

## Tak som sa zamyslel .....

..... nad blížiacimi sa sviatkami. Pamätám si ako malé dieťa, že so mnou lomcovala zvedavosť, čo asi nájdem pod stromčekom. Šikovnosť mojej mamy v skrývaní darčiek ma odradila po nich sliediť. Ako malý chlapec som si neuvedomoval, že by som stratil to čaro očakávania, či niečo dostanem, či to nebude kýbeľ uhlia, lebo musím sa priznať, bol som celkom živé dieťa. Počas roka sa nám podarilo rozbiť pár okien susedov, keď prebiehali tvrdé kameňové boje. Pár lôpt padlo za obeť, lebo cesta pred domami bola ešte zo začiatku kamenistá a iba udusaná ťažkými veľkými strojmi, a koža na lopate sa len tak drala. Bolo toho viac, ale nechcem sa v týchto myšlienkach zasypať iba „šintrovstvami“, ako to nazývala pol ulice. Mali sme v blízkosti rieku a samozrejme zákaz približovať sa k nej. Je staré pravidlo, že zakázané ovocie najviac chutí a boli tam staré mohutné stromy, agáty. Radosť po nich loziť, no viete, odniesli si to topánky a tepláky, lebo hneď tu a hneď tam, sme zavadili o ostne, ktoré má agát poriadne.

Vedel som, že rodičia neoplývajú bohatstvom peňazí, ale nejakú ma-

ličkosť som predsa len očakával. V obchodoch bola atmosféra v pohyblivých figúrkach, no nebolo to už v októbri. Mám dojem, že to začínalo tak Mikulášom.

Keď som spomínal maličkosti, mal som to veľké šťastie, že moja mama oplývala darom tešenia sa z tých najmenších maličkostí, z drobností, ak bolo z nich cítiť úprimnosť, lásku a dobrotu. Jej nefalšovaná radosť, ktorú prejavila aj z tých minimálnych pozorností, vnášala do prostredia domácnosti pohodovú náladu a srdečnú atmosféru. Rád som jej robil radosť, lebo z nej nikdy nevyprchal ten „parfém“ radosti a šťastia.

Bola to doba, na ktorú nedopustím urážky z reklám holobriadkov, ktorí nemajú ani tušenia aká bola doba. Mohli sme sa bezstarostne hrať, šantit', ovocia sme mali plné ruky, začínalo to čerešňami, marhuľami, broskyňami, jablkami a ostatným našim ovocím, ktoré dopestovali naši rodičia a prarodičia. A tak nám aj chutili. Je pravda, že exotického ovocia bolo pomenej, ale nikomu to až tak veľmi nechýbalo, samozrejme okrem snobov. Zeleninu sme jedli odtrhnutú priamo zo záhrad, otreli o „gate“ a už sme ju chrúmali. A tie mastné chlebíky, len nám ich mami-

ny rýchlo dajte, lebo na ulici nás čakajú ostatní a určite niečo zase vyparátíme a na večeru budú hurky - samozrejme nie na tanieri, ale na zadku. Mali sme všetci poskromne a preto sme si ani nemali čo závidieť. Nikoho nenapadlo sa posmievať, keď mal niektorý z nás zaplátané tepláky. Boli však (aspoň na začiatku dňa) čisté. Súťažili sme medzi sebou v zdatnosti a tých čo trochu zaostávali, to motivovalo sa vylepšiť. Boli sme tzv. ŠINTRI, ale keď staré panie dostali uhlie a drevo na kúrenie, nik nás nemusel upozorňovať, len sme sa na seba pozreli, odložili sme zbrane a razom bolo uhlie ponosené a babičky nás počastovali malinovkou a všetci sme boli spokojní a svojim spôsobom šťastní a nič nás to nestálo, iba trochu tréningu a babičky hrialo to povozené uhlie v zime dvojnásobne viac, lebo boli vďačné a s láskou spomínali, ako tí šarvanci to pekne zvládli. A toto dobro sa nieslo z ulice do ulice a prešlo celým mestom. Klamal by som, keby som tvrdil, že sa nekonalo aj zlo, ale bolo oveľa viac a prísnejšie trestané.

