



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročnik XIII.

november 2011

číslo 9

Tak som sa zamyslel

..... nad myšlienkami predchádzajúceho zamyslenia. Tak nejako sa robia legendy, tak nejako sa robia osobnosti. Nemám nič proti tomu, len by som chcel pripomenúť, že náš bežný život nám ponúka desiatky a možno i stovky ľudí, ktorým pri prináležalo oslovenie osobnosť. Samozrejme, museli by za svojho života urobiť pre spoločnosť, pre ľudí niečo významné a dôležité.

Teraz trochu odskočím od nosnej myšlienky, ale vrátim sa k nej, lebo tieto nasledujúce riadky použijem iba ako odrazový mostík pre ďalšie myšlienky. Čo je to dôležitá a významná vec? Pre každého to môže byť celkom niečo odlišné, ale myslím si, a to nie iba preto, že my už sme tou sférou prešli, že najpodstatnejšie je mať zdravie. Viem, dá sa polemizovať, že zdravý žobrák, to tiež nie je žiadna výhra, ale ako zdravý má predsa len viac šanci o uplatnenie sa ako človek s podloženým zdravím. K narušenému zdraviu nám predsa pomáhajú lekári a ostatný zdravotnícky personál. A už sa pomaly vraciam k nosnej téme. Koľko osobností by sa našlo medzi lekármi, či už zomrelými ale-

bo i žijúcimi. Je ich veľa a dozvieme sa o nich iba pár viet z médií alebo ústnym podaním generácie generácii. Ako povest', ale títo ľudia tu zanechali množstvo ocenenia hodnej práce, vrátili mnohým ľuďom zdravie a chuť do života, novorodencom dali novú šancu byť platným členom spoločnosti. A to všetko v rôznych oblastiach medicíny.

Nemám nič proti tomu, že už chystáme cenu Pavla Demitru, ale koľko ocenení nesie meno významného lekára alebo zdravotnej sestričky? Veľmi málo, ale miss Slovenska máme obsadenú aj dvakrát, čo tieto „osobnosti“, o ktorých sú plné médiá urobili pre nás ostatných okrem toho, že im príroda nadelila krásu. Nič, možno iba to, že finančné prostriedky, ktoré získala, by sa určite zišli na geriatrických oddeleniach alebo detských domovoch. Možno som málo informovaný, ale ja viem iba o jednom ocenení, ktoré nesie meno bývalého lekára. Tešíme, že je to z Nitry pán MUDr. Straus. Pri vyhodnocovaní jeho ceny sa dozvieme ako si študenti vážia osobnosti Slovenska v oblasti vedy, výskumu či medicíny a kultúry. A práve takýmto študentom by sme mali ozrejmovvať aj iné osobnosti Slovenska už od

mladého veku, aby sa v nich vypes-tovala hrdosť, že aj oni sú súčasnosťou excelentnej spoločnosti, akou je slovenský národ. Myslím si, že práve národnostné povedomie našim generáciám chýba, lebo potom by mali aj iný vzťah k tomu, čo sa tu na Slovensku vybuďovalo, že tu môžeme rozprávať svojim materinským jazykom, že naši vedci pracujú na projektoch vyspelých štátov sveta, že naši lekári sú pri objavoch najmodernejšej medicíny. Kedy sa o nich dozvieme z médií? Sem tam sa utrúsia nejaké poznámky, ale aké má topánky nejaká misska, či s kým chodí a kto má na ňu záľusk, toho sú plné médiá a správy o nich sú prvoradé, tie najdôležitejšie, potom prídu tragické udalosti, kde kto koho zabil, okradol či znásilnil a potom trochu z politického diania.

Nemusí to byť hneď cena, ktorou by sme si ocenili naše slovenské osobnosti, možno by stačilo pomenovať nové budovy, významné stavby alebo iné diela po nich a už je to prvá cesta, ktorou by sa dostávali do nášho povedomia.

Preto, aby sme mohli niečo takéhto uplatniť v celoslovenskom meradle, museli by sme mať vyspelú politickú scénu, ktorá by mala o niečo takéhto záujem. Zatiaľ sme svedkami žabomyších vojen, korupcie, hľadania získania ľahkou cestou vlastné obohatenie, prípadné iné osobné uspokojenia. Veď mnohí naši politickí predstavitelia nepoznajú ani osobnosti, ktoré majú vystavené

v parlamente, tak čo by sme po nich chceli, aby sa starali o nejakých lekárov či vedcov, z ktorých oni nemajú žiaden „choseň“. Dokážu však kritizovať, že sa o našich osobnostiach nedostatočne informuje už na základnom stupni vzdelávania. Ale kto už len má bližšie k dosahu náprav ako ONI, oni PÁNI poslanci.

