



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XVIII.

február 2016

číslo 2

Tak som sa zamyslel

....., ale iba tak trochu, nad myšlienkou šťastného človeka. Našlo by sa mnoho kritérií, ktorými by sa dal hodnotiť človek ako šťastný a pre každého iného by to boli samozrejme iné kritériá a každý by dával na prvé miesto ten svoj názor. Tak by som vám chcel načrtnúť môj pohľad na šťastného človeka.

Priznám sa vopred, že to nie je absolútne ľahká otázka respektíve odpoveď na danú otázku. Ja osobne nemám stanovený rebríček hodnôt hodnotenia šťastného človeka. Mám však viacero kritérií, ktoré sa navzájom prepletajú, dopĺňajú a spoločne tvoria možný obraz šťastného človeka.

Ten, kto má málo a dokáže sa rozdeliť s tým, ktorý má ešte menej býva hodnotený ako bohatý. V mojich očiach je však takýto človek aj šťastný, lebo mohol pomôcť druhému, ktorý je na tom ešte horšie ako ja sám. Tu sa naplňa moja myšlienka z mladosti - Som šťastný keď som ti urobil radosť, lebo tvoja radosť robí radosť mne. Určite drvivá väčšina pozná ten pocit, prežívate ho už pri bežnom obdarovaní svojich blízkych a netrpezlivo očakávate, ako zarea-

guje obdarovaná osoba a keď sa na jej tvári rozžiaria očká, vám akoby niekto pohladil srdiečko. Myslím si, že na obdarovávaní je veľmi silný náboj prípravy daru a nie jeho materiálna či finančná hodnota. A tento človek, ktorý má tieto pocity, je určite šťastný, lebo rozdáva s vecným darčekom aj lásku, ktorú nedostať v žiadnom obchode, v žiadnej politickej strane či nebudaj hnutí. Šťastný človek nerozpráva o dare, ale vysiela okolo seba pozitívnu energiu, čím znásobuje morálnu hodnotu darčeka.

Šťastný človek by nemal byť impulzívny a to ako po fyzickej stránke, tak ani v myšlienkach. Pretože hrubosť a agresivita vysiela do okolia negatívnu energiu, ktorá nie je nikomu prospešná. Teda ak je, tak iba zlým ľuďom, ktorí pre svoje naplnenie skazených dušičiek, potrebujú veľa čierneho, vrátane svojich myšlienok. Tí ma však teraz nezaujímajú a nechcem im dávať priestor, lebo si ho nezaslúžia, budem sa radšej venovať šťastným ľuďom, ktorých je chvála na svete viac.

Ak chcem charakterizovať šťastného človeka, nesmiem zabudnúť, že takýto človek by nemal mať vo svojom srdci závisť, lebo inak ak by

daroval darček a mal ho hneď závidieť darovanej osobe, všetko by pokazil a ostala by z celej radosti iba hmotná časť a tá má malú výpovednú hodnotu. Keď som šťastný a nezávidím, ani ma nenapadne o niekom druhom hovoriť zlé veci, lebo si na ňom všimam jeho prednosti a tie ma motivujú a beriem si z nich príklad. Ohovára človek, ktorý žiarli, lebo sám nie je na takej úrovni, aby si priznal, že na tomto svete nie sme si všetci rovní a nie každý je rovnako obdarovaný ani prírodou. U toho človeka, ktorý závidí a ohovára, je už len krôčik k hrubosti akéhokoľvek druhu. Zdravá agresivita je potrebná v prírode, no najmä u zvierat a to z dôvodu, aby prežili. Človek je však tvor mysliaci a mal by svoje pudy agresivity ovládať, lebo ako bývalá súčasť prírody sme boli i my, v dobe keď sme skákali po stromoch a ukrývali sa v jaskyniach.

