



# Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XVIII.

apríl 2016

číslo 4

## Tak som sa zamyslel .....

..... už že je potom. Mnohí z nás si vydýchli, lebo už aj vzduch bol nasýtený predvolebnými sľubmi a nekonečnými invektívami. Ja osobne, keby som mal tú moc, tak by som trestal tvrdými trestami každé osočovanie, každé neúčelne minuté peniaze, pretože to sú peniaze ľudí, ktorých toto zriadenie zdiera a vracia mu z toho minimum, omrvinky v službách a pecne v šarvátkach plnenia si vrecká oligarchie, ktorá sa navonok tvári, ako nám chce len to najlepšie. Áno, oni chcú dobro, len tá šípka, ktorá by mala smerovať k cieľu prostých ľudí, je nejaká pokrivená a nejakým zázrakom sa vždy, keď už má prísť ku krájaniu chleba, pretočí k malej skupinke. A pre nás ostatných pripravujú divadielka o napádaní jeden druhého, že ten má deravú ponožku a tomu smrdí z pusu, alebo že nosí pokrčenú košeľu. Podvádzajú nás v priamom prenose, klamú rovno do očí a potom sa, oni spoločne, bez rozdielu príslušnosti k strane, šklebia, ako s nami vybabrali. Môžu si to dovoliť, lebo naša pozornosť je sústredená na obyčajné prežitie. Oni majú problémy, kam skryť svoje účty, aby im ich náhodou zlomom

v spoločnosti niekto spravodlivo nevzal naspäť pre normálnych ľudí, ktorí tvoria hodnoty tohto zriadenia, nech už je akékoľvek.

Prečo sa obraciam k tejto téme?! Je totiž veľmi blízka i v menších formách zoskupení občanov našej republiky. Nestačí totiž iba rozprávať aký som vznešený, aké mám starosti, koľko lásky je vo mne. A to ešte k tomu „použijem“ aj médiá, lebo sme boli naučení, že čo je v nich, bývalo založené na pravde, no doba odplavila i z tohto prostredia i posledné ostatky serióznosti. Vždy však platilo, že najlepším preukazovaním sa o tom kto som, čo zmysľam a hlavne ako, je keď to preukážem v praktickom živote svojimi skutkami. Táto forma je zdĺhavejšia, náročnejšia a nemá takú rýchlu výpovednú silu. Lenže od tej bombastickej, samochvály podporenej médiami, má síce prudký nástup popularity, ale nie trvalú hodnotu a preto je potrebné tie lži neustále opakovať a predostierať ľudu.

Svet sa zmieta v horších problémoch a všimnite si, že vždy ten, kto problém vyvolá, sa potichu stiahne a kričí na druhých, nech pomáhajú vyriešiť vzniknúvší problém, v ktorom mali oni namočené prsty a chcú si ich utrieť do nás, ktorí sme stáli

bokom. Táto rozbúrená doba by nás mala v našom súkromnom živote ku pokoju, ved' nik z nás nevie, kedy príde ku konečnému zúčtovaniu.

Nemali by sme trápiť nad vecami, ktoré neovplyvníme, nech nás netrápi že z času na čas si doprajeme aj veci, ktoré nám prídu na chuť, hoci by sme ich nemali požívať. Priznajme si, že sa nám určite podarilo už viacej krát kúpiť veci, o ktorých sme nemali ani poňatie kde ich použijeme, ale priniesli nám radosť a to je to podstatné. Samozrejme, pokiaľ to nie rozpadajúci sa zámok alebo potápajúci sa tanker. Ľutovať by sme mali to čo sme nestihli prežiť a nie čo sme prežili, i keď to nie vždy bolo podľa našich predstáv. Tešme sa z prežitých zážitkov, lebo medzi nami už nie sú mnohí, ktorí by sa radi tešili, no už im to nie je dopriate. Nehanbime sa ani zato, keď si zanôtime naše staré obľúbené melódie, nemusia pritom ladiť, hlavne, že v nás evokujú šťastné chvíle prežité v mladosti a vracajú nás do dôb, kedy sme svet vnímali inak, ako dnes s väčšími, hlavne zdravotnými strastami. Naše médiá sú presýtené zahraničným piesňami, z ktorých nám mnohé nič nepovedia.

