

Tak som sa zamyslel

..... nad radami ako sa vyhýbať stresu. Sú to ozaj dobré rady a zakaždým je v nich niečo nové. S radosťou ich študujem a teším sa, že sa s tým podelím i s Vami, ale keď už som rozhodnutý, že ich zverejním, objavia sa nové a bývam na rozpakoch, či tie staré boli lepšie ako tie nové alebo aj tie nové by Vám niečo mohli dať. Dokonca som si kúpil i knižku, dúfajúc, že mi pomôže prekonať moje problémy a ak sa to osvedčí, že Vám budem dávať rady. Postupom času som však dospel k názoru, že najväčším spúšťačom svojho stresu sme vlastne my sami, už tým, že sme. Tak to vychádza po vypočutí si našich politických predstaviteľov, ktorí s kľudom Angličana prekonávajú aj tie najzapeklenejšie kauzy, pri ktorých my prosíme ľudí by sme buď ošediveli alebo prišli prinajmenšom o všetky vlasy. Všetci dobre vieme prečo tomu tak je. „Oni“ sú chránení a spoliehajú nato, že nik ani platná legislatíva na nich nemá a že sa môžu ľuďom, ktorí sa živia poctivou prácou, vysmievať do očí a to ešte cez nami platené médiá. Počas funkčného obdobia sa zabezpečia tak, že aj do tretieho kolena sú vybavené generácie. Preto v týchto rodinách niet žiadneho alebo minimálneho stresu, a ak je tak iba z toho, že sa nevedia dohodnúť či dovolenku budú tráviť na Majorke alebo na Floride. Prípadne či sa výletné sídlo bude budovať v Španielsku alebo stačí vo Švajčiarsku, či sa kúpi „Med'ák“ alebo „Audičko“.

Málokto z „nich“ pozná problémy obyčajného človeka, ktoré vzniknú ihneď ako dostane peniaze. Keď vyplatíme všetky povinné platby, aby sme si zachovali strechu nad hlavou, nastávajú stresové situácie ako z knižky vypísané. Ved' je potrebné aj trochu jesť, piť a mierne sa pohybovať. Keď už prestaneme čítať tlač, lebo aj tak tam nájdeme iba ďalšie motívy na vyvolanie stresu, zostáva nám televízia, ktorá sa tiež začína postupne stávať prepychom, musíme si opatrne vybrať program, pretože aj tam je veľa spúšťačov stresu. Samozrejme iba pre nás obyčajných ľudí, ktorí sme si zvolili zástupcov, aby riadili náš štát, ved' niekto ho riadiť musí. Lenže do politiky sa dostane iba ten, kto je už pred jeho vstupom dostatočne finančne zabezpečený. Čiže taký, ktorý už stráca sociálne cítenie a cíti sa nad obyčajnými ľuďmi, dokonca nim pohŕda, samozrejme iba vo funkčnom období. Pred voľbami sa premôže, nasadí masku lojálnosti a vyrazí za voličmi, aby získal ich hlasy. A my v presvedčení, že sa to raz zmení, im v dobrej viere dáme hlasy. Neuvedomujeme si, že tisícky kvetnatých slov by mal nahradiť či iba jediný dobrý skutok pre tých druhých, pre tých, ktorí mu dali kus seba vo forme dobrej myšlienky. Tieto by mal skumulovať a ich silu použiť pre dobro všetkých.

My sme si vedomí, že k tomu, aby sa mohlo „rozdávať“, najprv musí byť čo. Ale o to „čo“, by sa mali práve starať tí, ktorí vedú tento štát a túto krajinu. Oni nevedú iba svoju rodinu a priateľov, ale široké masy, ktoré nemajú v moci ovplyvniť tvorbu zdrojov, ale vedia tvoriť hodnoty.

Tento rok sa pre nás, zdravotne postihnutých nezačal najlepšie. On sa nezačal najlepšie pre väčšinu obyvateľov tejto krajiny, ale najtvrdšie dopady budeme cítiť až s pribúdajúcim časom, pretože sa odkryjú všetky tvrdosti sprisnenia meritok na nás obyčajných. Lebo k sebe samým taký prísny meter nemajú, ba niekedy to vypadá ako by sme žili v najbohatšej krajine. Svoje podmienky života prirovnávajú k tým najvyspelejším, ale to že tieto krajiny išli čistejšou cestou k vytváraniu ekonomicky stabilného štátu, to nechcú akceptovať. Samozrejme, že ani tam sa nezaobíde bez problémov, ale tam, ak nespĺňaš predstavy voličov alebo sa nečisto chováš pri riadení štátu, musíš opustiť svoj post a prenechať ho lepším.