Je mi tak trochu ľúto za tými časmi, mali čaro, ktoré dnešná mládež nepochopí. Mamon začne obľbovať všetkých nás už začiatkom októbra v vianočnými ponukami. Rinú sa na vás z rádia, televízie, mobilov, internetu ba aj z novín. Kradnú hlavne deťom čaro napätie z darčiekov. Bombastická reklama na všakovaké hračky od výmyslu sveta ich iba

„pašme“ a ako každé dieťa, chceli by mať všetko alebo aspoň za nákladia, aby sme sa mali čím chváliť keď ubehnú sviatky. Minie sa rýchlo radosť, minie sa potešenie z darčiekov, lebo ich býva toľko, že sa celkom stráca zásluhovosť. Všetci si dobre pamätáme, že najväčším trestom pre nás bol výrok „Za trest nepôjdeš von“! Dnes sú deti prilepené na stoličkách pred počítačmi a kamarátia sa navzájom cez internet. Nie som zástancom radikálneho zákazu, ale trochu regulácie by nezaškodilo. Viem, nemá ich kto kontrolovať, lebo obaja rodičia musia byť zamestnaní a to dlho do večera. Nuž čo, prišla táto doba a každá doba musí niečo obetovať. Najviac ma mrzí, že dnes sú to naše deti, ktorým zakrpatujú nohy, narastú im veľké hlavy, v ktorých sa len veľmi ťažko zrodí radosť, tá úprimná radosť aj z maličkostí. My sme si tie maličkosti našich rodičov vážili a cenili. Dlhو nám vydržali a dedili sa z generácie na generáciu.

Skúsme motivovať svoje deti a deti svojich detí. Skúsme ich „napašmat“ na to pravé čaro Vianoc, či už rozprávaním, brávajme si ich častejšie už od malička k sebe, aby cítili tlkot nášho srdca a potom si možno budú viac vážiť. Lebo všetku vinu sa nedá hádzať na novú dobu a deti. Koľkým deťom sme spravili pohyblivý stroj zo špúlky na cverny, traktorček z drievok, vyrezanú lodičku. Veď my sme tým bývali obdarovaní a tým, že neboli dokonalé, sa nám

rozdvíjala fantázia a obrazotvornosť. Viem, dnes je to otázka pár sekúnd a pár ťuknutí do klávesnice a hneď majú dokonalé zariadenia, žiaľ po väčšinou na zabíjanie a búranie, lebo aj toho je plná televízia a hry v počítačoch. Nemyslím si, že toto by malo rozvíjať intelekt našej nastupujúcej generácie.

Prajem vám, aby ste našli pod stromčekom kúsok z toho pekného starého, ale i toho pekného nového a pokúsme sa ich šikovne poprepletať, aby radosť nebola iba v deň rozdávania darčiekov, najdlhšie a čo najhlbšie v našich dušiach.

*Váš Tony*

## **ZOKLE** - / ZO borské KLE bety/

Už len kolotoče, hojdačky a cim-bálovka chýbali a bola by to super zábava s perfektným pohostením. Švédske stoly ako v Turčianskych Tepliciach, výborná partia a fantastická nálada. Tak týmito atribútmi sa mohlo hodnotiť naše novembrové posedenie členov klubu. A kto za tým všetkým bol? Dvaja oslávenci životného jubilea, Majka Macáková, ktorej sme nedali darček vecný, ale dostane finančný vo forme zníženia účastníckeho poplatku na najbližšej rekondícii, a Ing. Titus Tulinský. Narodky Anky Benčíkovej a „prískočné“ čerstvej babičky - Mariky Duchoňovej. Titus s Evkou nám „zajali“ jeden stôl a na ňom bolo toľko

dobrôt a nie obyčajné, vyprázané rezne obyčajné i plnené, majonézový šalát, chlebíček, zákusky, šľahačka a kávička. To všetko prišlo trochu neskôr, lebo sa to čerstvé robilo. Zatiaľ sa zaplnili stoly všakovakými dobrotami tuhého i kvapalného skupenstva od ostatných oslávencov.

