

Tak som sa zamyslel

..... nad úvahou jednej mladej dievčiny, pohybujúcej sa v umeleckej „brandži“. Upozornilo ma na to jej podobné zmýšľanie akým sa dlhú dobu zaoberám ja sám. Ide o dobro v živí človeka bez rozdielu pohlavia, spoločenského postavenia, ekonomickej vyspelosti, intelektu, svetonázoru a čohokoľvek iného, čo by mohlo robiť rozdiely. V jej ponímaní to je pohoda. Pohodu, ktorú podľa nej *musí* každý človek hľadať sám. Musí, aj keď sa mu nechce, aj keď nemá na to náladu, musí, lebo len musením sa premôže k aktivite a tou vlastnou aktivitou dosiahne možnosť hľadať pohodu.

Tú pohodu alebo to dobro, je potrebné hľadať i v situáciách, keď je naokolo plno zlých vecí. Lenže nie sú tam iba zlé veci, určite je tam aj kúsok dobra, či štipka pohody. Nemusí pretekať, či kypieť, stačí ak sa dá aspoň trochu zotrieť, ak jej je tam aspoň za nechty. Už je to niečo pozitívne, čoho sa dá chytiť.

Je tu treba podotknúť jednu vec a tou je už tak z mojich myšlienok otrepané poukazovanie na *chcenie*. Lebo kto chce, tomu postačí i tá trocha zachytená za nechtami a komu sa nechce, môže na neho spadnúť i vagón pohody, ani to s ním nepohne.

Samozrejme, je pri tomto všetkom pozeráť aj na kapacity hľadača, jeho danosti v tej, ktorej dobe, a to ako fyzické, tak i psychické. K tomu patrične nastaviť zrkadlo pravdy o miere chcenia a miere pohodlnosti, ktorá je nám akosi prirodzenejšia už od prírody. S rozdielom, že zdravší človek ako my, keď si hľadanie odloží, nič také veľké sa nestane, ale v našom prípade, to môže byť premrhaná príležitosť, ktorá sa buď navždy stratí, alebo nám unikne a my musíme vynaložiť ďalšie sily, ktoré nám budú chýbať inde, k tomu, aby sme sa k tej šanci aspoň priblížili.

Zhodou okolností, v malom časovom posune, mi padla do oka myšlienka, veršik či bonmot, ba snád' aj kalambúr Tomáša Janovica :

„Kto sa sťažuje,
život si sťažuje.“

Je to v jednej vlnovej dĺžke ako všetko uvedené v predošlom. Možno uhol pohľadu je iný, ale podstata je rovnaká, kto si stále sťažuje, určite nemá času a ani síl hľadať niečo dobré či pohodové.

Mojou radou pre každého, kto chce hľadať dobro, pohodu či pokoj, je skúsiť začať nie vo svojom okolí, ale v prvom rade u seba samého. Možno je dobré začať v čase, keď nám okolnosti nie celkom prajú (to totiž býva dosť často), lepšie povedané keď nám okolnosti neprajú, keď sa to na jednu kopu. Z toho kopca máme lepšiu rozhľad a môžeme začať trebárs tým, že nie sme ešte celkom pod tou kopou, že sme predsa len na tom lepšie ako tí, čo už o veci skúsenia rozhýbať sa, čo i len myšlienkovu, nemôžu uvažovať.

Veď je to krásne ráno skúsiť otvoriť oči a presvedčiť sa, že som ešte tu, s mojimi najbližšími, priateľmi. Potom skúsiť otvoriť okno a tešiť sa prílevu čerstvého vzduchu (pre nás Nitranov to vie zhovädiť Kafiléria, pre ostatných sa určite nájde nejaký iný „smrad'oš“). Potom otvoriť špajzu či chladničku a s chuti (čo nám peňaženka a dôchodok, poprípade diéty dovoľia) sa najesť. A tu už je priestor, kde sa môžu začať prvé kroky pohodovosti. Spomeňte si raňajšiu kávičku a čajičku na chodbe v Dudinciach. Tam hádam aj tá najsmradľavejšia káva a najzatuchnutejšie čaje chutnajú excelentne, lebo každý z nás si spraví pohodu a prinesie ju so sebou, medzi svojich a často krát si to mnohí ani neuvedomujú, robia to prirodzene, lebo už je to ich organizmu prirodzené. A pri tom nezáleží, či sa budú piť kávičky a čaje, alebo štopkať ponožky či driapať perie. Alebo pripravovať program na neskoršie obdobie.