Keď som vyššie spomínal, že by sme sa mohli rozdeliť aj s málom, nemal som na mysli, že sa musíme s každým koho stretneme rozdeliť aj o to posledné čo máme. Tá osoba musí byť hodná našej obety, musí byť u nej predpoklad, že si aj to málo bude vážiť a ceniť. Ak ste čítali predošlé moje zamyslenie, tak sa dovtípite aj na koho narážam a taktiež im nemienim venovať svoj drahocenný čas. Samozrejme a ani váš.

Ruka v ruke so šťastím kráča pozitívna energia a človeka obdarovaného takýmito vlastnosťami je radosť

stretnúť, porozprávať sa s ním, prípadne sa mu pošťožovať, lebo viem, že moje trampoty nezneužije na ohováranie. Tým mi ten človek pomôže, rozdelí sa môj smútok a už nie je taký ťažký a netlačí ma k zemi a pomocníka tak veľmi nezaťažuje.

Pri tejto príležitosti sa mi tlačí do mysle slovičko chudáčik. Kto je chudáčikom? V prvom momente nás napadá, že by to mohol byť ten, ktorý nemá majetky či financie. Nemyslím si to. Bohatstvo je veľmi, ale veľmi plytké šťastie s krátkou dobou účinnosti. Chudáčik je práve ten, kto sa znižuje k ohováraniam druhých, uráža koho sa len dá vo svojom okolí, lebo si jeho úbohá dušička myslí, že je pri tom veľmi silný. Je pritom silný, ale „blbeček“, lebo nepochopil v čom je sila radosti a šťastia. Takíto ľudia bývajú osamotení, aj keď sa okolo nich motá mnoho ľudí. Tým pádom strácajú sebavedomie a ich život sa stáva utrpením, no najhoršie na tom je to, že nie iba pre nich samotných, ale aj pre svoje najbližšie okolie.

Dost' vecí nám do vienka dala príroda, veľa sme podedili od svojich predkov, ale myslím si, že aj tak najviac záleží na nás ako sa v živote postavíme k hodnotám okolo seba a ktoré budú pre nás prioritné a dominantné.

Prajem vám, aby ste našli tú správnu cestu ku šťastiu, čím obohatíte seba samého, ale urobíte šťastnými i svojich najbližších. Želám vám, aby vaši potomkovia boli aj

vami navedení do sféry šťastnej budúcnosti a vážili si to šťastie, ktoré im bolo dopriate.

Ja osobne sa cítim, napriek zdravotným ťažkostiam, ktoré sa snažím potlačiť do úzadia, šťastným človekom a to už aj z toho dôvodu, že mám vás „klubákov“ (ako hovorí moja manželka, svoje ovečky) a moje šťastie rastie v momente, keď sa s vami stretám a vidím šťastie na tvárach, napriek všetkým tým problémom, ktoré sa nikomu nevyhnú.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Pánečku, to vám je čas, ani voňavky sme si nepriniesli, ani kraslice sme nestihli vymaľovať, ale ani trávička ešte nepovyrástla. Tak takýto január už dávno nebol. Priznám sa, že som mal obavu, či sa nás zopár stretne po takých náročných sviatkoch. To musíte byť prítomní a prísť na tvár miesta, to ja ani nedokážem opísať, ako sme sa zbierali a postupne sa zaplnila celá miestnosť.

Majka, klubová cukrárka napiekla čerstvé sladkosti, aby sme mali vraj celý rok sladučký, ale tento krát napiekla aj slané, aby sme si aj trochu poplakali, nech sa nám srdiečko uvoľní od starostí. Darinka s pagáčikmi, Nadka sladký koláč, Anička špeciál zákusok, po ktorom sa doma len tak zaprášilo, Titus s Evkou s malou hostinou (aj šampus