Keď sa nám podarilo utíšiť vravu, predseda odovzdal pozdravenia od Ing. Petráša, JUDr. Záhorskej a prezidentky zväzu, ktorá sa chystala medzi nás, ale jej to skrížili iné akcie.

Z neúčasti sa klasicky ospravedlnili Malačanky, Dano, Lenka a Danielka všetci rad-radom sú prechorení, teda mimo Dana, ale zato Lukáško. M + M poslali SMS-ku, Marcel mail, že nemá vodiča lebo Ivetka zmenila prácu a ešte nemá nárok na dovolenku, Magduš Kútne sa aj nachystala, šoféra poistila, ale asi slabšie, lebo zlyhal, musel ostať v robote, Nadenku obchádzal nejaký „atakuš“ a jednoducho zahajkala, SMS-ka prišla aj z Dudiniec od Ivetky a Dodka, kde boli „vzdvihnúť“ Ivetkiných rodičov z kúpeľov.

Predseda informoval o stave príprav na 2% a to tým, že už máme notársku zápisnicu, ku ktorej bolo potrebné vybaviť viacero podkladov. Sme zaregistrovaní pod číslom **NCR po 1445/2014** a ostáva nám už len počkať do 15. Januára 2015, kedy bude zverejnený zoznam uchádzačov o 2 %.

Odsúhlasili sme si jednomyseľne výšku členského na rok **2015** a to **5 €**.

Zhodnotili sme rekondíciu v Turčianskych Tepliciach a celkove sme ju hodnotili ako úspešnú, no nedalo sa nevšimnúť si, že sa niečo v zariadení deje. Žiaľ nie práve k lepšiemu. Stále je to však pre nás zaujímavé prostredie a nemôžeme všetkých hádzať do jedného vreca. Boli tam badané totiž extrémne rozdiely. Jedni sa snažia o dušu a druhí to „flákajú“, tých je však menej.

Nadviazali sme na predchodzie a predseda predložil špecifikáciu nákladov pri predpokladanom počte účastníkov na obe budúročné rekondície. Rozobrali sme to do detailov a tak záver bol, že **rekondícia v Dudinciach bude pre 30 členov klubu a to v termíne 21. - 27. 6. 2015 a Turčianske Teplice pre 20 účastníkov v termíne 27.9. - 3.10.2015**, s tým, že predseda je oprávnený zaslať rezerváciu na uvedené počty a termíny.

Trochu sme sa zaoberali prípravou koncoročného zasadnutia klubu, keby sa nieslo v takom sviatočnejšom duchu.

Informovali sme členov o stave finančných prostriedkov jednak na účte a jednak v pokladni.

Miloš nás informoval o stave v Bieliciach, kde rastú ceny ako tohtoročné huby.

Ďalšia klasika našich zasadnutí - včelín. Bzučali sme, pojedali, popija-

li, bavili a jednoducho nám bolo spolu DOBRE!

## Vyskúšajte – ochutnajte !

### ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

### Fajnové čokoládovo kokosové rezy

**Suroviny :** 260 g múka hladká, 200 g cukor kryštálový, 120 g maslo (margarín), 6 vajíčok, 3 PL kakao holandské, 1 prášok do pečiva (PDP), 150 ml voda, soľ, 3 PL rum

**Kokosová masa:** 1 bal. puding vanilkový, 100 g cukor kryštálový, 250 ml mlieko kokosové, 100 ml džús ananášový, 80-100 g kokos strúhaný, 300 ml smotana kyslá,

