



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník IX.

január 2007

číslo 1

Tak som sa zamyslel

..... nad všetkými tými doručenými pozdravmi k vianočným sviatkom, či novému roku. Osobne verím, že všetky boli posielané z čistého a úprimného srdca a nie iba ako povinnosť dať o sebe vedieť, resp. aby ma ostatní neohovorili. Lebo v takom prípade by sa onen pozdrav zmenil na kus obyčajného ofrankovaného papiera. Jeho cena by bola do výšky hodnoty pohľadnice, známky a tej trochy atramentu, v celkovej sume maximálne trinásť korún.

Verte mi, že i to sa dá vycítiť z takého pozdravu, či z neho vyžaruje láska, úprimnosť a čistota mysle. Keď ho človek chytí do rúk, sála z neho dobrá energia, srší pohoda a nesie so sebou pozitívnu správu.

Pozdrav, ktorý je posielaný, povedzme, komerčne, môže mať i pekný obrázok, cítiť z neho chlad, neúprimnosť a formálnosť. Tak ako to vycítite z človeka, ktorý je perfektne ustrojený, navoňaný a uhladený, no z jeho vnútra sa valí chlad a neúprimnosť.

Ani jeden pozdrav neželal chorobu, zlo či nešťastie. Čiže ak by sa z toho malo splniť aspoň desatina, bolo by na našej zemi oveľa viac zdravých a šťastných ľudí. Želanie je želanie a skutočnosť je skutočnosťou.

Nejde tak o čarovanie alebo mágiu možnosti nápravy, čo nám príroda nadelila. Ide ale o pozornosť, ktorú chce priateľ prejavovať starosť o nás a rád by si predstavil nás všetkých v pohode a zdravých. A to je dobré vedieť, že niekde na druhom konci kraja je niekto, komu na nás záleží, kto neváha obetovať chvíľu času a pár tých finančných prostriedkov, aby malým lístkom otvoril cestu k nášmu srdcu. Kto dokáže láskou pohladit' srdce druhého, je ako lekár, ktorý mu dá najlepšiu medicínu a pritom sa i jemu z tej medicíny ujde.

Bol by som nesmierne šťastný, keby takáto komunikácia neskončila vianočnými a novoročnými sviatkami. Aby sviatky konania dobra druhým trvala po celý rok, nech veľa ľudí pocíti ten krásny pocit dať dobro či dostať dobro.

Preto by sme si mali uvedomiť, že k rozdávaniu dobra nemusíme mať ani finančné prostriedky. Stačí chuť a dobrá vôľa.

V tejto chvíli mi zarezonovala jedna pieseň, od dnes už zosnulého slovenského speváka skupiny Lojzo - Štefana Kochanského. Možno on to už cítil oveľa skôr, keď zložil text k piesni - „možno raz každý deň budú Vianoce“ (ospravedlňujem sa za nepresnosť, ale určite ste si vybavili i melódiu). V podstate myšlienok sme sa zhodli a určite i on chcel rozdávať len dobro, ktorého sa mu ušlo trochu pomenej.

Prial by som si, aby v každom človeku bol zabudovaný malý vianočný stromček. V prípade, že by sa takýto človek najedoval alebo ináč rozčútil a chcel by niekomu ublížiť, ten stromček by náhle zazvonil a upokojil by dotyčného, utišil by rozbúrenú hladinu vášni.

Súčasne by som si prial, aby sme boli zhovievaví a v prípade, že sa nám nedarí alebo, že sa prihodila nejaká nepríjemná udalosť, aby sme nikoho zato nevinili, ale aby sme si triezvo uvedomili, že život beží v našej blízkosti ďalej a nebeží podľa našich predstáv a prania. Nehľadajme príčiny v druhých a nevrhajme smršť nedobrej energie na niekoho, o kom sa môžeme mylne domnievať, že je toho príčinou. Je veľa vecí a diania okolo nás, ktoré dokáže človek ovplyvniť, nedávajme im však všemohúcu silu. Po vychladnutí našej rozhorčenej mysle a po usporiadaní si myšlienok, určite sa budeme na prežitie okamihy pozeraj triezvejšie a racionálnejšie. Mnohé veci ako osočenia či urieknutia by sme potom mohli veľmi ľutovať a to by nám nič dobrého neprinieslo, lebo by to odbúravalu našu pozitívnu energiu, ktorú tak veľmi potrebujeme pri zdolávaní prekážok spojených s našim ochorením.

