

Tak som sa zamyslel

..... ako dokážeme sami sebe život, ktorý je už i tak dost' zložitý a najmä pre nás so zdravotným postihnutím, komplikovať. A pritom ide o takú maličkosť akou je **dôvera**. Možno toto slovko vzniklo spojením dvoch slov, ktoré vyjadrujú jeho podstatu a možno že to je iba moja fantázia, lebo nie som lingvista, som iba človek, ktorému sa určité slová páčia viac a niektoré menej. Takže pre mňa sú to v tomto prípade slová **dôkaz** o tom, že niekomu **verím**.

Tým, že niekomu dôverujem, čiastočne sa oslobodzujem od podozrievania, ktoré býva veľkým zdrojom narušených vzťahov medzi ľuďmi a to tak v bežnom živote na pracovisku či v spoločnosti, tak i v rodine. Tam sa tento prejav cibří rokmi a pomáha v mnohých prípadoch ľahšie sa prenášať cez problémy, ktoré nám život alebo rôzni neprajníci prinášajú.

Ľudia, u ktorých duševno je založené na dôvere, žijú spokojnejšie, o to s väčším utrpením prekonávajú stratu dôvery a ťažko si ju môžu tí, ktorí o ňu prišli, znovu získavajú. Sú však svojim spôsobom odmeňovaný pokojným životom, svetlejším pohľadom na život okolo seba a odzrkadľuje sa to i na ich vonkajšku. Bývajú medzi ľuďmi obľúbení a pritom nemusia vynakladať žiadne veľké úsilie, získať si sympatie svojho okolia.

Určite to poznáte z vlastných skúseností a veľmi rýchlo rozpoznáte, kto sa chová strojene a chce si aj nasilu získať priazeň a pritom si neuvedomujú, že si skôr stavajú hrádzu vo vzťahu k okoliu. A títo ľudia potom prežívajú veľké muky, lebo sú nešťastní a ich vnútro sa dostáva do duševného rozpoloženia a mnohokrát sa stáva, že sa obrátia na nesprávnu stranu a začnú svojmu okoliu myslene blížiti'. Takéto predstieranie zbytočne odčerpáva ich energiu a preto sú v spoločnosti vždy skoro unavení, lebo to nie je zas tak ľahké, byť niekým iným navonok a niekým iným vo vnútri svojho ja. Pri takýchto neúspechoch neskôr sa presadí u nich myšlienka, že keď ma neprijmete takého aký som, aj s mojou pretvárkou, tak ja vám potom ukážem a budete banovať, ešte budete ťutovať ... a podobné vyhrážky sú ich motiváciou pre uspokojenie svojho ega. Uspokojenie duše býva vytváraním konšpirácií a zatajovanie mnohých skutočností, nechcu byť menované, by dokonca sa stavajú do pozícií, že oni niečo predvídajú a tým chcú upozorniť na svoju dôležitosť. Neuvedomujú si, že takýmto prístupom si kopú pomaly, ale iste, sami sebe hrob, lebo tým iba viac a viac prehľbujú nedôveru, zavrhnutie a odcudzenie sa od kolektívu.

Tento stav je už iba krôčik od ďalšieho zla, ktoré nás sprevádza na ceste životom a ktorému sa len s ťažkosťou vyhneme a tým je klamstvo. To kráča ruka v ruke s predstieraním a spoločne vytvárajú čierny tieň na duši takéhoto človeka. Ľudia s takýmito vlastnosťami, aj keď navonok vystupujú ako spokojní a vyrovnaní, je to zase iba ich pretváрка a predstieranie, no vo vnútri a hlavne keď sú sami, podliehajú pochmúrnym myšlienkam, ktoré prerastajú do myšlienok zloby a pripravovaných zákerností. Mnohí z nich sa pod ťarchou takéhoto stavu dokážu obrátiť a ak si zachovávajú trpezlivosť, postupom času sa zaradia do kolektívu a ten ich znovu prijme medzi seba a silou takéhoto kolektívu sa pomaly vytráca aj to maličké zrnko nedôvery. Preto je dôležité mať takúto skupinu ľudí a partnera, prípadne priateľa, lebo život je aj o tom. A mal by byť hlavne o tom, čo je na ňom krásne, čo dokáže trochu pohladiť naše ubolené srdcia a telá.

