

Tak som sa zamyslel

..... nad blížiacim sa obdobím. Väčšinou sa to obrátilo na obdarovávanie sa a to či už na Mikuláša alebo na sviatok Vianoc. Nie je podstatné, že Vianoce sa prelínajú s termínom, v ktorom tzv. pohania slávilí taktiež sviatok. Bol celkom iného rázu a celkom na inom podklade. Nie som historik, som iba obyčajný občan, ktorý prelistoval niektoré knihy a z nich som čerpal svoje vedomosti, samozrejme, pokiaľ sa to dá nazvať vedomosťami. Zopár odborných článkov, no podotýkam, nie z mienkotvorných médií, lebo tam sa predbieha klamstvo s podvodom.

Napriek tomu si neosobujem, že moje myšlienky sú tie jediné a správne. Možno vyvolám polemiku a čo sa v tomto časopišteku snažím už dobrých osemnásť rokov.

Vrátim sa k nadchádzajúcim sviatkom. Určite skoro všetci poznáte ich terajšiu podobu, lebo ste ich priamy účastníci. V niektorých z predošlých klubovínach som sa pozastavoval nad termínom upozorňovania termínu týchto sviatkov v hypermarketoch a televízii, nevynímajúc tlačové médiá. Mamón to má v područí.

Žijeme si nad pomery a preto i spomínané sviatky vnímame iba vo väčšine cez hmotné statky a nepriemeraných zásob potravín. Na jednej strane lamentujeme ako biedne žijeme, ale vzápätí pomýšľame, čo všetko musíme kúpiť, veď sme na to šetrili dlhé obdobie.

„Pohania“ tiež vnímali dlhé obdobie, ale v inej dimenzii, lebo jednak ďakovali za úrodu, ktorú pozbierali práve na dlhé zimné obdobie, a jednak si uvedomovali, že toto obdobie bude pochmúrne a musia sa viacej zomknúť. Bližšie jeden k druhému a to ako fyzicky, tak aj mentálne. A ďakovali svojim bohom, ktorých si sami vymysleli, za dary i za to, že ich pred krutým obdobím ochránia. Spoločne zomknutí prežili v súdržnosti a nepotrebovali k tomu žiadne darčeky pre seba.

Prišla však doba, v ktorej sa prezentujeme vzťahom medzi sebou tým, že sa predbiehame v tom, kto zakúpi honosnejší darček. Nesmerujeme svoju myseľ k tomu, že by prvoradým malo byť na sviatky pospolu. Každá rodina samostatne a potom v ďalšie dni najbližšie rodiny navštíviť. Nemali by sme zabúdať ani na tých, ktorí už k sviatočnému stolu nemôžu zasadnúť, veď boli súčasťou

nášho života bez ohľadu ako starí boli. Každý z nich zanechal stopu i v našom živote.

Svoju myseľ by sme mali orientovať skôr k spoločnému súžitiu. Vzťahy v rodine by mali byť najdôležitejším vzájomným darčekom, lebo či chceme alebo nechceme, rodina je základ spoločenstva. Nemali by sme dovoliť, aby zlí ľudia zatemňovali naše mysle, lebo nie im venujeme svoj život, ale ho venujeme svojim najbližším a tým patrí prioritou nášho záujmu. Naša myseľ a naše srdce by malo smerovať k svojim a nemalo by sa dať rozptyľovať zloduchmi, ktorí závidia harmóniu medzi nami.

Na ceste životom stretáme rôzne typy ľudí, žiaľ sú medzi nimi aj takí, ktorých živí zloba, závisť a zlo. Pre nich dobré slovo, či láskavé pohľadanie nič neznamená.

Treba sa štiť od takýchto jedincov, jednak nám odoberajú našu pozitívnu energiu a jednak nám kazia náladu. Buďme opatrní pri vzťahu s takými to ľuďmi, lebo svojou pretvárkou sa dokážu votrieť do našej priazne a potom zneužijú našu dobrú vôľu.

Prajem vám, aby ste včas odhadli takýchto jedincov a dokázali sa ich striasť čo najskôr, aby nezanechali ani stopu zla vo vás. Súčasne vám prajem, aby ste v čase sviatkov našli čo najkrajšie a najmilšie darčeky od svojich najbližších a nepozerajte na ich finančnú hodnotu, ale vnímajte s nim to dobro, ktoré so sebou nesú.