Preto som zakomponoval dolaďovanie denných programov na toto obdobie, lebo väčšina je pozitívne naladená a to vnútorné dobro prenáša i cestou myšlienok do spoločnej úvahy, ako by nám bolo najlepšie i cez tú krátku, ale krásnu chvíľu čo sme spolu. To nás spája, to nás motivuje a záujmy jednotlivcov zanikajú v hluku pozitívna. Vieme si pomáhať, vieme sa dopĺňať, vieme sa tolerovať, jednoducho vieme, lebo chceme. Tak chcime aj na iných miestach, kde sme trebárs sami alebo s tými, s ktorými sme väčšinu času.

Už som spomínal, že najlepšie, ale súčasne i najťažšie je začínať u seba. Má to ale jedno veľké plus. Ideme do toho sami, nikto nás nekomanduje, nikto nás nehodnotí. Výsledok príde sám a možnože až po viacerých rázoch pokusov. Výhodou je, že nám tie pokusy nikto neráta a nelimituje, ibaže pri veľkom množstve pokusov si môžeme na ne zvyknúť a neuvedomíme si, že sú to stratené časy, ktoré sa už nevrátia.

Viete, človek by mal dokázať zhodnotiť svoje sily a snažiť sa ich správne a čo najracionálnejšie rozložiť. Pre dobro seba, ale i pre dobro iných a druhých.

Totíž, keď nájdeme pohodu, pokoj a dobro v sebe, dokážeme ho rozpoznať i v tom druhom, dokážeme ich znásobovať a to je to, čo nám pri našom trápení pomôže prekonávať nástrahy a problémy. Nik nie je zodpovednejší za svoje konanie ako my sami. Darmo budeme poukazovať na druhých, keď naše vnútro nie je vysporiadané so sebou samým a svoje nenaplnené predstavy o živote nepriamo alebo niekedy i priamo a zámerne (tí, čo ste absolvovali besedu

s MUDr. Rosinským si určite spomenú na také informácie, že sme zostali až bez dychu a s otvorenými ústami, čo všetko sa dá kaziť v živote človeka negatívnou energiou a jej zneužívaním).

Prajem vám krásnu pohodu, liečivý pokoj a pozitívnom nabitú dobro. Nech je ho vo vašom okolí nadostač a aby ste ho objavili čo najskôr a tí čo ho už majú, nech im vytrvá a majú dostatok síl ho neustále hľadať pri nástupe ďalších a ďalších nástrah či už pri ochorení, alebo v bežnom živote.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

December, nedecember ideme ďalej, to si povedali naši členovia klubu, ktorí boli fyzicky zdatní a ktorým sa podarilo na klub prísť. Nechýbal Daniel, ktorý si ešte aj zmeny prehadzuje, aby mohol prísť, napriek tomu, že chodieval z ďaleka. Teší nás to, že sa teší na nás. Prišiel aj Lavo zo Žirian, ktorý sa nám „vyhrážal“, že má pre nás bylinky, ale potrebuje pomoc s dovozom, lebo je po viacerých operáciách trochu slabší. I dievky Valachyové prišli, aj keď už nerátali, ale že vraj ten rozbombardovaný dom nechajú na škriatkov, aby ho upratali, čítali to v nejakej rozprávke. Pre istotu si ale odložili handričky, metličky a kýbliky. Pretože nepadali traktory, prišiel Miloš a pritiahol i Majku Veľkouhorčanku. Tešili sme sa, že Magduška z vedľajšieho paneláku je už v poriadku a medzi nami. A ďalší, Jožin (tak budeme oslovovať Jožka Psulu) a Jožko Hrubý bude Jožinko), Ivetka, Magduška Mirkova, Naďka, Majka Neveričanka, Zuzka s Marikou a Peťom, Štefan a Lydka a ešte viacerí, na ktorých si neviem teraz momentálne spomenúť, za čo sa ospravedlňujem.

