



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XII.

november 2010

číslo 9

Tak som sa zamyslel

..... a zablúdil som v mysli do ďalekej minulosti, ešte do čias, keď som absolvoval Gymnázium, ktoré sa však v tých časoch volalo SVŠ-ka. Mal som jedno z veľkých šťastí, lebo ma učili profesori, ktorí učili mojich rodičov a ich súrodencov. Bola to stará škola, už boli vybúrení a nám sa snažili dať všetko, čo nazbierali po ceste učiteľského povolania. Boli trochu benevolentnejší ako na predošlú generáciu, ale to priniesla i doba akej si demokratickej voľnosti, ktorú so sebou prinášali šesťdesiate roky.

Dnes s odstupom času sa na ich prístup k nám pozerám inou optikou ako vtedy. Ako všetci študenti i my sme sa nevymykali z priemeru a snažili sme sa „uliat“, kde sa to len trochu dalo. Úctu a vážnosť k celému profesorskému zboru sme zachovávali so všetkou noblesou, lebo rozhnevať si profesora znamenalo mať sa na pozore celé študijné obdobie a to nebolo bohvie čo, lebo zlá správa sa rýchlo rozniesla aj v profesorskom zbere a to znamenalo mať proti sebe silného súpera. Tá úcta nám bola akosi prirodzená, výchovou na základnej škole a v domác-

nostiach. Väčšinou, keď sa niečo zomlelo, rodičia držali stránku profesorom a my sme si to zlízali aj so šľahačkou, ale nie zo smotany, ale remeňovou.

Keď profesori videli, že sme ústretoví, aj oni boli povolnejší a svoje vyučovacie hodiny spetrovali všakovakými príbehmi a „pikoškami“. Dejepis nás nezaujímal veľmi pre jeho obsah, ale sme sa všetci tešili, aké príbehy nám pán profesor porozpráva zo zákulisia dejín. Jeho totiž bavila profesia a mal preštudovaných množstvo kníh, v ktorých sa opisovalo, čo všetko sa v dejinách ľudstva odohralo, teda aj to, čo samozrejme v učebniciach nemohlo byť publikované. Aké to boli krásne hodiny sme si uvedomili ešte v tej dobe, lebo nám vymenili predošlého profesora a dostali sme iného mladšieho, ktorý poznal iba dejiny z učebnice a jeho vyučovanie pozostávalo z podčiarkovania si textu v nej. Zo super hodím sa nám razom stali hodiny neživné a nadobúdali sme k dejinám ako takým, skôr odpor ako záujem o ich poznávanie. Lebo tí, ktorí mali dar memorovania, excelovali a my, ktorých nás bola väčšina, čo sme rozprávali vlastnými slovami, sme museli byť spokojní aj s horšími

známkami, lebo to učivo sme nechápali ako Hviezdoslavov Kubín, ale niečo, o čom by sme mali niečo vedieť a aj niečo vlastnými slovami povedať.

Spomedzi všetkých tých starších profesorov, ten, ktorý v nás zanechal najviac spomienok a najviac toho do nás vliat, bol náš triedny profesor, pardon PÁN PROFESOR. Čestnosť, úprimnosť a otvorenosť, boli jeho najväčšie devízy. Boli sme jeho posledná trieda a to sme teda mali šťastie. K študentom mal svojský prístup, kde nebolo cítiť nadradenosti, ale partnerstva a snaha nie dokázať ti, že voľačo nevieš, ale to, že keď si sa len trochu učil, musíš si niečo zapamätať a on ťa k tomu doviedol. Pri tabuli bol niekedy viac spotený ako samotný skúšaný študent. Nepoznal protekciu u nikoho, ani u detí prominentov. Keď videl, že sa študent snaží, všemožne mu pomáhal.

Boli sme živá trieda, všeličo sme vyparátili, vždy nás pred ostatným kolektívom profesorov obhajoval, ale na triednickej hodine nám to spočítal a nahustil toho do nás, koľko sa len zmestilo, no vždy skončil dobrým slovom alebo dokonca nejakou „pikoškou“ z jeho mladých čias. Milovali sme ho a myslím si, že je vo všetkých srdciach natrvalo zapísaný ako PÁN PROFESOR.

