



# Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročnik XIII.

december 2011

číslo 10

## Tak som sa zamyslel .....

..... nad jednou myšlienkou, ale priznám sa neviem presne z ktorej knihy, no jedno viem, že to bolo od slovenského autora a bolo to z dávnejšej minulosti. Tú myšlienku budem parafrázovať, lebo jej presný text tiež neviem. „Páni vždy budú páni a budú stvárať všakovaké huncútstva a bedač, tá si aj tak vždy všetko odgrgá.“

Možno je od vtedy aj dvesto rokov, no podstata myšlienky sa ťahá históriou a je aktuálna i pre dnešnú dobu, alebo práve pre dnešnú dobu. To, čo nám predvádzajú tí, ktorých sme si zvolili, aby viedli našu krajinu k prosperite, zostalo z toho iba prosperie, alebo skôr tá druhá časť slova. To prosperie si osvojili naši vládnucci činitelia a iba jednu hlásku tam doplnili – „CH“, áno, robia všetko pre svoj prospech a nie prospech ostatných občanov – voličov. No a nám, prosím vás pekne, zostala tá druhá časť a tou sú hole .... . A že sa história neopakuje!

Celý svet je pobláznený, je v finančnom nepokoji, lebo už oligarchia sveta nemá komu požičiavať, lebo všetci sú zadlžení až po uši a niet z čoho vracať hladnému žralo-

kovi. Preto silná krajina si vymýšľa zápletky, aby mohla vyvolať vojny v ekonomicky a nerastne zaujímavých krajinách. Nechcem robiť žiadnu propagandu, ale človek iba trochu triezvo zmýšľajúci si dokáže zrátať 1 + 1. Pri dnešnom toku informácií, ktoré sa mimochodom zneužívajú na vytvorenie domnienky opodstatnenia ozbrojeného napadnutia a pomoci krajinám, ktoré o to vôbec nestoja.

Dotkol som sa toho iba okrajove, ale nás sa to týka taktiež bezprostredne, lebo sme ekonomicky závislou krajinou na veľkých krajinách s rozvinutou ekonomikou, výrobou a najmä spotrebou. Lebo darmo mi máme veľké fabriky na autá a máme svetové prvenstvo vo výrobe počtu áut na jedného obyvateľa našej krajiny, keď tie autá sa nedostanú na trh a budú iba na sklade a tam strácať hodnotu. Pretože iba z predaného autíčka má zisk fabrika resp. jej majitelia a iba z predaného autíčka sa ujde omrvinka i pre našu republiku. A potom si môžeme tú omrvinku pekne rozdeliť a ako spravodlivo sa to delí, o tom nás už kopu rokov presvedčujú naši „volení“. Svojimi chápadlami uchmatnú spomínanú omrvinku a nám zase zostane iba „smrad“ po nej.

Každý z volených nás ubezpečuje ako bude transparentne hospodáriť, ako bude spravodlivo rozdeľovať finančné prostriedky. Už sa z toho stáva obohraná platňa.

Dovolím si vziať v prímer názov knihy L. Mňačka, lebo je určite príznačný nie len pre dobu, v ktorej kniha vznikla, ale zdá sa mi, že to je odhalené skryté pravidlo všetkých našich čelných predstaviteľov. Názov tej knihy je „Ako chutí moc.“ V jednej dobe, ktorú niektorí radi iba zatracujú bola dokonca zakázaná, dnes by mala byť povinným čítaním minimálne všetkých našich občanov, zaujímajúcich sa o vstup do politiky. Na druhej strane chápem, že každý kto do politiky vstupuje, ide s tou predstavou, že bude vládnuť. To je pochopiteľné a nik to neodsudzuje, až po dobu, keď slová, ktoré dotýčnú osoba vypustila v predvolebnej kampani, zanikajú niekde v cvengote mincí a šušťaní bankoviek. Potom občan stráca svoju moc, ktorou ho volil a väčšinou mu zostanú iba oči pre plač, a nemom úžase s otvorenou pusou pozerá ako sa pekné predvolebné slová menia na kôpku hnoja. A to som ten hnoj ešte urazil, lebo ten je prospešný a potrebný na rozdiel od tých volených.