Nie každému je dopriate, aby mohol rozhadzovať peniaze a preto nech je ich finančná hodnota to posledné čo vás bude zaujímať. Jeden z najťažších zločinov ľudstva je, keď raníte toho, kto vás obdaroval vecou, ktorú kúpil s láskou a radosťou, že vás poteší. Radujte sa i z maličkostí, veď na nich je postavený celý svet a náš život. Otvorte svoje srdcia a nechajte do nich v tichosti plynúť to dobro a pokoj, ktoré so sebou majú ozajstné sviatky prinášať.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Nieže by bola tlačienica, no postupne sa nás nazbieralo akurát tak najlepšie. Dlhšie nám trvalo odovzdanie pozdravov a ospravedlnení z neúčasti. Spomenuli si na nás pán Petráš, MUDr. Brozman, a panie Záhorská, Klačková, Fajnorová a Gundová.

Nemohli prísť Sonka, Majka s Jankom pre zdravotné problémy sprievodcu, Marcel s Ivetkou pre pracovné zaťaženie, Ivan je v Dudinciach na liečení, Marika lapášká je Trenčianskych Tepliciach, Macákovcov ospravedlnil synátor pre chorobu, Alenka nepríde, Laci robí sprievodcu sestre v nemocnici, Valachyovci práve prišli od lekárov, Lenka s Danielkou musia odpratávať sneh a gúľať snehuľiakov, Darinka Michaličková varuje vnučku, a Klárka má inventúry. SMS poslali M+M z Trenčína.

Predseda podal informáciu o stave príprav na 2% pre budúci rok. Obdržal všetky potrebné podklady pre spísanie notárskej zápisnice, ktorá je dôležitá pre možnosť získavania 2 % z odvedenej dane. Ostáva už iba čakať do 15. januára budúceho roku, kedy bude zverejnený zoznam tých, ktorí splnili literu zákona a môžu sa uchádzať o 2%.

Trochu dlhšie sme sa zastavili pri prerokovávaní členského príspevku pre budúci rok. Padlo viacero návrhov a keď predseda vysvetlil, že len na poštovnom s klubovinami zaplatíme za jedinca 5 €, začali sumy stúpať. Nakoniec sme sa zjednotili na sume **10,- €** a to jednomyselne.

Nie menej dôležitým bodom bolo rokovanie o budúcoročných rekondíciách. Predseda informoval, že už musel vystaviť predbežnú objednávku resp. rezervácie na obe miesta našich rekondícií. Javí sa, že na nami vybrané termíny je pomerne veľký záujem a preto tá rýchlosť. Dúfam, že v pohode prežijeme pri tej rýchlosti aj nejaké zákruty. Už sa nahlasujú prví záujemcovia a výber účastníkov bude realizovaný tak ako minule, teda jednotlivými členmi výboru. Predsa je takto zachovaná väčšia objektivita.

Zaoberali sme sa prípravou decembrovým zasadnutím klubu, kde dúfame, že Majka už bude mať spôsobilého sprievodcu a pripraví nám nejaké mlsoty, možno aj Anička a Darinka s povestnými pagáčikmi. Milo nás môže prekvapiť každý kto sa chystá na klub a predseda vyriekol myšlienku, že eventuálny program by sme si moh-

li pripraviť z vlastných radov, čo by bol dôkaz spojitosti s klubom ako takým. Necháme sa prekvapiť, veď nik z nás neočakáva super profesionalitu.

Prijali sme návrh, že na Kroku s SM, predseda vyzve prítomných, aby podľa individuálneho zváženía prispeli na občerstvenie. Nič nie je povinné a každý dobrovoľný príspevok si ceníme.

Evka pochválila Evku. Aby ste tomu lepšie rozumeli, tak Evka Tulinská pochválila Evku Malinovú, že zatiaľ ako jediná doniesla príspevok do kroniky. Vyslovila presvedčenie, že by bolo dobré, aby neostala jedinou, aby už viac nemusela „žobroniť“ o podklady pre NAŠU kroniku.