bol), Palino s vlastnou úrodou jablčok, kavičkou od sestričiek z CSM a ani si už nepamätám, kto všetko čo priniesol. A už to bzučalo a bol tu zase klubúľ (klubový úľ) a bolo ho problém utíšiť. Predseda sľúbil, že ak sa utíšia, bude veľmi stručný a rýchlo prebehne body nášho programu, ktorý musíme prerokovať a vyjadriť sa k niektorým otázkam. Samozrejme nastalo utíšenie, lebo my sme poslušní a ohľaduplní, najmä keď videli prítomní v akom zuboženom stave je predsedajúci. Pred zasadnutím ho obchádzali nejaké potvory formy bacilóznej a viroznej a pokúšali sa prekaziť naše stretnutie. Zvíťazila sila stretnutia sa s dobrými ľuďmi a práma partiou. Verím, že sme sa chceli pochváliť čo všetko sme našli pod stromčekom, respektíve čo sme očakávali a nedostalo sa nám tých darčiekov v takom rozsahu, v akom sme si to predstavovali a tak jedni sa chválili a jedni si pošťazovali. Samozrejme všetko na báze radosti a „srandy“.

Tak sme v rýchlosti prebehli pozdravenia k sviatkom zimy a nového roku od skoro všetkých klubov na Slovensku spolu so zväzom, pánov Brozmana s kolektívom, Trabalíka s kolektívom, KOS Nitra, VÚC NSK, Diamant Dudince, Veľká Fatra Turčianske Teplice, kopy jednotlivcov zo Slovenska, členovia nášho klubu a predseda prečítal za všetkých list a pranie Janky a Vierky Herhových. Chceli sa najmä ospravedlňovať, ale to nebolo za potreby,

lebo oni o sebe a o stave, v akom prežívajú, pravidelne dávajú vedieť a tak sme im všetci poslali aspoň spoločný pozdrav plný pozitívnej energie.

Dali o sebe vedieť, že nemôžu prísť Klárka, Sonka a Vladka, Janka a Vierka, Laci, Marcel s Ivetkou, Ivetka s Dodom, Božka s Tonkom, Lenka s Danielkou a Boženka Gombíková. Po stretnutí s Nad'kou, nechal pozdravovať pán Hrubý.

Predseda informoval o stave príprav možností získavania finančných prostriedkov pre život klubu a to tým, že z našej strany sú splnené všetky zákonom stanovené podmienky, teraz už iba čakáme na výrok Komory notárov o zozname oprávnených, ktorý bude zverejnený po 15. Januári. Predseda prisľúbil, že ako náhle zistí skutkový stav dá všetkým členom vedieť formou SMS a mailami. Tlačivá a inštrukcie budú na našej webovej stránke. Keď je v reči webová stránka, treba poznamenať, že veľa našich členov si všimla, že sú doplnené fotky z našich akcií a pochválili Alexandra za ich inštalovanie.

Potvrdili sme už predošlý návrh účastníckeho poplatku na rekondičné pobyty, ktorý napriek nie najpriaznivejšej finančnej situácii vo výbere 2% za minulý rok, ostáva poplatok 13,- €.

Predpripravili sme si postup na výročnom zasadnutí klubu v mesiaci marec, kedy zhodnotíme financovanie klubu a celkovú činnosť, čo by

mali byť štartovacie podklady pre voľbu nových riadiacich orgánov klubu a jeho predsedu spolu s ostatnými funkciami. Odporučili sme verejnú voľbu a návrhy na funkcie je potrebné doručiť predsedovi klubu do 8. marca 2016. Treba si už teraz vytipovať pracovné komisie, aby priebeh volieb bol hladký a bezproblémový.

Zaoberali sme sa prípravou rekondícií po sumarizácii prihlášok s tým, že členovia výboru vyberú stanovené počty účastníkov a ich sumarizáciou vznikne poradovník účastníkov a náhradníkov, z ktorého sa bude vychádzať pri výbere, nakoľko niekto z prihlásených nemusí s výberom súhlasiť a môže odstúpiť, čo bude musieť byť písomnou formou alebo verejne na klube.

Ozrejmili sme si celkový stav členskej základne, ktorý k 1.1.2016 je 48 členov klubu.

Spresnili sme zoznam oslávencov roku 2016 a ich odmeňovanie pri eventuálnej účasti na rekondíciách. Vzhľadom k tomu, že sa niektorí nedostanú na obe rekondície, bude odmena uplatnená i v skoršom termíne.