Toto všetko čo som rozhodil v myšlienkach do oceánu života, však nemá byť zidealizované, teda nemá sa zabúdať na opatnosť, hlavne u ľudí, ktorých nepoznáme a nie sme o nich presvedčení, že sa k nám chcú dostať do priazne s nejakým zlým úmyslom. Pochybnosť nie je nedôvera, ale určitý stupeň opatrnosti, hlavne pre dobro naše, aby sme potom neskôr nemuseli prekonávať popri našich trampotách ešte i žiaľ zo sklamaní a podvodu.

Dnešný svet nám ponúka takéto „mačkažáky“ na dennom poriadku a to nie práve najserióznejšou reklamou. Získať si za každú cenu zákazníka a predat' mu tovar nie najlepšej kvality a nezodpovedajúci predstavovanej reklame, je ťažkým zločinom na nás, všetkých konzumentov spoločnosti bez rozdielu zdravotného postihnutia či bez neho.

Prajem Vám, aby ste v živote stretali čo najmenej ľudí s predstieraným vzťahom a ak sa Vám „pripletú“ pod nohy, aby ste eventuálne sklamanie prekonali s čo najmenšími ujмами.

Váš Tono

P. S. je iróniou osudu myšlienka, čo ma ešte záverom napadla :

„ Naša planéta Zem sa neustále otepluje, ale medziľudské vzťahy sa čím ďalej tým viac ochladzujú. “

Nezačneme ani tento krát ináč ako vždy a to tým, že si ceníme ich oznámenie o príčinách neúčasti, čím dokazujú o-
zajstný vzťah ku klubu a všetkým jeho členom. A tentoraz toho bolo ozaj bohato.

Ohlásili sa Mirka Šípošová, Janka Herhová s maminkou, Majka Šútorová, Renátka Masaryková, Peťo Paleček, Anka Benčíková, Dáška Kázmerová s Peťom, Michal Hartl, Anka Kanevová a Olinka Repová s Pavlíkou Hájkovou. Po-
sledné tri menované ešte navyiac poďakovali za Zoborské kluboviny, ktoré im pomáhajú prekonať odlúčenie od ostat-
ných členov klubu, radi ich čítajú aj viac krát a aspoň na chvíľu sa odpútajú od každodenných starostí. Olinka mi ešte
naviac povedala smutnú správu, že to s Ferkom nevyzerá dobre.

Žiaľ, keď som písal tieto riadky, musím Vám oznámiť, že Ferko Repa podľahol ťažkej chorobe. Na jeho po-
slednej ceste ho boli odprevadiť zástupcovia nášho klubu, ktorí pozostalým tlmočili úprimnú sústrasť od všetkých čle-
nov klubu.

SMS-ky poslali ešte Miloš Postrk a Mojmír s Majkou. Jednu SMS-ku poslalo telefónne číslo 0907 736 145, ktoré ne-
mám v zozname a ani sa v ospravedlnení nepodpísal odosielateľ. (Teraz už Vám môžem prezradiť, že to je Danka
Skačanová, lebo svoju chybu zbadala a večer po klube mi dopísala ospravedlnenie z ospravedlnenia a s identifikáciou.

No a záverom sme si prečítali ospravedlnenie od Katky a Jožka zo Zlatých klasov, ktoré poslali e-mailovou poštou.

Dúfam, že som na nikoho nezabudol a ak predsa len áno, tak nech mi je to odpustené.

Boli sme potešení, že sme mohli medzi nami privítať novú členku, ktoru je Ivetka Péterová zo Zlatých Moraviec. Po-
kiaľ sa jej u nás bude páčiť, je medzi nami vždy vítaná.

Prezreli sme si prania k Vianociam a novému roku, ktoré nám zaslali mnohé organizácie a prevažná väčšina spriate-
lených klubov zväzu. Nie je tu na to priestor, aby sme všetkých vymenovali, ale všetkým pekne ďakujeme a veríme, že
ani mi sme na nikoho nezabudli. Trochu samostatne sme si prečítali list od Anky Pappovej a od členov ich klubu.

