

Tak som sa zamyslel

..... nad jedným príslovím, už presne neviem, z ktorej krajiny pochádza tuším však, že z Dánska. Nie je to však podstatné, z ktorej krajiny pochádza, ale čo v sebe skrýva. **Šťastie a dúhu vidíme nad hlavami druhých.** Dúha je jedným z mnohých krásnych výtvorov prírody, ktorým nás obdarúva. Pri pohľade na ňu je človeku o niečo krajšie na svete, pookreje duša a myseľ sa čistí, práve tou silou energie v nej skrytej. Veď je to hra **čistej vody a teplých slnečných lúčov**, ktoré sa lomí v nich, čím rozbaľujú ich skrytu krásu. Musíme si uvedomiť, že dúhu vidíme iba na čistej oblohe, nezastretej tmavými mrakmi. Nie vždy sa nám však naskytne takáto možnosť, ale keď príde, vyvolá radosť na tvárach či už detí alebo dospelých. A tu je i tá paralela dúhy so šťastím. Poskytuje radosť tak chudobnému ako bohatému, nerobí žiadne rozdiely. Je totiž čistá, sú je cudzie naše ľudské vlastnosti, niet tam zloby, zákernosti, nevraživosti či závidosti. No a tu je zase ten rozdiel, že do sféry šťastia sa pretláčajú ľudské momenty. A nie vždy to bývajú iba tie pozitívne. Naviac, už ako je to predoslané v samotnom prísloví a čo robí vlastne jeho podstatu a celý zmysel, je to, že šťastie vidíme a všimame si na druhých. Ale že šťastie sa pristavilo alebo dokonca si pri nás aj oddýchlo, nevnímame tak intenzívne ako keď šťastie postretne druhých.

V našom prípade by sme aj mali možno väčší nárok niečo tomu „poondiatemu“ šťastiu vyčítať, ale chod života sa nám, žiaľ, nepodarí zmeniť a tak by sme sa mali so stavom, do ktorého sme sa vo väčšine prípadov svojvoľne dostali, postupne vyrovnávať, čím umožníme tým dobrým vlastnostiam, ktoré sú v každom človeku, stať sa dominantným. Je to dôležité preto, aby sme eliminovali následky ochorenia a aby sme si prežívané dni čo najviac odľahčili od negatív, ktoré nás neustále prenasledujú.

Preto sa snažme vidieť i v tých najmenších maličkostiach kus šťastia, že nám to bolo umožnené zažiť. Napriek námietkam, ktoré určite tieto myšlienky vyvolajú, trvám na svojom presvedčení, lebo som sám účastníkom tohto procesu a nie je nič horšieho ako preplakané a prebedákové dni a hodiny nášho každého samostatného života. Nikto nám nemôže viac pomôcť ako my sami sebe a prvý krôčik môže byť práve v radosť z drobného šťastia, ktoré sa určite okolo nás „motá“. Mnohokrát je potrebné sa iba lepšie porozhliadnuť a práve na prvý pohľad sa javiace všedné veci či udalosti, skrývajú v sebe čaro šťastia, len ho treba objaviť. A hlavne je potrebné **chcieť** ho odhaliť a nebyť apatický. Nechať prejaviť sa tomu dobru čo v nás je, aby sme dostali pestrejší obraz i obyčajného dňa a nevnímali iba to, že sme sa ráno zobudili. Veď už to samotné, že sme sa prebudili stojí za kus šťastia, lebo môžeme vnímať krásu rána. A keď sa takto naprogramujeme, celkom ináč sa začne odvíjať film nášho celého dňa.

Viem, sila dôsledkov nášho ochorenia sa snaží nás tlačiť k zemi, ale práve v tom musí byť sila nášho vnútorného presvedčenia, že chceme poznávať ďalšie krásna a prežívať ďalšie šťastné chvíle.

Každý takto prežitý deň nás obohacuje aj keď sme v spasmách, v kolotoči alebo v nehybnosti. Ináč prežitie dni sú nenávratne stratené a nám potom väčšinou zostáva iba ľútosť nad tým, že sme tie dni ináč neprežili, že sme v nich nehľadali aj to drobné šťastie. Verím v to, že šťastie postretne iba tých čo sú aktívni. Tí, ktorí čakajú so založenými rukami a zamračeným čelom, sa ho asi veľmi ťažko dočkajú a ak sa aj na dosah priblíži, väčšinou ho náš výzor a emitujúca negatívna energia odoženie a odplaší. Tak ako tmavý mrak zastrie dúhu. Lenže dúha zostane a vidia ju tí, čo sú na druhej strane. Teda keď to zoberiem obrazne, tí na druhej strane s pozitívnou energiou majú väčšiu šancu vidieť krásnu dúhu, ale aj postretnúť šťastie.

