

Tak som sa zamyslel

..... nad tak jednoduchým, ale tak komplikovane zahaleným slovom **eutanázia**.

Veľa sa o nej hovorí a v niektorých štátoch je už aj zlegalizovaná. Lenže i tam sú problémy s jej realizáciou, lebo mnohí lekári tvrdia, že oni študovali preto, lebo život majú zachraňovať a nie ho predčasne ukončiť. Celý figeľ je v tom, že nevie sa presne určiť hranica, po ktorú je možné prísť, aby pacient sám rozhodol či život predčasne ukončiť a v akom štádiu môže dotyčný pacient byť. Každá osoba na tejto zemi je totiž odlišná a každý reaguje odlišne.

Naše ochorenie v niektorých prípadoch, o čom sme boli očití svedkovia, môže končiť v ukrutných bolestiach z krčvov a vôbec, celkového zlého zdravotného stavu. Verme, že so zdokonaľujúcou sa zdravotnou vedou, sa budú takéto prípady minimalizovať, čo si určite všetci zo srdca prajeme. Vieme totiž, že náš koniec života môže byť krutý a preto by sme mali počas jeho priebehu robiť niečo, čím by sme sa vyvarovali obdobného stavu. Myslím tým neustály pohyb v akejkoľvek forme,

ktorý naše stuhnuté svalstvo rozprúdi životodárnym privalom energie. Teraz sa nám to nemusí tak zdať a je predsa pohodlnejšie len tak nečinne prežívať svoje dni. Lenže naše telo si to všetko pamätá a spočíta nám to práve v najnevhodnejšej chvíli. Taký je už zákon schválnosti. Ale ak sa budeme, hoc čo i len maličkým dieľom snažiť sa nášmu telu pomôcť, rysuje sa nám šanca prijateľnejšieho konca života.

Fyzická stránka eutanázie by sa možno dala prekonať, ale psychická už ťažšie, lebo predsa neprirodené ukončenie života bude stále niest' punc vraždy. Kto si to zoberie na svedomie, nájdu sa takí lekári - kati? Možno pár jedincov, ktorí nemajú toľko citu v sebe by sa našlo, ale som presvedčený, že obrovská väčšina by sa tomu úkonu bránila. Nie som nábožensky zaťažený, ale nemám doposiaľ myšlienky vo svojej hlave tak usporiadané, aby som sa jednoznačne vyjadril.

Na druhej strane, ak by som sa dostal do vyššie spomínaného stavu, určite by som oboma rukami hlasoval ZA. Samozrejme, ak by som ich dokázal ešte zodvihnúť.

Je tu však ešte jeden aspekt a myslím si, že tiež nezanedbateľný a tým

je skúsenosť, že aj po viac ako štrnástich rokoch sa človek prebral z kómy, tak prečo by sa nejakým zázrakom nemalo aj mne polepšiť, možno vynájdu liek, ktorý ma tých utrpení zbaví. No a ja by som už zutekal z boja a zahatal by som si cestu k novej, i keď minimálnej, šanci si polepšiť.

Má za to, že moje myšlienky sú nepodstatné, ale nedalo mi sa s nimi o tom s vami touto cestou „porozprávať“ a možno už konečne docieľiť reakciu na moje zamyslenia.

Rozpor v myslení mi vyvoláva ten fakt, že všetka príroda sa snaží zachovať a udržať si život. To sledujeme skoro na dennom poriadku, či už od mravcov, chrobáčikov, drobných živočíchov až ku mohutným tvorom. A človek je predsa niekde medzi nimi. V prírode je to zariadené tak, že slabého jedinca prirodzenou cestou vyselektuje alebo ho zlikviduje predátor. Človek však zachraňuje ešte nenarodených jedincov v útrobach matiek a nehovoriac už o tom, akú starostlivosť máme počas života.