Nech nás netrápi ak sa stretne i so smútkom či žiaľom. Sú a budú vždy súčasťou každého života. Dôležité je prijať ich a nechať im priestor na zatmenie našej mysle. Mohli by sme sa snažiť čo najskôr opustiť onú krajinu smútku a nebolo by od veci, keby sme sa zamerali

radšej o vytváranie do svojho najbližšieho okolia, milej, prívetivej atmosféry. Bolo by dobré, aby sme pre mladú generáciu predstavovali pozitívne príklady, ktoré by bolo hodné nasledovať. Ved' dobre vieme, že v kinách či televíziách sú dnes preferované filmy, v ktorých prevláda hrubosť, násilie, vraždy v priamych prenosoch, neúcta k vlastným rodičom a nehovoriac o ignorovaní prednosti voči starším či chorým spoluobčanom. Najlepšie by bolo, keby sme sa vyhli neustálemu sťažovaniu na skazenosť sveta, lebo si myslíme, že to všetko dobré a pekné sme prežili iba my. To je však problém už dávny a je to generáčny problém, lebo napredovanie výtvarných techník urýchľuje život a podmienky sa rapídne menia za pochodu už i našej generácie. Len si pripomeňte či by ste si predstavovali, že budete telefonovať bez drôtkov, že sa so svojimi najbližšími spojíte na druhú stranu zemegule a to ako zvukom, tak i obrazom. Snáď najlepším príkladom by bola predstava, keby nás zamrazili čo i len na desať rokov, teda vo svojej pamäti sa vráťme o tých desať rokov späť, a so zatvorenými očami si pomaly predstavujeme, čo všetko za tú krátku dobu, priniesla technika a či by sme sa k jej jednotlivým veciam dokázali postaviť bez toho, aby nám vyrazili dych.

Preto by sme mali svoj obraz tvoriť tak, aby v ňom neprevládali šedé alebo čierne farby. Predstavujme si,

že ten náš obraz by sa mal zaradiť do galérie starých majstrov a mal by prinášať potešenie, zamyslenie a rozvahu.

Prajem vám, aby ste boli vďační za každý pekný pohľad, za každé nežné pohladenie, za každý jemný bozk, či úprimné objatie. Nech sa s nimi stretáte na každom kroku a čo najčastejšie, lebo naše ubolené dušičky to potrebujú.

*Váš Tony*

## **ZOKLE** - / ZO borské KLE bety/

Tento krát týchto pár riadkov bude zo sprostredkovaného podania, nakoľko predseda si vybral dovolenku.

Patrí sa mi v prvom rade poďakovať sa všetkým členom klubu, ktorí stáli pri mne v trochu zložitej situácii. Zložitej v tom, že do poslednej chvíli nebolo jasné ako to všetko dopadne, hlavne čo sa týka mojej osoby. Nič katastrofálne, no veľmi osobné z ohľadu ďalšieho napredovania predsedu ako takého, po zdravotnej stránke. Nič spojené s SM-kou, ale tiež veľmi dôležité. Znovu sa naplnilo a potvrdilo poslanie nášho združenia, lebo som pred, počas i po operácii pociťoval spolupatričnosť „mojich ovečiek“. Dodávalo mi to veľa pozitívnej energie a spolu s dobrom mojich detí a manželky, som bol pripravený i na tú najhoršiu verziu, o ktorej som bol pred akciou podrobne informovaný.

Vďaka všetkým ľuďom dobrej vôle sa posledný scenár nenaplnil a zatiaľ sa to vyzdá dobrým smerom.