V celom mojom zamyslení som nemyslel šťastie charakteru výhry v športke alebo v hazardných hrách. Myslel som na šťastie celkom iného druhu, také šťastie, ktoré nás obohatí hlavne na duši a poteší myseľ. Tak isto ako ani z pohľadu na krásnu dúhu nám nenaplní vačok, ani nepristaví „meďák“ pred barák, či nepostaví prepychovú vilu pri mori.

Nájdu sa ľudia, ktorí iba hodia rukou, keď sa iní pozerajú a tešia sa z pohľadu na peknú dúhu. Títo väčšinou strácajú schopnosť nájsť i maličkostiach kúsky šťastia. A ten, ktorý dokáže z malých úlomkov šťastia poskladať krásnu mozaiku, približuje sa k sile prírody, ktorá je jedinečným „autorom“ tej krásy, ktorá sa rozprestiera na oblohe.

Berme i to za prvý krok šťastia, keď na oblohe uvidíme ten farbami žiariaci pruh.

Berme za šťastie i to, keď sa nám podarí stretnúť sa na klubových zasadnutiach, lebo mnohí už toto šťastie nemajú.

Berme za šťastie, pri tom našom nešťastí, že máme komu zatelefonovať, poslať SMS-ku, lebo na druhom konci je niekto z toho šťastný.

Šťastný, že som s Vami, Váš Tono

Počúvajte ma, vlastne čítajte ma, či už čo ja viem čo, počasie nám veľmi neprialo, ale taký kaskadér Peťo sa na naše zasadnutie klubu „trepal“ zo Štiavnice a ešte aj s papierom, možno aj na tieto kluboviny.

Pôvodne som si myslel, vzhľadom na vývoj počasia, že sa stretneme akurát tak do mariášu a budeme si čítať iba ospravedlnenia za neúčast', no nakoniec sa nás zišla znovu pekná hromádka. Ako ináč prišla aj nedávna úspešná účastníčka televíznej súťažnej hry Lydka a trochu nám priblížila atmosféru takéhoto podujatia. Všetci sme jej k výhre blahopriali a boli šťastní s ňou. Napriek nepriaznivému terénu prišla medzi nás i Zuzka Mikulášiková (musím písať aj priezvisko, lebo ich máme viac), asi mala na vozíku zimné pneumatiky, zabudol som si to všimnúť. Ranený Jožinko nemohol prísť s Magduškou, zato priniesol na ukážku ich spoločné dielo – prepočítané a usporiadané, hlavne mince z našej verejnej zbierky. Po dva dni mali čo robiť s poslednou „dávkou“ vážiacou okolo jedenásť kilogramov. Ono sa to nezdá, ale aby sme mohli zberať dobrú úrodu, bolo treba zasieť veľa drobných semienok húževnatosti a zapáľivosti. A tým všetkým bol Jožinko riadne vyzbrojený. Svoj podiel starostí s tým má aj Lydka, ale myslím si, že ak ide o príjem finančných prostriedkov pre náš klub, sme všetci šťastní, že sa nám niečo podarilo a že vynaložená práca nevyšla navivoč.

Síce s malým oneskorením, ale predsa prišla aj Nad'ka, ktorá avizovala svoju neúčast' pre cestu do Bratislavy. Nakoniec skoro všetko vybavila a to nie len k svojej spokojnosti, ale i k našej. Marika Kováčová s manželom Milanom si povedali, že aj keď budú záveje na Zlatomoraveckej, prerazia, veď dnes je klub. Emilkovi sme museli dvere otvárať, niežeby sa mu tak zhoršil zdravotný stav, ale niesol spolu s manželkou a otcom plnú krabicu chutných chlebičkov a veľmi dobré domáce víno. Narodeniny už síce mal a meniny ešte len bude mať, nič však na veci nemení, že to treba riadne osláviť. A aj sme to, samozrejme v rámci našich možností, oslávili.

