

Tak som sa zamyslel

..... predvčerom sme sa prehupli do nového tisícročia, včera boli Vianoce a zajtra je tu Veľká noc. Čas neskutočne rýchlym tempom strieda dni za dňami a my si mnohokrát ani neuvedomíme, že týmto tempom nám uteká i vlastný život. Pristavíme sa už iba pri úmrtiach blízkych a vtedy sa na chvíľu zamyslíme nad myšlienkou, kam sa to vlastne ponáhľame. Nie sme však tomu na vine iba my sami. Sme do toho víru života vťahovaní a unášaní všetkými tými výdobytkami vedy a techniky. Je to taká obrovská sila, že sa jej veľmi ťažko darí odolávať. Unáša nás vo svojom lieviku a sem tam sa preberieme z toho ošialu, keď nás buchne na jednu alebo druhú stranu. Lenže len čo si to uvedomíme, už sme zmetení a strhávaní ďalšími návalmi vln.

I keď si to mnohokrát v podvedomí uvedomujeme, čo sa s nami deje, ďalej sa obklopujeme novou a novou technikou, nakladáme si ju na naše imaginárne ja. Tým však iba zvyšujeme svoju hmotnosť – ťarchu, ktorá ako to poznáme z fyzikálnych zákonov, potom udáva v špirále takémuto telesu ešte väčšiu rýchlosť a zotrvačnosť a naše žitie sa i týmto krokom neustále zrýchľuje.

Nechcem strašiť a vrátiť nás do jaskýň, ale chcem poukázať na skutočnosť, aby sme si tento stav uvedomili a snažili sa proti nemu niečo urobiť. Máme to trochu viac sťažené ako ostatní okolo nás, ale zase máme možnosť ten kolotoč trošička viac pribrzdiť. A hľadajme cestu ako sa z toho dostať, i keď iba na krátku dobu a nie sa utešovať výhovorkami ako je to ťažké, náročné a komplikované.

Myslím si, že nič nie je ťažšie v živote človeka, ako hľadať výhovorky a vysvetlenia na veci a diania, ako sa to, či ono nedá. Je to úplne zbytočne minútá energia, ktorá nám môže chýbať práve v momente, kedy by sme potrebovali ten kolotoč „prihamovať“.

Výdobytky techniky nás fyzicky posúvajú dopredu a určite nám uľahčujú život, ale duševne nás obmedzujú a pritláčajú k stene. Tok informácií, najmä tých negatívnych sa rýchle šíri po celom svete a trauma, ktorá sa odohrá na jednom mieste zemegule, sa svojim spôsobom, samozrejme i s negatívnym nábojom, prenáša k nám, kde v danej dobe môžeme byť v relatívnej pohode alebo sme sa práve vysporiadali so svojou traumou.

Následne náš organizmus, či chce alebo nechce, je nútený sa znovu vysporiadať s takouto prenesenou traumou. A tak sa na nás valí jedna trauma za druhou a nie je potom divu, že naše telá potom v mnohých prípadoch takéto návaly neznašajú a podľahnú, z čoho pramení veľa chorôb, medzi ktoré patrí i naše ochorenie – roztrúsená skleróza.

A práve pre zamedzenie nového prívalu negatívnej energie na náš organizmus, mali by sme sa proti tomu zabezpečiť. Použiť prostriedky, ktoré nie sú ekonomicky náročné, ale sú vysoko účinné. Môže ich použiť ktokoľvek a kedykoľvek pri vysokom percente účinnosti. Je v tom iba jeden háčik, treba chcieť a nie, ako som už písal, hľadať cestu a formu ako nie. Pretože tým prostriedkom je MILÉ SLOVO. Žiaľ, mi si skôr uvedomíme silu hrubého a ostrého slova, lebo to nesie so sebou negatívnu silu a jej sa chceme brániť. Preto si často krát milé slovo všimneme iba v prípadoch, keď sme v „úzkych“. Ale ak by sme viacerí používali častejšie milé slová, určite si to všimne aj naše okolie a bude na ne reagovať a verte mi, že na sto percent to bude reakcia takisto pozitívna. Milé slovo, keď nám je ťažko, padne vhod a vážime si ho. Vážme si však milého slova aj v situáciách, keď život okolo nás beží normálne. Len sa treba naladiť na správnu frekvenciu, nastaviť príjem pozitívnej energie a zistíme, koľko milých slov sa snažia ľudia v našom okolí vysielat' aj smerom k nám. Ak máme stiahnutú anténu, prejavuje sa to zamračeným čelom a uzavretou tvárou, nemáme šancu zachytiť pozitívne signály a vibrácie.