Ale vlastne čo ma primálo k tomuto zamysleniu, je pán profesor slovenčiny. Určite by som už dostal nejaký trest, lebo som začal vetu s ALE. Upozorňoval nás na správnu

výslovnosť, na správne používanie slov, lebo naša reč bola tvrdo popretekávaná nitranštinou, čechizmami, germanizmami, maďarizmami a začínajúcimi sa anglikanizmami.

Bol už starších rokov a jeho chôdza bola pomalá a dôstojná, on už mal jednoducho čas, lebo vedel ako to všetko dobehne na vyučovacej hodine. Tým pádom, ale chodieval na hodinu trochu neskoršie po zvonení. No a viete akí sú študenti, s pribúdajúcimi minútkami, pribúdal i náš hurhaj a divočenie. Všetko samozrejme stíchlo a upratalo sa ako náhle vkročil do triedy, ale podľa nálady nás aj odmeňoval za našu „aktivitu“. Spočiatku to boli diktáty, kde „víly vence vili a divé psy na ne vylí“ a podobné chytáky s vírmi a výrmi, kde obidva „víry“ zmizli. Toto postupne upúšťal a nakoľko my sme neprestávali byť aktívni, tak si na nás vymyslel iné tresty. Museli sme sa učiť rôzne básničky od neznámych autorov, ale i od klasikov, ale to s dokonalým prednesom, nie že iba tak odmemorovať. Boli to aj rôzne slohové práce s nevyspytateľnou témou akou bola napríklad „Ako si šnurujem topánky“, alebo „Ruky mojej matky“. Vždy nám stanovil počet strán, na formáte A4 a ten sme museli dodržať, lebo inak hrozila zlá známka a plus zase nejaká divná, na vtedajšie naše poznanie, básnička poprípade ďalšia slohová práca na ešte ťažšiu tému. Bolo to o to ťažšie, že sa to nedalo odpisovať a všetko museli byť originály. No a samo-

zrejme, že to muselo byť s čo najmenej pravopisnými chybami. Bavili sme sa navzájom celá trieda, čo všetko sme popísali a on nám to zhodnotil a mal vecné pripomienky ku každému a tým nás učil i zabával.

A tá myšlienka, čo ma napadla, tá je tá, že či aj on nemá určité zásluhy, že sa ku vám obraciam so svojimi myšlienkami, za čo jemu v duchu ďakujem, tak ako ďakujem celému nášmu profesorskému zboru na čele s našim triednym profesorom Jožinkom.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Toto zasadnutie bolo rekondično-rehabilitačno-foajové, lebo bolo opäť po roku v Liečebnom dome Veľká Fatra v Turčianskych Tepliciach, kde sa nás nakoniec stretlo dvadsať dva účastníkov. Tretie poschodie staršej stavby má taký malý kútik, kde sa dá niektorým i sadnúť do foteliiek a ostatní sedia na radiátoroch alebo vo vozičkoch. Keď sa chce, tak sa dá i za bojovejších podmienok. Poväčšine večerov sme sa bavili a po večernom spoločnom kúpaní v minerálnom bazéne, ktorý bol rezervovaný iba pre nás (tento krát bez problémov), sme rozoberali všakovakú problematiku, len sme sa vyhýbali politike, lebo tej sa dá ťažko rozumieť a zbytočne by sme si kazili pekné chvíle. Takto pri družnej be-

sede sme strávili účelne, lebo sme si povedali všeličo o klube, o dianí vo svete, o medicíne ako sa nám snaží pomôcť ale i o krokoch vlády vo vzťahu k dôchodkom.

Najprv sme odovzdali pozdravy tých, ktorí sa nezúčastnili rekondície a to už z akýchkoľvek príčin. Smutno bolo Anke Benčíkovej, no napriek tomu všetkým popriala pekný zážitok. Neľutovala centíky a zavolať nám i Majka Šútorka, trochu sa postťažovala a možno sa jej i uľavilo. Pozdravy poslali Evka Tulinská s Titusom, Ivan Bíro, Martinka a Katka. Koníkovský špeciálny pozdrav nám poslala pani hipoterapeutička. Zo všetkých pozdravov sme sa potešili a v duchu ich opätovali.