Lebo ten kto koná zlo čo i len v drobnom, nemal by byť nepotrestaný, lebo tak ako sa kvapkami dažďa naplní jazero, tak aj drobnými zlami sa naplní práca a dielo takéhoto človeka. Ved' človek by nemal byť hrubý k druhým, lebo sa to môže obrátiť proti nemu samotnému.

Podľa mňa každý dobrý skutok vykonaný bez vedľajších úmyslov nezostane bez povšimnutia a odmenou zaň býva šťastie druhých a ich usmiata tvár, na ktorej sa premieta duševné blaho.

Zlý skutok mi pripomína rozmútenú vodu v potoku, neusadne hneď, ale pravá podstata sa objaví až po usadnutí.

Vrátim sa, ale už iba na krátko, k spomínaným radám na prekonanie stresu. Mám dojem, že najlepšou „medicínou“ by bolo čestné konanie všetkých zainteresovaných a nie ich vyvyšovanie sa nad ostatnými, lebo i oni boli raz nimi.

Ten kto je úctivý k ostatným, určite bude odmenený aspoň morálnou krásou a šťastím života. Lebo dobrý človek už z diaľky žiari ako v slnečných lúčoch zasnežený vrch.

Nech sa čo najviac pohybujete v odraze takého to svitu, aby ste ľahšie prekonávali strasti prinášané denno-denným životom. To Vám zo srdca praje

Váš Tono

Tak ako je už dlhodobým zvykom, začali sme odkazmi našich členov, ktorí sa nemohli zúčastniť nášho zasadnutia a to či už zo zdravotných dôvodov alebo nemali jednoducho možnosť sa dostať. Bola to Anka Kanevová, ktorá sa ohlásila telefonicky a odkázala pranie pokojných sviatkov a šťastný nový rok pre všetkých členov nitrianskeho klubu. Veľmi je jej ľúto, že už jej fyzické sily nedovolia sa dostať medzi nás, ale je šťastná keď sa jej dostanú do rúk naše kluboviny a pri ich čítaní je v našom kruhu. Ohlásila sa aj Mirka Šipošová, ktorej sa už trochu polepšilo, ale nie natoľko, aby zvládla cestu na zasadnutie. Rada by zostala v našom klube, pokiaľ my ostatní s tým budeme súhlasiť, že ak by sa jej tak polepšilo, tak by sa odvážila i na cestu. Chce, aby sme jej posielali kluboviny. Belo Kántor nám posla najprv SMS, že mu chýbame a tak som ho oslovil a trochu sme si „pokecali“ o vzájomných problémoch. Tiež by rád prišiel medzi nás, snáď sa mu to vo vhodnejších mesiacoch podarí. Peťo Paleček nám poslal dlhú SMS správu. Telefonicky sa ohlásili aj manželia Horniakovci, Majka Detková, Arpášovci, dievčence Herhové. Tesne na zasadnutie SMS-kovala Anka Bečiková, že sa práve vrátila s manželom od lekára a je uťahaná. Michal Hartl nám zavola na zasadnutie, že mu pred nosom ušiel autobus a druhým spojom by už nestihol. Ospravedlinla sa aj Nad'ka, ale nakoniec prišla.

Predseda tlmočil pozdravy od MUDr. Urbanovej, od MUDr. Brežňho, ktorý sa poďakoval za účasť na poslednej rozlúčke s jeho mamičkou. Pozdravovali aj Monika Hebertová, Helenka Hahnová a pán Bíly, majiteľ firmy INEKORS pán Trabalík s kolektívom spolupracovníkov a vedenie akciovej spoločnosti CESTY NITRA.

Ďalším prejednávaným bodom bola informácia o stave príprav ohľadne získavania 1 %. Predseda rozposlal každému členovi potrebné tlačivá, ktoré sa dajú, pre prípad väčšej potreby, rozmnožiť. Priniesol i ďalšie čisté tlačivá, ktoré si prítomní rozobrali. Všetko sa mohlo uskutočniť, lebo už klub vlastní notársku zápisnicu s prideleným registračným číslom. Znovu musíme pripomenúť, že podstatnú časť tlačív potrebných na registráciu vybavila Renátka, za čo jej všetci ďakujeme.