Samozrejme, do stavu sebareflexie je potrebné chcieť sa dostať. Lebo schopnosť premýšľať o sebe a o svojom jednaní je jedným zo základných predpokladov osobného rastu duševna a tým nepriamo i fyzická. Pretože ten kto nie je schopný vnímať svoje činy, rozoberať ich a poučiť sa z nich, nebude svoju osobnosť rozvíjať nijakým smerom, teda ani k pozitívnu a ani k negatívnu. To druhé si neprajeme u nikoho a nikomu, život však prináša obapolnosť i v tejto oblasti.

A práve v bežnom živote ruka v ruke s ochorením, máme príležitosť získavať čas od času odozvu na svoje jednanie, ktorá sa často nemusí zhodovať s predstavou, ktorú o sebe samom máme. To však neznamená, že sa budeme úzkostlivo vracieť k všetkému čo sme prežili, zažili, ako sme reagovali na okolité podnety. Podstatné by malo byť uvedomenie si správnosť našich reakcií a ich zmysel.

Prajem vám, aby ste našli dostatok síl a času na sebareflexiu, stojí to za pokus a nenechajte sa odradiť, ak vás vlastné ja bude chcieť umravňovať a moralizovať. A tomu kroku netreba ani Vianoc ani Nový rok (teda sviatky), úplne je dostačujúci obyčajný deň, keď sa ráno zobudíte a pocítite také zvláštne chvenie v tele, ktoré nebude príčinou SM-ky, ale odozvy pozitívna našej duše z predošlého zamýšľania možno i nad mojim zamyslením.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Hoci do Vianoc chýbalo ešte viac ako desať dní, nálada medzi prítomnými bola viac ako sviatočná. Každý jeden z účastníkov žiaril niečím pekným a asi to bola radosť, že sa mohli dostať na naše zasadnutie klubu, že mohol vidieť tých, ktorých má rád, ktorí sú mu i niečím iným ako chorobou blízki. Tú dobrú atmosféru dopĺňala aj energia, ktorú sme cítili zo strany tých, ktorí sa nemohli dostať. Poslali nám avízo a tým sa medzi nás zaradili aspoň takouto formou. Spomenuli sme si i na tých, ktorí už nemohli prísť a všetci sme boli presvedčení, že svojou dobrou energiou, ktorá po nich zostala, boli taktiež medzi nami. Nech už niekto verí na to alebo na ono, všetci veríme na dobro a to nech je vždy pre nás všetkých podstatné. Anka Kanevová všetkým bez rozdielu popriala na diaľku veľa zdravia a súdržnosti, Mikulášikovci, u ktorých Zuzka rehabilitovala v nemocnici, odkázali taktiež všetko dobré. Obdobný pozdrav prifúkli Zlaté klasy od Zuzky, Katky a Norbiho. Ozvala sa i Anka Gerbelová so svojimi problémami a tak aspoň cestou liniek sme navrhli možnosť pomoci. So svojim problémom sme ju nasmerovali na Zuzku Dvořáčkovú, ktorá nám prednášala v Dudinciach a ktorej rady sú zverejnené i na našej webovej stránke. Pozdravenie poslala všetkým, tak ako Stando, ktorý musel absolvovať kontrolné vyšetrenie. Majka Macáková napriek veľkým problémom, ktoré sa vyskytli u jej syna, pridala sa mamička i keď s menším chirurgickým zákrokom, myslela na nás všetkých a popriala veľa zdravia pod stromček. Majka Šútorka musela absolvovať nejaké jednanie, ktoré jej i tak asi nepomôže v jej zúfalej osobnej situácii. Bojím sa, aby sa nenaplnilo príslovie -Za dobrotu na žobrotu. I pri tých problémoch nezabudla ospravedlniť Miloša z neúčasti. Anka Benčíková poslala ospravedľujúcu SMS-ku a samozrejme i pozdravenie. Zuzkin Milanko bol „nascípaný“ a tak pozdrav poslali éterom. Mojko, Majka a Helenka nás všetkých pozdravili, každý z iného konca kraja. Janka Herhová mierne havarovala a narazila si kostrč a sedieť jej veľmo nechutí - to veríme a spoločíme. A prišla ešte jedna SMS-ka s odosielateľom Marika, ale môj mobil ju nevedel zidentifikovať a tak sme spoločne dedukovali, že sa asi jedná o Mariku Kováčovú.