Určite i vy máte vo svojom okolí osobnosti menšieho rangu, nehanbite sa o nich hovoriť nahlas a pred ostatnými, nech sa verejnosť dozvie, že sú tu, že sú medzi nami a že nám pomáhajú a súcitia s nami. Všimajte si ich a vážte si ich, lebo oni sú tou malou radosťou nášho života a mnohým z nich postačí ako ocenenie, že o nich v dobrom hovoríme, že na nich v dobrom myslíme. Lebo pozitívna myšlienka sa síce nedá pripnúť na hrud', ale nesie silný náboj, ktorý môže pomôcť.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

V LD Veľká Fatra nám zrušili sedenie na treťom poschodí, lebo vraj nezodpovední návštevníci z firiem tam robili do rána „brajgel“ a rušili ostatných. Tak sme hľadali iné možné riešenie, Marcel ponúkol apartmán, ale niekto iný si všimol, že v čakárni pred ambulanciami sú foťelky a je tam voľný priestor. Tak sme požiadali pani recepčnú, ktorá operatívne oslovila hlavnú sestru a tá

nám bez problémov sedenia povolila a zasvietila nám svetlo, ktoré potom už obsluhoval Marcel.

Bazén sme mali rezervovaný od 19,00 do 20,00 a tak sme sa stretali o pol deviatej. Niektorí chodili tancovať, niektorí sa sem tam poprechádzali a niektorí po celodennej „šichte“ v akvaparku odpočívali na izbách. Súčasne s našim klubom mal rekondíciu aj klub z Banskej Bystrice a tí chodili každý večer do Maximiliána, posedieť si pri hudbe. Chceli, aby sme sa tam stretli, no keď zistili, že nás je 23, tak od toho upustili, lebo pre toľkých by sa nedala zabezpečiť rezervácia a tak im stačili naši niekoľkí zástupcovia. Každý má svoje iné zvyky, my už pomaly dvadsať rokov máme zaužívané večerné spoločné posedenia, na ktorých preberieme problematiku klubu, post'ažujeme si navzájom a aj sa na svojich problémoch pobavíme.

V prvom rade sme prijali pozdravy od Kláriky, Evky a Titusa, Sonky a Vladky, Lacinka, M + M, Anky Gerbelovej, Mariky Hodálovej a Magduš Kútnej.

Najožiehavejšou témou boli 2 percentá a tak sme im venovali značnú pozornosť. Jednak minuloročnej kampani, ktorá pre nás nedopadla najlepšie, čím sa bude musieť urobiť korektúra v rekondičných pobytoch pre budúci rok. Z pléna vzišli hlasy, že sa bude musieť zohľadňovať jednak aktivita v získavaní 2%, ale i účasť na zasadnutiach klubu a celková pomoc klubu, ako i prístup na

rekondíciách. V druhom rade sme sa zaoberali novou kampanou, ku ktorej je potrebné mať novú notársku zápisnicu a k nej požadované podklady, ktoré zabezpečuje predseda klubu. Termín u pani notárky je už dohodnutý tak, aby všetky potvrdenia spĺňali časový limit. Novinkou je potvrdenie MV SR o existencii klubu.

Jožko Hrubý už behajúci po operácii nás informoval o stave verejnej zbierky a na otázku predsedu klubu čo do budúcnosti s verejnou zbierkou, keď odváďal nás vyhánajú, nevedel podať informáciu, ale prisľúbil, že sa ešte pokúsi o nejaké miesto pre našu schránku nájsť. Vo VÚB nám nerobia problémy, ale tam darcovia dávajú veľmi nízke čiastky, tak je možné, že nám ani nepokryjú vynaložené finančné náklady, nehovoriac o ostatných osobne vložených prostriedkoch.

Postupne sme prešli k druhej päťčlovej otázke a tou je konanie rekondičných pobytov v roku 2012. Jednak koľko rekondícií konať, s akými počtami účastníkov a kde ich vôbec konať, keď sme vyzbierali toľko finančných prostriedkov, koľko sme vyzbierali. Predseda predložil prvotný rozpis predpokladaných nákladov pre rok 2012 na osobu, deň a celkový pobyt i s účastníckym poplatkom.

Prečítali sme si témy pre lekárov na Levočské neurologické dni, ktoré sme odposlali na zväz a ktoré spracovala Evka Tulinská, napriek problémom, ktoré ju v poslednom čase

sprevádzajú. Zo zväzu nám došlo od pani prezidentky poďakovanie s tým, že sme boli jediní.