Ospravedlnenie a pozdrav na klub poslala tradične Anka Kanevová, ktorá bola veľmi potešená klubovinami a krásnym vinšom k sviatkom, pozdrav všetkým poslal Belo Kántor, Majka a Mojko a Helenka potvrdené i mobilom na klub, tak ako Ivan a Zuzka s Milanom, či Lacinko a Katka s Norbim z dočasného zimného sídla v Petržalke, Emilko poslal pekný verš a pozdrav. Smutná telefonovala Majka Žochárka, lebo mala aj odvoz a nové správa, ale telo sa vzpriečilo a nebolo pomoci, tak aspoň na diaľku nám oznámila, že je dupľovanou babičkou, lebo synátorovcom sa narodil Adamko. Olinka Repová ma zastihla za volantom, tak som radšej odstabil a trochu sme sa porozprávali, lebo ako mi povedala, nemá veľa príležitostí sa niekým porozprávať a ako malé decko túžobne očakáva v poštovej schránke obálku, lebo vie, že to píšeme iba my. Teší sa na kluboviny a číta ich aj viac krát, hlavne, keď jej je smutno a to býva často krát. Ľutuje, že si ich neodkladala a nedala zviazať, hlavne tie zamyslenia, vraj by z toho bola pekná knižočka.

Nasledoval program klubu zameraný na pozornosť dvoch percent, ako i pozornosť na možných darcov a to z radov ako fyzických tak i právnických osôb. Doteraz sa nám tá dôslednosť vyplatila a priniesla ovocie.

Predseda klubu bližšie informoval o úmrtí predsedu zväzu ako i stretnutí účastníkov pohrebu po smútočnom akte, na ktorom zasadal mimoriadny výkonný výbor a načrtnol niektoré kroky do blízkej budúcnosti, hlavne čo sa týka riadenia a vedenia zväzu a podmienok návrhov na kandidáta na predsedu zväzu. Podklady majú prísť písomne s tým, že návrhy majú posielat' kluby po predošlom súhlase kandidáta najneskôr do konca februára 2006. Predseda klubu iba pripomenul, že by už bolo na čase, aby sa využívali výhody internetu pri operatívnej informovanosti klubov, lebo je to rýchle a lacnejšie. Keď dostávame všelijaké iné informácie, ktorým často krát ani nerozumieme, mohli by sme aj správy, ktoré potrebujeme dostávať. Uvidíme, či už aspoň tieto slová padnú na úrodnú pôdu. Úvahy o predsedovi klubu na kandidáta, tento pacifikoval a nechal si priestor do zasadnutia januárového klubu, nakoľko to nie je jednoduchá záležitosť ako z osobného hľadiska, tak i ďalšieho života nášho klubu. Predseda poprosil členov nášho klubu, ale i ostatných členov zväzu, aby jeho osobné podmienky nechali na neho samotného, lebo im rozumie asi najlepšie. Eventuálne rady rád prijme, ale konečné rozhodnutie si ponechá na seba po zrelom uvážení. Na jednom človeku nestojí a ani nepadá žiadne organizácia.

Prebehli sme plán konania rekondičných pobytov s tým, že predseda navrhol tzv. rotáciu termínov ich konania, aby sa nevyskytli dohady do budúce, že niektoré miesto pobytu je zvýhodňované, či druhé ukrivďované. Návrh bol prijatý a predseda upozornil, že hľadanie ďalších miest pobytov trvá, ale sa čaká na lepšie počasie, lebo ich chceme navštíviť za účasti vozičkárov, aby sme im čo najviac vyšli v ústrety. Návrh Podhájskej bol zamietnutý pre pretrvávajúcu barierosť.

