

Tak som sa zamyslel

..... nad slovami jednej piesne, ktorú možno mnohí z vás poznáte. Počúval som ju mnohokrát, ale až minule, keď som unavený zapadol do kresla a nechcel som nič v okolí vnímať, iba peknú melódiu, nechal som si ju opakovať viackrát za sebou a vtom ma bližšie zaujal i samotný text, ktorý som dovtedy nejak neoddeľoval od hudby. Teraz ma však viac upútal i obsah a hudba mi dotvárala iba clonu za myšlienkami, ktoré sa voľne rozplývali po miestnosti. Jednotlivé slová som zachytával a tak trochu mi naskakovali zimomriavky po chrbte. Je to český text a tak sa ho pokúsim voľne preložiť, aby slová nestratili zmysel, dúfam, že im veľmi neublížim. *nejako nám umiera láska* Zahrabal som vo svojej pamäti a prišiel som k názoru, že tá veta platí, žiaľ, čím ďalej tým viac. Vytráca sa láska zo srdca ľudí, ktorí sú už na kolotoči všedného života. Ale veď sme to stále my tí istí ľudia, tak prečo by sme sa mali vzdávať takého krásne citu akým je láska. Večné výhovorky na všetko, čo chceme zahrať do ofsajdu, z nedostatku času, sú iba potvrdením našej pohodlnosti (oj, ako to dobre poznám). Veľa vecí sa dá stihnúť, treba sa iba naučiť správne si rozvrhnúť svoj osobný čas a zaradiť do neho veci podstatné a dominantné, ktoré nechcem vypustiť z každodenného režimu. Keď sa zamyslíme, už mnohé veci máme takto zaradené, len si to možno ani neuvedomujeme. Je to napríklad denná hygiena, stravovanie, cvičenia a podobne.

Nechajme si trochu miesta i pre už spomínanú lásku, lebo to ozaj stojí za to. Keď dokážeme s láskou žiť bez toho, aby sme za to očakávali niečo výnimočné, dostane sa nám do krvi a potom bude kolovať po celom našom organizme a dostane sa i k takým orgánom, ktoré ju dokážu posielat' aj druhým. Dostane sa do tváre a prejaví sa to našim pekným pohľadom, ktorý bude vnášať do okolia dobrú náladu a radosť a ľuďom v našom okolí bude príjemne. Aj na ostatných sa budeme pozerat' ako objekty, vhodné poskytnutia troškou lásky, aby sa i v nich rozhořala iskierka vnútorného pokoja. Ten je pri našom ochorení veľmi dôležitý, lebo nám pomáha lepšie sa prenášať cez starosti spojené s ochorením. Tí, ktorí sa zúčastňujete našich rekondícií, vybavte si naše šťastné tváre a to je jeden z dôkazov prejavu lásky navonok. Tí ostatní si určite dokážu predstaviť osoby, ktoré keď vkročia do miestnosti, prevrátite oči a v duchu si pomyslíte, že zas je tu tá otrava, alebo keď vstúpi človek obdarovaný láskou, tak akoby sa rozžiarila miestnosť a vy, aj keď ste zaneprázdnený prácou alebo pochmúrnymi myšlienkami, ožijete a akoby vás niekto pohladil po duši a poľúval šrámy.

Ono to všetko pomaly prechádza do ďalšieho textu už vyššie spomínanej piesne, ktorá pokračuje *už bohatých sú zase mraky a čím viac peňazí, tým menej lásky* Bohatstvo spojené s hmotnými statkami nie je od vecí, pokiaľ pod ním nezomiera láska a vzťah človeka k človeku nie cez peniaze, ale cez jeho vnútorné hodnoty. Viem, ťažko by som oponoval, že najprv musí byť plný žalúdok a potom sa dá debatovať aj o láske. Je to však veľmi povrchné chápanie samotného pojmu láska. Nik nechce, aby sme hladom mrelí s láskou, ale žili s láskou. A ak máme žiť s láskou, musíme sa postarať, aby nám ona sama nezomrela, lebo ľahko môžeme dospieť ku stavu, že začneme zabezpečovať podmienky pre život lásky a zistíme, že síce sme si pripravili podmienky na život, ale zomrela nám láska a ten zbytok života len tak preživoríme, pretože sme stratili ten hlavný zmysel života - lásku. Nie som odborník na lásku, ale už som toho v živote niečo preskákaval a viem z poznania, aký je to život bez lásky. Ten sa potom zameriava iba na kopenie hmotných statkov a ešte väčšie hromadenie a hromadenie, až sa to celé zrúti a privalí nás to úplne k zemi a my zistíme, že život nám ubehol. Kto dokáže lásku dávať, znamená to, že ju má a ten človek je šťastný. Ten kto ju nemá alebo ju stratil, môže svoj život orientovať v smere bliženia druhým, ktorí ju majú, ztracovať svet a dusiť v sebe zlobu. Alebo sa pokúsi lásku znovu nájsť a postupne si bude získavať ľudí zo svojho najbližšieho okolia, bude ich mať rád napriek ich chybám, naučí sa odpúšťať aby dal možnosť odpúšťať aj iným, a oni ho budú za to mať radi. Stojí to zato začať v ktoromkoľvek čase, bez ohľadu na vek a postavenie. Láska človeka zušľachtuje.

Prežite čo najviac dní plných lásky a to už či rozdanej alebo prijatej. Váš Tono

P. S. Ak máte odlišný názor na moje myšlienky, rád by som ich poznal, určite by rozšírili i môj obzor a nemal by som pocit, že Vám niečo stále vnucujem iba z jedného pohľadu, z jednej strany. Verím, že sa ozvete a môžeme si na stránkach tohto časopisu vymieňať názory a pohľady na rôzne veci, ktoré i Vás trápia a stoja za zamyslenie.