Ruka v ruke s milým slovom kráča ÚSMEV. Milé slovo je verbálne prejavenie vnútorného dobra a úsmev je jeho vizuálna forma. Určite ste to zažili, keď inde nie, tak v úradoch určite, čo dokáže s vašou psychikou urobiť osoba, za ktorou idete s nejakou nevyriešenou vecou, keď sa na vás pozrie s úsmevom. Aj miestnosť, v ktorej sa momentálne nachádzate je akoby väčšia a svetlejšia. Ale keď sa proti vám postaví čierny mrak, aj to trvanlivé mlieko, čo ste práve kúpili sa zrazí, začnú sa vám klepať všetky kosti a aj zabudneme prečo sme tam vlastne prišli a sme radi keď ten stiesňujúci priestor opustíme. A takto je to všade bežne okolo nás.

Toto všetko som doteraz orientoval iba na stranu „má dať“. Ale týka sa to rovnakým dielom i nás, teda aj druhej strany „dal“.

A tu je akosi nepriamo napojený tretí moment, bez ktorého by obidva predošlé neboli nič platné, a to je schopnosť **OB DAROVAŤ**. Darmo by som sa ja usmieval a milo rozprával pred zrkadlom, bolo by to bezúčelné a skôr by ma to radilo medzi skupinu ináč chorých ľudí.

Ale ak mám v sebe dostatok sily podeliť sa o milé slovo a úsmev s druhými, teda mám v sebe dostatok síl obdarovať druhého, mám v sebe ešte veľa síl a môžem sa pokúsiť ich postupne zdolávať aj problémy, ktoré ma kvária. Všetko samozrejme pri triezvom uvážení a akceptovaní zákonov prírody.

Prajem vám všetkým, aby ste každý jeden našli v sebe ten „šuplíček“, v ktorom máte ukryté MILÉ SLOVO, ÚSMEV a radosť OBDAROVAŤ. Prajem vám to 366 dní v tomto roku a mnoho ďalších dní počas vášho života.

Váš Tono

ZOKLE - / ZO borské KLE bety/

Joj, ale vám to bolo krásne a nabité samou pozitívnou energiou. Ale po poriadku, i keď už viete, že sme začali privítaním všetkých prítomných, ale neviete, kto všetko tam bol. Tak teda okrem našich vytrvalých, nás prišla pozrieť pani Halamová od Trnavy, aby nám čo to povedala o magnetoterapii. Mnohí to už poznáme a tak predseda ju poprosil, keby bola taká dobrá a iba v skratke nám podala najdôležitejšie informácie a potom, ak sa jej bude medzi nami páčiť môže zostať dokedy bude chcieť. Bola maximálne tolerantná a plne vycítila atmosféru, v ktorej sme sa zišli. (pozn. asi sa cítila veľmi dobre, lebo vydržala s nami až do konca!)

Ďalším hosťom bola slečna Solgajová, študentka univerzity, ktorá si vybrala diplomovú prácu z oblasti života ľudí so zdravotným postihom a ich možnosti znovuzачlenenia sa do spoločnosti. Aj ona sa po skončení zasadnutia klubu priznala, že počítala s nejakou štvrt', maximálne pol hodinkou pobudnutia, no bola unesená celkovou atmosférou a ani si neuvedomila, že už musíme končiť.

Pani Hojčušovú už nepovažujeme za nováčika, ale je medzi nami rovnako rada vítaná.

Ale to najkrajšie, (*prepáčte mi ten tvrdý subjektivismus, ale neubráním sa mu v tomto prípade a možno so mnou aj mnohí súhlasíte*), prekvapenie bol príchod pána Letka. To snáď nikto z nás nepredpokladal, ale on mal v sebe toľko síl a prišiel nás pozrieť, doniesol nám úsmev, milé slovo a obdaroval nás mimo tohto ešte aj čajom šťastia.