Popriali sme všetkým oslávencom všetkého najlepšieho, Milošovi sme odovzdali blahoprajný list k životnému jubileu a asi ho to aj trochu dojalo.

Nie len nakoniec, ale počas celého sedenia sme si pochutili na jednohubkách, ktoré priniesla Anička spolu so slanými oblatečkami. Pagáčiky od Darinky, teda nie korálky od Natálky, boli chutnučké ako doteraz vždy. A do toho sa spustila vrava, lebo my si máme vždy čo povedať a tak je to dobre.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

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

Jogurtové kuracie rezne

Potrebuje: 1 kg kuracích prs alebo stehenných odrezkov, 200 g strúhaného syra, 200 g strúhanky, 150 g masla, **Na marinádu:** 150 ml bieleho jogurtu, 1 lyžica horčice, 4 strúčiky cesnaku, 2 ks vajcia, šťava z polovice citróna, štipka chilli korenie, čierne korenie, soľ

postup prípravy :

1. Mäso si umyjeme a režeme na rezne, podľa potreby jemne naklepeme a napacujeme do marinády, ktorú sme si pripravili zmiešaním všetkých surovín. Necháme ich tam min. dve hodiny, najlepšie cez noc.

2. Plech si vyložíme papierom na pečenie a naukladáme rezne, ktoré vyberáme z marinády (tak aby na nich marinády zostalo čo najviac) a obalíme v strúhanke zmiešanej so strúhaným syrom.

3. Na každý rezeň položíme plátok masla a dáme piecť do rúry vyhriatej tak na 180 stupňov. Pečieme cca 45 min a v polovici pečenia rezne otočíme. Podávame so zemiakmi na rôznych spôsoboch.

Dobrá chuť!

Fantastický kapustovo mrkvový šalát bez zavárania ktorý vám v chladničke vydrží až mesiac

Sezóna zavárania je v plnom prúde, či už s domácou zeleninou zo záhrady alebo so zeleninou z trhu alebo zo supermarketu. Vynikajúci kapustovo mrkvový šalát, ktorý môžete podávať ku hlavnému jedlu ako prílohu alebo si dať rýchlu večeru bez zdĺhavého varenia.

Na základ potrebujeme: 1 hlávku kapusty, 3 väčšie mrkvy, 2 väčšie biele cibule, 2 lyžičky soli (prípadne viac, podľa chuti).

Na nálev budeme potrebovať: 1,5 l vody, 100 ml octu, 6 lyžíc kr. cukru,

(my sme dali stéviu a bolo to super), 1 lyžičku soli, 1/2 lyžičky čierneho mletého korenia, 1,5 lyžičky rasce (najlepšie drvenej), 6 (aj viac) bobkových lístkov.

POSTUP:

1. Kapustu a mrkvu nastrúhame na hruhom strúhadle a vo veľkej miske dôkladne premiešame. Pridáme cibuľu, ktorú sme nakrájali na tenké polmesiačky, premiešame a vrch posypeme soľou. Necháme stáť minimálne 2 hodiny a celú masu ešte raz premiešame.

2. Pripravíme si nálev. Nálev si môžete pripraviť podľa svojej chuti. Môžete pridať viac octu, ak máte radi kyslejšie alebo viac cukru, ak máte radi sladšiu kapustu. Je to na vás. Vodu prevaríme, pridáme ocot, cukor a soľ. Keď voda vrie, cukor a soľ sa rozpustila, pridáme rascu, mleté čierne korenie, bobkový list a varíme cca 2 minúty. Hrniec odstavíme a nálev necháme mierne vychladnúť.

3. Keď kapustová hmota odstála, preložíme ju do hrnce bez vody, ktorú pustila - poriadne vyžmýkame v rukách. Zalejeme ju mierne teplým nálevom a takto pripravenú zeleninu s nálevom necháme stáť aj celú noc alebo aj celý deň.

4. Po odstáti môžeme plniť do sklenných pohárov a nezabudnite do každého pohára vložiť aj samotný bobkový list z nálevu, dodá super chuť.