No a viete kto prišiel, no predsa opäť Lacko a a a a á Malačani, a všetci tré. A aby malému Lukimu nebolo smutno, Žochárenky naše zlaté mu priviedli malého Žochárika Romanka. Lavrinec nám priniesol za vagón bylínok a tak sa na stoloch miešala vôňa zákuskov, koláčikov, malinoviek či kavičky a čajovej zmesi. Opäť medzi nás prišla pani Haláková s priateľkou Palušovou a obe nás obdarovali špeciálnym čajíčkom z aloe vera, na podporu imunitného systému. Keďže Evku Titusovu zradilo zdravíčko tesne pred zasadnutím klubu, obetoval sa Titus a pred nástupom do roboty nás všetkých obdaroval jednak pozdravom od Evky, jednak papierovou kométou s, zatiaľ vyhasnutým jadrom, a aby toho nebolo tak málo, tak sme si mohli vybrať z dreva vyrezávané ozdoby na stromček. Z dobre informovaných kruhov, ktoré nechcú byť menované, sme sa dozvedeli, že v tých ozdobách mal prsty aj Milko Tulinský, ktorý nám dodal i klubové dokladovky. (Ja sa pochválim, že som dostal krásnu pozdravku s podpismi všetkých prítomných, ako vďaka za moju prácu - veľmi pekne ďakujem všetkým, najmä aktérom. Stala sa pritom úsmevná príhoda, lebo Titus sa pýtal, či už sa všetci podpísali a ja som sa ohradil, že nie, lebo som nemal čas, pretože som viedol schôdzu. On sa len lišiacky usmial a hodil nadomnou rukou, že aj na mňa príde.)

V ďalších bodoch predseda chcel „prásknúť do koní“, aby sa najviac skrátila doba na prerokovanie bežných problémov klubu. Tak sa vrátil k 2 %, ktoré vďaka novej vláde tak rozvírili hladinu, na ktorú však buchla i skupina z druhej strany a tak sa vecou museli zaoberať. Zdá sa, že ľady sa pohli a ak pán prezident podpíše zákon, môžeme sa uchádzať i v budúcom roku o finančné prostriedky na činnosť nášho klubu. Všetko závisí od našej aktivity.

Predseda prečítal mail od predsedníčky zväzu, v ktorom reagovala na rozhodnutie výkonného výboru nepodporiť aktivitu klubu s DVD o cvičení. Ivetke držíme palce v robote a rozhodnutie výboru rešpektujeme, i keď sme dúfali, že zavejú iné vetry.

Kľúčovým bodom zasadnutia bola príprava rekondičných pobytov pre rok 2007. Predseda na začiatok predniesol na zamyslenie jednu myšlienku, berúc v úvahu stav v zariadeniach, kam sme na rekondície chodievali. V skratke sa to dá vyjadriť asi týmito slovami - zvažme, či budeme organizovať štyri rekondície do roka v menej kvalitných zariadeniach, či v luxusnom bez liečivej vody, alebo si spravíme dve silné rekondície v kúpeľných zariadeniach, ktoré nám prinesú vyšší efekt v pomoci lepšej hybnosti nášho uboleného tela. Prítomní si nenechali dlhú dobu na rozmýšľanie, hneď súhlasili s návrhom a tak im predseda prezradil, čo ho k takémuto návrhu viedlo. Rozpracoval totiž akciu v Dudinciach, tento krát ale v kúpeľnom zariadení Diamant s liečivou vodou. Ochota vedenia nám vyjsť i ústrety i čo sa týka termínu, môže byť dobrým začiatkom spolupráce. Je treba podotknúť, že sa bude jednať o podstatne drahšie rekondície a preto prítomní odsúhlasili účastnícky poplatok na 300,- Sk na deň pobytu. Predseda klubu bol poverený objednať termíny pobytov pre Turčianske Teplice 6.10. - 13.10.2007 pre 26 účastníkov a pre Dudince 17.6. - 24.6.2007 pre 24 účastníkov. Predseda rozpošle návratku, ktorú by mali záujemcovia vyplniť a vrátiť do konca februára 2007.

Bučinár funguje do jari a potom nastupujú na rozsiahlu rekonštrukciu. Obdobne je to i v prípade Malých Bielic, ktoré taktiež chcú začať s rekonštrukciou až po nastúpení jari. Rozsah rekonštrukcie nám nie je známy.

Predseda informoval o zverejnení špecifikácie použitia finančných prostriedkov získaných z 2% v obchodnom vesníku, čím sme si nezhatali cestu o právo získať ich i do budúca.

