



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročnik XII.

december 2010

číslo 10

Tak som sa zamyslel

..... nad prichádzajúcim obdobím, v ktorom sa navzájom obdarujeme. A je to hneď dva krát v tomto mesiaci. Prvé je na Mikuláša, kedy si väčšinou rozdáваме sladkosti, ale v niektorých rodinách sa začínajú prezentovať honosnejšími darčekom ako napríklad mobily, notbuky, rôzne konzoly a čo ja viem čo všetko od výmyslu sveta. Na Vianoce sa pod ozdobený a sladkosťami obvešaný stromček zvyknú dávať veci hmotného rázu, praktické darčeky, ktoré väčšina z nás vopred naznačila, resp. vo vhodnej chvíli pošepkala Ježiškovi, Dedovi Mrázovi či Santa Klausovi. To podľa toho, kto je ako orientovaný a koho vyznáva a uctieva, aby bol v čo najväčšej miere obdarovaný.

Všetci sa tešíme na tie chvíle, keď sa rodina stretne za spoločným stolom a s netrpezlivosťou očakávame, či sa naše tajné alebo niekedy i verejné tajomstvá splnia, či si pod stromčekom nájdeme naše vytúžené prania a želania.

Jedno ma však na týchto sviatkoch mrzí a som tak trochu rozčarovaný. Je to komerčnosť, ktorá sa vkráda i do takého sviatku, ktorý má repre-

zentovať pokoj a mier. Mier v dušiach a srdciach všetkých ľudí bez rozdielu vierovyznania, bez rozdielu farby pleti a bez rozdielu ekonomického zabezpečenia. To posledné je podľa môjho mienenia najvypuklejšie. Predbiehame sa v tom, kto z nás zabezpečí bohatšieho Ježiška, kto sa dostane do priazne hlavne malých detí, ktorým je ešte cudzia komercia. Chceme si kupovať lásku blízkych honosnými darčekom, lebo čo keď tí druhí zabezpečia niečo väčšie, krajšie a drahšie. Často krát to robíme i na úkor toho, že my sami sa vystavíme vymetaniu peňaženiek a musíme zaviesť úsporné opatrenia pred ďalšie obdobie, len preto, že chceme vyniknúť nad druhými. Uniká nám podstata toho, čo to má byť na Vianoce, že by to mala byť v prvom rade pokojná a láskyplná atmosféra, ktorú už vopred pripravujeme a v ktorej sa snažíme nevtieravou formou vysvetliť najmä teda deťom, že celková situácia nemusí byť až tak priaznivá ako sa navonok zdá a ktorou nechceme mladé hlavičky zaťažovať zbytočnými negatívami.

Táto doba priniesla so sebou i stratu skromnosti a radostí z maličkostí. Ako som už spomínala pri obdarovaní sa na Mikuláša, ktoré bývalo

vždy iba o sladkostiach, sa v mnohých rodinách mení na obdarúvaní sa vecnými darčekom, lebo tých sladkostí alebo tropického ovocia už majú deti plné žalúdky.

Nedá mi spomenúť, čo ešte táto doba priniesla. Je to slovo chudoba, za ktorou sa skrýva veľké množstvo detí, ktorým nebude na sviatky dopriate tešiť sa z darčekom a to či už sladkostí alebo hmotných vecí. A začína ich byť už veľa, nie je iba ojedinelý prípad, ako sa to snažia pertraktovať komerčné televízie, ktoré profitujú práve na tejto chudobe. Vyberú si pár jedincov, ktorých spraví šťastných, natočia to vysielajú to ako veľkú vec ich srdca, pritom za všetkým tým je nič iné ako už spomínaná komercia. Za vysmiatejmi jedincami v televízii je však tisíce smutných očiek, ktoré zbytočne očakávajú aj malé obdarovanie. Ich srdiečka bičuje honosná reklama v televíziách, rádiách či v novinách. Sú zasypané tovarmi od výmyslu sveta a dennodenne je nám to všetkým vtákané do našich hláv. Nedá sa tomu ubrániť, lebo sa to na nás valí z každej strany a to už tri mesiace pred samotnými sviatkami. U mnohých dospelých to vyvoláva až odpor a utekajú pred každou reklamou, z ktorých väčšina je na veľmi nízkej úrovni, čo je možno i zámer, aby sa nám to vtieralo do povedomia, lebo tú stupídnosť si všetci všimame. Je to ťažký a nerovný boj v porovnaní s našimi ekonomickými možnosťami. Popritom všetkom zabúdame na