Krok s SM a výročné posedenie klubu sme odsúhlasili na 19. mája 2012 o 10,00 hodine v KOS Nitra, pričom občerstvenie si zabezpečíme z vlastných radov, je k tomu potrebné, aby boli všetci dobrovoľníci zdraví, čo im zo srdca prajeme.

No a potom sme sa rehabilitovali, šantili v akvaparku, pekne a do sýtosti papkali (dievčatá napiekli všakovakých dobrôt, no a v jedálni toho bolo kopcom) a jednoducho si užívali rekondíciu a bolo nám „fajn“.

Vzhľadom k finančnému vývoju klubu ako i vlaňajších skúseností rozhodol výkonný výbor prihlasovanie sa na rekondície pre rok 2012 tak, že **každý záujemca listom adresovaným predsedovi alebo mailom, napíše na ktorú rekondíciu má záujem prísť, či pôjde so sprievodcom a kto konkrétne bude ten sprievodca a pokiaľ nie je členom klubu, tak i informáciu o dátume narodenia a trvalým bydliskom. Toto všetko budete musieť poslať už na spomínanú adresu predsedu klubu do 30. novembra 2011.** Najpravdepodobnejšie budú rekondície roku 2012 opäť v LD Diamant Dudince jún 2012 a LD Veľká Fatra Turčianske Teplice október 2012.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Zemiakové placky zo suchého chleba

suroviny:

Namočíme si do vody chlieb, ktorý už máte trebárs pre sliepky (cháá) ale bez plesne, samozrejme.

Keď sa chlieb rozmočí, vytlačíme z neho vodu, dáme do misky a pridáme vajíčko, vegetu (namiesto soli), údeninu, rasca, majorán, korenie a také množstvo cesnaku, aké bežne dávate do zemiakových placiek, pridajte taktiež cibuľu, je v týchto plackách moc dobrá a trochu hladkej múky.

BRAMBORIZZA

suroviny :

4 stredne veľké zemiačky, 1 menšia cibuľa, 1 paradajka, 1 menšia paprika, 1 kyslá uhorka, 1 vajce, soľ, strúhaný syr, provensálske korenie

postup :

Zemiaky nastrúhame na hrubšom strúhadle a vytlačíme z nich prebytočnú vodu. Dáme smažiť hrubšiu vrstvu zemiakov na panvicu - posolíme. Prevrátíme na druhú stranu - opäť posolíme, poukladáme šalámou, paradajkami, paprikou, nakrájanou kyslou uhorkou, cibuľou na kolieska a zalejeme rozmiešaným vajcom, prikryjeme pokrievkou a

necháme smažiť. Až to začne voňať a zemiaky budú zospodu upečené, zasypeme strúhaným syrom a dochutíme provensálskym korením. Ešte na chvíľu prikryjeme a necháme 1 minútu zapieť syr. Podávame s kečupom a tatárskou omáčkou alebo len tak.

Do pokrmu možno pridať aj ďalšie suroviny, podľa toho, čo práve máte doma (trebárs pár koliesok salámy, klobásky, slaninky atď.) Je to dobrota! Niečo medzi zemiakové placky a pizzou.

Hroznový koláč

Potrebuje

* 60 g práškového cukru * 150 g masla * 230 g polohrubej múky * 3 žĺtky * hrozno * mleté orechy

Ako na to?

* Múku s maslom, cukrom a žĺtkami spolu zmiesime. Zamiesané cesto necháme hodinu odpočívať. Potom ho rozvalkáme na múkou posypanej doske a dáme na plech. Posypeme ho umytým a osušeným hroznom, mletými orechmi a práškovým cukrom. Potrieme snehom a v teplej rúre pečieme do ružova asi 1/2 hodiny.

Kysnutý slivkový koláč

Potrebuje

* 200 g sliviek * 2 žĺtky * mlieko * 500 g hladkej múky * 20 g droždia * 80 g rastlinného tuku * 60 g cukru * soľ

Na posýpku * 40 g masla * 50 g hrubej múky * 50 g práškového cukru

Ako na to?

* Do preosiatej múky pridáme cukor, soľ, rozpustené maslo, žĺtky, vykysnutý kvások a podľa potreby vlažné mlieko. Zo zmesi vypracujeme vláčne cesto a necháme ho vykysnúť.