Preto by sme si mali vážiť tú skutočnosť, že je nám umožnené zúčastňovať sa diania na našej Zemi, mali by sme viac vážiť i ju samotnú a nie iba vtedy ak už prepuknú katastrofy. Ona je „beťárka“ ako naše telo, nie vždy hneď reaguje, ale všetko si pamätá a ak je toho už priveľa, pohrozí katastrofou.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské KLE bety/

Viete aký je to krásny pocit, keď dostanete darček, ktorý je krásne vyzdobený a vo vnútri je tiež niečo čo vás poteší?

Tak taký nádherný darček som dostal na zasadnutí klubu. Slniečko, čistá obloha, príjemne jarne teplúčko a toľkí sme sa zišli. To bola tá výzdoba darčeka. A vo vnútri boli spokojní a rozradostení členovia nášho klubu, sršiaci spokojnosťou a dobrou energiou. Pre mňa to bola nádhera nad nádheru, lebo som s vami už dosť dlho nebol a veľmi ste mi chýbali. Vynikajúcu atmosféru ocenila i pani prezidentka zväzu Jarka Fajnorová, ktorá merala dlhú cestu z východu až ku nám. Priznala, že chápe, prečo Nitrania nechodia na východ a na Abylimpiádu, keď je s Nitrou také katastrofálne spojenie na východ. Vstávala pred štvrtou hodinou a domov sa dostane po polnoci a to len preto, aby mohla byť s nami aspoň nejakú chvíľku. Vážime si to a ceníme. Myslím, že dobre sa cítila i pani Bc. Matejovičová, zdravotná sestrička, študentka magisterského štúdia, ktorá si vybrala záverečnú prácu život ľudí so sklerózou multiplex. Chcela od nás vyplnenie dotazníkov a keďže sme lojálni, vyšli sme jej v ústrety a veríme, že sa jej podarí úspešne ukončiť štúdium, k čomu sme jej popriali veľa síl.

Predseda na začiatku poprial dodatočne všetkým žienkam k sviatku ve-

fa zdravia a trepezlivosti s nami mužmi. Odovzdali sme pozdravy od SM centra Nitra, Darinky Baráthovej, má problém s okom; ospravedlnili sa Sonka a Vladka, Macákovci - Pali má skúšky, Miloš síce ráno bol v Nitre, ale už sa mu nechcelo čakať do klubu, Marcel čakal v čakárni spolu s Ivkou, Dana prepadli vírusy chrípkové voči ktorým dlho odolával, no nakoniec podľahol, Evka s Titusom mali v rodine problémy, ktoré zanechali stopu na Evkinom zdravotnom stave. M + M z Trenčína poslali SMS pozdrav.

2% a to jednak uzatvorenie roku 2014 s výškou zbierky 9 127,96 €. Predseda požiadal všetkých členov klubu, ktorí len trochu môžu, aby zintenzívnili svoju aktivitu pri tohtoročnej „zátve“. Veď vyzbierané prostriedky slúžia iba nám na naše spoločné akcie.

V ďalšom sme rozobrali položkovite hospodárenie klubu za uplynulý rok, všetci mali možnosť sa pozrieť do dokumentácie. Neboli žiadne otázky alebo doplnenia, asi to bolo prehľadne spracované. Preto sme mohli pokojne podpísať doklady, ktoré odchádzajú na úrady štátnej správy.

Veľmi dôležitý bod programu boli voľby orgánov klubu na nasledujúce volebné obdobie. Schválená bola volebná komisia v zložení predseda komisie Zelenák Jozef, ktorému sa predseda klubu ospravedlnil za výpadok zo zoznamu oslávencov v Klubovinách, členovia Anka Benčíková a Ján Detko.