podstatu toho, čo sú Vianoce a čo by sme si mali pri nich uvedomiť. To nie sú preteky, kto dá viac, ale snaha obdarovať blížneho, aby sme mu urobili radosť. Zabudli sme už i nato, že takým milým a niekedy dlho očakávaným darčekom môže byť i milý úsmev alebo dobré slovo. Všetko premieňame na hmotné statky a láska, tá zostáva v úzadí a opomenutá.

Viacerí by mohli oponovať, že ale tie deti očakávajú bohatú nádielku. Nie je to celkom pravdou, lebo očakávajú len toľko, koľko sme ich naučili a tu by sme sa niekde mali zamyslieť nad svojimi krokmi v minulosti, či sme to nepreháňali s tým hmotným obdarúvaním a teraz, keď sa doba zvrtila a zmenili sa naše finančné a ekonomické podmienky, si myslíme, že tí, ktorých obdarúvame nás nebudú mať tak radi ako predtým, keď stromček bol zavalený darčekom. Lenže ak sme v minulosti deti obdarúvali aj láskou, ale tou ozajstnou láskou, nemáme sa čoho obávať, lebo v ich srdiečkach je zasiate semienko dobra a to im naznačí, či sú darčeky i v tejto dobe dávané úprimne a či nesú pozitívny náboj lásky alebo je to komerčné záležitosť pretekania sa, kto má na viac.

Určite, keby som sa mohol dostať do vašich pamätí, našiel by som tam väčšinou spomienky na krásne Vianoce so skromnou výzdobou a darčekom. Bola tam však láska a úprimnosť z radostí, ktoré sme spolu s rodičmi prežívali, keď sa rozbaľovali spomínané darčeky

a žiarili nám očka, lebo sme boli tak vychovávaní, že darčeky si zaslúžime, ak sme boli po celý rok dobrí. Dnes majú deti všelijaké ochrany a práva, no zabúda sa na to, že by v prvom rade mali byť vychované, slušné a vd'ачné.

Prajem vám všetkým bez rozdielu uctievania si kohokoľvek, aby ste sa v rodine stretli, aby ste sa nato úprimne tešili a aby ste si mali vždy niečo pekné povedať. K tomu pridávam veľký batoh zdravia, ale nie zas taký veľký, aby keď ho zodvihnete sa roztrhol, ale vám dlho, dlho vydržal.

Váš Tony

ZOKLE - / **ZO** borské **KLE** bety/

A veruže nás bolo požehnané, až taká radosť vidieť všetky tie rozradosnené tváre. A boli aj z ďalšia a boli aj z bližšia. Pred samotným bzučaním sme prebrali niektoré dôležité otázky a samozrejme i odpovede na ne. Tak posúďte.

Tesne pred tým, ako sme sa pustili do programu, sme prijali ospravedlnenie z neúčasti na zasadnutí klubu od Janky a Vierky z Vrábl'ov, ktoré behajú po lekároch a akosi sa im limit finančných prostriedkov míňa a keď sa k tomu priradia všakovaké neduhy, nie je to najpríjemnejšie. Telefónne číslo, ktoré mi dali Andrejkovci na Anku Kanevovú je stále nedostupné i po viac ako mesačnom volaní. Anka musí zostať doma s Gabinom a tak aspoň touto cestou nás všetkých pozdravuje,

tak ako vlastne všetci čo sa ozvali. Ďalšími bol Stando Sopúch, Titus, Tončo Michalička, Zuzka Andrejková a Mojmir. Pozdravy nám boli tlmočené i od Zuzky Špačinskej, Jarky Fajnorovej a Miloša Balušíka.