Miloš vzniesol otázku ohľadne vysvetlenia získavania diaľničných známok v novej forme. Predseda mu problém objasnil a naviedol ho na webovú stránku NDS, kde je všetko podrobne vysvetlené. Potom sa nám snažil vyrozprávať príbehy z liečenia v Kováčovej, ale to už zanikalo vo vrave.

Samozrejme, úľ sa opäť rozbzučal a bolo nesmierne veselo, príjemne a v takej dobrej nálade sa nám ani nechcelo končiť a rozísť sa opäť do svojich domovov. Každéj akcie však býva koniec a keď je takýto prekrásny, ani ten smútok z rozídenia sa nie je taký veľký, lebo nás všetkých hreje dobrý pocit, že sme pre seba a ostatných urobili opäť niečo pekné a dobré.

P.S. (dotackal som sa domov nesmierne unavený, ale tak krásne naladený, nabudený, že som odkvocol do kresla a sladko zaspal. Nech mi je to odpustené)

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOberské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Posielam vyborny recept....Zatial kazdemu chutili....

Potrebujeme: 200 g fliackov, 200 g vareneho udeneho masa, 5 lyzic masti alebo vyskvarenej slaniny, 125 ml mlieka, 2-3 vajcia, sol, cierne koren timer, struhanka

> Postup: V slanej vode s par kvapkami oleja uvarime fliacky.

Scedime, preplachneme studenou vodou, pomastime polovicou masti, okoren timer a pomiesame s ude nym, pokrajany m na male kocky. Pekac vymastime, vysypeme struhankou a dame don fliacky. Povrch mierne pokvapkame tukom a zapiekame v predhriatej rure. Asi po 15 minutach ich polejeme mliekom, v ktorom sme predtym rozslahali vajcia a dopiecime, kym povrch nie

je zlatozltý....

> DOBRU CHUT. Lacinko

Evkine šatôčky/pirôžky (čo priniesla na klub s Titusom)

1 lístkové cesto, 1 celé vajce na potretie, Plnka : 250 g syr Niva - postrúhať, 100-150g tvaroh - pretlačiť cez sitko, 1 žltok, 1 strúčik cesnaku, 1 KL vegety, trochu kyslej smotany alebo jogurtu, všetko spolu zmiešať.

Cesto na tenko vyvaľkáme, nakrájame nožom (alebo ostrôžkou) na štvorce asi 8x8 cm. Do stredu každého štvorca poukladáme kôpky plnky, preložíme do šatôčky, okraje popritláčame vidličkou. Poukladáme na plech, potrieme rozšľahaným vajcom, posypeme soľou, môžeme použiť strúhaný syr, sezam alebo mandle. Pečieme pri teplote 200 °C asi 5 minút, potom znížime na 180 °C asi 10 minút. Po upečení, ešte na plechu potrieme rozšľahaným vajcom /odporúča sa použiť papier na pečenie a je možné použiť vykrajovač na pirohy.

ZOFT, ZOberské FTipovisko

Dcéra sa zveruje matke: -Aj by som za toho Miša išla, ale zdá sa mi, že asi pije.

-Prečo?

-Dnes som mu sedela na kolenách a ako keby mal vo vrecku pollitrovku.

-Ach ty sprostá, hneď ho ber! Ja som celý život sedela len na ampulke od liekov.

Neskoro večer prechádza cez tmavý park osamelá žena, keď sa z tmy náhle ozve: "Stáť!" Žena sa zastaví.

"Ľahni!" Žena si ľahne. "Plazit' sa"! Žena je strašne ustráchaná, a tak sa začne plazit'. Po chvíli sa nad ňou niekto skloní a s ľútosťou sa spýta: "Pani, je vám zle? Ja tu síce cvičím svojho psa, ale mohol by som skočiť pre doktora! "

RODINNÝ ROZHOVOR

Dcéra: Oci, som lesba.

Otec: To je v pohode. Druhá dcéra: Oci, ja som tiež lesba.