Jožko Psula (všimli ste si ako som ich rozlíšil – Jožinko je Hrubý, predsa je len o nejaký ten centimeter nižší a Jožko je Psula) nám priniesol zatiaľ iba „per huba“ recepty na domácu vegetu a sušené jabĺčka. Veríme, že dodrží slovo a na budúce zasadnutie nám to donesie aj na papieri, aby sme to mohli rozšíriť cez kluboviny. Nepotešil nás informáciou o Vlastičke, tak sme ju nechali aspoň pozdravovať, že na ňu myslíme a držíme jej palce, aby nazbierala dostatok síl na návštevu niektorého z jarných alebo letných klubov.

No a prišlo aj naše potešenie z Dolných Vesteníc aj s navigátorom, vlastne navigátorkou Majkou Šútorkou (asi sa na mňa za oslovenie nehnevá, lebo ma nenapadla za minulajšok). Má to jednu chybu, že vraj keď naviguje, tak to šepká veľmi potichu a Miloš potom všelikade blúdi. No neviem či je to pravda, ale zvonku to tak vyzerá!

Konkurenciu vinodolskému, priniesol Titus s Evkou, zoborské víno. Šľaka jeho a ja som musel byť s autom. A tých ostatných dobrôt, šľaka jeho druhého a ja musím mať diétu.

Ako pozorovateľ znovu prišla pani Andrejka Solgajová, ktorá nám doniesla dotazníky, potrebné k diplomovej práci. Verím, že jej ich všetci oslovení vyplnené zašlú. Napriek menšiemu počtu účastníkov, vzhľadom na poveternostné podmienky, sa nás našlo dostatok.

Keď sme pri tom počte zúčastnených, musím uviesť aj tých, ktorí sa z neúčasti ospravedlnili. Ako prvý sa ospravedlnil Lacko, ktorý nás pozdravoval z nemocnice, kde bol na preliečení. Vybavuje si beta-ferón, tak mu držíme palce. Neúčať avizovala aj Katka, vzhľadom na vývoj počasia. Dlhو uvažovali Andrejkovci s Mojmírom, ale nakoniec sa rozhodli, že nebudú riskovať, fúkal dosť silný vietor a robili sa záveje a odrádzala ich najmä spiatočná cesta. Cez Mojmíra nás nechala pozdravovať aj Majka Trenčanka. Ďalšej Majke Žochárke nedovolil zdravotný stav prísť fyzicky medzi nás, ale myslou sedela s nami. SMS-kovali Sonka zo Záhorá, že sa ešte necíti na takú cestu a tak nechala všetkých pozdravovať, Ivetka mimo svojej neúčasti ospravedlňovala aj Magdušku kúpeľňoprerábačku – asi jej psy niekde v tom firmole zavliekli mobil.

Nechcená previerka čítania klubovín dopadla na výbornú, lebo mnohí ma upozornili, či som sa pomýlil v dátume konania marcového klubu alebo sa zmenil termín. Tak aby to bolo dané na správnu mieru, marcové zasadnutie bude **v stredu 24.3.2004**.

Prezreli sme si balíčko vianočných a novoročných pozdravov od našich priateľov, ťažko je všetkých vymenovať. k tomu by som potreboval ďalšie číslo klubovín.

Neobišli sme ani obligatórne %. Predseda vysvetlí prečo posla každému tlačivá potrebné k zrealizovaniu snáh získania finančných prostriedkov touto cestou. V čase keď som písal januárové kluboviny, som na internete získal informáciu, ktorú som vám napísal. Keď som mal všetko už vytlačené a poskladané, telefonoval som autorom internetových informácií a tí sa ospravedlňovali za chybu v informácii. Tak som rýchlo spracoval spomínané tlačivá, rozmnožil a priložil do listu ku klubovinám, s tým, že vysvetlenie podám na klube a v ďalšom čísle. Takže choďte a hľadajte uvedomelých darcov.

Predseda načrtol potrebu prípravy výročného zasadnutia klubu, ku ktorému je potrebné pripraviť formu voľby, návrh kandidátky do výboru, predsedu, člena povereného kontrolou a zástupcu – reprezentanta druhého centra SZSM. Vytvoríť pracovné komisie, spracovať personálne návrhy. Termín sme dohodli na mesiac marec 2004.

Celú prípravu s radosťou odsúhlasili terajšiemu predsedovi klubu. Ten od radosti vyskočil! Alebo mu vyskočil pot na čelo?