Bola vnesená pripomienka o propagácii, resp. ešte väčšej propagácii činnosti nášho klubu, lebo my, čo sme už prekonali bariéru „zápečníctva“ musíme pozerat' i na tých druhých, ktorí váhajú a našou povinnosťou je ich podporiť, provokovať a lákať k aktivite.

Predseda opätovne, tak ako po iné roky vyzval prítomných, aby uvažovali s návrhmi k novým voľbám predsedu a výboru klubu.

Bola schválená úhrada za časopis EFEKT na rok 2007.

Termíny zasadnutí klubu, s láskavým dovoľením vedenia Krajského osvetového strediska v Nitre, by v prvom polroku 2007 mali byť 9.1.; 13.2.; 13.3.; 10.4.; 12.5. a 12.6.2007.

Prečítali sme si list klubu v Levoči, v ktorom nám ponúkali možnosť zakúpenia kalendárov s výtvarnými dielami SM-károv. Nik z prítomných zatiaľ neprejavil záujem.

S radosťou sme prijali vianočný a novoročný pozdrav od pani Mgr. Lindy Bystrickej z firmy Richter Gedeon RT., ktorú si niektorí môžu pamätať z návštevy nášho klubu s pani MUDr. Procházkovou zo začiatku roku.

Veľa krát nás nechá pozdravovať Anka Pavlovičová z klubu Trnava a priznám sa, zabúdam ho po prečítaní zverejniť, a tak to teraz naprávam.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Brokolica so syrovou omáčkou

Potrebuje: 1 stredne veľkú brokolicu (alebo 1 vrečko mrazenej brokolice), akýkoľvek tavený syr (3 kocky), trochu syra Niva, 2-2,5 dcl mlieka, kúsok masla, soľ, mleté čierne korenie, majoránka, pretlačený cesnak (2-3 strúčiky)

Ako na to:

Do hlbšej panvice vylejeme mlieko, ochutíme soľou, korením, majoránku, pridáme pretlačený cesnak a privedieme do varu. Pridáme na menšie kúsky pokrýjaný tavený syr a trošku rozdrobenej Nivy. Rozmiešame, aby nezostali hrudky a ďalej miešame, kým omáčka nezhustne. Odstavíme z plameňa a zakryjeme. Medzi tým do vriacej osolenej vody pridáme na ružičky rozdelenú brokolicu a varíme do mäkka (asi 3 minúty). Precedíme, dáme do hrnca, pridáme niekoľko malých kociek masla, zamiešame a zakryjeme, kým sa maslo nerozpustí. Brokolicu poukladáme na tanier a polejeme syrovou omáčkou. Môže sa podávať samostatne alebo ako príloha k mäsu alebo rybe.

Zapečená brokolica

Potrebuje: Stredne veľká brokolica, pochúťková smotana, 15 dkg eidamskej tehly, vajičko, 6 strúčikov cesnaku, trošku mlieka.

Ako na to:

Brokolicu rozoberieme na ružičky a chvíľku paríme nad parou. Olejom vytrieme misu z jenského skla a uložíme do nej uparenú brokolicu. ZMES: Nastrúhame si eidamskú tehlu, pridáme pochúťkovú smotanu, vajičko, roztlačený cesnak a trošku to zriedime mliekom. Dobre premiešame a zmesou prelejeme pripravenú brokolicu. Všetko dáme zapievať do rúry. Pečieme cca 30 minút. Zapečenú brokolicu podávame s varenými, alebo pečenými zemiakmi.

Zemiakové posúchy z bryndzou

Potrebuje: 750 g zemiakov, 100 g cibule, 240 g bryndze, 2 vajcia, 60 g hrubej múky, soľ, mleté čierne korenie, rasca, 80 g oleja

Ako na to:

Olúpané a umyté zemiaky s cibuľou postrúhame, zmiešame s bryndzou, vajcami, múkou, osolíme, okoreníme, pridáme mletú rascu a spolu dobre vymiešame. Z tejto hmoty formujeme posúchy, ktoré opekáme na rozpálenom oleji do zlatista. Podávame teplé s čajom alebo zeleninovým šalátom.