V rôznom sme prijali pozdrav z Bučinára s informáciou, že od nového roku bude nový majiteľ, ale podmienky sa v roku 2006 rapídne nezmenia. Otázne je to do budúca. Našu objednávku budú akceptovať a budú sa veľmi tešiť.

Predseda upozornil, že sa blížia voľby a preto je treba pripraviť kandidátku, treba dať nové návrhy a zväžiť poslanie a uplatnenie každého doterajšieho funkcionára. Na návrh reagovala Lydka, ktorá ponúkla výkon funkcie niekomu novému, kto to bude možno robiť lepšie a pripomenula, že je trochu sklamaná niektorými členmi.

Predseda informoval, že už spracoval a odposlal špecifikáciu použitia 2 %, čím si otvárame cestičku pre získavanie nových prostriedkov.

Internetom ponúkanú propagáciu členovia klubu zamietli jednak pre nie celkom jasné pravidlá a jednak z dôvodu, že naša webová stránka je dostatočným prostriedkom možnosti poskytnutia finančných prostriedkov pre toho kto chce.

Preto bolo odsúhlasené pokračovanie v internete a webovej stránke, ktorej aktualizáciu, po predošlej konzultácii s Ing. Bukerom, zabezpečuje mladý Suchan Alex.

Opäť sme sa vrátili ku klubovým tričkám, kde kontakt, ktorý našiel predseda, zostal bez odozvy. Daniel si to vzal za svoje a navštívil „onú“ organizáciu, kde ho informovali, že koncom roku mali „zaberačky“, ale nejaká akcia na začiatku roka by prišla vhod. Je teda iba na nás, ako sa rozhodneme. Asi poprosíme Jožinka, keď sa bude „túlať“ mestom, že by zistil konkrétne podmienky.

Keď sme u Jožinka, informoval nás o výsledkoch verejnej zbierky a uplatnenia nového povolenia.

Predseda klubu informoval, že zväzové poštové poukážky sú u neho a kto má záujem, môže si ich vyzdvihnúť.

Odsúhlasené bolo predplatné časopisu EFEKT a nesúhlas s protestným zhromaždením NR OZP na nám. SNP 6.12. 2005 o 10,00 hodine.

Lavrinec ponúkol možnosť odberu kozieho mlieka, nakoľko sa dá na chov kôz, pasených na bylinkových porastoch. Informoval nás, že na Klokočíne si otvára ambulanciu neurologička MUDr. Kvasňovská.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOberské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Čalamáda z gigantu

3 ks obrovského gigantu (nastrúhame na hrubo), 3 veľké cibule nakrájať na kolieska, ½ kg mrkvy nastrúhať na hrubo, 1 ½ kg zelenej papriky nakrájať na rezance, 2-4 ks feferónky

Nálev: 1 Deko, 2 l vody, 350-400 g kryštálového cukru, ½ l octu – všetko prevariť a precediť na pokrúpanú zeleninu. Premiešať, dať do pohárov a sterilizovať pri teplote 90 °C asi 20 minút.

Karfiol s hubami

1 karfiol, 200 g čerstvých sezónnych húb alebo šampiňónov, 1 cibuľa, 80 g tvrdého syra, 40 g masla (aj rastlinného, vhodného na pečenie), soľ, citrónová kôra, rasca, tmavý čerstvý chlieb.

Na masle speníme posekanú cibuľu, pridáme očistené a pokrúpané huby a rascu, posolíme a dusíme domäkka. Karfiol uvaríme v osolenej vode, scedíme, pokrújame nadrobno a pridáme k uduseným hubám. Ochutíme pokrúpanou citrónovou kôrou. Podávame na krajcoch tmavého chleba, posypeme syrom a petržlenovou vňaťou.

Karfiol na farmársky spôsob

1 väčší karfiol, 300 g syra (mascarpone), 150 g tvrdého syra na strúhanie, 2 KL worchesterovej omáčky, 8 tenkých plátkov prerastenej oravskej slaniny, soľ, trošku čierneho mletého korenia, mletá rasca, olej.