To boli štyri krásne ozdoby na pomyselnom vianočnom stromčeku. No a potom tam bolo veľa saloniek a kolekcií. Čaro sviatkov umocnili a náladu dotvorili mladí koledníci, ktorých k nám nasmerovala Evka Tulinská. Stoly boli plné všakovakých dobrôt a Peťovi Palečekovi sa podarilo doniesť nepoškodené, vlastnoručne vyrobené vianočné trubičky. Zuzke Andrejkovej sme dali veľké pusy, lebo práve v tento deň slávila narodeniny. Bolo nám perfektne, chýbala snáď už iba šošovičná polievka a kapor. Iba tá zima bola taká nejaká nijaká, no na druhej strane nám zase umožnila stretnúť sa. No a tí ktorí nemohli prísť, ale chceli byť s nami aspoň na diaľku, tak dali o sebe vedieť. Už tradične to bola Anka Kanevová, tento krát aj Mojmir, ktorého trápili iné zdravotné neduhy. Majka Šútorka (hádám sa na mňa nenahnevá za spotvorenie priezviska, ale nejaká ma to tam tak ťahá), chystá sa na magnetickú rezonanciu, Lacko minul všetky peniaze na opravu auta, Sonke sekol po krížoch, ale nie seklo v krížoch, takže nemohla prísť a tým padla aj posledná možnosť Lackovi doviest' sa. Majke Detkovej „zamrzol“ vodič – synátor – na hraniciach, tak nás mobilom poinformovala ako rastie vnúčik. Pre prítomné ženy som sa opýtal na jeho parametre, ktoré som sa zabudol vyzvedieť pri predošlom telefonáte. Ingridka poslala ospravedlnenie internetom aj s pozdravom k sviatkom.

Prešli sme k samotnému programu, teda administratívne programu, lebo program kultúrny sme už mali za sebou. Rozdebatovali sme sa o jednom percente, pričom predseda informoval prítomných, že máme vybavenú registráciu u notára, kde podklady pomohla vybaviť Renatka i keď mala dosť veľké zdravotné problémy s maminou, za čo jej ďakujeme. Bavili sme sa, že samotnú akciu môžeme rozbehnúť až po zverejnení zoznamu uchádzačov Komorou notárov po 15. januári 2004. *Keď toto píšem už to nie je pravda, v zákone č. 595/2004 Z.z. je síce uvedený tento termín, ale na internete je termín 15. február 2004, čiže sa to posúva a nám sa doba získavania donorov skráti.* My však musíme byť už dopredu pripravení a musíme sa vo svojom okolí dostať do povedomia ľudí.

Ďalšou zmenou je, že jedno percento sa zmenilo na DVE percentá, tak musíme byť trpezliví a hlavne pripravení – ako volakedy pionieri VŽDY PRIPRAVENÍ.

Takže aj rozposlanie potrebných tlačív sa odkladá.

Prečítali sme si už došlé pozdravy od priateľov z ostatných klubov, ktorí na nás nezabudli, tak ako sme sa snažili my na nikoho nezabudnúť. Zvlášť sme sa pristavili pri lístku od Ilavského klubu, ktorý bol priložený k vianočnému vinšu. Anka Pappová sa nás pýtala či sme boli oboznámení s odpoveďou na protest, ktorý inicioval ich klub a ak nie, či by sme neboli zvedaví na odpovede prezidenta republiky, Ministerstiev zdravotníctva, financií a práce a soc. vecí ako i poslancov. Jednoznačne všetci prítomní prejavili záujem o tieto odpovede, lebo aj oni nám dajú obraz akí vzťah majú k zdravotne postihnutým. A vyjadrili názor, že práve na takéto veci máme časopis, aby všetci dostali hodnoverné, včasné a pravdivé informácie. Potešilo nás aj poďakovanie za Zoborské kluboviny.