Vykysnuté rozvalkáme na pomúčenej doske a pomocou valčeka ho prenesieme na veľký pomastený plech. Na cesto poukladáme rozpolené slivky kožkou dolu, posypeme škoricovým cukrom, posýpkou a vo vyhriatej rúre upečieme.

Posýpka: hrubú múku, práškový cukor a roztopené maslo spolu premiešame.

ZOFT, Zoborské „FTipy“

Na špiritistickej seanse:

Žena volá muža na druhom svete:

- Počuješ má miláčik, počuješ?

Muž: - Áno, počujem ta!

Žena: - Máš sa tam lepšie ako u mňa?

Muž: - Áno mám!

Žena: - A ako je tam hore v nebi?

Muž: - Neviem, som v pekle.

Pred nebeskou bránou stoja dva rady mužov. V jednom z nich sú muži, čo boli celý život pod papučou, v druhom tí, ktorí neboli. Rad "podpapučových mužov" je nekonečne dlhý, v tom druhom stojí len jediný chlapík. Príde svätý Peter a pýta sa ho: - Ako je to možné, že ten druhý rad je taký dlhý a ty tu stojíš sám. Prečo vlastne stojíš v tomto rade?

A chlapík na to: - Čo ja viem, žena ma sem postavila.

Zákazníčka:

chcela by som kúpiť mužovi peknú kravatu, ktorá by zvýraznila jeho oči.

Predavačka:

každá kravata zvýrazní chlapovi oči, len ju treba dobre zatiahnuť !

- Pán doktor, môžem si v mojich rokoch ešte užívať?

- Môžete, pane, môžete, ale iba lieky!

"Kúpil som ti niečo na krk, drahá." hovorí Škót svojej žene.

"Náhrdelník?" teší sa manželka. "Nie."

"Zlatú retiazku?" "Nie." "A čo je to teda?" vyzvedá žena.

"Mydlo, drahá mydlo!" vraví Škót.

"Vy máte zázračné ruky, pán doktor," chváli dedko lekára v ordinácii.

"Pár chmatov a tá strašná bolesť medzi lopatkami úplne zmizla," vraví.

"A čo mi vlastne bolo?" pýta sa ho.

"Mali ste prekrútené traky, dedko..."

Viete, že ?

Strukoviny – dôležitá je ich príprava, aj kombinácia

Dana Zavadová,

Hrášok, fazuľa, šošovica, cícer, sója a bôb na všetky spôsoby. Ako chutná

polievka, kaša, omáčka, prívarok, syr (z tofu), nátierka (známy hummus z cícera), alebo bez tepelnej úpravy (hrášok).

Medzi vhodné, resp. zdravé a ľahko stráviteľné strukoviny sa radí červená šošovica, čierna fazuľa, cícer a sójový syr tofu.

Ako často si tieto potraviny doprajete? Ideálne by to malo byť raz do týždňa. Štatistika ukázala, že na Slovensku nie je konzumácia strukovín závratne vysoká, no každopádne je vyššia ako u našich západných českých susedov. Obľúbenosti sa teší najmä fazuľa a hrach.

Čo také zdravé strukoviny obsahujú a prečo do nás odborníci na výživu vstúpajú informáciu, že ich máme konzumovať? Predovšetkým obsahujú veľa bielkovín, ktoré znižujú hladinu cholesterolu v krvi, minerálnych látok (horčík, draslík, vápnik, železo), ale aj prospešných olejov.

Kto chudne, s pomocou nich sa mu to podarí, pretože majú nízku energetickú hodnotu. Keď sa však hovorí A, treba doplniť aj B. Vedci totiž prišli na to, že s konzumáciou strukovín to nie je také ružové. Obsahujú aj veľa vlákniny, čo môže spôsobiť nemalé problémy.

Sú ľudia, ktorí ich nedokážu stráviť a deťom môžu spôsobiť alergie. V žiadnom prípade sa neodporúča vnímať strukoviny ako jediný zdroj bielkoviny. Táto rada platí pre vegetariánov.

Medzi vhodné, resp. zdravé a ľahko stráviteľné strukoviny sa radí červe-

ná šošovica, čierna fazuľa, cícer a sójový syr tofu. Svoju dôležitú rolu hrá aj kombinácia – čo skombinujeme s čím. Hodí sa paradajka s fazuľou a šošovica s ryžou, bije sa však hrach s cibuľkou. Odborníci na výživu prišli tiež na to, že najľahšie zo všetkých úprav strukovín sú stráviteľné kaše a polievky. Platí aj zásada nekombinovať bielkovinu s ďalšou bielkovinou. (Mäso či vajcia so strukovinou).