Potom sme rozobrali jednotlivé body, o ktorých sa neskôr rozpíšem a nechali sme si čas na rozmyslenie a nakoniec sme prijali záverečné stanovisko. Takže čo všetko sme prebrali - 2 percentá a to nové podklady pre notársku zápisnicu, ktoré vybaví predseda klubu, ktorý súčasne oboznámil, čo všetko sa chystá a čo všetko je potrebné. Rozdal list pre členov, ktorí nemajú tlačiarne, v ktorom sa opisuje, aké nové zmeny sa týkajú podnikateľov, keď nám budú chcieť dať plné 2 %.

Zvažovali sme, či budeme pokračovať v hipoterapii a i keď sa to týkalo menšieho počtu členov, bol od súhlasený záujem i pre budúci rok. Ak sa podaria zabezpečiť finančné prostriedky z nejakých grantov bude

dobre, ak nie, použijú sa z dvoch percent.

Zaoberali sme sa ďalším osudom Klubovín, či má význam ich do budúcnosti písať, či je vôbec záujem o ne. Debata skončila s tým, že kluboviny by mali pokračovať ďalej, samozrejme, keď sa ich chce písať predsedovi. Ten vyjadril ochotu pokračovať, len mal pripomienky, že je slabá alebo až minimálny odozva na ne. Tá by sa mohla trochu zmeniť, aby to nevyzeralo, že sa niekto potrebuje prezentovať.

Rozhodli sme, že Krok s SM sa uskutoční v niektorú májovú sobotu v priestoroch KOS Nitra. Občerstvenia a program si zabezpečíme z vlastných síl a prostriedkov.

Navrhli sme pre ďalšie zváženie na zasadnutí klubu, aby sa pre budúci rok konali dve rekondície a to jedna v Dudinciach Diamante v mesiaci jún 2011, pri počte účastníkov 26 a druhá v LD Veľká Fatra Turčianske Teplice v mesiaci október 2011, pri počte účastníkov 25. Celá táto otázka bude uzatvorená na ďalších sedeniach členov klubu. Účastnícky poplatok zostáva zatiaľ vo výške ako bol v tomto roku, teda 13 € na deň pobytu plus kúpeľný poplatok.

Predseda ponúkol možnosť objednania si výrobkov firmy LR hlavne kolostrum a aloe.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOberské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

ORAVSKÉ ZEMIAKY (predvýplatové jedlo)

3 litre očistených zemiakov, soľ, trocha tuku (nemusí byť) – dávka pre 3 hladných ľudí

1 liter zemiakov uvaríme. Kým sa varia, zvyšné 2 litre nastrúhame ako na zemiakové placky, precedíme (tekutinu zachytíme) a necháme v sitku odkvapkať. Získanú šťavu necháme odstáť, potom ju opatrne zlejeme a usadený škrob si necháme. Uvarené zemiaky dobre popučíme a ešte horúce dôkladne premiešame s postrúhanými surovými zemiakmi a škrobom, podľa chuti osolíme. Z hmoty formujeme väčšie guľičky, ktoré na tuku vytretom plechu, alebo na plechu vyloženom papierom na pečenie roztláčime na 1 ½ centimetra vysoké placky. Pečieme ich v horúcej rúre, až kým okraje nesčervenejú. Tí, ktorí celú výplatu nerozflákali, môžu ešte placky na povrchu potrieť rozpustenou masťou alebo nahriatym olejom. Placky sú však mňam aj bez toho + acidofilné mlieko alebo čaj. Je to super jedlo pre oddelenú stravu a ešte suprovejšie papanie pri vreckových suchotinách napr. pred výplatou (ale nielen pri nich).