ZOFT, Zoborské „FTipy“

Jedna korytnačka chcela aspoň raz v živote vidieť erotický film. No nechceli ju pustiť do kina. Tak si sadla pred kino a začala srdcervúco plakať. Išiel okolo jeden mladý a pýta sa jej: "Čo ti je, korytnačka?"

"Nechcú ma pustiť do kina.", plače pan-ciernik.

"Vieš čo, ak mi kúpiš vstupenku, tak ja si ťa schovám do nohavíc, v kine rozopnem nohavice a ty sa môžeš pozerat' na ten erotický film. Ako navrhoval, tak sa aj stalo. V kine mladík sedel vedľa mladého páru. Dievča sa stále pozeralo na nášho mladíka, čo jej partnera nahnevato:

"Čo na ňom celý čas pozoruješ?"
"Pozri!" odvetí dievča, "on ho má vonku!"

"No a čo? Ja ho tiež mám vonku!!"
"Áno. Ja viem. No ten tvoj nežerie popcorn..." (Laci)

Príde Fero riadne opitý domov. Ženuška Mara mu už vo dverách strelí po papuli.

- Budeš ešte piť tú borovičku ?

Fero je ticho. Tresk druhá, od ženy:

- Odpovedaj, budeš ešte piť tú borovičku?

- No tak dobre, nalej... - súhlasí nakoniec Fero.

Našli dvaja zajace v lese fľašku vodky, vypili si a zašli navštíviť vranu.

Vrana sedela na konári a v zobáku držala kus syra. Zajace vravia:

- Ahoj, vrana! ... (Mlčanie)

- Vypiješ si s nami?

- Áno!...

Syr padá na zem, zajace sa váľajú od smiechu...

Na druhý deň prídu zase za vranou:

- Ahoj, vrana! ... (Mlčanie)

- Vypiješ si s nami? ... (Mlčanie)

Zajac nalieva vodku do pohárka...

- Toľkoto stačí?

- Áno!...

Syr padá na zem, zajace sa váľajú od smiechu...

Na tretí deň prídu zase za vranou:

- Ahoj, vrana!

- ... (Mlčanie)

- Čo myslíš, vrana, zase chceme s tebou vybabrat'?

- Áno...

Kedy môže žena na jeseň voňať jarou?

- Keď umýva riad.

Príde terorista do Bratislavy na Hlavnú stanicu: "A do šľaka, tu to už vybuchlo?!"

Príde blondína do autoservisu:

"Prosila by som vymeniť takú tú tyčinku na meranie oleja v motore, tá stará

už na ten olej nedosiahne!"

Dvaja sa zhovárajú:

- Fero, vieš čo bolo prv, spiečka alebo kohút?

Fero na to:

- Prv bolo všetko...

Kamarát sa pýta kamaráta:

"Aký máš vzťah ku skupinovému sexu?"

"Kladný, ako každý moderný človek."

"Dobre, tak si ťa zapíšem."

"A kto sa zúčastní?"

"Ja, ty a tvoja žena."

"Hm. Tak s tým ja, ale nesúhlasím."

"Fajn, tak teba si škrtám."

Viete, že ?

Štyri tipy, ako si udržať zdravý chrbát

Bolesti chrbta občas zaskočia každého z nás. Prečítajte si, ako sa im vyhnúť a ako ich odstrániť.

Príčinou bolesti chrbta je často krát jeho nesprávne držanie, spanie či sedenie v nesprávnej polohe. Prinášame vám päť rád, ktoré vám môžu pri týchto problémoch pomôcť a časom ich možno aj úplne odstrániť.

1. Pohyb nesmie chýbať

Máte sedavé zamestnanie? O to viac dbajte na dostatok pohybu, pretože bolesti chrbta môžu byť až neznesiteľné. Športovaním a pravidelným pohybom sa vyhnete ochabnutému aj skrátenému svalstvu.

Zamerajte sa najmä na posilňovanie. Veľmi dobré je ale aj plávanie, pri ktorom sa odľahčí záťaž, ktorú musí chrbtica každý deň niesť. Pozor však na plávanie s krkom natiahnutým nad hladinou, takýto spôsob športovania veľmi zaťažuje krčnú chrbticu. Pohyb okrem iného pomáha udržať aj váhu na optimálnej úrovni. Nadbytočné kilogramy totiž sprevádza oslabenie brušných svalov, a to má za následok preťaženie chrbtice. Niektorý pohyb ale chrbtu môže škodiť. Napríklad ten, keď dvíhate ťažké bremená. Pri ich dvíhaní lekári a fyzioterapeuti odporúčajú uprednostniť čupnutie s vystretým chrbtom pred predklonom s vystretými kolenami.