Viete, tým, že posielame naše Zoborské kluboviny aj iným ako našim členom, dávame takto nazrieť do našej kuchyne,
čo robíme radi, lebo my nemáme pre nikým žiadne tajnosti, my si navzájom dôverujeme a robíme iba to, čo najlep-
šie dokážeme, aby sme uspokojili čo najväčší počet ľudí. Nemáme sa za čo hanbiť, takouto cestou máme nad sebou
i vonkajšiu kontrolu. Sme radi, že o náš občasník je taký záujem, ale pri dnešných stúpajúcich cenách za všetky služby
a materiál, nie je v našich silách ho všetkým, ktorí majú oň záujem posielat'. Škoda, že sa z neho za toľké roky nepoda-
rilo niečo dostať do celoslovenského časopisu. Možno máme nádej dostať sa do Nádeje.

Ďalším bodom, ktorý sme prerokovali bolo už toľko krát spomínané 1 %. Tentokrát už v tom zmysle, že môžeme ofi-
ciálne začať sa uchádzať o príspevky ľudí z nášho najbližšieho okolia. Dostali sme sa i na zoznam uvádzaný
v internete, zostáva nám už iba veriť, že všetci naši členovia sa aktívne zapoja do akcie a výsledok bude v možnosti ko-
nania novej rekonštrukcie. Po dlhšom čase sme zase skúsili dlhšiu rekonštrukciu a nejakú nám to zachutilo. Je k tomu iba taká
jedna malá maličkosť – veľa peňazí!

Rozdali sme ešte ďalšie tlačivá a ak to bude tak vyzerat' nakoniec aj na účte, nemuseli by sme byť smutní.

Predseda klubu informoval prítomných o dohode s pani vedúcou klubu dôchodcov ohľadne termínov našich zasadnutí
v prvom polroku tohto roku. Tak teda si poznamenajte **19. február 2003, 19. marec 2003** (ju to nám ale pekne vyšlo),
16. apríl 2003 a 18. jún 2003. Nie, nezabudol som na mesiac máj, ako by som mohol zabudnúť na jeden z najkrajších
mesiacov roku – mesiac lásky, ale tentoraz to nebude láska k druhému pohlaviu, ale láska k pohybu, lebo by sa mal ko-
nať celoslovenský deň SM-károv a to **17. mája 2003**. Skúste nezabudnúť a skúste nás niečím zaujímavým prekvapiť.

Výročné rokovanie klubu sme dohodli na mesiac marec a to značí, že na 19. marca 2003. Tam zrealizujeme i voľby
nových orgánov a preto predseda pripomenul, aby členovia podávali návrhy na novú kandidátku. Forma volieb bola od-
súhlasená taká istá ako po iné roky, to znamená, že členovia dostanú volebné lístky domov a upravené ich pošlú na ad-
resu predsedu klubu. Na miesta navrhovaných členov jednotlivých orgánov je možné, po prečiarknutí napísať nové me-
no kandidáta. V tejto forme volieb sa nebude uplatňovať telefonické a SMS.kové hlasovanie. Tí, čo nebudú odpovedať,
musia sa podrobiť hlasom tých, ktorí využili možnosť voliť. Veď i to je jeden z prejavov záujmu o dianie v klube. Na
februárovom zasadnutí klubu si zvolíme komisie, ktoré vyhodnotia celkové voľby.

Jedná sa o výbor klubu (klubovú radu), člena povereného kontrolou, predsedu klubu a zástupcu pre kontakt so zväzom.

Dosť rozsiahla bola debata o konaní rekondičných pobytov a to i z toho hľadiska, že musíme prihliadať na finančné
možnosti klubu, ale i o záujem členov. Preto pôvodný termín konania rekonštrukcie v Dudinciach sme navrhli presunúť na
iný mesiac, lebo v júni by nám pri dvadsať člennej účasti nezostalo, po úpravách cien, nič. Potešujúci bol i záujem
o informácie zo strany členov klubu, ktorí priniesli inzeráty z novin. Najaktívnejší boli Lydka s Jožkom Hrubým. Preto
sme celú záležitosť uzatvorili tým, že predseda zariadi operatívny prieskum ohľadne záujmu účasti a podľa toho sa za-
riadieme. Pripadať by mala v úvahu jedna rekonštrukcia v Dudinciach, ale v termíne, keď sa dá uplatniť mimoriadna zľava,
a jedna rekonštrukcia v Malých Bieliciach, ktoré sú už vraj v prevádzke. Bolo dohodnuté, že sa spraví služobná cesta
ohľadne prieskumu vhodnosti konania rekonštrukcie v tomto zariadení. Predbežne sa dohodlo, aby sa jej mohli zúčastniť
predseda, ekonómka, Titus a Jožko Hrubý. Treba však preveriť možnosť podávania stravy v kúpenom zariadení a nie