PLNENÉ ZEMIAKOVÉ REZNE

½ kg zemiakov, 150 g hrubej múky, 1 vajce, soľ, masť (olej), na plnku 40 g masti, 1 cibuľa, 150 g čerstvých húb, 1 vajce, mleté čierne korenie, soľ

Zemiaky uvaríme v šupke, olúpeme a pretlačíme. Pridáme múku, vajce, soľ a vypracujeme hladké cesto. Na pomúčenom lopári ho rozdelíme na rovnaké kúsky, ktoré roztláčime a plníme. Naplnené zabalíme, sformujeme na rezne

a vypražíme v masťi. Na plnku speníme nadrobno pokrájajú cibuľu na masťi, pridáme pokrájané huby, posolíme a udusíme. Nakoniec pridáme mleté čierne korenie a vajce. Rezne podávame so šalátom, vynikajúci je z kyslej kapusty

TATÁRSKY BIFTEK ZO ZEMIAKOV

3 ks varených zemiakov, 1/2 ČL sladkej papriky, 1/2 ČL štiplavej papriky, 5 – 6 PL kečupu, 4 strúčiky cesnaku, 1 cibuľa, asi 1 dcl oleja

Zemiaky prelisujeme, cibuľu nadrobno pokrájame, cesnak rozotrieme, pridáme mletú sladkú aj pálivú papriku, kečup a s olejom dobre vymiešame. Ja ešte dochucujem podľa vlastnej chuti, na konci pridávam kalíšok dobrého koňaku ako do normálneho tataráku. Podávame na hriankach, opečených na tuku alebo upečených v hriankovači. Hrianky potrieme cesnakom a podávame natreté zemiakovým tatarákom. Vhodným nápojom je pivo ale aj bylinkový čaj.

ZOFT, Zoborské „FTipy“

Jedného dňa, v jednom malom meste, prišla do jedného malého mäsiarstva jedna mladá žena s novorodencom na rukách a hovorí mäsiarovi:

- Milý môj, toto je plod našej lásky. Čo s tým urobíme?

Nakoniec sa dohodli, že kým chlapec nevyrastie bude žena dostávať mäso zadarmo. Mäsiar počítal na kalendári dni a keď mal chlapec, ktorý chodil po mäso, presne 18 rokov hovorí mu:

- Tu máš! A povedz matke, že toto bolo posledné mäso, ktoré dostala zadarmo. A pozeraj sa, ako sa bude tváriť.

Syn doma všetko matke porozprával a ona mu vraví:

- Vráť sa naspäť do mäsiarstva a povedz mäsiarovi, že 18 rokov som mala zadarmo aj mlieko, zeleninu a pečivo... a pozeraj sa ako sa bude tváriť.

Kovboj Bil a jeho žena Meri sedia večer v posteli. Meri štrikuje a Bil číta nejaký farmársky časopis. Naraz zdvihne hlavu a hovorí žene:

- Tu píš, že človek je jediný druh, ktorého samice pri milovaní dosahujú orgazmus.

- Dokáž to! - zaiskrí v očiach Meri a začne sa zvodne usmievať.

- No... dobre! - súhlasí po chvíli úvah Bil.

Potom sa zdvihne z postele a vyjde von. Meri sedí zmätená v posteli a nevie čo sa deje. Tak za pól hodiny sa Bil vráti. Je celý spotený a unavene informuje:

- No... tak ani krava ani ovca orgazmus nedosahuje. Ale pri tej svini neviem. Kvičí skoro stále, takže to neviem rozoznať.

Manžel prišiel domov a vyrušil ženu s milencom. Tá ho v rýchlosti schovala za televízor. Muž zapol televízor, pil pivo a pozeral

Žena ho chcela vylákať : Miláčik, stal sa zázrak! Spadol mi tanier a opäť mi skočil do rúk.

- To je nič. Pred chvíľou vylúčili hráča a on prešiel okolo mňa.

Email Arabského študenta otcovi

Drahý otče,

Berlín je nádherné mesto, ľudia sú tu priateľskí a veľmi sa mi tu páči, ale trochu sa hanbím dochádzať do školy na svojom Ferrari 599GTB s karosériou pokrytou 24 karátovým zlatom, keď vše-

teci moji učítelia a spolužiáci dochádzajú vlakom.