Všetky účtovné dokumenty boli pre-rokované spolu s Výkazom o príjmoch a výdavkoch k 31.12.2014 a schválené bez pripomienok. Tu sú konkrétne čísla :

Výkaz o príjmoch a výdavkov k 31.12.2014

PRÍJMY

1. Zostatok z roku 2013	27 548,95 €
2. Z majetku	2,48 €
3. Z darov	1 670,00 €
4. Z člen. príspevkov	235,00 €
5. Z príspevkov z podielu zaplatenej dane (%)	9 127,96 €
6. Z verejnej zbierky	0,00 €
7. Z lotérií	0,00 €
8. Z dedičstva	0,00 €
9. Z organizovania akcií	3 405,00 €
10. Z dotácií	0,00 €
11. Z likvid. zostatku	0,00 €
12. Z predaja majetku	0,00 €
13. Z poskyt. služieb	0,00 €
14. Ostatné	0,00 €
15. Daňové úpravy	0,00 €
16. Príjmy celkom	41 989,39 €

VÝDAVKY

1. Dlhodobý majetok	0,00 €
2. Finančné investície	369,50 €
3. Zásoby	0,00 €
4. Služby	13 631,40 €
5. Mzdy	0,00 €
6. Platby do poisť. fond.	0,00 €
7. Ostatné	1 180,12 €
8. Daňové úpravy	0,00 €
9. Výdavky celkom	15 181,02 €
10. Rozdiel príjmov a výdavkov spolu	26 808,37 €
11. Daň z príjmov	0,00 €

Návrh rozpočtu na rok 2015 :

A/ PRÍJMY :

1/ zostatok z roku 2013	26 808,37 €
2/ členské príspevky	250,00 €
3/ poplatky za rekondície	3 000,00 €

4/ 2 %	7 500,00 €
5/ úrok z bežného účtu	10,00 €
6/ ostatné	431,63 €
s p o l u	38 000,00 €

B/ VÝDAVKY :

1/ vedenie účtu	500,00 €
2/ úhrady za rekondície	29 000,00 €
3/ ostatné výdavky	5 000,00 €
4/ réžia klubu	3 500,00 €
s p o l u	38 000,00 €

Veľmi dôležitý bod programu boli voľby orgánov klubu na nasledujúce volebné obdobie. Schválená bola volebná komisia v zložení predseda komisie Zelenák Jozef, ktorému sa predseda klubu ospravedlnil za výpadok zo zoznamu oslávencov v Klubovinách, členovia Anka Benčíková a Ján Detko. Navrhovaní kandidáti boli veľkou väčšinou zvolení a budú v nasledujúcom funkčnom období zastávať tieto funkcie :

Predseda - Suchan Anton

Podpredseda – Magušin Daniel

Hospodár - Michaličková Lýdia

Kronikár - Mgr. Tulinská Eva

Člen - Detková Mária

Člen – Duchoňová Mária

Člen - Pavlovičová Nadežda

Člen poverený kontrolou - Ing. Kútna Magdaléna

Zvolili sme si delegáta na Zjazd SZSM, nakoľko predseda nebol v dobrom zdravotnom stave. Schválili sme Mariku Duchoňovú.

Predseda prečítal dokument objasňujúci stav s diaľničnými známkami, resp. oslobodenie od platenia a poži-

tie dokladov pri jazde na takýchto cestách.

Informatívne sme sa oboznámili so stavom záujmu o rekondície tohto roku a bol schválený návrh navýšenie počtu účastníkov do Dudiniec a predseda dostal oprávnenie v tomto duchu jednať.

Prebehli sme body z nekonaného februárového zasadnutia, kde najdôležitejším bodom je konanie Kroku s SM 16. Mája 2015 o 10,00 hodine v zariadení KOS Nitra. Oboznámili sme sa s očistenou členskou základňou pričom klub má k 1.1.2015 50 členov z toho 30 SM-károv, 20 sprievodcov a 6 čestných členov. Predseda oznámil, že listom sme oslovili SEPS a. s., ktorá akciovka nám už i po predošlé roky poskytovala finančné prostriedky, kde opätovne zapracovala Slávka Michaličková a je celkom možné, že náš klub zaradia do zoznamu organizácií, ktorým poskytnú dve percentá.

Pani prezidentka zväzu odovzdala do rúk predsedu klubu podpísanú Dohodu o spolupráci. Predseda prevzal dohodu za spontánneho potlesku všetkých zúčastnených.

