



# Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XVII.

december 2015

číslo 10

## Tak som sa zamyslel .....

..... nad tak vcelku jednoduchým slovom, ktoré je však veľmi zložitú a komplikované vo svojej podstate. Jeho vyrieknutie je jednoduché, ale jeho pravá podstata sa ukáže až po úprimnom a skutočnom precítení. Pre niekoho je aj to vyrieknutie ťažké a zložitú, lebo v ňom prevláda negatívny duch, ktorý mu nedovolí uvoľniť sa, odbremeniť sa, ale práve naopak, podnecuje ho v hromadení negatívnej energie, ktorá ho živí, ale ktorá odoberá energiu svojmu majiteľovi. Ten negatívny škriatok obhádza naše duševno haraburdím, čím zamedzuje prísunu svetla a dobrej energie. Lebo v tme a šeru, sa darí pokútnym silám, ktoré sa rozmnožujú a zaberajú miesto dobru. Keď sa tej zlej energie už nahromadí veľké množstvo, môže prepuknúť až do vyvolania mnohých ochorení, čo celkove ničí svojho „pána“, lebo keď je len v skrytej forme, tak pozorujeme na človeku mrzutosť, podráždenosť, prchkosť v reakciách i na pozitívny vnem.

Aby som vás už dlhšie nenapínal, tým slovíčkom je ODPÚŠŤANIE. Je to taká seba očista, lebo ak raz človek odpustí, mám silný dojem, že sa

zbavuje záťaže negatívnej energie. Je pochopiteľné, že to nie je taký jednoduchý proces ako osprchovanie sa. Pri úprimnom odpúšťaní je potrebná určitá doba na rozoberanie situácie, za ktorej nastalo krivdenie mojej osoby. Z čoho vznikla situácia, po ktorej mi bolo ukrivdené, či to nebolo aj náhodou čiastočne opodstatnená výčitka. Akým podielom som bol účastný onoho sporu, pri ktorom vzniklo moje obvinenie, či som spor nevyvolal aj ja, alebo či som ho aspoň neinicioval. Ak si takto dokážem rozanalyzovať vzniknutú situáciu, dokážem triezvo zhodnotiť podiel viny oboch účastných strán. Ak zistím, že to všetko bolo zinscenované iba preto, aby som bol pourázaný a ponížený, moje svedomie sa s tým ľahšie vysporiada. Je isté, ak sme človekom citlivým, tak sa predmetnej situácii vraciame viackrát To nie je na škodu veci, lebo len seba utvrdíme v skutočnú pravdu, ktorá aj tak postupom času vyjde na povrch. Smutné na tom je to, že slina, ktorou sme boli oplúť sa už vrátiť naspäť nedá a okolie si niekedy môže všeličo myslieť, lebo počiatkové podanie obvinenia máva silný náboj negatívnej energie..

Príliš zbrklé a rýchle vyvinenie sa máva malý úspech. Veci treba nechať čas na dozretie a nesmieme pritom zabúdať ani na reakciu svojho okolia. Sila argumentov proti nám býva obrovská, lebo ten negatívny náboj, ktorý so sebou obvinenie nesie, navonok pôsobí ohromujúco. „Okrášli“ sa všakovakými vymyslenými pikoškami, len aby účel splnil svoje poslanie, čo na tom, že sa nezakladajú na pravde, veď druhá strana v tichosti maximálne pošepká, že sa mýlila. No slina už bola vypostená a myslenie okolia bolo ovplyvnené.

Keď sme si upratali na vlastnom dvore, môžeme prikročiť k očiste vlastného JA. Ja musím byť čistý v prvom rade sám pred sebou a ak som s určitosťou presvedčený o svojej nevine, potom môžem vykročiť s očistením sa aj pred kolektívom, pred ktorým som bol krivo obvinený. Je tu však ešte jeden zádrhel, ktorý bráni tomu, aby sa celá vec z našej strany dala do poriadku. Vina druhej strany. Na ňu mi dosah nemáme a v konečnom dôsledku nás ani nemusí zaujímať.

My sa oslobodíme od prítáže krivého obvinenia tým, že danému človeku odpustíme jeho prehrešok a necháme na jeho konanie, ako sa s tým vysporiada. My sa oslobodíme od prítáže tým, že celú vec uzavrieme a naše duševno sa bude môcť venovať zmyslupnejším veciam, ktoré prinesú osôh aj iným, nie len nám osobne.