No a hupky dupky k programu. Aj tento krát sme začali 2 %, lebo to je pre nás životná existencia pri usporadúvaní klubových akcií. Predseda informoval, že ešte pred zápalom hlasiev, stihol zosumarizovať potrebné podklady a u pani notárky bola spísaná zápisnica a boli sme zaradení v Notárskej komore do registra. Ten sa bude ešte do 15. januára preverovať, či si organizácie plnia zákonné povinnosti a až potom budú zverejnené organizácie, ktoré budú oprávnené uchádzať sa o 2 percentá. Predseda upozornil, že sa menia podmienky u právnických osôb a to v spojitosti s obdarúvaním uchádzačov z vlastných prostriedkov do výšky 0,5 % možného poskytnutia 2 %. Pripomenul, že na listy, ktoré rozposlal v spojitosti s touto legislatívnou úpravou, neprišla ani od jednej organizácie odpoveď. Zostáva nám iba čakať a veriť, že nie všetky organizácie príjmu pozíciu „mŕtveho chrobáka“.

V ďalšom sme rozdebatovali výšku členského príspevku členov klubu. Po krátkej ale konštruktívnej debате sme jednomyselne odsúhlasili opäť výšku členského príspevku pre rok 2011 5,-€.

Prešli sme k najkomplikovanejšiemu bodu zasadnutia a tým boli rekondičné pobyty pre rok 2011. Ale ešte pred tým sme zhodnotili októbrovú rekon-

díciu v Turčianskych Tepliciach. Predseda skonštatoval, že by už nechcel zažiť problémy s organizovaním takejto rekondície, lebo v prvopočiatku bolo prihlásených 41 uchádzačov, ktorých počet sa na júnovej rekondícii zredukoval na 36. Potom nastali problémy, lebo niektorí, ktorí sa prihlásili, nemali ani toľko citu voči organizátorovi, aby ho včas informovali, že sa nemôžu zúčastniť. Pritom už celé štyri roky pred každou rekondíciou upozorňujem, že mi platíme poukazy, lebo chodíme do kúpeľných zariadení, ktoré majú vybavenie i pre vozičkárov. Neustále sa meniaci zoznam účastníkov nerobí dobrý dojem o našej organizácii, ktorá má taký chaos a nevie si stabilizovať účastníkov. Určite môžu nastať mimoriadne udalosti, ale verili by ste tomu, že je to tak, keď konečný stav účastníkov bol 22 a z toho sme našli ešte dvoch náhradníkov. Stojí to veľa úsilia, aby sme dostali už uhradené finančné prostriedky späť, ale uveďte si, že to musí niekto urobiť a to stojí nejakú energiu.

Predseda sa preto rozhodol zmeniť formu prihlasovania sa na rekondície pre rok 2011 a to tak, že **každý záujemca listom adresovaným predsedovi, 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 31. januára 2011.**

Prvá rekondícia je objednaná v termíne 12. - 18. jún 2011 v LÚ Diamant Dudince s počtom účastníkov 30.

Druhá rekondícia je objednaná v termíne 02. - 08. október 2011 v LD Veľká Fatra Turčianske Teplice s počtom účastníkov 25.

Účastnícky poplatok na obe rekondície bol členskou schôdzou schválená vo výške **13,- €** na deň pobytu a člena klubu. Každý účastník si hradí ešte daň z ubytovania.

Tak a teraz šupom, načrtli sme možnosť si spríjemniť decembrové zasadnutie nejakými pochutinami, malinovkami a podobne s peknou a nenáročnou výzdobou. Pre tých cezpoľnejších sme zmenili i začiatok sedenia na **14.00**. Rozdebatovali sme užívanie Colostra, kde u Sonky nebolo badať výrazné zmeny, u Katky to má citeľný efekt v celkovej fyzickej kondícii.