To najšťavnotejšie som si nechal nakoniec. Ešte aj dnes si musím pripichnúť inzulín. Majka, Lydka, Marika, Ivetka s Dodinom, Boženka s Tonko, Naďka, Anička, či Alenka toho napiekli, to boli „hodiská“ a všetka tá dobrotá iba dotvárala krásnu, milú a úprimnú atmosféru. Zaďakujeme si spoločne, lebo každý

kto prisle k dobrej atmosfere si pochvalu zasluzi.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOberské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Kuracie stehná pečené spolu s prílohou

Eintopf, jedlo z jedného pekáča atd. To je jedno plus tohto receptu. Ale jeho najväčšie čaro spočíva v prílohe a jej chuti. Budem rada ak vyskúšate a v duchu mi dáte za pravdu..ja to budem cítiť.

Suroviny:

Na mäso : 3 vykostene kuracie stehna, soľ, červená mletá paprika, mleté korenie, olej

Na prílohu : 500g zemiaky, 1 jablko, 2 malé mrkvy, 6 strúčikov cesnaku, 10 cm dlhá zelenšia časť póru, 1 PL horčica, drvená rascu, sušená majoránka, soľ, 2 bobkové listy, čerstvo mleté korenie, mala lyžička karí korenie, 2 lyžice olej

Postup

Kuracie stehna vykostime, Mäso osolíme, okoreníme a opaprikujeme. Poffkame ho olejom a koreniny dobre votrieme do kože a mäsa. Zemiaky očistíme a nakrájame na 0,5 - 1 cm hrubé kolieska..

Jablko očistíme, zbavíme jadrinca a nakrájame na krížalky. Cesnakové strúčiky ošúpeme, pór nakrájame na hrubšie krúžky. Očistenú mrkvu nakrájame na hrubšie krúžky.

Do misy dáme zemiaky, mrkvu, jablko, por. Pridáme horčicu, rascu, soľ, 2 bobkové listy, mleté korenie, sušenú majo-

ránku a karí korenie. Prelisujeme tam 3 strúčiky cesnaku a ostatne pridáme k zemiakom vcelku.

Nakoniec pridáme olej a všetko zmiešame. Na dno pekáčika dáme zemiakovú zmes a na ňu pokladíme mäso.

Ja pekáčik prikryjem alobalom a vložím do vyhriatej rúry. Po pol hodine dám alobal dolu a dopekám ďalšiu polhodinu do chrumkava. Zemiaky ešte posypem sekanými pikantnými bylinkami.

Kláriline obmeny : celý recept sa dá spraviť aj s bravčovou krkovičkou alebo plieckom, či iným na pečenie vhodným mäsom.

Ako príloha môže byť :

Pečená červená repa - cvikla.

Popis Veľmi lahodná príloha alebo aj samostatné jedlo.

Ingrediencie : 500 gramov červená repa (cvikla), 10 strúčiky cesnak, 2 polievkové lyžice čerstvých, mrazených bylínok - tymian, rozmarín, 4 polievkové lyžice olivový olej extra virgin, 2 polievkové lyžice balzamický ocot, 1 štipka bylinková soľ

Inštrukcie : Surovú červenú repu – cviklu očistíme a nakrájame na väčšie mesiačiky. Tieto potom položíme na väčší kus alobalu, posypeme ju cesnakom, bylinkami, soľou, polejeme olivovým olejom a balzamickým octom. Medzitým si predhrejeme rúru na 200 stupňov, alobal uzatvoríme, dobre stlačíme okraje a celý balíček položíme na plech a dáme piecť do rúry cca 60 – 80 minút.

Kláriline obmeny : nakoniec ako čiapočku navrch strúhaný chren

**ZOFT, ZOberské
FTipovisko**

"Mala som dnes ráno doma výpadok prúdu a môj PC, notebook, TV, DVD, iPad aj môj nový hudobný systém s priestorovým zvukom - bolo všetko vypnuté ..

Potom som zistila, že je vybitá aj batéria v iPhone. Na vrchol toho všetkého ešte pršalo, takže som nemohla ísť na prechádzku, na bicykel, alebo behať.