Nechcem, aby moja úvaha pôsobila deštruktívne a aby vyvolala v ľuďoch nechť ísť k voľbám. Práve naopak, ešte stále je dost občanov medzi nami, ktorí sa voľbám vyhýbajú a ako náhle je po voľbách, majú ústa plné kritiky. Naopak chcem, aby

sme si dôkladne zvažili koho budeme voliť, lebo i ten kto nevolí, svojím spôsobom volí.

Žiaľ jedno je určite isté, nikdy sa nepodarí zvoliť si takých, ktorí by vyhovovali všetkým, ale možno i systém, ktorým ich volíme nemusí byť najsprávnejší. Média zaryto mlčia o zmenách v politickom systéme, ktorý si nastolili občania Islandu. Je pravdou, že je to malá krajina, ale my tiež nie sme obrom. Lebo tí, ktorí boli zvolení si u nás myslia a žiaľ majú pravdu, že sú neohrozenými páni a to až do tej doby, keď nezáčnú vymýšľať všakovaké huncútstva, až zbadajú, že si pod sebou podpíli konár, na ktorom sa im perfektne sedelo.

V začiatku úvahy uvedená myšlienka o „odgrganí si“ nemusí byť tiež celkom pravdivá. Lebo väčšine ľudí sa grgne, keď sa dobre najedia a to pri tých huncútstvach našich volených, pre väčšinu obyvateľstva neplatí. No lekári hovoria, že aj keď sa hltavo napijeme vody, tak sa do nášho žalúdka dostane väčšie množstvo vzduchu a ten sa potom tlačí von so zvukovou kulisou grgntia. Len nebodaj, aby sa o tom dozvedeli naši páni a oni nám zdražujú ešte viac aj tú vodu a potom si už ani nergneme.

Verím, že som do svojej úvahy vniesol aj trochu veselších pasáží, aby ste po jej prečítaní neodchádzali pesimisticky naladení. To by som bol potom ja smutný a ani po tom netúžim, lebo v bežnom živote je

dostatok iných problémov, nad ktorými by sa dalo zaplakať. Prajme si však, nech ich je čo najmenej a keď sa stretne, pobavíme sa na niečom peknom a milom.

*Váš Tony*

**ZOKLE** - / **ZO** borské  
**KLE** bety/

Dost' dlho sme čakali, či si niekto nepomýli začiatok nášho stretnutia, lebo už v zimných mesiacoch, na žiadosť členov, začíname o hodinu skôr. A veru sa aj niektorým pritrafílo, nevadí, hlavne, že prišli. Prísť nemohli Janka a Vierka Herhové, lebo s Jankou sa musí behať po doktoroch, po poslednom ataku sa jej stav rapídne zhoršil a samozrejme sa pridružili i ďalšie problémy, stále na nás myslia a tešia sa keď sa spolu znovu uvidíme. Lacko ten je vraj na lepšom a tak mu to prajeme, nech mu to vydrží. Magduška s Jožkom behajú po vyšetreniach a aj na dnešný deň mali termín a tak budú po zároku určite unavení a tak poslali prihlášku na rekondíciu s pozdravom všetkých prítomných. Marika Duchoňová poslala pozdrav z kúpeľov v Dudinciach, Magduš Kútina je zasypaná robotou, Ivetka s Dodkom pracujú na záhrade rodičov a Bobka má nespôsobilého vodiča, ktorý sa lieči zo zanedbanej trombózy. Pozdrav poslal i Titus, ktorý taktiež behá po doktoroch, ale so svokrovcami, no sem tam i so sebou.

Prešli sme hneď k informáciám o dvoch percentách, keď už vlnajšia „žatva“ nám nedopadla práve najlepšie. Predseda rozposlal potrebné žiadosti na potvrdenia existencie klubu a plnení si povinností zo zákona a so všetkým podkladmi mohli u pani notárky spísať novú zápisnicu, potrebnú pre Komoru notárov, ktorá po preverení skutkových podstatí, po 15. januári zverejní zoznam uchádzačov o dve percentá. Už bude potom na nás, aby sme hľadali vhodných a solventných darcov. Špecifikácia použitia takto získaných finančných prostriedkov sa už realizuje cez portál MS SR v Obchodnom vestníku, všetko elektronicky. K tomu sme sa museli zaregistrovať a aktualizovať kód a až potom sme mohli žiadať zverejnenie špecifikácie. Bolo okolo toho trochu treba zabráť, ale zvládli sme i to.