Povedali sme si stav finančných prostriedkov na oboch účtoch a zaoberali sme sa opodstatnenosťou zbierkového účtu. Jožko nás presvedčil, že by sme mali pokračovať, tak teda to ešte skúsime.

Oboznámili sme sa so špecifikáciou použitia finančných prostriedkov získaných z 2 %, ktorú sme zaslali do Obchodného vestníka MV SR.

Nakoniec sme si navrhli termíny zasadnutí klubu na prvý polrok roku 2011, ktoré predseda zašle na odsúhlasenie na vedenie KOS Nitra. Májové zasadnutie sme navrhli na 21.05.2011.

A potom nastal rínok a každý predával svoj tovar a svoje príbehy. Bolo nám

perfektne a tešíme sa na ďalšie stretnutie a veríme, že nám ho príroda neprekazí.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Orechová bomba s čokoládou

Prísady:

Cesto:

• 5 vajec• 140 g hladkej múky• 100 g kryštálového cukru• 100 g rozpusteného masla• 1/2 dl vody• 1/2 dl oleja• tuk na vymastenie formy• múka na vymastenie formy

Čokoládový krém:

• 200 g čokolády na varenie• 200 g smotany na šľahanie• 4 dl mlieka• 100g kryštálového cukru• 1 vanilkový pudिंग v prášku (40 g)

Orechový krém:

• 200 g masla• 150 g nasekaných vlašských orechov (lieskových)• 100 g práškového cukru• 50 g ríbezľového džemu• 2 PL rumu

Mliečna hmota:

• 200 g práškového cukru• 100 g sušeného mlieka• 2 PL mlieka• 1 PL tuku• voda podľa potreby• potravinárske farbivo

Postup:

Vajcia s cukrom vymiešajte dopenista, po častiach vmiešajte múku, pridajte vodu a olej. Vypracujte cesto, dajte ho do vymastenej a múkou vysypanej tortovej formy a pri 180 °C pečte 25 min.

Čokoládový krém: Uvarite mlieko s pudingovým práškom, pridajte cukor a rozlamanú čokoládu na varenie, za stáleho miešania nechajte vychladnúť, nakoniec vmiešajte ušľahanú smotanu.

Orechový krém: Do penista vymiešajte

zmäknuté maslo s cukrom, pridajte džem a nakoniec pomleté orechy a rum. Vychladnutý korpus rozkrojte na tri pláty. Prvý potrite čokoládovým, druhý orechovým krémom, priklopte tretím plátom.

Mliečna hmota: Na doske spracujte všetky suroviny, podľa potreby ju zafarbite potravinárskym farbivom. Hmotou potrite tortu, pokrájajte na porcie a ozdobte marcipánovými kvetmi.

ZOFT, Zoborské „FTipy“

Manžel kričí na manželku :

"Prosím ťa, podaj mi tie golfové ponožky."

"Aké? Veď ty žiadne nemáš."

"Ale áno! Tie s tými osemnástimi dieťami."

*Jedného dňa sa pozrel dedko na babku a takto nahlas si zavzdychal:
"Mám už skoro sedemdesiatku. Tešil som sa, že sa budem starať o záhradku, o vnukov... a tu zrazu BUM!
Vymysleli Viagru."*

Miestny rozhlas kdesi na Záhorí :
Pozór, pozór, mimorádné huásení.
Našou sa občanský príkaz, kdo ho straci, nech si proň dojde na obecní úrad... počkajte, podzívam sa, či to je je je ebémci, šak to je múj.
Konec mimorádného huásení.

V škole dá učiteľka deťom úlohu, aby povedali príbeh, ktorý skončí vetou:
"Mama je len jedna!". Prihlási sa Anička, známa bifloška a vraví:
- Vždy, keď idem ráno do školy, moja mama ma učeše, aby som bola pekná.