Otvárač garážových brán bez elektriny nefunguje, tak som nemohla nikam ani autom. Išla som do kuchyne uvariť kávu, a potom si spomeniem, že to bez prúdu tiež nejde.

Tak som si sadla a hovorila niekoľko hodín so svojim manželom. Vyzerá ako milý človek.

Záhorácke ftípkky

„Miláčku, môžem íť na ryby?“
„No ničdo ťa tu za parohy nedrží!“

Kartárka vješčí Štelovi budúcnosť:
„Vidím krásnu vilu, bazén, luxusní auto, krásnu muadú ženu... a fčil vidím aj vás!“

„Ano? A čo robím?“

„Kukáte na to šecko dzírú v puoce.“

Dežo dojde k dochtorovi:

„Pane dochtor, tmavnú mi nohy!“

„A umývate si ich?“

„A to pomáhá?“

„Súsede, čo bys kúpiu, keby ste vyhráli milión?“

„Já aňi nevím, mja žena na nákupy posíuá dycky s papírke.“

Dvá opilci stoja na ulici, kukajú na oblohu a hádajú sa, kolko tam je mjesícú. Jeden ríká, že dva, druhý, že tri. Ide okouo

treci a oňi sa ho pýtajú, čo si o tem myslí on. On sa zadzívá a po chvílce sa opýta:
„A v kerem radze?“

Opitý Fera sa opýrá o bránku pri domje. Ide okouo Jaňiček a pýta sa:
„Strýčku, stracili ste klúček?“
„Né, chuapče, né, odvahu!“

Viete, že ?

Aké sú základné zásady zdravého stravovania

Zlepšiť kvalitu vášho stravovania môže už 12 jednoduchých krokov. Je prirodzené, že ak vám doteraz boli zásady zdravého stravovania cudzie, zrejme sa vám nepodarí naraz dodržiavať všetkých dvanásť bodov súčasne.

Nerobte si z toho ťažkú hlavu, aj napredovanie malými krokmi vášmu zdraviu pomôže. Skúste začať menej bolestnými zmenami a postupujte k tým pre vás ťažším.

1. Jedlo ochutnajte predtým, ako si pridáte soľ. Skúste namiesto soli vyskúšať iné korenie.
2. Znížte spotrebu živočíšnych tukov a nahradte ich rastlinnými olejmi.
3. Jedzte aspoň 5 porcií čerstvého ovocia alebo zeleniny denne.
4. Vyberte si typy varenia, ktoré neobsaňujú veľa tuku (varenie na pare, pečenie, dusenie, grilovanie a podobne). Vyhybajte sa vypráženým jedlám.
5. Ako dezert uprednostnite čerstvé ovocie alebo ľahký ovocný či mliečny dezert.
6. Spravte si z niektorých dní bezmäsiaté.
7. Preferujte celozrnný alebo ražný chlieb.

8. S každým jedlom jedzte zeleninu alebo ovocie.
9. Ako nápoj k obedu uprednostňujte pitnú vodu.
10. Nastavte si stravovanie vhodné práve pre vás. Strava má byť pestrá a má zahŕňať zeleninu, ovocie, sušené ovocie alebo mäso s nízkym obsahom tuku.
11. Počas dňa je odporúčané skonzumovať štyri až päť jedál v menších porciách.
12. Denne pite aspoň dva litre tekutín. Uprednostňujte pitnú vodu a nesladené nápoje.

Môže policajt udeliť pokutu aj mimo svojej služby?

Môže vám policajt uložiť blokovú pokutu aj mimo jeho pracovnej doby?

Ak spáchate nejaký priestupok, v blokovom konaní vám môže policajt uložiť pokutu na mieste. Má však na to policajt právo aj v prípade, že je mimo služby, teda "v civile"?

Hoci túto problematiku žiaden zákon výslovne neupravuje, je možné dopátrať sa odpovede v zákone č. 171/1993 o Policajnom zbore, ktorý upravuje okrem iného aj spôsob, akým policajt postupuje v blokovom konaní.