Samozrejme najväčší podiel na úspešnosti celej operácie má pán MUDr. Gallo, odborník na svojom mieste a lekár - človek.

Aby som to nenatáhoval a nebolo to len o mne, všetkým Vám zo srdca a úprimne **ĎAKUJEM !!**

No predsa ešte niečo. Tým sa chcem všetkým členom ospravedlniť, že som im individuálne neprejavil vďačnosť, no moja kondícia bola predsa len ovplyvnená zákrokmi. Verím, že ma pochopíte a prijmete poďakovanie touto cestou. **ĎAKUJEM** za množstvo SMS-iek, odkazov a milú, povzbudivú pohľadnicu.

Vopred sa ospravedlňujem, ak nepresne vystihnem proces diania zasadnutia, ale informácie mám z druhej ruky, tak prosím nehľadajte v tom nejaký zámer, ale iba moju nepresnosť.

Vzišla mierna obava, či sa vôbec niekto dostaví na klub, keď predseda sa vyvaľuje inde. Lenže my sme kolektív, hodný svojho mena a účasť bola na výbornej úrovni, veď na druhej strane bolo treba prebrať dôležité body pre náš ďalší život samotného klubu. A viem, že mnohí chceli byť bližšie k predsedovi aspoň svojou prítomnosťou na klube. Predseda sa snažil všetko na zasadnutie pripraviť, aby bolo čo najmenej trečích plôch pre zdarný priebeh sedenia. Preto ako prvý nechal všetkých pozdravovať jednak k sviatku MDŽ, no i celkove. Ospravedlnila sa Klárka, Beatka, ktorá je v čase nášho sedenia v práci, tak ako Ivetka Marcelova.

Prebehla informácia o stave konečnom výbere 2 percent za uplynulý rok vo výške 7 856,70 €. Bolo to potrebné ozrejmiť aj z toho dôvodu, že by mala vyvrcholiť aktivita v získavaní darcov pre tento rok, lebo to budú „peniažky“ pre budúcoročné aktivity klubu.

Predseda klubu v spolupráci s Lydkou a Marikou (Lapášskou) spracovali podklady o hospodárení klubu za uplynulý rok s podrobným rozpisom položiek, ktorý bol k nahliadnutiu všetkým členom klubu s výpisom uverejneným i v klubovinách.

Nosným bodom programu boli voľby orgánov klubu na nasledujúce volebné obdobie, v zmysle stanov klubu a predchádzajúcimi zasadnutiami klubu odsúhlasenou formou volieb. Schválená bola volebná komisia v zložení predseda komisie Hrajnohová Lenka, členovia Smolice Marcel a Malinová Eva. Navrhovaní kandidáti boli jednomyselne 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**

Bola zvolená delegátka na Valné zhromaždenie zväzu v Dudinciach - Marika Duchoňová.

Nakoľko pre akciu Krok s SM, ktorú sme plánovali uskutočniť v Topoľčiankach, termíny soboty a nedele sú obsadené až do júla tohto roku, bolo potrebné predpripraviť akciu v priestoroch KOS s rozdelením úloh. Lydka si vzala pod patronát občerstvenie, ktorým bol schválený guláš. Majka Detková zabezpečí, tradične, zákusky, Lenka si vzala pod patronát chlebič a Dano občerstvenie. (myslím si, to však v poznámkach nie je, že aj si tradične pripraví Dano s Lenkou a Danielkou + nejakí dobrovoľníci, aby bola dobrá atmosféra a nálada - poznámka pisateľa klubovín).

Prebrala sa pošta tlačová a internetová - List, ktorý písal dosť narýchlo predseda ešte pred odchodom do nemocnice, adresovaný SEPS a. s. ohľadne možnej finančnej podpory, čo zariadila dcérka Slávka od Darinky Michaličkovej. Mohol by to byť základ pre navýšenie počtu účastníkov rekondície v Dudinciach. Zatiaľ však nepredbiehajte, buďme trpezliví a nechajte sa radšej prekvapiť.

