zásobáreň vitamínov, ktorá porazí nadváhu i toxíny**

*Pestrofarebnú chrumkavú papriku, ktorá obsahuje množstvo cenných živín, nájdete v obchode po celý rok. Vláknu i antioxidanty tak máte neustále po ruke a vaše telo sa vám napríklad za taký chutný šalát, ktorý si dáte večeru, určite poďakuje.*

V paprike sa nachádza veľké množstvo vitamínu A, najviac je ho v tej červenej. Áčko je potrebné predovšetkým pre váš zrak. Stačí jedna šálka pokrájanej červenej papriky a máte ho dosť na celý deň. Pre rovnaké množstvo papriky ktorejkoľvek farby platí, že v nej nájdete odporúčanú dennú dávku vitamínu C.

Táto zelenina je i zdrojom kyseliny listovej, potrebnej pre tvorbu červených krviniek. Spozornieť by mali predovšetkým tehotné ženy, keďže táto látka pomáha predchádzať rôznym vrodeným chybám u bábätiok. Tiež sa špekuluje o tom, že paprika hrá úlohu

pri prevencii rakoviny hrubého čreva, to však zatiaľ nie je dokázané. Jedným papriky svojmu telu zabezpečíte i vitamín K, ktorý je nevyhnutný pre zrážanlivosť krvi.

**Najzdravšia je červená**

Červená paprika má svoju žiarivú farbu zásluhou karotenoidu lykopenú. Ten dokáže bojovať s nebezpečnými voľnými radikálmi, ktoré sa do tela dostávajú po kontakte s rôznymi toxínmi. Je tiež možné, že pôsobí ako prevencia niektorých druhov rakoviny, predovšetkým rakoviny prostaty či vajčovníkov. V ostatných druhoch papriky sa však tiež nájdú karotenoidy, ktoré chránia srdce. Celkovo však platí, že spomedzi všetkých papriek má najviac živín práve tá červená.

Paprika obsahuje množstvo draslíka, ktorý telu pomáha s hospodárením s vodou a minerálmi, zlepšuje výkonnosť svalov a reguluje krvný tlak. Najviac je ho v červenej a žltej. Netreba zabúdať ani na vláknu, tá vám pomôže s trávením či vysokým cholesterolom. Betakarotén zas môže pomôcť predísť niektorým druhom rakoviny.

**Zázračný kapsaicín**

Keby ste zjedli plnú šálku roztopenej čokolády, orieškov či syra, bola by to poriadna kalorická bomba. Paprika? Mizivých 30 až 40 kalórií a ešte k tomu vás vďaka vláknine zasýti. To sa dá skvele využiť napríklad ak chcete niečo chrumkať pri televízii či pri poháriku. Namiesto orieškov či čipsov nakrájajte papriku na pásiky a k tomu si pripravte hummus alebo salsu. Túto zeleninu môžete samozrejme využiť

predovšetkým v šalátoch, ale tiež dušenú.

Samostatnou kapitolou je látka zvaná kapsaicín, ktorú nájdete v čili papričkách. Práve ona zabezpečuje to, že vás poriadne štípu - a čím viac, tým lepšie, keďže štiplavosť indikuje množstvo antioxidantov. Aj keď najprv pálenie nezvládáte, po čase zvyknete a dokonca sa vďaka nemu do tela vyplavujú endorfíny, ktoré vám zlepšia náladu. Kapsaicín pomáha pri spaľovaní tukov a tiež vtedy, keď vám je zima alebo vás niečo bolí.

Niekoľko štúdií na zvieratách zas naznačuje, že táto látka dokáže zabíjať rakovinové bunky. V tomto prípade je však potrebný ešte rozsiahly ďalší výskum.

## Niečo z korešpondencie :

Ahoj Tonko,  
vrelá vďaka za kluboviny,  
ani neviem akým spôsobom by som sa mala odvdáčiť, že na mňa vždy myslíš, a to aj napriek tomu, aké máš problémy, o ktorých som veru doteraz nevedela.

Stále si kladiem tú istú otázku, na ktorú ale neexistuje odpoveď, prečo dobrých ľudí navštevujú zlé choroby a pribúdajú ďalšie a ďalšie, a človek sa z toho nevie vymotiť.

Aj keď som na rekondícii nebola, nedá mi reagovať na to, čo sa tam v posledný deň prihodilo. Len nevyliciteľná choroba môže za to, že strácame tých, ktorých naj-

viac milujeme, ale najhoršie na tom je to, že nič nezmôžeme. V tomto smere obdivujem svoju svokru, ktorá stratila oboch synov, že nezanevrela na vieru v Boha, k viere sa utieka a práve viera jej pomohla prekonať najťažšie obdobie života. Nie som fanatik, ale chápem ju, možno by to mali vyskúšať viacerí ľudia, a potom by sa im ulavilo.

Asi sa budem opakovať, keď poviem, že si výnimočný človek, ktorého si treba vážiť, máš to jednoducho v sebe, rozdávať ľuďom pozitívnu energiu.

Prajem Ti, Tonko, hlavne zdravie, veľa energie, aby si mal aj na rozdávanie dost a veľa šťastia a radosti v rodine. Pozdravujem aj Kláriu, Tvojho strážneho anjela, tiež jej prajem veľa zdravia, pohody a úspechov. PS: Všetkým Majkám, Marienkám, Marikám prajem ku krásnym meninám veľa zdravia, šťastia, lásky, radosti a pohody.

A nech Vám vyjde rekondícia, hlavne aby ste mali krásne počasie a dobrú náladu.

Daša Kázmerová

Milý Tonko!

Dakujem za kluboviny a nakoľko nejdem na rekondíciu do Turčianskych teplíc, rada by som vás všetkých pozdravila a popriala krásny pobyt. K tvojmu uvodu ...tak som sa zamyslel ma trošku vyviedlo z miery to,

že som mala pocit, akoby si nás, svoje ovečky chcel opustiť a nechať napospas vlkom. Prosím, nerob to a zostaň aj naďalej našim "kapitánom" - ako zvykne hovoriť Vladka Máme ťa radi a nechceme iného šéfa klubu. Viem, že máš veľké zdravotné problémy, ale čo by sme bez teba robili? Prajem ti veľmi veľa síl a dakujem aj Klárike, ktorá ti pomáha a tým pádom aj nám všetkým klubistom. Ešte raz všetkým pozdravujem a verím, že to dobnro, ktoré pre nás robíš sa ti vráti ako v tom príbehu o pohári mlieka. Drž sa...pa...Soňa

Ahoj Tonko,  
ďakujem za kluboviny. Prajem pohodovú rekondičku bez rušivých momentov a dobré počasie.  
Pozdravujem všetkých  
Katka

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 **október 2013**  
s l á v i a

### *Meniny :*

Vierka Herhová, Vladka Vargová,  
Lukáško Magušín, Klárika Suchanová

### *Narodeniny :*

Katarína Písečná, Vladimíra Vargová,  
Mária Macáková, Miloš Poštrk

**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](mailto:suchan@ksmnr.sk)  
[anton.suchan@satrnoet.sk](mailto:anton.suchan@satrnoet.sk)  
a nájsť na webovej stránke :  
[www.ksmnr.sk](http://www.ksmnr.sk)

---

V tomto mesiaci bude zasadnutie klubu **8. o k t ó b r a /utorok/ o 14. oo 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 čísle 037/773 22 99, 0904 547 106, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 30.09.2013.