Nádobu s výkalmi sme síce vyprázdnil, no ostala nám tá špinavá nádoba. Je len na nás, čo s ňou spravíme. Viete, odpustiť ešte neznamená aj zabudnúť. Sme na tejto Zemi tvormi mysliacimi a naša myseľ má obrovskú kapacitu. Môžeme spomínanú špinavú nádobu odložiť niekam do ďalekého kúta, ale predsa nám sem tam zasmradí a znečistí náš čistý vzduch a naše čisté myslenie. Môžeme ju rozbiť a veľmi pozorne všetky črepiny aj so zbytkami kalu poupratovať. Tým sa neprijemnosti zbavíme najlepšie. Nie je to však také jednoduché, lebo tie nádoby, aby mohli tú veľkú špinu uniesť, musia byť z húževnatého materiálu. My potom musíme vynaložiť enormné úsilie na jej likvidáciu, pričom nám vynaložená energia môže chýbať pri podstatne dôležitejších životných aktivitách.

Odpustením sa my zbavujeme negatívnej energie a všetko zlo ostáva na vinníkovi. Ako sa hovorí v športovom žargóne, lopta je na jeho strane a iba od neho závisí, čo s ňou spraví. Väčšinou to dopadne tak, že je našim odpustením dezorientovaný a dá si gól do vlastnej bránky. A tým, že sa obklopuje samou negatívnou energiou, stáva sa samotný jeho život plný zla problematický. Prejaví sa to jednak na samotnom zdraví, ale aj na vzťahu k svojmu okoliu. Aj tí, ktorí sa k nemu správali ohľaduplne sa od neho odvrátia, lebo z neho tá zlá energia už preky-

puje a špiní celé okolie. Zloba je veľmi zlá a nikomu nie je po vôli.

Z celého srdca vám prajem, aby ste zažívali čo najmenej krivých obvinení a ak sa naskytnú, aby ste vždy našli v sebe alebo svojich najbližších dostatok síl odpustiť. Verte mi, stojí to zato.

*Váš Tony*

### **ZOKLE** - / ZO borské KLE bety/

Tak toto som neočakával ani vo sne. Preto sa mi stalo aj to, že som priniesol málo darčiekov na predvianočné zasadnutie klubu. Toľko nás už dávno nebolo a taká pohoda, aká vládla od začiatku až po skončenie, tak tá ma nabila zas na nejaký čas. Iba si vyčítam, že som podcenil to s tými darčekom, lebo nie všetkým sa ušli. Nič však nie je stratené, lebo doma mám dostatok vecí, len som už trochu poslabší a nechcel som si robiť robotu s nosením vecí opäť domov, keby sa nás stretlo menej, tak ako obvykle.

Počasie bolo pre nás prívetivé, čo sa odzrkadlilo i na samotnej účasti. Predseda pozdravil prítomných a odovzdal pozdravenia od Ing. Petráša, JUDr. Záhorskej a sestričiek z CSM, ktoré prispeli aj naturálne k nášmu posedeniu. Ani sa neminulo, lebo Anička oslavovala životné jubileum a nachystala hostinu. Doplňili ju Macákovci, Darinka so svojimi pagáčikmi a Mikulášikovci.

A čo poprinášali ostatní som ani nestihol registrovať, bol som rád, že som videl prítomných spoza tých dobrôt. Predseda sľúbil, že bude maximálne stručný, veď to začalo bzučať ako v obrovskom úli. Musel však prerušiť rozhovorený dav, lebo sme museli pár závažných vecí prebrať. Jedna z nich bolo odovzdanie pozdravení od tých, čo nemohli prísť ako Sonka, Titus a Majka Trenčanka. Neskorší príchod hlásili Marcel s Ivkou, ktorá končila zamestnanie trochu neskôr, Ivetka s Dodom, ktorí boli na kontrolách u lekára, sľúbil sa po dlhšej zdravotnej odmlke aj Ivan a Klárka, ktorá musí byť prítomná pri kontrole. Nakoniec všetci v poriadku prišli a poviem vám, stolíček bolo akurát.

Prijali sme informáciu o spísaní notárskej zápisnice keď vybavovanie podkladov, pomohla zabezpečiť aj Marika Duchoňová. Sme registrovaní pod číslom NCR po 1134/2015. Teraz nám už ostáva iba čakať, či sa objavíme po 15. januári v zozname možných uchádzačov. Nič však nebráni tomu, aby sme už aj teraz začali sondovať možných darcov.