Otec: Kurník to v tejto rodine nikto nemá rád pipíka?!

Syn: Ja áno

"Pán doktor, každú noc sa mi zdal hrozný sen. Idem po ulici a vidím svoju svokru, ako vedie na povrázku krokodíla.

A ešte teraz sa trasiem od strachu, keď vidím tie žlté oči, zelenkavú kožu s pl'uzgiermi a ohromná zubiská, čo ma chcú roztrhať! "

Doktor zvolá: "To je strašné, veď aj ja som sa vydesil!"

"Ale to ešte nič nie je, pán doktor, teraz vám popíšem toho krokodíla!"

"Jožko, čo si daš, borovičku alebo vino?"

"Vino..."

"Biele, či červene?"

"Biele..."

"slovenske, či bulharske?"

"slovenske..."

"Suche, polosuche, sladke"

"Chod' do pdrele, nalej borovičku....!"

Vychodňar napity jak činka..liter pahlenky u nim a žene sebe to po dialnici v protismere..

zrazu slucha v radiu..pozor, pozor !!!opity jazdec si to zenie po dialnici v protismere..

a vychodňar na to: hej keby len jeden, ale šicke !!!

Vychodňar v Paríži vojde do verejného domu, vybral sebe slečnu a pošol z ňu na chižu... Po chvíli slečna viľeci z chiži, najdze bordelmamu a hvari:

- Madam, ja ňeznam co mam robic.. Zakaznik povedal, že to chce po Slovenski a ja ňeznam jak to...

- Ta preboha.. Ja znam... Un to chce na fakturu a rozpisac na mineralki...

Viete, že ?

Kapusta zo súdka

Obsahuje vitamín C,K a vitamín B12,horčík,draslík a pre organizmus dôležité laktobacily. Vďaka nim pôsobí proti kvasinkovým infekciám a má detoxikačné účinky. Najmä v zimnom období, keď nie je dostatok inej čerstvej zeleniny, je jej konzumácia potrebná pre zvýšenie obranyschopnosti organizmu. Protistresový vitamín B12 vzniká kvasením, čerstvá kapusta ho neobsahuje. Kapusta obsahuje veľa vlákniny, podporuje trávenie a je vhodná pri chudnutí. Detoxikačné účinky má aj samotná šťava z kyslej kapusty. Po jej vypití, najlepšie ráno alebo 2-3hodiny po

hlavnom jedle, vám však odporúčame zdržiavať sa doma. V kombinácii s cibuľou, cesnakom, mrkvou, červenou repou je vhodná do šalátov alebo samotná, čerstvá či dusená, je chutnou prílohou k pečenej kačici, husi ,bravčovému i ku kuraciemu mäsu alebo k zabíjačkovým pochúťkam. Ale najpopulárnejšia je hádam kapustnica na rôzne spôsoby. Ak ste si ju nestihli naložiť do súdka v hlavnej kapustovej sezóne koncom jesene, môžete to skúsiť aj teraz. Na prúžky narezanú bielu kapustu dajte najlepšie do kameninového alebo keramikového súdka a jednotlivé vrstvy vždy posolte a posypte celou rascou (Na 1kg kapusty použite približne 1Pl soli). Vrstvy zakaždým dobre utlačte, aby sa z nej vytlačil vzduch. Inak by kapusta zmäkla. Ochutiť ju môžete bobkovým listom, cibuľou, celým korením, celým alebo prekrojeným jablkom, alebo nastrúhanou mrkvou. Naplňte asi 10cm pod okraj nádoby. Nechajte postáť 3-4 hodiny, aby pustila šťavu, Ak neobsahuje dosť šťavy, dolejte primerané množstvo prevarenej vody. Zaťažte dosťičkou a ťažším predmetom. Prikryte vrchnákom a do žliabku nalejte vodu. Pri teplote okolo 15 stupňov trvá kvasenie 3-4 týždne. Po každom odobratí kapustu znova zaťažte. Vykvasenú kapustu môžete preložiť do zaváracích pohárov a pri teplote 65stupňov sterilizovať asi 40minút.
(o tej poslednej informácii nie som celkom presvedčený - my ju uchováваме v chladničke a vydrží aj do septembra

budúceho roka, je pravda, že sem tam môže ešte prekvasiť, ale to je znak, že je „živá“ - dávam pod poháre noviny alebo tácku = poznámka redaktora)