chodenie do vedľajšieho zariadenia. O výsledkoch služobnej cesty ako i ostatnom zistení ako i záujme o účasti na rekondíciách, budú podané na februárovom zasadnutí klubu. Všetci sa dohodli na jednom, že aspoň jednu rekondíciu by sme mohli urobiť s väčším počtom dní a nakoľko Dudince sú trochu ďalej vzdialené ako Malé Bielice, pripadalo to na ne. Ak sa však získajú finančné prostriedky, nič nám nebude brániť v tom, aby sme konali i viac rekondícií a s väčším počtom dní.

Padol tam i návrh zvýšiť poplatok na rekondíciu v Dudinciach z 200,- Sk na 250,- Sk, ak bude väčší záujem a aby sme mohli poriadat' i druhú rekondíciu s väčším počtom dní, keď už sa tam vyberieme a aj samotná doprava sa nám predražuje. Toto tiež bude bodom rokovania na ďalšom zasadnutí a definitívne sa to uzavrie, tak ako i platba na ďalšiu rekondíciu.

Predseda informoval prítomných o liste, ktorý napísal VÚB a. s. pobočka Nitra, ktorej zástupcovia promptne odpovedali a doporučili nám určité, progresívne riešenie. Po zvážení všetkých argumentov a to možnostiach, ktoré nám ponúkajú iné peňažné ústavy, problémy so zrušením a založením účtu, sme vec uzatvorili s tým, že zoberieme ponuku doterajšieho správcu našich financií.

Predseda ďalej informoval o možnosti zakúpenia prvej knihy o sclerosis multiplex na Slovensku od prof. Drobného, a to cestou SZSM, ktorá bude doručená priamo autorom so zľavou priamo adresátovi.

Bol prednesený návrh na zváženie zloženia účastníkov valného zhromaždenia SZSM, plánované na jar tohto roku.

Predseda požiadal prítomných o spropagovanie možnosti zakúpenia videokazety a knihy cvičení jogy i pri našom ochorení.

Prejednali a prehodnotili sme i iniciatívu Lacka, ktorý nám doniesol ponuku možnosti konania rekondície v Podhájskej, za celkom prijateľných cenových relácií. Má to iba pár chýb a tými sú bariérovosť a iné miesto konania a iné kúpania či procedúr.

ZOFT, ZOborské FTipovisko.

Tak a ešte niečo od Lacka :

- Miško, veď som ti povedala, aby si dal pozor, keď začne mlieko kypieť!
- Veď som aj dával, bolo to presne o pol šiestej!

Na vyučovacej hodine :

- Čo je bližšie Amerika alebo Mesiac?
- No predsa Mesiac, lebo ho vidím a Ameriku nie!

- Prečo si nechávaš okuliare aj keď spíš?
- No predsa, aby som rozpoznať ľudí, o ktorých sa mi bude snívvať!

Dvaja dôchodcovia sa stertnú a zhovárajú sa :

- Aj ty čakáš na leto? V lete sa nám životná úroveň zvýši o 50 %!
- Ako to myslíš?
- No tak, že v zime je nám zima a hladujeme a v lete iba hladujeme!

- Mladá pani, nenahneváte sa keď vám vložím svoju hlavu do lona?
- Ale áno, nahnevám!
- Tak to teda urobme naopak!

Autor divadelnej hry sa pýta kritika :

- Čo sa vám nepáči na konci mojej hry?
- Asi to, že je príliš ďaleko od začiatku!

- Mamička, dnes ma pani učiteľka pochválila!
- A čo takého ti povedala?
- Vraj má v triede aj hlúpejších ako som ja!