Katka spolu s predsedom informovali prítomných o stretnutí druhého centra SZSM, t. j. zástupcov klubov z Bratislavy, Komárna, Levíc, Nových Zámkov a Nitry. Konalo sa to na pôde nitrianskeho klubu, kde Jožko s Titusom našli výborné prostredie v hoteli Olympia. Rokovanie bolo vecné a konštruktívne, v žiadnom prípade nechce nahrádzať vedenie SZSM, ale chce napomôcť rozbehnutiu činnosti celého zväzu, aby sa neupínal iba na niektoré vybrané oblasti. Stanovili sme si aj orientačné úlohy a skončili s predsavzatím, že chceme spoločne organizovať akciu Krok s SM a chceme sa v takomto duchu i naďalej stretávať. Nás teší, že sme práve u nás rozduchali pahrebu spoločnej spolupráce a to nie iba formálne, ale skutočne. Dupľované nás tešila skutočnosť, že sme sa všetci rozchádzali spokojní a s pozitívne nabitým nábojom. Ďalším, nie menej zaujímavým bodom bol plán rekondícií na prvý polrok 2004. Ten predchádzal prieskumu formou dotazníku, na

ktorý reagovalo 33 členov klubu. Tí rozhodli, že v mesiaci máj sa bude konať rekondícia v Malých Bieliciach a v mesiaci jún v Dudinciach. V ďalšom rozhodli, že ak sa bude konať 6 dňová rekondícia nástup bude v pondelok ráno a nie ako sme to doteraz praktizovali, v nedeľu večer. Pri VIKREKU však väčšina rozhodla, že nástup bude vo štvrtok večer. Iba piati chceli zmenu termínu rekondície v Malých Bieliciach na mesiac apríl. Tesná väčšina odsúhlasila účastnícky poplatok za deň pobytu na rekondícii na **300,00 Sk**. V celku zavládla spokojnosť a ak by som sa mal vyjadriť ja k celej akcii, tak ju hodnotím pozitívne, odzrkadľuje sa v nej jednak záujem o dianie v klube a jednak sa vytvorí priestor pre možnosť vyjadriť sa k problematike s tým, že by sa malo vyhovieť väčšine.

Rozdali sme si časopis Humanita a informovali sme o zriadení nového účtu pre náš klu. Bolo to potrebné na dorealizáciu myšlienky Lydky, ktorá spočívala v rozbehnutí verejnej zbierky pre náš klub, umiestnením schránky na finančné hotovostné príspevky v Hypermarkete a neskôr sa ponúkla i VÚB Nitra. Takže skúsime i túto formu získania peňazí pre klub. Jožko vybehal krásnu schránku a bude už iba na ľuďoch, aby nám do nej nejakú tú korunku vhodili. Je pravdou, že Nitra nie je na takéto akcie moc zvyknutá a ak bývajú nie sú veľmi úspešné a dokonca sa stávajú prípady, že schránku aj ukradnú.

Predseda informoval o termínoch zasadnutí na prvý polrok, ktoré odsúhlasila pani vedúca zariadenia, kde sa stretávame a sú to tieto dni :

28. január 2004

25. február 2004

25. marec 2004

28. apríl 2004

26. máj 2004

23. jún 2004

ZOFT, ZO borské
FTipovisko.

Syn sa pýta otca : - Ocinó, dáš mi peniažteky na kolotoč?

- A tebe synak nestačí, že sa zemeguľa s tebou točí?

- *Čo vznikne skrížením snehuliaka a lienky?*

- *No predsa SNEHULIENKA!*

Na Nový rok privíta ráno manželka svojho unaveného manžela :

- Koľko si ty ožran toho vyslopal?

- A kto si to má od vlašajška pamätať?

Mamička ide s Ferkom do obchodu a keď tam prídu, Ferko sa začne plaziť po zemi.

- *Ferko, čo to robíš?*

- *Nič mamička, iba hľadám nízke ceny!*

- *Janíčko, koľkokrát som ti vravela, aby si netrúbil?*

- *Mamička, jedenásťkrát!*

- *Mamička, v špajzy ti skočila myš do mlieka.*

- *Tak ju vytiahni!*

- *Netreba, hodil som tam za ňou nášho kocúra!*

V škole sa rozprávajú dvaja prváčikovia :

- Predstav si, včera som našiel na terase prezervatív:

- A čo je to terasa?

Príde malé dievčatko za kapitánom lode :

- *Ujo kapitán, môžem sa stať námorníčkou?*

- *A vieš plávať?*

- *Nie, ale veď na tom nezáleží, moja staršia sestra je letuškou a nevie lietať!*

Hovorí učiteľ : - Vravel som ti Mórisko, že za vetou príde vždy bodka!

- Pán učiteľ, ja som čakal a čakal a ona neprišla ...