**na ozdobu:** kokos, marmeláda

### **Postup prípravy receptu**

V prvom rade si pripravíme kokosovú masu, lebo tú treba variť a musí nám aj vychladnúť. Takže, pudingový prášok a cukor vymiešame do hladka so 6 PL kokosového mlieka. Zvyšok kokosového mlieka dáme hore variť, keď začne vriieť, nalejeme doňho už vymiešaný puding a za stáleho miešania varíme 1-2 minútky. Potom vsypeme do toho kokos a ananášový džús. Ananášový džús môžete nahradiť aj mliekom, to nie je problém. Dokonca môžete mliekom nahradiť aj cele množstvo kokosového mlieka + ananášového

džúsu, robila som už aj tak a bol výborný. Varíme potom ešte raz 1-2minuty a dáme bokom vychladnúť za občasného miešania. Do vychladnutej masy, v ktorej nám už kokos spuchol, pridáme smotanu a dobre to spolu zmiešame...a masu znova dáme bokom. Teraz ideme na cesto. Preosiatu múku, kakao a PDP zmiešame spolu v jednej miske. Dáme nachvíľu bokom. Teraz si rozdelíme vajíčka, bielky do jednej misy, žĺtky do druhej. Bielky vyšľaháme do peny so štipkou soli a polovicou cukru(100g),cukor pridávame postupne a tak šľaháme do tuha. V druhej miske žĺtky s druhou polovicou cukru vyšľaháme do peny, potom pridáme k tomu trocha rozpustené maslo a šľaháme ďalej do penista. Keď máme oboje hotové, dáme chvíľku stranou. Teraz si vezmeme misku, v ktorej máme zamiešanú múku, kakao a PDP a vylejeme do nej vodu a žltkovú masu. Kto chce mať rumové, tak aj 3PL rumu. Dobre spolu premiešame a po premiešaní pridáme k tomu ešte 1/3 snehu, ktorý taktiež dobre zmiešame s masou. Teraz pridáme ostatný sneh do masy, ale tentoraz ho len zľahka premiešame. Na jeden stredne veľký plech, ktorý sme vyložili papierom, vylejeme naše čokoládové cesto a rovnomerne ho rozotrieme. Zoberieme pripravenú kokosovú masu a pomocou dvoch lyžíc dávame na čokoládové cesto kopčeky, trocha ich aj vtlačme do cesta. Keď to máme, všupneme do rúry, ktorú sme si vopred rozohriali

na 170°C na 30-35minut.Treba spraviť skúšku ihlou.

Keď sa nám koláčik upiekol, ešte na teplý natrieme tenko v mikrovlnke zohriatu marmeládu alebo med. Celý koláč tým potrieme a nakoniec posypeme kokosom. Posypané kokosom necháme celkom vychladnúť a potom nám už ostáva len jedno...pochutnať si na ňom...čokoládové cesto je mäkučké a kokosová masa lahodne vláčna...dvomi slovami povedané... "skvelá kombinácia" Prajem vám dobrú chuť.

### **ZOFT, Zoborské „FTipy“**

**Manžel po návrate z víkendového duchovného cvičenia prišiel v pondelok ráno za manželkou a pobožkal ju. Tá na neho prekvapene pozrela.**

**Keď to manžel zopakoval aj v utorok, tak sa manželka spýtala: "Čo ste to na tých duchovných cvičeniach robili?"**

**On odpovedal: Jeden prednášajúci kňaz nám poradil, aby sme pre pokoj v duši každé ráno pobožkali svoj kríž.**

Drahušik, fčera som mala nadherný sen. Bula som v Tesco a mohla som nakupovac donemoty, bo šicko bulo zadarmo.

No ja mal sen, že som mal sex s dvoma ženami naraz...

A ja tam bula ?

Ne, šak ši bula v Tesco.

*Hutori Ruženka:*

*Marošku, budzeme bavic skrivky a kedz me najdzeš ta me možeš pomilovac...*

*A co kedz ce nenajdzem? pyta še Maroško.*

*Čom bi ši nenašol Tu še skrijem za firhang!*

- Sused, prečo ste si kúpili nové auto, keď vám na dvore stojí ešte jedno?

- Pokazilo sa mi centrálné zamykanie

- Ale to sa dá predsa opraviť, - hovorí sused.

- Dá, ale je v ňom svokra.