Odsúhlasili sme si výšku členského príspevku pre rok 2016 vo výške 5,- €.

Prešli sme k rekondíciám roku 2016, kde predseda zopakoval kalkuláciu a prečítal potvrdené rezervácie.

Predseda skonštatoval, že nie všetci členovia odovzdali podklady pre Adresár klubu. Nakoniec sme sa uzniesli, že ešte obvolajú dobrovoľ-

níci neporiadnikov a chvíľu počkáme a až po doplnení to celé odovzdá predseda Palimu, ktorý sľúbil ich rozmnoženie.

Pripomenuli sme si dátum odovzdania prihlášok na rekondície 8.12.2015.

Rozdali sme si klubové tašky a tento rok dostane každý člen klubu dostatok i na propagáciu klubu a získavanie sponzorov, pridali sme k tomu stylusy a porozdávali sme kľúčanky, ktoré majú obrovský úspech a vyvolali veľa radosti na tvárach obdarovaných.

No a úľ sa rozbzučal a bola taká pohoda, že sa nám ani nechcelo ísť domov. Prišiel som domov uťahaný, ale tak krásne nabitý pozitívnou energiou a tak sme s Klárikou spolu sadli a ešte vychutnávali v spomienkach tú pohodu z dnešného klubu. Verím, že som neostal sám, kto to takto prežíval. ĎAKUJEM!

## Vyskúšajte – ochutnajte !

### **ZORE** – ZOberské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica  
1 ČL = jedna čajová lyžička  
1 KL = kávová lyžička  
1 Š = jedna šálka

### **Ďumbierový likér**

Do našich končín sa ďumbier dostal zásluhou arabských obchodníkov v období stredoveku. Stal sa veľmi obľúbeným, dokonca ho práve v stredoveku používali tak bežne ako soľ. V

ázijskej kuchyni dodnes patrí medzi najpoužívanjšie druhy korenín.

Prísady

0,5 l vodky či iného alkoholu, 125 g medu (asi 6 PL), 125 g čerstvo nastrúhaného ďumbiera, 1 olúpaný, na plátky nakrájaný citrón

Čas prípravy : 3 dni Príprava

Čerstvý ďumbier (tiež nazývaný zázvor) je štipľavé korenie, pôsobí otepľujúco a je základnou prísadou ázijskej kuchyne. Vedeli ste, že ďumbier zabraňuje nevoľnosti napríklad pri cestovaní? Tiež prináša úľavu pri pokazenom žalúdku a plynatosti, pretože povzbudzuje žlč a pomáha uvoľniť koliku. Dokonca sa zistilo, že zabraňuje vzniku krvných zrazenín a tým pomáha predchádzať infarktom a mŕtviciam. Stimuluje krvný obeh a bojuje s nachladnutím či kašľom a taktiež zabraňuje zápalom. Ako preventívnu "medicínu" si môžete pripraviť tento likér. Užíva sa vždy večer 1PL alebo "malý panák" ;-)

### **Žemľovka s banánmi**

**Suroviny:** ½ kg jablák, ½ kg banánov, 20 ml rumu, 300 g žemle, 50 g hrozienok, 40 g rastlinného tuku, 30 ml citrónovej šťavy

**Postup:** Ošúpané jablká nakrájame na plátky, banány na kolieska. Ovoce dáme na rozohriaty tuk (30 g) v panvici. Všetko prudko dusíme, potom pridáme hrozienka, citrónovú šťavu a rum. Žemľu nakrájanú na plátky vkladáme do vopred tukom vymazanej formy. Prekladáme s

ovocím a ako poslednú vrstvu opäť poukladáme zemiľu. Potrieme zvyškom tuku a pomaly zapekáme.

**Tip:** Jednotlivé porcie je možné pripraviť v zapekacích miskách. Žemľovku netradične možno ako raňajky alebo jej polovičnú porciu ako ľahký snack alebo odmenu po dobre vykonanej práci. Žemľovka sa vyznačuje vysokým obsahom vitamínov skupiny B a draslíka.