S výsledkami hospodárenia za minulý rok, predseda spracoval a predložil i návrh rozpočtu na tento rok, a podľa poznámok, mal byť schválený bez pripomienok.

Mala byť prerokovaná informácia, že SZSM pripravuje na mesiac máj 2016 Benefíciu, v rámci ktorej plánuje odmeniť výnimočných ľudí

ocením „Slniečnica VĎAKY 2016“. V tejto spojitosti mali byť oslovení naši členovia či pre niektorú z troch kategórií by sme nenavrhlí adeptov. A - dobrovoľník/čka, B - osobný/á asistent/ka, a C - opatrovateľ/ka. Termín a zaslanie Nomináčnych listov bol stanovený od 1. marca 2016 do 10. apríla 2016. Ak by ste ešte chceli niekoho nominovať a stihneme termín, prosím zašlite mi obratom dáta nominovaného so stručnou charakteristikou a dôvod, pre ktorý ho nominujete. Možno sa nám to ešte podarí! Lebo v kruhu našich členov je dostatok takých, ktorí by si to zaslúžili.

Verím, že po prerokovaní najdôležitejších bodov zasadnutia, sa úľ opäť rozbzučal, lebo mi si máme vždy čo povedať, pochváliť sa drobnými úspechmi a pošťožovať sa s tým, čo sa nám nepodarilo, aby sa eventuálne i druhí tomu vyvarovali.

## **Vyskúšajte – ochutnajte !**

### **ZORE – ZOborské REcepty.**

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

**Orechový koláč.** Cesto: 50 dg hladkej muky, 20 dg práškového cukru, 20 dg masla, 2 vajcia, 2 PL medu, 2 KL sódy bikarbóny s 2PL mlieka.

Urobíme cesto a rozdelíme ho na 2 časti. Prvé cesto rozvaľkáme a upečieme. Na druhé cesto si pripravíme orechy 25-35 dg (na polky alebo štvrtky), 8 dg cukru, 12 dg masla, 2 PL medu. Všetko osmažíme do zlatova a ešte horúce nalejeme na surový plat a dáme piecť. Na krém potrebujeme 3dl mlieka, 1,5 PL hladkej muky, 1,5 PL solamylu, 10dg cukru, 1vanilkový cukor. Všetko uvaríme ako puding a dáme vychladnúť. Potom pridáme 20 dg masla a vyšľaháme. Nakoniec pridáme stavu z pol citróna. Na prvé cesto natrieme plnku a položíme cesto z orechmi necháme odležať.

(recept od Anky Benčíkovej na mlsotu, ktorú priniesla na klub a ostatní ho od nej chceli)

### **Štrúdl'a čo veľmi chutí a je diétna**

Toto je fakt celkom šokujúci recept!!!! (trochu pojašený, ale kto má odvalu, za pokus to hádam stojí – dajte potom vedieť)

Urobíme rovno dve štangle, čo hovoríte? Dá sa to urobiť ako mini štanglička, ale až ochutnáte, tak pochopíte, že by to bol holý nezmysel ...

Suroviny : 2 hrnčeky vložiek, pol hrnčeka vody, 2 jogurty, lyžička / dve medu, väčšia jablčko a škorica  
To je všetko!

Tááák, upokojíme sa, áno?

Vložky zmiešame s vodou a pridáme jogurt a medik, jablko nakrájame a zmiešame so škoricom, teraz to začneme „kydať“ na papier na pečenie, prvé „nakydám“ spodky, vyložíim ich jablčkami a začneme „ky-

dat“ vršok tak , aby jablká nikde „nečumeli“. V túto chvíľu som začala radosťou tancovať vojnový tanec pred rúrou, ktorú už mám samozrejme predhriatu na 200 stupňov nech to frčí. Pošleme tam tie dve štangle na 30 minút a potom tancujem oslavný tanec. Nechám vychladnúť a zožeriem na posedenie, fakt!