SMS od manžela:

Drahá, na priechode pre chodcov ma zrazilo auto. Pavla ma odviezla do nemocnice. Doktori ma prezreli, urobili testy a röntgen. Krví sa pod prasknutú lebečnej klenbou nahromadilo veľa, ale snád' to nebude mať za následok poškodenie mozgu. K tomu mám ešte dolámané tri rebrá, komplikovanú zlomeninu ľavej nohy a roztrieštený pravý lakeť. Doktori dúfajú, že mi ruku nebudú musieť amputovať ....

Odpoved' od manželky:

AKÁ PAVLA ?!?!??

**Viete, že ?**

**Zo sveta:**

### ***Rýchlejšie hojenie pokožky***

Poranenia pokožky v zimnom období pribúdajú. Ako skrátit' ich liečenie?

Povrch kože každého z nás trpí pod náporom mrazu, sucha, nedostatku vitamínov či v dôsledku zdravotných problémov.

Častejšie sa objavujú príznaky atopie, psoriázy, opar na tvári, zapareniny u detí, extrémne vysušené zóny. Na rukách a nohách je to zhrubnutá a praskajúca sa pokožka okolo nechťov, na lakťoch či iných miestach drobné zápaly.

Predkolenia bývajú v zime obzvlášť citlivé na sucho, preto nás pokožka v týchto miestach srbí. Prvou pomocou je zložka Pantenol s upokojujúcimi a protizápalovými účinkami. Pomáha v 5% koncentrácii. Druhou sú látky urýchľujúce regeneráciu kožných buniek, napríklad glycerín a bambucké maslo.

Ak váš SOS krém bude obsahovať aj antibakteriálne minerály (meď, zinok a mangán) máte vyhraté. Pri citlivej pleti sa určite vyhýbajte parfumovaným krémom, lanolínu, farbivám a parabénom.

**Niečo z korešpondencie :**

Ahooj,vdaka za kluboviny,pobavil som sa,pookrial....Vcera po fajronte som isiel k priatelke,myslel som si ze

si konecne oddychnem,aaale omyl, dnes musim ist popoludni do prace...Uz ma to nebavi,ved sa citim ako Gumac,krucinal.....Horedolu,benzinu plno miniem,vecer soferovat nevidim,stastie ze priatelka ma vodi-cak,zvladne to....Aaale vydrzim,o tyzden bude skolenie,mozno tie v-laky zadara stanicu odrovnuaju.Dal by pan Boh.....:-):-:-)

Katka ma prekvapkala,ale tak to ma byt,clovek potrebuje lasku....Zelam jej vsetko dobre a vela stastia.Aj vam do klubu vela zdravia,aj tebe Tony,drzte sa,pozdravujem....L

Milý Tonko!

Srdečne ťa pozdravujem z Malaciek...dlho som sa neozývala, ale pokazil sa mi počítač a až teraz mi moje deti zohnali za lacnejšie nový počítač....budúci týžden je klub, tak všetkých pozdravuj... Zároveň by som sa rada prihlásila na rekonštrukciu do Dudiniec bez sprievodcu. Dakujem! A pozdravujem Kláriku. Ahoj! Soňa

Ahoj Tonko, prečítala som si kluboviny, a ďakujem za blahoželanie k meninám aj k narodeninám, ktoré som bohužiaľ prežila v nemocnici na Kramároch. Vieš, že SM a osteoporóza je pre mňa málo, tak som si pridala 14.10. ešte aj posunuté platničky, ktoré sa k sebe túlia tak, že tú bolesť by som

neželala nikomu tak som dostala do výbavy korzet a tabletky od bolesti a po 10 dňoch ma pustili domov s tým, že by pomohla len operácia. Je mi ľúto, ale tento rok sa v Dudinciach nestretieme. Všetkých pozdravujem, myslím na Vás a kluboviny si rada prečítam aj nabudúce. Vladka

*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 **december 2014**  
s l á v i a

*Meniny :*

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

*Narodeniny :*

Emil Penzeš, Klára Suchanová

**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)



*Veselé, v pohode a pokojí prežitú Vianočné sviatky, v novom roku 2015  
mnoho zdravia, šťastia a spokojnosti, zo srdca želá*

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **9. decembra 2014 /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 01.12.2014.