*Nutričné hodnoty energia 482 kcal  
bielkoviny 8 g tuky 10 g sacharidy  
90 g cholesterol 0,7g vláknina 8 g  
sodík 357 mg*

## **ZOFT, Zoborské „FTipy“**

Manželský pár ide do mesta na vianočné nákupy. Manželka sa trochu zapozerala v butiku s handrami a naraz zistí, že manžel nie je s ňou a že ho ani nikde nevidí. Tak vyťahne mobil, zavolá, mobil zvoní a zvoní..... konečne manžel: „Haló?“ „No prosím ťa, už som sa bála, že sa ti niečo stalo, kde si?“

„Ale čo by sa mi asi tak mohlo stať..... Ty, pamätáš sa na to zlatníctvo, ako sa ti tam pred piatimi rokmi páčil ten diamantový náhrdelník, vtedy sme si ho nemohli dovoliť, a ja som ti slúbil, že raz bude tvoj?“

Žene sa stiahne hrdlo, vyhrknu slzy do očí: „Áno..... samozrejme, že si ten obchod pamätám.“

„Nooooo, tak ja sedím v krčme naproti.“

*"Našiel som peňaženku a v nej stovku.*

*Povedal som si: "čo by asi v tejto situácii urobil Ježiš?"*

*"...a tak som ju premenil na víno..."*

"Daň = peniaze, ktoré platí stredná vrstva štátu, aby chudobní nezabili bohatých."

*Múdry muž neprotirečí žene! Nechá ju rozprávať dovtedy, až si začne odporovať sama.*

Žena hovorí mužovi: Mám strašne málo múky, tie slíže urobiť nemôžem.

Jáááj, ty sprostá, veď ich sprav kratšie!!! (*Laciho vtip*)

VIANOCE z pohľadu právnik:

- Sľuby, že príde Ježiško - **šírenie poplašnej správy**, §357 Trestného zákona - 2 až 8 rokov
- "Keď nebudeš poslúchať, nič nedostaneš!" - **vydieranie**, §175 TZ - 6 mesiacov až 4 roky
- "Keď budeš dobrý, Ježiško ti prinesie..." - **podplácanie**, §160a - až 2 roky
- Otvorenie listu Ježiškovi - **porušenie listového tajomstva**, §182 TZ - až 2 roky
- "Ak vydržíš celý deň nepapať, uvidíš zlaté prasiatko" - **zanedbanie povinnej výživy**, §207 TZ - 2 až 3 roky

- Výroba vaječného koňaku - **nedovolená výroba liehových nápojov**, §285 - až 1 rok väzenia  
Suma sumárum trest odňatia slobody od **6 mesiacov až po 19 rokov súhrnne** :-(

## Viete, že ?

### Jablko je vitamínový poklad

Sladké, voňavé, šľavnaté... Jablko je jedno z najzdravších druhov ovocia. Ak ho budete mať denne na jedálnom lístku, s veľkou pravdepodobnosťou sa vyhnete mnohým chronickým zdravotným problémom. Poďme si niečo povedať o tomto dare prírody.

**Jablko obsahuje až trinásť vitamínov** A, B1, B2, B6, B12, C, E, K, kyselina pantoténová, niacín, biotín, kyselina listová a cholín - prevažná časť týchto vitamínov sa nachádza v šupke, alebo priamo pod ňou. Preto by sme mali jablká konzumovať neošúpané. Ak si chcete dopriať extra dávku jódu, nevyhadzujte ani jadierka – práve v nich je uložený aj tento stopový prvok.

**Vitamín A** posilňuje imunitný systém.

**Vitamíny skupiny B** pôsobia proti vypadávaniu vlasov, udržiujú pokožku pružnú, pomáhajú pri ťažkostiach so spánkom a s koncentráciou.

**Vitamín C** potrebujeme na tvorbu tkaniva, stavbu zubov a kostí. Jeho nedostatok môže viesť k malátnosti a depresiam.

**Kyselinu listovú** potrebujeme na tvorbu červených krviniek. Jablká takmer neobsahujú bielkoviny, majú však vysoký obsah vody (až 84 %), málo sacharidov, a v šupke je nepatrné množstvo vody. Mimoriadne bohaté sú nielen na vitamí-

ny, ale aj stopové prvky. Majú vysoký obsah draslíka, obsahujú až 30 % vlákniny.