2. Pozor na to, ako sedíte

Za problémami s chrbticou môže byť aj nesprávny spôsob sedenia. Ako sa teda sedí správne? Takto: chrbtica vzpriamená, bedrá, kolená a členky by mali zvierajú 90-stupňový uhol a chodidlá majú byť celou plochou na zemi. Počas práce

za počítačom si robte pravidelné prestávky. Ponaťahujte sa, predkloňte, poprechádzajte. Stoličku skúste sriedať s fitloptom a monitor počítača umiestnite do úrovne očí.

3. Posteľ a matrac sú dôležité

Dobrá matrac je taký, ktorý zachováva prirodzený tvar chrbtice a je pohodlný. Niektorí si myslia, že spať na tvrdej posteli je ideálne a chrbtici prospešné. Nie je to tak. Tvrdá posteľ nepodporuje prirodzené zakrivenie chrbtice, ale ju deformuje. Takisto chrbtu neprosievajú ani príliš mäkké a preležané matrace. Dobré je spať na boku s pokrčenými nohami. Je vhodné vyhnúť sa spánku na príliš vysokom vankúši, alebo v polohe na bruchu s hlavou otočenou do strany – zaťažuje sa tak krčná chrbtica.

4. Pomáhajú masáže?

Pri bolestiach chrbtice môžu pomôcť aj masáže. Ich účinok sa prejaví až po pravidelnom opakovaní. Potrebne je si preveriť, či je masér dostatočne kvalifikovaný, aby masáže nenarobili viac škody ako osohu. Ľudia so sedavým zamestnaním nič nepokazia, ak navštívia aspoň raz ročne kúpele v rámci wellness pobytov, kde sa skúsený tím masérov bude venovať práve ich chrbtici.

Niečo z korešpondencie :

Pan Suchan, ďakujem za kluboviny, vždy sa im poteším, ale dnes to bolo

výnimočné. Asi viete, že ma zrazilo auto na parkovisku pri Lidli a som po operácii dvojnásobnej zlomeniny členka. Som optimistka, sadra už je dole a mám za sebou tretí deň rehabilitácií. Prišla som domov celá zmorená, ale Kluboviny ma prebrali, potešili a aj som sa nahlas zasmiala. Hoci s tým mäsom je to krutá pravda, nie vtip.

Určite ste si všimli, že sa mi podarilo zohnať peniaze na rekoštrukciu Átria, verím, že na jar, keď kvietky rozkvitnú a stromy trochu narastú ho využijú aj členovia Klubu SM na oddych. Prajem všetkým krásne pestrofarebné jesenné dni.
Mgr. Daniela Gundová - riaditeľka, Krajské osvetové stredisko v Nitre

Ahoj Tonko, srdečne ďakujem za kalendáriky aj múdre pero. Rekomdície budú dve aj napriek zníženým príjmom. To budú dvanásť mesačikovia na dvoch dovolenkách a polovica členov klubu zase doma? Mojmír.

Náša 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

Život prináša aj smutné veci.
Jednou takou je náhle úmrtie
Ing. Pavla Macáka,
ktorý nás 24.11.2016 navždy opustil.
Rodine po zosnulom vyslovujeme
úprimnú sústrasť.
Čeť jeho pamiatke!

Nezabúdame

V mesiaci **december 2016**
slávia

Meniny :

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

Narodeniny :

Danielka Hrajnohová, 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
suchanton@gmail.com
a nájsť na webovej stránke :
www.ksmnr.sk



*Veselé, v pohode a pokoji prežité Vianočné sviatky, v novom roku 2017
mnoho zdravia, šťastia a spokojnosti, zo srdca želá*

Anton Suchan

s rodinou

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **13. decembra 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 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 0904 547 106, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciame. Uzávierka čísla 01.12.2016.