## ZOFT, ZOberské FTipovisko

\*Dýchol som na psa a pes nič...\*

\*Dýchol som ešte raz a pes znova nič...\*

\*Potom som dýchol na ženu a ta štekala až do rána!\*

Prednosťou milenky je, že sa s ňou dá hovoriť o nedostatkoch manželky.

Skúste hovoriť s manželkou o nedostatkoch milenky ...

Žofka - organistka v kostole - je osemdesiatnička. Nikdy nebola vydatá, no každý ju má rad pre jej milotu a dobrotu. Jedno popoludnie ju navštívil farár. Pozvala ho do obývačky, v ktorej stal organ . Slečna Žofka šla pripraviť čaj. Farár sa posadil oproti organu a hneď si všimol sklenenú misku s vodou položenú na ňom. Plával v nej totiž kondom. Vtom sa vrátila slečna Žofka s čajom

a koláčikmi. Farár sa najprv snažil neprejsť, že si všimol kuriózný obsah nádoby, ale napokon neodolal..... "Slečna Žofka, som zvedavý, čo mi povie o tomto....(a ukázal na nádobu). Ona na to:

"Ach áno, nie je to úžasné? Pred par mesiacmi som šla cez park a na tráve som našla ten malý, milý balíček.

Pokyny na ňom uvádzali, že obsah balička treba umiestniť na organ, udržiavať vlhký a že ochraňuje pred prenosnými ochoreniami... A viete, že som celú zimu nedostala chrípku?"

- *Zase tu bol ten žobrák. Dala som mu polievku a päť eur.*

- *Zjedol tú polievku?*

- *Áno!*

- *Tak si tých päť eur zaslúži!*

Priateľka sa ma spýtala, prečo sa nemilujeme tak, ako to robia vo filmoch ...

Keď som skončil a videl jej vydesený výraz v tvári, tak ma napadlo, že sa asi nepozerať na rovnaký druh filmov ...

Dnes ráno som volal do práce: "Mojá manželka dnes v noci zomrela, budem potrebovať nejaký čas voľno."

"To je mi moc ľúto, samozrejme, zoberte si voľna koľko potrebujete." "Vďaka, "Vďaka, "Vďaka, bude to asi osem rokov, teda ak ma pustia za dobré správanie."

## Viete, že ?

### Viete čo je minimálna trvanlivosť?

**"Minimálna trvanlivosť"** uvedené označenie znamená, že potraviny možno konzumovať aj po tomto dátume za predpokladu, že boli správne skladované.

*"Čo sa týka označenia **"spotrebujte do"**, toto označenie znamená, že daná potravinu by sa po uplynutí tohto dátumu už nemala konzumovať, pretože je už riziková pre zdravie."*

Obyvatelia Európy nevedia poriadne rozlíšiť význam označení **"spotrebujte do"** a **"minimálna trvanlivosť"**.

Na niektorých potravinách ako soľ, cukor alebo ocot nie je v súčasnosti povinné označovať dátum minimálnej trvanlivosti a uvažuje sa o rozšírení zoznamu týchto neoznačovaných potravín aj o cestoviny, kávu, čaj.

### Spánok čistí tkanivá mozgu

Hlava sa počas spánku vyčistí obrazne aj doslovne. Vedci dlhodobo upozorňujú na význam spánku pre psychiku človeka. Nový výskum zverejnený v časopise Science teraz naznačuje, že počas spánku prebieha aj intenzívne upratovanie mozgových buniek. Telo v noci mimoriadne rýchlo vyplavuje toxíny, ktoré sa v tkanivách nazbierajú počas uplynulého dňa.