Predseda pripomenul, že ešte síce nie je oficiálny čas na rozbehnutie akcie, ale že je potrebné vyhľadávať „spriaznené duše“, lebo v tomto roku bude veľký záujem zo strán škôl a obcí. Keď sa však vo svojom okolí poobzeráme, určite nájdeme ešte veľa takých, čo 1 % v minulom roku nedarovali, pretože po skončení akcie z celoslovenského pohľadu, kompetentné orgány skonštatovali tretinovú úspešnosť. Takže ešte je dosť voľných ovečiek, len ich „vyhnať z košiara“.

Ako štvrtý bod zasadnutia sme prerokovali zápisnicu z Valného zhromaždenia, ktorú nám zaslala Katka Písečná ihneď čo ich dostala z vedenia v Trnave. Pozorne sme všetko prešli, no najdlhšie sme zastavili pri návrhu konania celoslovenského dňa Krok s SM. Bolo to jednak v rozdebatovávaní miesta konania, kde padlo viacero návrhov ako napríklad, miesto pred zimným štadiónom, v starom parku alebo v novom parku. Pri týchto návrhoch bol nakoniec doporučený priestor na Svätoplukovom námestí, teda pred DAB Nitra, ktoré miesto je bližšie k ľuďom, je tam väčší pohyb osôb, čím by akcia mohla mať väčší úspech. Nejasnosti boli vyslovené s povolením konania takejto akcie, lebo platí zákon o združovaní a konaní verejných akcií, na ktoré musí dať súhlas príslušný Mestský úrad, kde sa bude treba popýtať na podmienky jednak časové a jednak finančné.

Na samotnú akciu by bolo potrebné zabezpečiť nejakú propagáciu, ktorá by mohla pozostávať z knihy a videa o cvičení a prípadne biele tričká, na ktorých by bolo logo klubu a prípadne logo nejakého sponzora a označenie akcie. Termín konania je stanovený na 17. mája 2003 a nebol by od vecí akciu spropagovať v regionálnej tlači, rádiách a televízii. To všetko by malo byť za účasti prednostu neurologickej kliniky a verejno-správnych predstaviteľov mesta, okresu, kraja a VÚC.

Predseda upozornil prítomných na možnosť objednania si prvej slovenskej knihy, pojednávajúcej o problematike nášho ochorenia, propagovanej v Nádeji.

Prebrali sme aj prílohu k Nádeji od zástupcov prešovského klubu, s ktorými sme nadviazali kontakt cez internet.

Nasledujúci bod sa týkal prípravy na eventuálne rekondičné pobyty členov nášho klubu. Slovo eventuálne som uviedol schválne, lebo všetko je závislé od získaných finančných prostriedkov. A tu predseda znovu upozornil na dôležitosť venovania pozornosti 1 %. Pretože finančné prostriedky na účte nesvedčia o možnosti veľkého plánovania. Ale zase na druhej strane, musíme byť pripravení na možné alternatívy, aby sme zase nezmeškali možnosť objednania pobytov. Všetci vieme čo náš čaká do budúca v oblasti zdražovania a tým i poklesu životnej úrovne a na druhej strane rastu cien. I účastnícke poplatky sa budú musieť do budúca zvýšiť a budú pravdepodobne predstavovať 300,- Sk na osobu. Sme k tomuto kroku prinútení už **i vzhľadom na predošlo spomínané. Takže je potrebné už od začiatku roka odkladať korunku ku korunke, ak chceme spolu byť na našich rekondíciách. Určite by som Vám písal radšej veselšie správy, ale valí sa to na nás z každej strany a niet východiska. Strácame sponzorov a pobyty sú čím ďalej tým drahšie. Ale dosť pesimizmu, verím, že v našom kolektíve to nejako zvládneme.**

Nakoniec sme sa dohodli, že ak to bude možné, mohli by sa rekondície konať v mesiaci jún a október. Sú to však oba mesiace ešte v sezóne, tak treba zvážiť, či na to budeme mať, či radšej nezmeníme termín na neskorší termín, tak ako v roku 2002.

V rôznom sme sa oboznámili s pozdravom vedenia hotela Bučinár.

Predseda upozornil, že by bolo slušnosťou sa prezentovať u novozvolených a vymenovaných predstaviteľov verejnej a štátnej správy.

K terminovníku zasadnutí klubu na prvý polrok 2003, predseda informoval iba o termíne na január 2003, s tým, že ostatné termíny musí prejednať s pani vedúcou Klubu dôchodcov.