Moja mama je veľmi dobrá. Mama je len jedna!

Prihlási sa Jožinko a vraví:

- Moja mama mi každý deň urobí do školy desiatu, aby som nebol hladný. Mama je len jedna!

Nakoniec sa prihlási Mórisko:

- Keď som včera prišiel domov, otvoril som dvere a náš byt bol plný dymu od cigariet, na koberci bol fl'ak od rozliateho červeného vína a mama sedela v obývačke rozčapená v kresle. Zakričala na mňa, aby som jej z chladničky doniesol dve fl'aše piva. Otvoril som chladničku a zakričal: 'Mama, je len jedna!'

Muž v zmiešanej saune sa vzruší a kričí:

- Potrebujem ženu, potrebujem ženu, hneď teraz!

Zriadenec vezme vedro studenej vody, poleje ho a je po erekcii. Muž sa pozrie medzi nohy a vraví:

- Ty podvodník ... ty si bol iba smädný!!!

Viete, že ?

Myslím, že slovenskému ľudskovi netreba vysvetľovať, čo je zemiak. Odjakživa to bol náš druhý chlieb. Je to úžasná plodina, z ktorej sa dá pripraviť prakticky každý druh jedla – polievky, guláše, prílohy, predjedlá, nátierky, šaláty, hlavné jedlá, múčniky, koláče, torty, slané a kysnuté pečivo atď., atď. – existujú stovky a stovky + 1 recept. Práve pri zemiakoch existuje tiež množstvo receptov na rôzne ľudové a krajské špeciality (hičkoše, langoše, harule a pod.) Najmä pri týchto receptoch sa ako bežná súčasť uvádza slanina a bravčová masť, takže zarytí dietológovia budú asi krútiť nosmi. Môj názor však je (netvrším, že je naj-

správnejší a najlepší na svete – je skrátka môj), že ak si raz za čas pripravíte jedlo hoci aj s bravčovou masťou a slaninou a s chuťou ho zjete, prospeje Vám viac, než keď do seba síce praviť delne, ale vyslovene s odporom pcháte niečo zdravé, čo Vám vyslovene nechutí. A každý recept sa dá nakoniec pripraviť aj diétnejšie, ak masť vymeníte za rastlinný olej a slaninu prípadne aj vynecháte. Zemiaky všeobecne sú navyše plodina, s mnohými priaznivými účinkami na náš organizmus, ako si môžete prečítať v ďalšej časti.

Energetická hodnota 1 kg zemiakov je 2 926 – 3 557 kJ. Hlavnými zdrojmi energie sú v nich škrob a cukry, ktoré v prípade stolových odrôd predstavujú 15 – 20 % ich hmotnosti. Organizmus využíva tieto látky na 99 %, teda takmer bezo zvyšku. Predstava, že po konzumácii zemiakov človek rýchlo priberie, je pomýlená. Jeden zemiak má najviac 418 kJ, t.j. ako malé jablko, pomaranč alebo ½ grepu. Rovnaká porcia knedlí ako zemiakov má trojnásobne viac energie, tuk rovnakej hmotnosti jej má 10x viac, cukor 5x viac. Ich kalorický prínos závisí od toho, v akej úprave ich zbaštíte a čo si k nim naložíte. Zemiaky sú tiež ľahšie jedlo ako knedľa alebo pečivo. Zemiaková kaša opustí žalúdok po 2 – 3 hodinách, dobre sa tiež trávia opekané zemiaky na plechu, horšie už opekané zemiaky s cibuľkou (4 – 5 hodín) a najhoršie jedlá pripravované na tuku. Zemiaky ako potravina majú zásaditý charakter, čo vhodne pôsobí ako pendant kyselinotvornej potravy. Sú jedinou škrobovou potravinou, ktorá okrem sladkých zemiakov a cukrovej kukurice obsahuje značné množstvo vitamínu C; a po šetrnej kuchynskej úprave môžu v 100 g zachovať asi 100 mg vitamínu C, teda asi ako jablko. Vitamín C je však v zemiakoch veľmi nestály a citlivý. Nevhodná úprava spôsobuje nielen jeho stratu, ale celkovú stratu výživových