Odsúhlasili sme výšku členského príspevku členov klube pre rok 2012, ktorá zostala 5 €.

Výbor klubu jednotne navrhol termíny a počty účastníkov rekondičných pobytov pre rok 2012 s tým, že do Dudiniec pošleme objednávku pre 26 účastníkov v termíne 10. – 16. jún 2012 a do Turčianskych Teplíc minimálne 15 účastníkov na termín 7. – 13. október 2012. Vzhľadom k tomu, že nám Veľký Fatra vrátila nejaké finančné prostriedky, počet účastníkov zvýšime o dvoch do tohto zariadenia. Účastnícky poplatok sa nemení a je 13 € na osobu a deň pobytu s úhradou kúpeľného poplatku. Ter-

mín nahlásenia záujmu sa nemení a bol do 30. novembra 2011 a všetky prihlášky doručené do tohto termínu budú zosumarizované a z nich sa bude robiť výber konečného počtu účastníkov, s tým, že sa zohľadnia kritériá spomínané v minulých klubovinách.

Tieto termín sme si schválili a tu sú už aj odozvy zo strany vedenia Krajského osvetového strediska:

10. januára 2012 (utorok 14,00)

14. februára 2012 (utorok 14,00)

13. marca 2012 (utorok 14,00)

10. apríla 2012 (utorok 15,00)

**19. mája 2012 (sobota 10,00) Slávnostné zasadnutie k 20. výročiu založenia klubu**

10. júna 2012 (Dudince 19,30)

ďakujeme za termíny, ste šikovní. Je to v poriadku, máte ich zapísané. Mgr. Daniela Gundová - riaditeľka Krajské osvetové stredisko v Nitre

Potvrdzujem Vám termíny stretnutí na I. polrok 2012.

Ohľadom slávnostného zasadnutia 19. mája 2012 Vás chcem poprosiť, aby ste mi aspoň mesiac vopred napísali vaše požiadavky (počet stolov, stoličiek atď.). Teším sa na ďalšiu spoluprácu.

S pozdravom

Mgr. Mariana Füleová

Zaoberali sme sa prípravou decembrového zasadnutia, ktoré by mohlo byť takým slávnostnejším, s nejakými vianočnými „predmlsotami“, minerálkou či kávou. To závisí od iniciatívy členov klubu.

Prítomní boli informovaní o stave finančných prostriedkov na oboch našich účtoch.

Evka Tulinská mala otázku, či by na slávnostnom zasadnutí nobol vhodný moderátor, nejaký recitátor a spýta sa na možnosť speváckej skupinky.

Prebehli sme došlú poštu – mail SZSZ o relácii k SM prof. Havrdovej, ponuky KOS o termínoch a témach besied, o možnosti zapojenia sa do novej relácie s Jaroslavom Žídkom, sezónne a okamžité ponuky z hotela Máj v Piešťanoch a hoteloch na Liptove.

### **Vyskúšajte – ochutnajte !**

#### **ZORE – ZOborské REcepty.**

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

#### **Zemiaková placka úplne inak**

##### **POTREBNÉ PRÍSADY**

Zemiaky, majorán, syr (eidam, niva)

##### **POSTUP PRÍPRAVY**

Na panvicu si dáme olej, zohrejeme a vložíme na hrubom strúhadle nastrúhané zemiaky. Posypeme majoránom. Necháme cca 3-4 minúty smažiť, po tej obrátíme a posypeme opäť majoránom a syrom (keď dáme nivu, už moc zemiaky nesolíme. U eidamu zemiaky posolíme). Opäť pečieme tak 3-4 minúty, než sa syr roztaví a zemiaky zmäknú. Podávame so šopským šalátom ... Je to

mňamka a hlavne rýchlovka na super večeru.

### **Zapečené palacinky so špenátom**

POTREBNÉ PRÍSADY

Suroviny: Špenát, anglická slanina, tvrdý syr  
Na palacinky: vajíčko, mlieko, soľ

POSTUP PRÍPRAVY

Uvaríme si špenát, ako sme zvyknutí. Usmažíme si klasické palacinky. Do zapekacej misky vymastenej maslom naukladáme zatočené palacinky naplnené špenátom pekne vedľa seba. Zasypeme na kocky nakrájanou a opečenou anglickou slaninou a vrstvou tvrdého syra (skvelá je i niva). Dáme zapiecť do rúry, aby nám syr urobil peknú zlatú kôrku.