Tvoj syn Nassir

Otcova odpoveď

Milovaný synu,
práve som poukázal na tvoj účet 20 miliónov USD. Buď taký dobrý a prestaň robiť našej rodine hanbu - chod a kúp si vlak aj ty!
Tvoj otec

Pýtajú sa cigáňa. S kým bankuješ?

- Ta so sociálkou, ne....

..nóóó.. má to svoje výhody ..účet vedený bez poplatkov..100% garancia zdrojov ..žiadne vlastné vložené zdroje...

Viete, že ?

Ak nie piecť - tak určite zjesť !

Jedno **jablko** denne má regeneračné a detoxikačné účinky na náš organizmus, pôsobí ako „domáci lekár“. Skúsme ho teda zaradiť do nášho jedálnička každý deň a pozitívne účinky sa určite čoskoro dostavia.

Zázrak menom jablko. Viete o ňom všetko?

Sladké, voňavé, šťavnaté ... Jablko je jedno z najzdravších druhov ovocia. Aj napriek tomu jeho konzumácia klesá a mnohí uprednostňujú exotické ovocie. Vieme o ňom naozaj všetko?

Každý šťavnatý kúsok jablka zásobuje telo energiou, spoľahlivo uhasí smäd vďaka obsahu ovocných

kyselín a dobre zasýti. Veľmi veľa výživných látok sa nachádza už v šupke, preto by sa pri konzumácii jablko nemalo šupať.

Aké látky obsahuje jablko?

1. vodu (až 84%)
2. vlákninu, vďaka ktorej má blahodarný účinok na náš metabolizmus
3. veľa pektínu, ktorý na seba viaže škodliviny z tela a odvádzajú ich von
4. nenasýtené tuky
5. vitamín C
6. minerály: draslík, vápnik, horčík
7. rad antioxidantov, ktoré znižujú riziko ochorenia na rakovinu
8. vysoký obsah fruktózy

V ľudovom liečiteľstve sa jablko dodnes využíva ako skvelý univerzálny liek pri rôznych zdravotných ťažkostiach

- bolesti hlavy, závraty, poruchy trávenia, chudokrvnosť: na to všetko zaberá surové, varené, alebo pečené jablko
- chrípka, prechladnutie: prejde rýchlejšie ak denne zjete niekoľko surových jabĺk, osvedčilo sa pitie jablčného džúsu
- horúčka: teplotu zráža opät' nastrúhané jablko a jeho šťava
- kašeľ: odvar z jabloňových kvetov upokojuje a zmierňuje záchvaty kašľa
- zápcha: kyslé jablká podporujú činnosť čriev
- hnačka: jesť nastrúhané jablká
- nadváha, obezita: pitie jablčného octu spaľuje tuky, potláča pocit

hladu (jablčný ocot je možné zakúpiť si hotový v obchode)

- popáleniny, omrzliny, nehojace sa rany, jazvy: prikladajte si čerstvú kašičku z nastrúhaných jabĺk

Liečivé účinky jabĺk prejavujúce sa po ich konzumácii

- znižujú krvný tlak a hladinu cholesterolu
- posilňujú imunitný systém, srdce a krvný obeh
- stabilizujú hladinu cukru v krvi
- podporujú trávenie
- blokujú tvorbu žlčkových a obličkových kameňov
- povzbudivo pôsobia na nervovú sústavu
- chránia mozog pred Parkinsonovou a Alzheimerovou chorobou
- vďaka vysokému obsahu železa pomáhajú pri málokrvnosti
- pôsobia močopudne a brzdia tvorbu kyseliny močovej
- čistia črevá a zamedzujú množeniu škodlivých mikroorganizmov v nich
- posilňujú d'asná

Niečo z korešpondencie :

Tonko ĎAKUJEME za Vaše Zoborské kluboviny. Ten úvodný článok je ako rozprávka - no pochopia ju len tí, čo prežili to isté a majú také isté spomienky.