Je potrebné si uvedomiť, že samotné uloženie pokuty je až záverečnou fázou služobného zákroku policajta, ktorý však má aj svoj začiatok, ktorým je v prvom rade preukázanie príslušnosti policajta k Policajnému zboru. Policajt v zmysle zákona musí svoju príslušnosť preukázať ešte pred začatím samotného služobného zákroku.

V zmysle §13 a ďalších zákona o Policajnom zbore preukazuje policajt svoju príslušnosť k Policajnému zboru služob-

nou rovnošatou s identifikačným číslom a pri výkone služobnej činnosti aj s menovkou policajta, ktorá obsahuje jeho meno a priezvisko, prípadne akademický titul.

Z uvedeného vyplýva, že policajt, ktorý je mimo služby, teda ľudovo povedané "v civile", nie je schopný splniť zákonom stanovenú povinnosť preukázať svoju príslušnosť k Policajnému zboru. Preto policajt mimo služby nemôže vykonať žiaden služobný zákrok, ku ktorému je inak počas služby oprávnený. Odpoveďou teda je, že **policajt, ktorý je mimo svojej služby, vám blokovú pokutu udeliť nemôže.**

Samozrejme, pri preukazovaní príslušnosti k Policajnému zboru rovnošatou existujú aj špecifické výnimky, ktoré však upravujú špeciálne zásahy napr. v boji s organizovaným zločinom, pri zásahu tzv. kukláčov a podobne. Tieto výnimky sa však netýkajú situácií, kedy policajt udeľuje blokovú pokutu.

Z internetovej korešpondencie :

Ahoj Tonko, ďakujem za klubovinky, už som ich zhltna kompletne, od úvodníka a hlavnej myšlienky až po koniec. Úvodník bol perfektný, dávam ti plne za pravdu, to čarovné slovo PREPÁČ už vyriešilo veľa vnútorných konfliktov.. pobavila som sa na vtipoch, zabi ma, hneď som ich aj zabudla..receptíky ma tiež potešili.

Teraz sa už len teším na Vás všetkých v utorok na klube.

A posielam foto nášho vnúčia-ka...mládenec už má 3 mesiace a 1 deň... Pozdravujem Kláriku, Alenka

Ahoj sefe,ďakujem za krásne popoludnie v kruhu spoluklubovníkov,bolo tam su-

per,ako za starych dobrych cias.Skoda,ze tam chybalo par spravnych ludi,a niekotori zial z prosteho dovodu,ze uz nie su medzi nami.Ale viem,ze sa na nas tam zhora pozerali a usmievali sa,lebo videli a citili,ze su v podstate v kazdom z nas,takze ako keby tam sedeli s nami. Pohostenie bolo mnamkove,ako vzdy,ked sa zenicky rozkokosia v kuchyni.A ked som doma vylozil vysluzku,ktoru som dostal a ktora mi v aute na sedacke v zakrutach spravila plus par metrov k tym kilometrom,ktore som urobil cestou domov,zavideli,a chutilo im naramne.Pytali sa,ci boli hody.No veru aj boli.Len aby nikdy nebolo horsie....:-):-):-) Este raz dakujem vsetkym,prajem dobru noc,maj sa.Laci

Milý Tonko...zdravíme z Malaciek, na klub neprídeme, tak všetkých pozdravujeme a dakujeeme za vinš k MDŽ. Soňa a 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 **a p r í l 2015**
s l á v i a

Narodeniny :

Janka Herhová, Ivan Bíro, Majka Šmigová

Meniny :

Marcel Smolica,

Gratulujeme a prajeme veľa lásky, pohody a porozumenia, všetko pri dobrom zdraví.

Môžete nás kontaktovať i cez internet na klubových **email – adrese :**

suchan@ksmnr.sk

anton.suchan@satronet.sk

a nájsť na webovej stránke :

www.ksmnr.sk

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **14. apríla 2015 /utorok/ o 15. 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, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 2.4.2015.