hodnôt. Preto treba zemiaky šúpať plastovou alebo nerezovou škrabkou a variť v sklenených alebo nerezových nádobách. Absolútne nevhodné sú hliníkové alebo smaltované. Tak isto platí, že prudký a krátky var nespôsobuje také straty ako pomalé zahrievanie alebo opätovné prihrievanie za prístupu vzduchu. V zemiakoch uvarených v šupke zostáva asi 90 % pôvodného obsahu vitamínu C, v ošúpaných a rýchlo uvarených asi 80 %, v ohrievaných celých už menej ako 45 % a v ohrievaných rozkrájaných už menej ako 25 %. Z toho je zrejmé, aká úprava je najvhodnejšia, pokiaľ nám ide o zachovanie výživovej hodnoty. Obsah bielkovín v 1 kg je asi taký, ako v 100 g netučného syra, 90 g chudého mäsa, 250 g chleba, či v 10 vajčkách. Sú vynikajúcim zdrojom draslíka čiastočne i preto, že bežná porcia má najmenej 200 g. Sú tiež užitočným zdrojom vitamínov B1 a B6. Ľudia náchylní na kolísanie hladiny cukru v krvi by si na ich konzumáciu však mali dávať pozor, lebo zemiaky, na rozdiel od väčšiny škrobových potravín, vyvolávajú prudký vzostup hladiny cukru v krvi.

Niečo z korešpondencie :

aj takáto pošta chodí :

Ahoj, srde□ ?a zdrav□

□ujeme za Kluboviny.

prajem kr□y de□□>

Jarmila (Fajnorová - pozn. redakcie)

ahoj Tonko, ďakujem za kluboviny.

22.septembra som dostala č. 10/10 a

teraz 9/10. je to ok?

príjemný deň.

Katka

(Katka si všimla môj lapsus, ale ináč je to všetko OK-
pozn. redakcie)

Ahoj Tony, dlho som sa neozvala. Nechávam všetkých vždy pozdravovať pro-

stredníctvom Laca. Dostala som perfektný recept na pečené koleno. Už som ho robila, je to s kyslou kapustou a netreba tam žiadnej inej prílohy. Tak som si povedala že ho pošlem, skúste ho, je to výborné. Je vo forme prezentácie. Laco mi sprostredkováva info o klube a tiež mi donesie časopisy ktoré má z klubu ohľadne chorôb tak si ich prečítam aj ja. Velmi málo sa dostanem na maily, niet času. A tak sa mi stane že čítam aj maily aj mesiac staré. Ďakujem za všetky maily. Od rána do večera som v práci. A cez víkend doháňam čo nestíham cez týždeň. Všetkých pozdravujem a želám všetko dobré. Pripájam pozdrav aj od Laca. (Zuzka Hráčková Záložňová - pozn. redakcie)

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

č. ú. 77230162/0200

Nezabúdame

V mesiaci **december 2010**
slávia

Meniny :

**Nadežda Pavlovičová, Eva Tulin-
ská, Eva Malinová,**

Narodeniny :

**Zuzana Andrejková, Gabriel Ben-
čík, Emil Penzeš, Klára Suchanová**

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

Môžete nás kontaktovať i cez internet na klubových **email – adresách** :
suchan@ksmnr.sk

anton.suchan@satnoet.sk
a nájsť na webovej stránke :
www.ksmnr.sk



*Veselé, v pohode a pokojí prežité Vianočné sviatky, v novom roku 2011
mnoho zdravia, šťastia a spokojnosti, zo srdca želá*

Anton Suchan

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **7. decembra 2010 /utorok/ o 14. 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 číse 037/773 22 99, 0904 547 106, 0915 841 006. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 01.12.2010.