Predseda poďakoval Nad'ke za jej poďakovania za kluboviny s priáním, ktoré mu padlo veľmi vhod, po náročnej práci, ktorú vedenie klubu predsa len obnáša.

Oboznámení prítomní boli i s možnosťou návrhu nových členov výboru, zástupcu do zväzu a predsedu klubu. Ono sa to nezdá, ale termín sa blíži a je potrebná aj rotácia kádrov. Taktiež je potrebné predložiť zmeny a návrhy do našich stanov.

Po finančnom prehodnotení vedenia účtu v banke, sme zistili, že ani pri väčšom obnose nie sme schopní docieľiť, aby úrok aspoň pokryl náklady za vedenie účtu. Predseda vyzval prítomných, aby pouvažovali, či nepoznajú nejaký iný bankový ústav, ktorý by nám vedel dať zľavu alebo odpustil poplatky.

Boli sme milo prekvapení, že Lavrinec na nás nezanevrel a prišiel medzi nás aj po tej smutnej udalosti, ktorá sa odohrala v ich rodine. Je medzi nami vždy vítaný. A priniesol nám aj vianočné darčeky v podobe veľkých tašiek plných byliniek. Aj za to sme mu povďační.

Predseda požiadal o zaslanie podkladov, aby sme sa mohli všetci spoločne pozrieť na uplynulý rok, čo sme všetko vykonali a čo nás to všetko stálo.

A potom sme už ochutnali dobroty, ktoré nám boli preložené na stôl a popritom sme si aj dorozprávali to všetko, čo sme nestihli do doby, než nás predseda klubu požiadal o trochu strpenia. No a vidíte aká trocha to bola, už sa to pomaly ani čítať nedá.

ZOFT, ZOborské FTipovisko.

Znovu sa dostávame k Lackovým vtipom, ktorými ma zásobil na dlhú dobu, len malé problémiky sú s výberom uverejnitelných vtipov.

Tak poďme na vec :

Vyčíta manželka manželovi :

- Prečo ti ide vždy iba o sex, nemôžeme sa baviť o niečom inom, napríklad o hudbe?
- Tak dobre, už si to robila na klavíri?

Pani učiteľka rozpráva žiakom, že ľudstvo pochádza od Adama a Evy. Móricko sa prihlási :

- Pani učiteľka, to nie je pravda, otec mi povedal, že pochádzame z opice!
- To je možné Móricko, ale teraz sa nerozprávame o vašej rodine!

Babka pouča mladú vnučku :

- Keď budeš zívateľ, musíš si dať pekne ruku pred ústa.
- Ja nemusím babka, mne zuby nevypadnú!

Sedí maliar na brehu jazera a maľuje západ slnka. Pozoruje ho manželský pár. Po chvíli sa manželka nahne k manželovi a ticho mu pošepká :

- Vidíš miláčik, koľko sa natrápi ten, kto ľutuje peniaze na fotoaparát!

- Obžalovaný, prečo ste ukradli susedovi husle, keď neviete na nich hrať?
- Pretože nevie ani on.

- Minule som kúpil manželke knihu Ako ušetriť.

- A aký bol výsledok?

- Odvtedy nepijem a nefajčím!

Na detskom ihrisku sa hrajú fajčiari chlapec a žuvačku žujúce dievčatko. Dievčatko sa pýta :

- Chceš sa hľať na doktola a pacienta?
- Ladšej vypl'uj tu žuvajdu a zahláme sa na plezidenta a sekletáľku!

Dve kámošky sa rozprávajú :

- Predstav si manžel ma podvádza!

- A šľaka mu tam!

- Aj prezervatívy mi kradne.

- A šľaka mu tam!

- Ale ja som mu ich všetky poprepichovala!

- A šľaka ti tam!

- Ocko, neobliekol si si slipy.
- A odkiaľ to vieš synáčik?
- Lebo si si neobliekol ani nohavice!

Ujo Lacko sa vypotáca z krčmy. Narazí do jednej madam a tá mu vylepí riadnu facku. Lacko sa zháči a ozve sa :
- Hú, hú a tom už tak skoro doma?

Pani učiteľka vysvetľuje časovanie slovíes :

- Ja idem, ty ideš, on ide, my ideme .. Čo to Jožko znamená?
- To znamená, že tu nikto nezostane!

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

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

Tak si po dlhšom čase znovu trochu povaríme, možno vyprovokovaní aj rekondíciou.

Od Katky :

Štolverkové rezy

35dkg hladkej múky, 17dkg práškového cukru, 4dkg masla, 2 PL kakaa, 1 vajce, 1 ČL sódobikarbóny, troška mlieka.