Rozobrali sme jarnú a letnú rekondíciu. Letná sa bude konať v Dudinciach – hotel Bučínar a v termíne 14.6. – 19.6.2004 s tými úpravami ako sme spomínali v minulom čísle klubovín. Bol to jediný možný termín, v ktorom bude voľné prvé poschodie, nám vyhovujúce. Dohodli sme sa, že nebudú žiadne návratky, každý kto má záujem sa prihlási individuálne a formu si zvolí. Nepotrebujeme alibizmus dokladov vo vlastných radoch, toľko dôvery medzi nami je a na druhej strane i ušetríme. To isté platí aj na jarnú rekondíciu, ktorá sa bude konať v Malých Bieliciach v termíne, ktorý sme si dohodli na zasadnutí klubu 17.5. – 22.5.2004.

Predseda sa vrátil už k vyššie spomínanej verejnej zbierke a spytoval si svedomie, lebo v minulom čísle pozabudol pri základne informácii spomenúť i tých, ktorí staja tak trochu v tieni. Jedná sa o Helenku Hrnárovú a pani Čermanovú. Týmto sa im ospravedlňujem a ďakujem im za ich priazeň.

Predseda navrhol za vysokú aktivitu a zvýšené osobné náklady odpustiť Jožinkovi a Lydke na najbližšej rekondícii účastnícke poplatky. Zúčastnení to doplnili o zníženie účastníckeho poplatku na najbližšej rekondícii o polovicu. Návrhy boli prítomnými riadne schválené a tak sa stali právoplatnými v zmysle našich stanov.

Celkom na záver k tejto téme nás potešila informácia Lydky, že sme už za hranicou vynaložených priamych nákladov na akciu.

Predseda, možno až s trochu prehnanou radosťou oznámil prítomným znovu oživenie webovej stránky nitrianskeho klubu. Koho zastihol tomu to oznámil telefonicky a všetkých poprosil o vyjadrenia sa názoru. Predsedova predstava bola v jednoduchosti, vecnosti a samozrejme finančnej nenáročnosti. Zaplatili sme si symbolický ročný poplatok, aby sme mohli mať svoju vlastnú doménu, čo všetko aj s realizáciou samotnej stránky zabezpečil sympatizant klubu Ing. Juraj Bukera. Ďakujeme mu a veríme, že nám zostane naklonený svojou priazňou i do budúcnosti, aby sme nedopadli ako keď sme sko prvý na Slovensku s webovou stránkou a internetom vôbec začínali. *(ani takáto maličkosť sa nikde v dokumentoch zväzu nespomína a mrzí nás, že na webovej stránke zväzu nie je o nitrianskom klube žiadna informácia, i keď podklady sme zaslali).*

Ako všetko i naša stránka má svoje hraničné možnosti a tak aj podľa toho budeme môcť na nej uverejňovať informácie. Pri zvýšení kapacity by neúmerne narástli náklady. Všetko chce svoj čas a preto majte s nami trpezlivosť, verte, že robíme čo je v našich silách a možnostiach. Verím, že aj u mnohých z vás tak aspoň trochu došlo pri srdiečku k dobrému pocitu. Nemáme blikáčky a iné efekty, my, ako vždy nechceme s nikým súťažiť a s nikým sa rovnať, náš úmysel je veci pomôcť tak ako nám to dovoľia všetky okolnosti. Tešíme sa keď sa dobrá vec podarí i druhým.

Miloš Balušík – člen druhého centra SZSM, nám zaslal internetom návrh a predstavu plánu činnosti centra. Zhodli sme sa na tom, aby niektoré kroky neboli zle chápané zo strany SZSM, že ich chceme nahrádzať alebo ich usmerňovať.

Na koniec riadneho programu sme si prečítali list Anky Pappovej a neboli sme z neho veselí. Ak to priestor dovoľí, uverejníme aspoň niektoré časti z neho. A keď nie v tomto čísle tak určite nabudúce. V konečnom pohľade na tento list sme však mali radosť, že si nás aspoň niekto všíma a vníma naše konania.

No a potom začali sršať otázky a odpovede všakového rangu a hlavne bolo živo a bolo veselo, tak ako to už na našich zasadnutiach býva. Tešíme sa ďalšie zasadnutie.

ZOFT, ZOberské **F**Tipovisko.

Akademická bedata na Filozofickej fakulte nemenovanej univerzity :

- Viete aký je rozdiel medzi optimistom a pesimistom?

- ???

- Položte pred každého z nich syr ementál. Optimista sa bude rozplývať v rečiach o kvalite syru. Pesimista bude lamentovať nad dierami v syre!

Nesie pán Novák do opravy so značnou námahou veľké kyvadlové hodiny. Nechtiac jemne drgne do okoloidúcej paničky. Tá sa na neho osopí :

- Človeče, to nemôžete nosiť náramkové hodiny ako väčšina ostatných ľudí?