### **ZOFT, Zoborské „FTipy“**

Babka kúpila dedkovi papuče a zabalila ich do nájdenej škatule. V autobuse si cestujúci prečíta nápis na škatuli "100 kusov prezervatívov". Nechápavo krúti hlavou a pýta sa babky:

- Babka, nie je to pre vás priveľa?

Babka na to:

- To je pre dedka! On ich za mesiac ošúcha.

Príde frajer do posilňovne za trénerom a hovorí: "Za tri dni mám rande a musím na ňu zapôsobiť!. Ktorý prístroj mám použiť??!"

Tréner: "Skús bankomat pri vchode..."

Za svätým Petrom prišla vdova a poprosila ho, či by mohla vidieť svojho manžela. Svätý Peter jej odpovedal: "Bez problémov!" Otvoril knihu, niečo v nej hľadal, napokon ju zavrel a povedal:

"Nuž, Váš muž nie je medzi anjelmi."

Potom hľadal v ďalšej knihe.

"Nevidím ho ani v očístci."

Vytiahol ďalšiu knihu a celú ju prelistoval.

"Nemôžem ho nájsť ani medzi svätými."

V tom mu niečo prišlo na um a spýtal sa vdovy:

"Ako dlho ste boli manželia?"

Vdova odpovedala:

"Vyše 50 rokov."

Svätý Peter vytiahol ďalšiu knihu a povedal:

"To ste mi hneď mali povedať, že bude medzi mučeníkmi!"

*Dialóg:*

*Chlapec: Milujem ta tak, že by som napísal Tvoje meno na môj dom.*

*Dievča: Ak ma naozaj tak miluješ, tak...napíš Tvoj dom na moje meno.*

Môžeš mi dať dole blúzku, môžeš mi dať dole podprsenku, môžeš mi dať dole nohavičky.....

Ale štipce nechaj na šnúre ...

**Viete, že ?**

### **Čím sa líši chrípka a prechladnutie**

Smrkáte, kašlete, bolí vás "celý človek", cítite sa jednoducho hrozne. Ide o chrípku či prechladnutie? Rozlíšte chrípku a prechladnutie.

**Príznaky chrípky:** náhla vysoká teplota (až 40 °C), ktorá trvá aj viac dní, bolesť hlavy (zvyčajne za očami), suchý kašeľ, dlhodobá vyčerpanosť, bolesti svalov a kĺbov, nechutenstvo či zvracanie, iba výnimočne sa dostaví prechladnutie s kašľom a bolesťami v hrdle, môžu sa objaviť komplikácie (zápal priedušiek a pľúc, zápal srdcového svalu, neurologické problémy a podobne).

**Príznaky prechladnutia:** teplota iba občas, občas môže bolieť hlava, sprevádza ho únava, kýchanie, nádcha, bolesti v hrdle a kašeľ.

### **Na chrípku či nádchu pomôže aj domáca medicína**

Potrebujete uvoľniť upchaný nos? Nasajte nosom vlažnú, veľmi osoľnú vodu. Nádcha sa ihneď spustí. Máme pre vás aj mnoho ďalších rád. Pri prechladnutí treba piť dostatok tekutín, ale doprajte si aj dva tanierce kuracej polievky. Bráni totiž tvorbe hlienu.

Zmiešajte klinčeky so zázvorom a trochou mletej škorice. Všetko zalejte dvoma hrčkami horúcej vody a primiešajte štyri lyžice medu. Klinček pôsobí ako antiseptikum, zázvor a škorica majú protizápalové účinky. Keď máte problémy s hlasivkami, vyskúšajte mierne ohriatu vincentku

s mliekom v pomere 1 : 1. Účinok zvýšite pridaním cibule.

Ponorte nohy do horúcej vody, potom namočte pár ponožiek do studenej vody, vyžmýkajte ich a obujte si ich. Natiahnite na ne mikroténové vrecúška a ešte pár ponožiek, ale suchých, ľahnite si do postele. Vlhké ponožky zlepšia váš krvný obeh, čo pomôže upchanému nosu.