Postup: Zmiešaný materiál rozdeliť na 4 časti, postupne rozvalkať a upiecť.

Plnka: 1 liter mlieka, 3 ks vanilkového cukru, 6 PL hrubej múky. Vymiešame a uvaríme. 15dkg masla a 15dkg práškového cukru vymiešame, postupne vmiešame uvarenú a vychladnutú masu.

Upečené pláty naplníme krémom a poskladáme.

Dusené bravčové rezne

50dkg bravčových rezňov, vajce, strúhanka, tuk na vyprážanie, 2ČL vegety, 2KL mletej papriky, soľ, čierneho korenie, 2 cibule, 4 strúčiky cesnaku

Rezne naklepeme, okraje narežeme. Obalíme ich v strúhanke, a potom v rozšľahanom vajci. Opečieme na rozpálenom tuku z oboch strán a preložíme do kastróla. Vo výpeku speníme cibuľu, pretlačený cesnak a ostatné koreniny. Dáme na mäso, podlejeme ho trochu vody a dusíme ho do mäčka.

Od Lydky

Vynikajúca tvarohová bábovka

25 dg tvaroh, 25 dg Palmarín, 25 dg práškového cukru, 1 prášok do pečiva, 1 vanilkový cukor, 1 malý balíček hrozienok, 4 vajcia, 30 dg polohrubej múky

Žĺtky dobre vymiešame s cukrom, pridáme Palmarín, rozmiešame, pridáme tvaroh, vanilkový cukor, všetko ešte potom dobre vymiešame, pridáme polohrubú múku, prášok do pečiva, sneh zo 4 vajec a nakoniec hrozienka, ktoré sa na chvíľu namočia do vody, prípadne do rumu. Cesto je veľmi husté.

Vymastíme celú formu bábovky, prípadne 2 formy srnčieho chrbáta tukom a vysypeme múkou. Pečieme v rozohriatej trúbe a necháme horieť 10 minút na 200 stupňoch a potom stíšime na 180 stupňov a pečieme 45 – 50 minút.

Po upečení prevrátiť na drevenú dosku, prikryť utierkou a po vychladnutí pocukrujeme cez sitkom.

Jogurtové rezy

Korpus: 4 vajcia, 4 PL kryštálového cukru (kopcové), 4 PL polohrubej múky, 1 čajová lyžička prášku do pečiva

Plnka: 2 ovocné jogurty, 1 šľahačková smotana, 1 vrecúško želatíny, ovocie, 2 polievkové lyžice práškového cukru.

Postup:

Žĺtky s cukrom vyšľaháme dopenista, zľahka primiešame múku s práškom do pečiva a sneh z 4 bielkov. Cesto rozotrieme na plech.

Upečieme dozlatista. Po vychladnutí rozrežeme na dve časti, ktoré navlhčíme šťavou z kompótu a zlepíme vrstvou džemu. Jogurty zmiešame s cukrom, polovicou napučanej želatíny, ktorú sme pripravili podľa návodu na obale. Pridáme vyšľahanú šľahačku a pokrúpané ovocie. Jogurtovú hmotu vylejeme na korpus, rovnomerne rozotrieme a necháme stuhnúť. Navrch poukladáme ovocie a to ovocie zalejeme druhou polovicou želatíny.

Je odskúšaný a veľmi dobrý. – poslala Kováčová Mária

Pokračovanie na budúce.

Nezabúdame

V mesiaci **január 2003**
oslávia

Meniny :

10. 1. **Dáška** Kázmerová
23. 1. **Miloš** Poštrk
31. 1. **Emil** Penzeš

Narodeniny :

5. 1. Nad'ka Pavlovičová
12. 1. Jozef Buris
22. 1. Vojtech Kántor

Gratulujeme a prajeme všetko najlepšie, veľa zdravia, lásky a porozumenia.

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

ksmnr@nr.psg.sk



!!! Na koniec si Vás všetkých dovoľujeme pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa 22. januára 2003 /streda/ o 15. 00 hodine na ul. L. Okánika č. 6/A v Nitre – Chrenovej I., v zasadačke Klubu dôchodcov a v priestoroch Zväzu telesne postihnutých a vozičkárov.

Zoborské kluboviny zostavuje a vydáva Anton Suchan, predseda Klubu sclerosis multiplex Nitra, ako občasník Klubu SM 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 číslo 037/773 22 99 alebo 0904 547 106. Nevýžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 15.1.2003.