### Spáčov nebud'te

Ľudí, ktorí prirodzene radi ponocujú a ráno dlho vyspávajú, netreba prevychovávať. Štúdiá zverejnená v časopise Chronobiology ukazuje, že narušenie prirodzeného biologického rytmu môže spôsobovať zvýšené hladiny stresových hormónov, ale aj celkové zhoršenie ži-

votosprávy. Zvyky ranostajov aj sedmo-spáčov sú biologicky zakódované a zmeniť sa dajú len za cenu horšieho zdravia.

## Z internetovej korešpondencie :

Moji milí klubáci, chcem sa Vám poďakovať za veľkú podporu, ktorú ste prejavili. Vašmu predsedovi v čase keď bol operovaný ako aj bezprostredne po operácii, či už prostredníctvom sms, emailom alebo krásnym pozdravom, ktorý dostal poštou. Myslím, že to bola pre neho veľká výzva, aby sa čím skôr dal do poriadku a aby spolu s Vami mohol tráviť čas, či na klube alebo na rekondíciách. Ďakujem Vám, že ste na neho mysleli a posielali mu veľa dobrej energie. Klári.

Ahoj Tony, dakujeme za kluboviny, drzime tuho palce a posielame vela vela energie, nech sa doktorom netrasu ruky a vsetko nech sa vydariiii....Laco a Bea

Ahoj Tonko,

ďakujem za kluboviny. Kluboviny sú vždy kvalitné a NIKDY sa nesmú použiť na čistenie zeleniny, resp. podobné činnosti. Želám Ti veľa energie a čo najrýchlejšie zlepšenie.

Katka

Ahoj Tonko, vďaka za kluboviny, ktoré sú ako vždy perfektné. Tie Tvoje zamyslenia, no nemám slov, ani spisovateľ lepšie nepíše. Spomenul si, že ideš na nejaké zákroky, predpokladám, že to súvisí s Tvojim ochorením, tak Ti prajem, aby sa Ti čo najskôr polepšilo a aby Ti prvé jarné lúče slnka vliali do žíl veľa pozitívnej energie. V práci je všetko po starom, uvidíme ako bude po voľbách, čo Ti mám povedať, som rada, že môžem chodiť do práce, lebo už prijímajú len vysokoškolákov.

Aj doma sa to dá vydržať, svokra Ťa zvykne spomínať aj Klárikou a ostatných, všetkých, ktorých mala

možnosť spoznať, samozrejme vždy v dobrom. Pokaždé, keď mi prídu kluboviny, tak ich vytlačím a odnesiem domov, nech babka číta. Má z toho veľkú radosť, že Tonko na nás nezabudol. Veľmi si vážime, že sme stále aspoň v takomto kontakte.

Pozdravujem všetkých členov klubu, myslím na Vás a všetkých prajem len to zdravie, čistú myseľ a pokoj v rodinách. Teším sa na blízkosť jari, určite aj Vy všetci, vtedy je na svete veselšie.

Tebe Tonko prajem veľa elánu, aby si to všetko vydržal a zasa sa čoskoro ozval s novým vydaním klubovín.

Daša Kázmerová

Ahoj Tonko!

Práve som si prečítala kluboviny. Chcem reagovať na tvoje zamyslenie. Píšeš tam, že "nepotrebujem sa vtierať do vašich myslí".

Máš to márne, v našich myšliach si už dávno. A tak sme aspoň v myslí s tebou a posielame pozitívnu energiu. Dobrí priatelia asi vycítia, keď tomu druhému je na figu. Ďakujem /e/ za blahoželanie k MDŽ a na oplátku príjmi také priateľské pohladenie duše i srdca. HS.

Naša identifikácia :

**IČO 355 90 700**

**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 **a p r í l 2016**  
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](mailto:suchan@ksmnr.sk)

[anton.suchan@satronet.sk](mailto:anton.suchan@satronet.sk)

a nájsť na webovej stránke :

[www.ksmnr.sk](http://www.ksmnr.sk)

**!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa 12. apríla 2016 /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 čísla 037/773 22 99, 0904 547 106, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 2.4.2016.