Aby sme strukoviny konzumovali zdravé a do tela si privodili z nich benefity, netreba podceňovať správnu prípravu. Napríklad namočiť by sa mali deň pred varením, pričom variť by sa mali už v čerstvej vode. Ďalšou dobrou radou je karí korenie, majoránka, bazalka alebo rasca – pridajte ju do vody, v ktorej sa varí fazuľa, aby vás po konzumácii nevzdúvala.

Niečo z korešpondencie :

Ahoj Tony, vďaka za kluboviny, zasa som si poplakal, „skrivený“ život. Preto ten tam hore neselektuje ozranov, vrahov, zberbu, ktora tejto spoločnosti nic nedáva?! Ale asi viem, preto. On totiž takých nepotrebuje. Len to nedomyslel do konca, lebo si tých dobrých berie príliš rýchlo, este pred splnením svojich snov. Dufam, že sa Bozka aj Tonko nepoložia. Pekný dňik, Laci.

Ahoj Tonko, ďakujem za kluboviny. Veľmi ma zarmútila správa o Majkinom úmrtí, neubránila som sa slzám. Bola to dobrá, príjemná kamarátka, vždy sme si s ňou dobre rozumeli. Aj Peťko ju mal veľmi rád. Česť jej pamiatke! Ingridku som poznala len z počutia, ale samé dobré veci o jej šikovnosti a chuti do života. Celej smútiacej rodine vyslovujem úprimnú sústrasť.

Žiaľ, ani doma to teraz nemáme ružové, 5.9. zomrel môj švagor. Moja svokra v tom momente stratila aj druhého syna, ešte šťastie, že bývame spolu, že sú tam tie dve malé detičky, inak by to neprežila. Na pohrebe skolabovala, kriesili sme ju, teraz je to už lepšie, ale smútok v srdci robí svoje. Mám ju veľmi rada, starám sa o ňu, všetci sa snažíme, aby sa ešte dlho tešila s pravnučkami.

Je to ťažké, život nám prináša veľa prekvapení, ale niektorým ľuďom nakladie na pleciah viac, ako sú schopní uniesť. Všetkých členov klubu aj ich rodinných príslušníkov pozdravujem, prajem veľa zdravia, veľa síl do ďalšieho boja a zároveň účastníkom rekondičného pobytu aj príjemný pobyt, krásne počasie, aby ste načerpali veľa pozitívnej energie. A nakoniec, Tonko, si prajem čítať v klubovinách čo najviac vtipov, receptov, Tvojich zmysluplných zamyslení, veselých správ a čo najmenej smútku. Všetko dobré všetkým praje Daša Kázmerová s rodinou.

Milý Tonko!

Ďakujem za kluboviny, aj my v Malackách prajeme Tebe a celej rodine krásnu jeseň, úroda je pozbieraná a v nedeľu si s Vladenkou dáme hroznovú úrodu v tekutom stave a pripijeme si na Vaše zdravie a aby ste si to na rekondícii užili. Všetkých od nás na rekondičke pozdravuj! Myslíme na Vás! Soňa a Vladka

Ahoj Tonko, v osmičke klubovinách ma zaujalo Tvoje zamyslenie, v hokejovej časti mám podobné pocity, takže nie som sám. Veľmi pekne si to napísal, tá časť o našich dievčatách mi okamžite spustila film prekrásnych spomienok na obidve. Ďakujem, moj mír.

Milý Tonko!

Dobre mi to padlo, že z tých „starých“ ešte niekto na mňa myslel, veľmi pekne ďakujem.

Ľutujem, že som nebola medzi vami už dávno, ale necítim sa dobre, už nie som tá, ktorá som bola. Darmo čas letí!

Ten vagón zdravia a dobrej nálady by som veľmi potrebovala. Dúfam, že niekedy sa uvidíme!

Srdečne Ťa pozdravujem a pusu pošlem.
Zuzka (Špačinská, pozn. red.)

Ahoj Tonko,
veľmi pekne ti ďakujem, aj všetkým členom klubu za blahoželanie k sviatku. Je mi len veľmi ľúto, že sa toho nedožili naše dve kamarátky. Ďakujem. Vladka

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

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

Nezabúdame

**V mesiaci november 2011
slávia**

Meniny :

Stanislav Sopúch, Emília Smolicová, Katarína Písečná, Milan Andrejko

Narodeniny :

Anna Benčíková, Viera Herhová, Miroslav Kútny, Zuzana Mikulášiková

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 8. novembra 2011 /utorok/ o 14.00 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, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 28.10.2011.