Santa Claus začínal mať pocit, že nestíha. Štyria jeho elfovia boli nachladnutí a traja, čo zostali zdraví, nestačili vyrábať hračky. Naviac pani Santa Clausová oznámila, že príde na návštevu mamička, čo už Santu ešte viac napružilo. Zašiel sa teda pozrieť do stajne, čo robia losy a zistil, že tri sú tehotné a práve rodia a dvaja preskočili plot a sú boh vie kde. Ďalší stres. Začal aspoň nakladať sane, lenže jedna lyžina praskla, pytel hračiek spadol a hračky sa vysypali. Naštvaný Santa sa vrátil domu, aby si nalial šálku grogu a do neho zapražil panáka rumu. Keď ale otvoril chladničku, zistil, že jeden z pomocníkov niekam skryl rum a nie je čo piť. Ako bol tak našťvaný, Santa pustil šálku a tá sa rozprskla po dlážke v kuchyni na tisíc kusov. Šiel teda pre zmeták ale ukázalo sa, že myši ožrali jeho chlpatú časť...

V tej chvíli pri dverách zadrnčal zvonček a najedovaný Santa šiel otvoriť. Na prahu stál malý anjeliček s veľkým vianočným stromčekom. Anjeliček veselo zvolal: "Šťastné a veselé, Santa! To je dnes pekný deň, že? Mám pre tebe krásny stromček. Kde chceš, aby som ho postavil?" ... A tak vznikla pekná tradícia anjelička napichnutého na špičke vianočného stromčeka.

Vybraté z korešpondencie :

Túžim vianočný pokoj v sebe mať, ktorý nám raz Ježiško prišiel dať.

Zo všetkých darov, Pane môj, si volím VIANOČNÝ pokoj.

Radosť a pokoj cez Vianoce praje Anna - NUSIKA Pavlovičová s rodinou

Prajem šťastný nový rok 2007!!!!!!

Ahoj Tonko, Tebe aj celej Tvojej rodine prajeme šťastné a veselé vianočné sviatky a veľa zdravia a optimizmu v Novom roku 2007.

Daša

a Vilma

Kázmerové

Rod. Turoňová

Nech pocit šťastia, radosti sa v dušiach vašich rozhostí. Nech láska v srdciach ukrytá sa mocným prúdom vyroní, keď zvonček vo Vašich domoch zazvoní. Slávka Faltinová s rodinou

Radostné a požehnané Vianočné sviatky a úspešný štart do roku 2007 želá za seba a za klub SM Ilava

Ďakujem za pozdrav, mám aj ja jeden vianočný darček pre váš klub na budúci rok ak si nás náhodou vyberiete znova tak pri zaplatení 5 nocí budete mať jednu noc navyše zadarmo zo stravou aj procedúrami

S pozdravom

Štefan Píří (pozn. red. Hokovce)

Veselé Vianoce a šťastný nový rok zo srdca želá

Veronika a Peter

Milý Tonko!

Blíži sa nezadržateľne obdobie vianočných sviatkov, keď človek k človeku má bližšie, veľmi blízko k tým, čo sú pre neho tým vodičom dobrej nálady, pohody, pokoja, vrúcnych prejavov láskavosti, no proste k tým, čo ich má na rebríčku najvyššie. Nie vždy sa nájde dostatok sily na prekonanie prekážok, aby sa splnili očakávania, ktoré máme od životných chodníčkov. A tak aspoň prostredníctvom moderných komunikačných kanálov mám možnosť pozdraviť a zaželať príjemné prežitie Vianoc Tebe, Tonko, okrem iného aj veľa tvorivých síl v nastúpenej ceste pomoci tým, čo trieto schopnosti nemajú vo vienku. Samozrejme nezabúdam ani na ostatných členov klubu: Lacka, Ivetky, Soničky, Nad'ky, Katky, Mojmíra, Majky, Milana, Zuzky, Jožka, Magdušky a ani ostatných, ktorých mená mi neprišli na um a strávili sme príjemné chvíle pri stretnutiach klubu a rekondičných pobytoch. V novom roku si nám želám: nech nám zdravie vydrží čo najdlhšie v optimálnom stave, aby pekné dni zanechali pohodu na dlhý čas.

S pozdravom PFFFFFFFFFFFFFFFFF "07 Peter. (pozn. redakcie - Paleček)

Keďže vianočné obrazové prianičko odo mňa z nezistených, či zistených príčin niekomu prišlo a niekomu nie, rozhodla som sa poslať silvestrovske-novoročné, ktoré keď vám nedorazí, tak ma porazí :-D Takže veselého Silvestra a nech takto o rok môžeme hodnotiť len a len pozitíva nášho života 2007 na výbornú. I* (pozn. red. - Péterová)

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 2007
s l á v i a

Meniny :

Titus Tulinský, Miloš Poštrk, Emil Penzeš

Narodeniny :

Nadežda Pavlovičová, Emília Smolicová 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 **9. januára 2007 /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, 0915 841 006. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 5.1.2007.