Verím, že v tvorbe Vašich klubovín budeš pokračovať, lebo inak by mi veľmi chýbali.

Pozdravujem Všetkých Vašich členov, prajem Vám príjemný pobyt v Turčian-

skych Tepliciach, pekné počasie, dobrú spoločnú atmosféru, príjemnú zábavu a úspešnú liečbu.

Po príchode domov Vám želim tie najpríjemnejšie spomienky na spoločne prežité rekondičné dni a príjemné chvíle. S pozdravom ostáva - AP (Anka Pappová - pozn. redakcie)

Milý Tonko, dakujem za kluboviny, ju-piii, ide mi to otvoriť a prajem vám príjemný pobyt v Turčianskych, vsetkých od nás Malacanov pozdravuj! Ahoj! Soňa

Ahoj Tonko! Jasné, že Kluboviny čítate. Teda ja určite. A pekne po poriadku, teda od začiatku. Z toho tvojho zamyslenia sa dá trochu aj určiť ako si na tom ty. Niekedy je to trochu smutnejšie, alebo pesimistickejšie. Inokedy veselšie pozitívnejšie. To tak medzi riadkami čítam. Ale vždy sa aj ja nad tým zamyslím. Ale teším sa aj na vtipy a recepty. Na sviatky, kto má kedy. Ale aj termín najbližšej schôdze. Aj keď sa ich nezúčastňujem, myslím na vás všetkých.. Takže Klubovinám sa vždy poteším. Ahooooooooooj!

(Helenka Sláviková - pozn. redakcie)

Ahoj Tonko,

už som sa dlho neozvala, ale tento rok je pre mňa veľmi hektický, od zrušenia ministerstva až doteraz, to boli iba samé stresy a problémy. Momentálne až do 31.10.2010 pracujem na Úrade vlády a potom prechádzam na Ministerstvo hospodárstva na vlastnú žiadosť. Dôvod Ti poviem, keď tu už nebudem pracovať.

Ako sa držíš? Tvoje meno, kluboviny a všetko naokolo sa u nás doma často spomína, samozrejme vždy v dobrom. Práve teraz v utorok boli tomu už 4 roky, čo Peťko zomrel. Čas letí a je veľmi neúprosný. Svokra sa ako tak drží, len nohy ju akosi neposlúchajú, čím ďalej, tým horšie chodí, potrebuje už 2 palice. Najväčšiu radosť máme z vnučiek, Angelička má 5 rokov a Peťka Pavlínka 2,5 roka. Sú bystré a vnímavé, výrečné a blondáté po babke, ale Peťka je celý dedko Peti, ešte aj povahu má našťastie/ jeho.

Chcela by som takto cez Teba, ak dovoľíš, pozdraviť v mene celej mojej rodiny všetkých členov klubu, zaželať im hlavne zdravie, veľa šťastia a viac peňazí, aby to všetko zvládali. Lebo ako vidím tu na tomto úrade, nič dobré nás nečaká. Keď budem na novom mieste, určite sa ozvem. Pozdravuj aj Kláriku a všetkým Vám prajem všetko dobré. Nech sa Vám darí.

Daša Kázmerová

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

**VÚB, a. s. pobočka Nitra,
č. ú. 77230162/0200**

Nezabúdame

V mesiaci **n o v e m b e r 2 0 1 0**
s l á v i a

Meniny :

**Stanislav Sopúch, Emília Smolico-
vá, Katarína Písečná, Milan An-
drejko**

Narodeniny :

**Oľga Repová, Anna Benčíková, Vie-
ra Herhová, Miroslav Kútny, Zuzana
Mikulášiková**

Gratulujeme a prajeme veľa lás-
ky, pohody a porozumenia, všetko
pri dobrom zdraví.

Môžete nás kontaktovať i cez inter-
net 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 **9 . n o v e m b r a 2 0 1 0 /utorok/ o 15. 00 hodine na Fatranskej ulici v Nitre – Chrenovej III.**, na prízemí vo výstavnej miestnosti 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 28.10.2010.