Malý Móričko sa pýta mamičky :

- Mamička, mamička je to naozaj pravda, že som sa narodil o polnoci?

- Áno synáček.

- Mamička, mamička dúfam, že som ťa nezobudil!?

Otec sa pýta syna pri kontrole žiackej knižky :

- Prečo si do tej žiackej knižky nalepil moju fotografiu?

- Lebo pani učiteľka povedala, že by sa rada videla toho hlupáka čo píše domáce úlohy!

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOberské **RE**cepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 Š = jedna šálka

Tajomstvo

60dg bravčového stehna, 4 vajcia, 15 dg uvarenej mrkvy pokrájanej na kocky, 15 dg sterilizovaného hrášku, 15 dg eidamskej tehly, soľ, korenie, paradajkový pretlak, kečup, múka.

Mäso nakrájame na rezne, naklepeme, osolíme, okoreníme a opečieme z oboch strán. Mäso vyberieme a do výpeku pridáme paradajkový pretlak, zaprášime múkou, zalejeme vodou a chvíľu necháme povariť. Pridáme mäso a zeleninu. Z vajec urobíme omeletky a každú potrieme kečupom a do nej zabalíme mäso so zeleninou. Takto zabalené omeletky dáme na pekáč, podlejeme zbytkom šťavy, posypeme strúhaným syrom a krátko zapečieme.

(miesto bravčového stehna, môžeme použiť kuracie alebo morčacie prsia, bo dokonca i vykostené kuracie stehná – má to svoje iné čaro a chuti ešte viac; vyskúšať môžete aj kombináciu ½ sterilizovaného hrášku a ½ sterilizovanej kukurice – zase si obohatíte chute)

Tofu na zdravo

250 g tofu, sójová omáčka, olivový olej, mletá červená paprika, rasca, majorán, bazalka, Solčanka prípadne soľ.

Tofu nakrájame na drobné kocky alebo nastrúhame na hrubom strúhadle, zalejeme sójovou omáčkou, a dochutíme koreninami buď z tohto receptu alebo podľa vlastnej chuti, pokvapkáme olivovým olejom a dochutíme Solčankou. Dobre premiešame a necháme stáť aspoň pol hodiny. Podávame so zeleninou, celozrnným pečivom alebo zemiakmi.

(pre ďalšie obohatenie chuti, je možné prmiešať strúhaný syr a to či už tehlu alebo treba skúsiť aj plesňové syry)

Tofu na šampiňónoch

250 g tofu, 150 g šampiňónov alebo hlivy ustricovej, cibuľa, olej, sójová omáčka, koreniny podľa vlastnej chuti, soľ, voda, múka alebo majzéna.

Tofu pokrájame na kocky, ochutíme sójovou omáčkou, koreninami a pokvapkáme olejom. Takto necháme odležať aspoň 30 minút. Zatiaľ na oleji speníme nadrobno pokrúpanú cibuľku, pridáme umyté a pokrúpané šampiňóny a krátko podusíme. Na panvici rýchlo opečieme namarinované tofu alebo zapečieme v rúre a potom spojíme s podusenými šampiňónmi. Ak chceme mať tofu na šampiňónoch s omáčkou, pridáme vo vode rozhabarkovanú múku alebo majzénu. Necháme prevrieť varom a podávame s ryžou natural, zemiakmi, cestovinou, knedľou alebo zeleninovým šalátom.

Čo povieť ?

Hrozí človeku, ktorému „praskajú“ kĺby prstov artritída?

Nie, to by bolo zlé, pretože v kĺboch prstov pukne niekedy takmer každému. Tento zvuk vzniká z toho, že sa uvoľňuje vzduch nahromadený medzi kosťami.

Viete že :

Čili a podobné ostré korenia obsahujú látku zvanú kapsicín, ktorá rozširuje cievy a zvyšuje pulz. Vtedy telo začína produkovať pot.

Nezabúdame

V mesiaci **f e b r u á r 2 0 0 4**
o s l á v i a

Meniny :

19.2. **Vlastička** Psulová

Narodeniny :

1.2. Mirka Kohoutová !
6.2. Ivetka Péterová
16.2. Marcel Smolica
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 :**

ksmnr@nr.psg.sk

!! Opäť máme webovú stránku :

www.ksmnr.sk

!!! Na koniec si Vás všetkých dovoľujeme pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **25. februára 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 číslach 037/773 22 99, 0904 547 106 alebo 0903 564 431. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 19.2.2004.