Nápis na zadnom skle osobného auta :

- *Chod' ešte rýchlejšie, niekde už niekto čaká na tvoju ľadvinu!*

- Mórisko, ktorý vyučovací predmet máš najradšej?

- Fyziku, prosím teda.

- Mórisko, ale veď fyziku sa ešte neučíš.

- Veď práve preto, teda!

- *Pán Profesor, je to pravda, že bijete svoju ženu?*

- *To nie je pravda. Ešte nie som Profesor!*

- Odožňte to psisko! Cítim ako mi po nohách skáču blchy!

- Dunčo bleskove k nohe! Pani má blchy!

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOberské **RE**cepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 Š = jedna šálka

Tofu najzdravšie

50 g tofu, 50 g kapusty, 50 g cvikly, nálev (3 PL citrónovej šťavy alebo jablčného octu, 1 PL medu, 1 PL za studena lisovaného oleja, 1 PL sójovej omáčky).

Tofu pokrájame na kocky asi 1 cm hrubé a uložíme ich do pripravenej marinády, ktorú pripravíme zo sójovej omáčky, rasce, mletej sladkej a štiplavej papriky, majoránky a iné podľa vlastnej chuti). Postrúhame zeleninu, zalejeme citrónovou šťavou, olejom, medom o sójovou omáčkou. K šalátu pridáme marinované tofu. Šalát sa dá kombinovať zo všetkými druhmi zeleniny.

Rybací šalát

4 väčšie zavináče aj s kapustou, 4 – 5 vaječiek uvarených natvrdo, 1 surová mrkva, 4 sterilizované uhorky, mleté čierne korenie, soľ a cukor podľa potreby, 1 PL horčice, 1 majonéza (alebo tatárska omáčka), 1 varený zemiak.

Zavináče pokrájame aj s kapustou na prúžky, pridáme postrúhané vajcia, mrkvu a nadrobno pokrájanú cibuľku a uhorky. Premiešame s horčicou, majonézou a podľa chuti soľou či cukrom. Na záver môžeme pridať postrúhaný varený zemiak.

Indické jedlo ŽIVI

4 PL kvalitného oleja, 2 strúčiky cesnaku, 1 cibuľa, 2 Š ryže natural, 1 š šošovice, 10 klinčekov, 2 ČL mletej škorice, 1 ČL d'umbiera, 1 ČL karí korenie.

Na oleji krátko opražíme rozotrený cesnak a pokrájanú cibuľu. Pridáme klinčky, škoricu, d'umbier, asi hodinu namočenú šošovicu, ryžu a karí korenie. Všetko premiešame, zalejeme takým množstvom vody, aby tvorila trojnásobok hmoty surovín (1 : 3). Prikryté dusíme do zmäknutia ryže a šošovice.

Tofu rezne

400 g tofu, sójová omáčka, koreniny, vajcia, múka, strúhanka.

Tofu nakrájame na plátky asi 1 cm hrubé. Poukladáme vedľa seba do nádoby a zalejeme marinádou.

Marináda : 5 PL sójovej omáčky, 15 PL vody, 1 ČL drvene rasce, majoránka, Solčanka, 2 strúčiky prelisovaného cesnaku.

Tofu plátky marinujeme aspoň 12 hodín. Plátky obalujeme v klasickom trojvale a vyprážame, ale môžeme ich pripravovať aj na prírodný spôsob. Podávame so zemiakovou kašou, zeleninovým šalátom a tatárskou omáčkou.

Viete že :

Pokiaľ je zástrčka prístroja v zásuvke, vytvára sa okolo celého prístroja elektrické pole – aj keď samotný prístroj nie je zapnutý. Ak je v prevádzke, vzniknuté elektromagnetické pole sa dá odtieniť neporovnateľne ťažšie. V takom prípade si zachovajte odstup, a to doslova.

Nezabúdame

V mesiaci **j a n u á r 2 0 0 4**
o s l á v i a

Meniny :

- 4. 1. **Titus** Tulinský
- 10. 1. **Dáška** Kázmerová
- 23. 1. **Miloš** Poštrk
- 31. 1. **Emil** Penzeš

Narodeniny :

- 5. 1. Nad'ka Pavlovičová
- 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 28. januára 2004 /streda/ o 15. 00 hodine na ul. Ľ. 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. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 19.1.2004.