Dajte si cesnak. Ten podporuje potenie. Látky v ňom obsiahnuté zlepšujú čistenie dýchacích ciest a zlepšujú odkašľávanie.

Na začínajúcu chrípku pomáha čaj s dvoma lyžicami bazového kvetu a šípkami, lyžicou medovky a materinej dúšky. Všetky bylinky zalejte horúcou vodou a nechajte 15 minút lúhovať.

Na zníženie horúčky si na hlavu a chodidlá prikladajte tvaroh, ktorý teplotu spoľahlivo "vytiahne".

Pri rozvinutej chrípke pomôže škoricový čaj s medom a mliekom. Uvoľní zahlienené hrdlo a na sliznicu pôsobí antibakteriálne.

Nadopujte sa vitamínmi predkov – kyslou kapustou.

Muži iste ocenia liečbu "medvedím mliekom". O čo ide? O horúce mlieko, do ktorého sa pridá med a pohárik rumu.

Bolestí v hrdle sa zbavíte kloktaním odvaru z harmančeka.

Na kašeľ a priedušky pomôže cibulový med. Cibul'u nakrájajte na kolieska, zalejte medom a nechajte odležať. Cibul'a pustí šťavu a tou si

sladíte čaj alebo konzumujete po lyžičkách.

Pri prechladnutí pomôže aj cibuľový čaj s medom. Cibuľu nakrájajte na kolieska, zalejte horúcou vodou a pridajte med.

Vysokú teplotu zníži octový zábal nôh.

Keď sa začína nádcha, dajte si teplý kúpeľ na ruky a nohy. Roztiahnu sa ním cievy na končatinách a tým sa odkrvia prekrvené nosné sliznice a uvoľní sa upchaný nos.

Pri kašli si natrite hrudník husacou či bravčovou masťou alebo masťou priamo na tento účel vyrobenou, ktorú dostať v lekárni.

Pri vysokej teplote by ste sa nemali potiť pod perinou, ale skôr sa ochladzovať. Skúste studené zábaly alebo aspoň desaťminútovú sprchu v chladnej vode a potom sa opäť prikryte.

Na teplotu sú údajne účinné aj octové ponožky namočené v octe mierne zriedenom vodou. Natiahnite ich na nohy, prekryte igelitom a potom suchým uterákom.

Veľa pite, najlepšie vlažné čaje osladené medom, napríklad z čiernych ríbezlí, skorocelu, lipového kvetu, mäty piepornej. Je vhodné ich striedať s minerálkami, pretože telo stráca pri chorobe nielen vodu, ale aj ionty.

Doprajte si aspoň sedem hodín spánku. Až po nich totiž dochádza k poklesu hladiny stresových hormónov, ktoré oslabujú.

### **Niečo z korešpondencie :**

Ahoj Tonko,  
ďakujem veľmi za Kluboviny tie prečítam jedným dychom. Po-  
zdravujem všetkých v klube ne-  
zabudni odo mňa pozdraviť svo-  
ju milovanú polovičku Kláriku.  
Už sa teší na ďalšie číslo Klubovín.  
Prajem krásne jesenné dni.  
Jarmila Fajnorová

*Naša identifikácia :*

**IČO 355 90 700**

**DIČ 2021479724**

**Bankové spojenie :**

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

### *Nezabúdame*

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

*Meniny :*

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

*Narodeniny :*

Emil Penzeš, Klára Suchanová

**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](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)



*Veselé, v pohode a pokojí prežité Vianočné sviatky, v novom roku 2012  
mnoho zdravia, šťastia a spokojnosti, zo srdca želá*

*Anton Suchan*

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **13. decembra 2011 /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 čísla 037/773 22 99, 0904 547 106, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 01.12.2011.





S hlbokým zármutkom v srdci oznamujeme všetkým členom,  
že dňa 16. novembra 2011, nás vo veku 57 rokov, navždy opustila zakladajúca členka  
Klubu sclerosis multiplex Nitra

## **Miroslava Kohoutová**

Ťažký zdravotný stav jej neumožňoval sa zúčastňovať zasadnutí klubu, no vždy žila  
s jeho problémami i radosťami. Bude nám všetkým chýbať pre jej, napriek ťažkostiam,  
veselú a optimistickú povahu.

Čeť jej pamiatke!