### Čo dokáže jablko

Zo šupky a dužiny, ktoré chránia jadrovník, sa v ľudskom organizme uvoľňujú látky s liečivým i preventívnym účinkom. Pôsobia ako vynikajúca omladzovacia kúra. Jablká regenerujú a očisťujú organizmus a znižujú hladinu cholesterolu a cukru v krvi. Účinné sú pri bolestiach hlavy a závratoch, pomáhajú pri hnačke a zápche (proti hnačke sladké jablká, pri zápche zasa kyslé, čo povzbudzuje činnosť čriev). Jablká sú osvedčeným prostriedkom aj pri ťažkostiach s kĺbmi.

### Podľa farby spoznáš jablko

Pomoc pri nachladnutí, kašli, chrípke. Rýchlejšie liečenie rán či popálenín. To sú neoceniteľné služby vitamínu C. Obsah tohto vitamínu však závisí od druhu, zrelosti a kvality skladovania. Jedno stredne veľké jablko má toľko vitamínu C, ako napríklad zväzok reďkoviek - najviac ho obsahujú kyslé jablká. Obsah vitamínov jablka závisí od viacerých faktorov. Jablčka, ktoré dozreli na slnku, obsahujú viac vitamínu C, ako plody, ktoré dozrievajú v tieni. V menších jablkách sa nachádza viac vitamínov, pretože podiel šupky k dužine je vyšší. Rozdiely vidieť aj pri dužine - podľa odrody je raz žltá, inokedy biela, raz chrumkavá, inokedy jemná, až sa rozpadáva v ústach.

Každý, kto nie je odborníkom na jablká, sa môže pri výbere riadiť základným pravidlom: čím je jablko zelenšie, tým trpkjšiu má chuť. Jedinou výnimkou z tohto pravidla sú jablká Golden delicious, ktoré sú lahodne sladké - aj napriek zelenej šupke.

## Niečo z korešpondencie :

Dobrý deň pán Suchan  
Tak ako som Vám do telefónu spomínal výnimočne Vám potvrdzujem termín od 25.9. pretože doobjednávať komplet stravu švédske stoly za cenu na jednu osobu 261,- Eur/6 nocí podľa ponuky v prílohe. 18 osôb Vám držím v LD VF nasledovne:  
VF\*\*\* bezb. apartmány 109 a 110  
VF\*\*\*\* bezb. izba 1015 VF\*\*\*\* - 3 poschodie: 12 osob Do akého termínu potrebujete podržať predbežnú rezerváciu? Môžete objednávku zaslať do 1.6.2016 ?  
S pozdravom Ing. Andrej Petráš, obchodný manažér

Prijemny dobry den od nas z Hontu, Mily Tony, vdaka za pozitivne riadky! Pracujeme hned s usmevom na tvari i napriek tancujucim dazdovym kvapkam v zatvorenom vonkajsom bazene..uz len spomienky zostali... Potvrdzujeme Vam rezerváciu v zmysle e-mailu, vratane bezbarierových izieb, spolocenskej miestnosti, parkovania a zupanov. Dobre zdravie! Pá Lenka

My sme boli v tej Lubochni,a vela nechybalo aby sme boli ucastnikmi tragickej nehody na dialnici R1....Aj to bolo uffff.....Je to aj na nete, [www.pluska.sk](http://www.pluska.sk), pod nazvom Za 5 minut dve nehody na R1 na tom istom mieste,ci co...(to ci co tam nie je. Vysledky vysetrenia zatiaľ neviem,poslu postou,bolo tam milion ludi,nestihali.Poslem zabery z okna endo-

kr. ustavu aj z cesty,ako nadherne vyfarbila jesen prirodu... Som u Beaty,v dedine su hody,aj to bude dalsie uff,na moj zaludok,pankreas a creva,,ale pripravil som sa,pankreolan,espumisan kvapky,duspatalin,panzytrat a talcid su nachystane,hadam pomoze aj nealko pivo,... Zatial tolko, prajem vela zdravia, pozdravujem vsetkych...Laci

*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 2015**  
s l á v i a

*Meniny :*

**Nadežda** Pavlovičová, **Eva** Tulinová, **Eva** Malinová,

*Narodeniny :*

Danielka Hrajnohová, 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)



© Fred Swan

*Veselé, v pohode a pokojí prežité Vianočné sviatky, v novom roku 2016  
mnoho zdravia, šťastia a spokojnosti, zo srdca želá*

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **8. decembra 2015 /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 01.12.2015.