Karfiol rozdelíme na väčšie ružice a predvaríme v osolenej vode. Scedíme. Zohrejeme mascarpone, pridáme asi tretinu z tvrdého strúhaného syra a necháme roztopiť. Primiešame worchesterovú omáčku a slaninku opečieme do chrumkava. Do pekáča potretého olejom dáme predvarené karfiolové ružice, polejeme omáčkou, posypeme strúhaným syrom, pokvapkáme olejom a výpekcom zo slaninky, dáme do vyhriatej rúry a zapečieme, spolu aj s posolenými a okorenými kolieskami paradajok. Podávame s opečenou slaninkou a chrumkavým chlebom.

Línia na ihle

1 balíček bieleho Tofu syra, 200 g diétnej šunky vcelku, 240 g eidamu, 4 polovičky broskýň (môže byť aj kompót)

Marináda: sójová omáčka, vegeta, pretlačený strúčik cesnaku

Cestíčko: 150 ml piva, 150 ml mlieka, 1 vajce, 200 g hladkej múky, soľ

olej na vyprážanie

Tofu pokrújame na väčšie kocky a dáme na pol hodiny do marinády so sójovej omáčky, vegety a pretlačeného cesnaku. Šunku, eidam a broskyne pokrújame na rovnaké kocky. Na ihlu napichujeme striedavo tofu, šunku, eidam a broskyňu. Vajce, pivo, mlieko a štipku soli vymiešame a pridáme múku až do zhutnutia. Pripravené ihly obalíme v tomto cestíčku a vyprážame na oleji pri miernej teplote, aby sa cestíčko pripieklo. Počas pečenia aspoň 3-krát obracujeme. Podávame s čerstvou zeleninou.

ZOFT, ZOberské FTipovisko

ešte niečo spod internetového stromčeka:

Prichádza k nám dobrá sprava,
Mikuláš zas dary dáva.
Občania, voliči, páni a paničky,
ja premiér Mikuláš nesiem Vám balíčky.
Aby ste vedeli "ja" a nikto iný,
zodvihol k nebesiam ceny elektriny.
Aby ste videli ako sľuby plním,
drahším bude pre Vás preto aj zemný plyn.
Ďalšiu dobrú správu oznamujem skromne,
zvýšil som Vám viackrát ceny za nájomné.
A ďalší balíček prikladám ja k tomu,
drahšie budú veru, ceny telefónu.
Darčeky rozdávam takmer pre každého
a zvyšujem ceny vodného - stočného.
Občania, občianky, dajte svoje zlatky,
veď som Vám podvýšil dane aj poplatky.
Len teraz prídete do raja svetského,
keď Vám podvihneme ceny cestovného.
Mikuláš sa chvastá, robíme pokroky,
veď som Vám podvýšil aj ceny za lieky.
Jednu "dobru správu" vymieňa za inú,
podvihol on ceny nafty aj benzínu.
Dzurinda dosiahol to čo nikto iný,
koruna upadla až o dve tretiny.
A aby neprišlo v rozpočte ku schodku,
neskoršie idú aj ženy do dôchodku.

Doktor mal raz milostnú aféru so svojou sestričkou. Onedlho mu povedala, že je tehotná. Doktor nechcel, aby sa o tom dozvedela jeho žena a tak dal sestričke určitú sumu peňazí a požiadal ju, aby išla do Talianska a tam porodila dieťa. Sestrička sa opýtala:

"Ale ako vám dám vedieť, že sa dieťa narodilo?" Doktor jej odpovedal:

"Pošlite mi iba pohľadnicu a na zadnú stranu napíšte "Spagetti". Postarám sa o všetky výdavky." Nevediac, čo robiť, sestrička si zobrala peniaze a odletela do Talianska. Prešlo 6 mesiacov a potom jedného dňa zatelefonovala doktorova žena do ordinácie a hovorí manželovi:

"Drahý, v dnešnej pošte si dostal veľmi zvláštnu pohľadnicu z Európy, ktorej vôbec nerozumiem!" Doktor jej odpovedá:

"Len počkaj, kým prídem domov, všetko ti vysvetlím." Keď prišiel doktor domov a prečítal si pohľadnicu, zrútil sa na dlážku so srdcovým záchvatom. Pohotovosť ho rýchlo odviezla do nemocnice.