Hovorí matka dcére :

- Ešte ste len rok po svadbe a ten tvoj manžel už vystrkuje rožky!
- Neboj sa mamička, to nie sú rožka ale **parôžky!**

- Otec so synom pozerajú atletiku :
- Ocko, prečo tí ujovia tak bežia?
- Lebo prvý z nich dostane pekný pohár.
- Ale prečo potom bežia tí ostatní za ním?

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOberské **RE**cepty.

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

Dunajské vlny

Suroviny: 5 vajec, 25 dg cukru, 30 dg polohrubej múky, 1 dl oleja, ½ prášku do pečiva, ½ lyžička sódy bicarbóny

Postup: Vymiešame 5 vajec + 25 dg cukru do peny. Pridáme 30 dg polohrubej múky a spolu zmiešať ½ prášku do pečiva a ½ lyžičky sódy bicarbóny, 1 dl oleja. Polovičku cesta vylejeme na plech a do druhej polovice pridáme kakao. Vylejeme na plech a poukladáme na husto na kocky pokrúpané marhule alebo broskyne. Upečieme a necháme vychladnúť.

Krém: ½ až ¾ litra marhuľovej šťavy, 1 zlatý klas, 20 dg cukru spolu uvaríme.

Necháme trochu vyhladnúť a rozmixujeme s jedným malým 25 dg maslom. Ak je krém trochu riedky pridáme ešte po masla. Natrieme na koláč a polejeme čokoládou, roztopenej nad parou, do ktorej pridáme trošku oleja.

Medový krémeš

Cesto: 30 dg polohrubej múky, 15 dg práškového cukru, 1 žltok, 5 dg Hera, 1 čajová lyžička sódy bicarbóny, 1 PL medu, 4 PL mlieka. Spracujeme cesto, dáme na 1 hodinu alebo ½ hodiny do chladničky. Potom vyvaľkáme na (na opačnú stranu) na dva plechy a na tenučko. Upiecť do ružova.

1. plnka: 1 liter mlieka uvariť v ňom 2 zlaté klasy, 1 PL hladkej múky. Po uvarení vmiešať 3 žltka. Po vyhladnutí pridať 20 dg Hery + 15 dg práškového cukru a natrieť na plát.

2. plnka: 2 šľahačky a 2 vanilky vyšľahať do tuha a natrieť na 1. plnku. Na vrch druhej cesto – plát posypať práškovým cukrom a trochu pokvapkať na to čokoládou.

Moravské koláče

65 dg hladkej múky špeciál, 3 žltky, kvasnice, 4 dl mlieka, 1 ČL rovná soľ, 3 PL cukor, a zmiešame. 3x potom na doske každú ¼ hodinu vyguľáme a potrieme mierne rozpustenou Herou. Rozvaľkáme a šálkou vykrajovať kolesá. Robiť buchtičky, plniť tvarohom, makom orechmi (podľa chuti). Na každú na vrch urobiť palcom jamku, dať do nej lekvár a naň trochu posýpky = práškový cukor, kúsok masla a 1-2 PL polohrubej múky.

Vykrajované kekse – vianočné

50 dg hladkej múky, 30 dg masla, 2 celé vajcia, 20 dg práškového cukru, na špic noža prášku do pečiva. Spracovať cesto, vyguľkať, vykrojiť, potrieť vajcom, do stredu posypať kryštálovým cukrom s orechmi.

(Zozbierala a poslala Lydka Michaličková)

Viete, že

... grapefruitové jadierka skrývajú v sebe liečivú silu, uľahčujú trávenie, očisťujú organizmus, posilňujú odolnosť, zvyšujú odolnosť slizníc, zlepšujú krvný obeh

Nezabúdame

V mesiaci **f e b r u á r** 2 0 0 3
o s l á v i a

Meniny :

19.2. **Vlastička** Psulová

Narodeniny :

1.2. Mirka Kohoutová
6.2. Ivetka Péterová
18.2. Pavel Borbély



26.2. Lydka Michaličková

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

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

ksmmr@nr.psg.sk

!!! Na koniec si Vás všetkých dovoľujeme pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa 19. februára 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 čísla 037/773 22 99 alebo 0904 547 106. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 10.2.2003.