Vybraté z korešpondencie :

V prvom rade chcem aj touto cestou poďakovať všetkým kolektívom, jednotlivcom a organizáciám, ktorí si na nás spomenuli jednak so sviatkami zimy, ale i s priáním do nového roku. Za všetkých členov klubu, ďakuje predseda klubu

Ahoj Tony,tusis spravne,a v mnozstve bodov aj suhlasim s tebou....Hlavne ti migranti,to mi dviha tlak az az az..... Je to cele nedomyšlene,a clovek sa boji....Aj minule.Prisiel do pubu cloviek,rozpravval po taliansky,pytal sa ci budeme pozerat ligu majstrov vo futbale a kolko tu byva ludi....Sef mu povedal ze ludi malo a tv sa nepozera... . Asi to bolo stastie.....Mozno uz liiitaaaaam v povetriiii....Ktovie.Neda sa to vsetko strkat do jedneho vreca.Ale aj ked je clovek tvor obozretny,napriek tomu ho takato banda odrbe....

Teraz o inom... Dufal som,ze nas adresar bude aktualizovany az niekedy koncom januara 2016....Nestalo sa,nevadi....Len tak pre info a spravnost udajov v systeme, som uz okres NR,tak hadam ti blbci z nr na mna nebudu vytrubovat,ked pojedem na aute,s rucnym ovladanim a neplanovane mi to niekde skape....Takze nova moja adresssa je:

L.Gubo',Vy'capy Opatovce 332,951 44....A ked to v obci zoficializuju,tak bude ulica Hydinarska.(kvok kvok)□□□□□□....

Teraz ma cakaju behacky(dufam,ze

iba...) s dokladmi,op,kataster,vszp,spz,a ani neviem co este,zacinam zajtra 5.1. s op,potom dalej,takze klub,netusim,ci pridem,nepridem,keby nie tak som niekde na niektorom urade a vybavujem.....Ale napriek tomu na vas myslim a pozdravujem,a prajem vsetkym vela zdravia a pf 2016!....□□□□□□□□ Bea pozdravuje tiez,mrzi ju ze kvoli praci je limitovana a na klub nemoze,ale vzdy sa pyta,kluboviny cita,a drzi nam palce.... Pekny ponovorocny vecer,a nech sa dari.....Paaaaa. Laci

Pán Suchan,
Ďakujem za Kluboviny, opäť som si ich so záujmom prečítala, ale aj zabavila sa na výborných vtipoch. Je to mimoriadne záslužná práca, ktorú robíte pre svojich členov. Prajem Vám pokojný rok 2016 a teším sa na stretnutia s Vami i členmi Klubu skleróza multiplex u nás v KOS - ke.
Pekné dni prajem, daniela gundová, Krajské osvetové stredisko v Nitre

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **09. februára 2016 /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. Text neprešiel jazykovou úpravou. Príspevky zasielajte na adresu predsedu klubu, Anton Suchan, 949 12 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 1.2.2016.

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra, IBAN :

SK82 0200 0000 0000 7723 0162

MV SR : VVS/1-900/90-9642

Nezabúdame

V mesiaci **február 2016**
slávia

Narodeniny :

Ivetka Péterová, Marcel Smolica,
Marika Duchoňová, Peter Mikulášik,
Lydka Michaličková

Gratulujeme a prajeme veľa jasných dní prehriatych slnkom a láskou pri dobrom zdraví a vzájomnom porozumení.

Môžete nás kontaktovať i cez internet na klubových **email – adresách** :
suchan@ksmnr.sk
anton.suchan@satronet.sk
a nájsť na webovej stránke :
www.ksmnr.sk