Jeden z lekárov sa pýta manželky, či nevie, čo mohlo spôsobiť manželov záchvat. Manželka zobrala pohľadnicu a prečítala:

"Spagetti, spagetti, spagetti, spagetti - dvakrát s párkami a mäsovými guľkami a dvakrát bez."

Vybraté z korešpondencie :

Internet :

Ahoj Tonko,

Touto cestou chcem v mene Peťa aj vo svojom mene popriať všetkým členom klubu SM Nitra príjemné a pokojné prežitie vianočných sviatkov a veľa, veľa zdravia v *Novom roku 2006.

Peter bol veľmi šťastný, že mohol byť minule na klube, ale bohužiaľ tento krát to nevyjde, takže aspoň takto chceme všetkých pozdraviť .

Ďakujeme za kluboviny, tie recepty sú vynikajúce, niektoré som už vyskúšala, a Peťovi veľkému maškrtníkovi úžasne chutili.

Majte sa krásne a držte sa!

Dáša Kázmerová

Písomná korešpondencia od Lacinka :

Ahoj tony!

Úvodom Ťa srdečne pozdravujem a prajem veľa zdravia a sil do nového roku.

Strašne mi je ľúto Milana, škoda ho, ale čo už, aj my tam raz pôjdeme.

Ja sa mám dosť nanič. Bol som v nemocnici na kožnom, natierali ma všetkým, takže teraz som všetkými masťami mazaný (alebo mazák?), ale ani tak to nepomohlo. Zistili mi, že napriek opakovanému preliečeniu Candidu sa nepodarilo zničiť, takže som candidovaný (alebo candi-dát?). Na gastro mi zistili helicobacteria pylori (keby ešte tak pi-Laco!), dostal som silné antibiotiká a tie mi tak doničili už aj tak dosť slabý žalúdok, že si asi na *zadok* (redaktorom zmenený termínus technikus) namontujem hadicu z fekála.

Sfinktéry (pán pisateľ počítač nepozná ypsilon s bodkou) mi tiež štrajkujú, takže chápeš, že takto na klub môžem iba myslieť. Aj tie nohy a ľavá ruka, nie je to „pravé orechové“, možno sa takto ozýva „kamarátka“. Idem sa z toho zbláznit', nie a nie sa z toho dostať.

K rekondíciám nemám žiadne pripomienky, rozhodlo sa a hotovo. Ku mne si napíš všade veľký otáznik. Skôr by som povedal, že nepôjdem na žiadnu, ale to sa ešte dohodne pred rekondíciou.

„Keď holé stráne pokryje biely sneh a bude počuť vianočnú pieseň znieť,

Ja želať Vám chcem tichý pokoj Vianoc a po celý rok zdravie, šťastie, radosť.“ „PF 2006“

I pre budúcnosť, i pre istotu, naša administratívna identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

č. ú. 77230162/0200

Nezabúdame

V mesiaci j a n u á r 2006

s l á v i a

Meniny :

- | | |
|--------------|-----------|
| 4. 1. Titus | Tulinský |
| 10. 1. Dáša | Kázmerová |
| 23. 1. Miloš | Poštrk |
| 31. 1. Emil | Penzeš |

Narodeniny :

- | | |
|----------------|-------------|
| 5. 1. Nadežda | Pavlovičová |
| 22. 1. Vojtech | Kántor |

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

ksmnr@nr.psg.sk

a nájsť na webovej stránke :

www.ksmnr.sk

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa 25. januára 2006 /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 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, 0915 841 006. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 18.1.2006.