ZOKLE - / ZO borské

KLE bety/

Či chcem alebo nie, nemôžem ináč začať, ako tým, že spomeniem tých, ktorí sa ohlásili, že sa nemôžu nášho zasadnutia zúčastniť.

Bol to v prvom rade Lacko, ktorý sa ozval ešte z kúpeľov, kde na karte písal smutný prípad jeho Škodovečky, ktorú dal, počas pobytu v kúpeľoch opraviť. Pri skúšobnej jazde, na klzkom teréne išlo auto tam, kam nechcel šofér a výsledok bol 5 : 0 kontumačne proti Lackovi. Pre tých čo tomuto nerozumejú, znamená to rozbité auto a čakanie na opravu, t. j. Lacko odstavený od dlhších ciest a návštev. Skutkový stav mi ešte potvrdil po príchode domov, z čoho vyplynulo, že na klub nebude môcť prísť.

Ale viete čo sa stalo? Lacko sa zrazu objavil vo dverách a hneď za ním bola Sonka. Hneď nám bolo jasné, čo je asi vo veci a Sonka nám to potvrdila. Doma jej bolo nejak o trochu otupene bez nás, tak dala echo Lackovi, aby sa v čo najkratšom čase učlovečil (umyť, oholiť atď), že pre neho príde a spolu pôjdu na klub. Urobila nám radosť, ktorú bolo badať aj na jej tvári.

Druhým obdobným prípadom bola Katka s Jožkom, ktorí sa ospravedlňovali už vopred, lebo v ten deň mal Jožko nejaký kurz niekde pri Dunajskej Strede alebo tam niekde a Katkina mama si netrúfa ešte potom ísť a za jeden deň prejazdiť toľko kilometrov, zvlášť s ohľadom na rôčky a zimné obdobie.

Samozrejme, aj oni všetci traja sa objavili na našom zasadnutí a boli privítaní potleskom, zvlášť pre Zuzku, ktorej sme vraj tak trochu chýbali.

Človeka to tak pekne hreje pri srdci, keď vidí ako ľuďom záleží na našom klube a stáva sa ich súčasťou života. Majú o jedného rodinného priateľa viac a priateľov nikdy nie je dosť.

Platí to i ďalších, kde Štefan Pistovič sa ozval z kúpeľov, odkiaľ nechal všetkých pozdravovať. Dáška sa ohlásila, že Peťo je na preliečení v nemocnici – tak držíme palce, aby tam nabral čo najviac toho dobrého. Anka Gerbelová posla pekny pozdrav všetkým do klubu a veľmi sa teší na rekondíciu, kde by mala možnosť spoznať aj nové tváre v klube. Majka Šútorová dala vedieť nielen o sebe, ale i o Olinkách a Pavlínke z Uheriec, veľmi sa tešila na rekondíciu, ale jej prišli do toho kúpele, ale sľúbila, že bude intenzívne na nás myslieť a napíše pár riadkov o dojmoch do klubovín (uvidíme!). Mojmír ospravedlnil nielen seba, ale aj Majku z Trenčína a vraj zase niečo na nás na rekondíciu majú nachystané, čo ale má byť výzva pre ostatných, nie uspokojenie sa, že oni zabezpečia program na celú rekondíciu (zase, uvidíme!?) Potešila správa o Evke Arpášovej, že pomalými krokmi sa dostávajú do lepšej formy, tak držíme palce aj im, nech im jar prinesie ešte viac energie, aby sme sa mohli spolu stretnúť a aby mohla Evka doháňať, čo zameškala. Nakoniec sa ohlásila Ingridka, s ktorou sa uvidíme v Dudinciach. Tiež sa tešíme a prajeme všetkým neprítomným veľa pohody a spokojnosti.

Pozvoľna sme prešli k nášmu pripravenému programu, ktorým bolo verejné prejednanie hospodárenia v našom klube za rok 2002. Predseda rozdal prítomným tabuľky, v ktorých boli podrobne a položkovite rozpisované jednotlivé sumy ako v príjmoch, tak i vo výdavkoch. Predseda s ekonómkou klubu odpovedali na jednotlivé otázky priamo súvisiace s hospodárením klubu. Môžem konštatovať, že nebolo žiadnej pripomienky a výhrad, čím môže byť prejednávaný materiál predložený výročnej členskej schôdzi, ktorá sa bude konať v mesiaci marec 2003.

Pozvoľna sme sa cez financie dostali k pripravovanej rekondícii v mesiaci marec v Dudinciach. Z prvopočiatočnej akejsi letargie sa zrazu akoby vrece roztrhlo a nakoniec sa prihlásilo 26 záujemcov. Tak ako sme už spomínali v minulom čísle, padol i teraz návrh na poplatok za deň pobytu na 250,- Sk, ktorý bol bez pripomienok jednomyselne schválený. Predseda pripomenul, že vzhľadom na veľký počet záujemcov, budú musieť byť niektoré páry ubytované i v izbách bez balkónu a možno i na druhom poschodí. Samozrejme, že tam budeme orientovať prípady ľahšie chodiace. Veď aj tak, ak si to osvojíme i pre tento krát, lebo na tento turnus nepôjdu Lydka s Tonkom, sa budeme všetci ráno stretať na kávičke a čaji, no a samozrejme poobede vonku a večer na spoločenskej miestnosti. Preto znovu apelujem na účastníkov, aby si pripravili rôzne súťaž alebo čokoľvek na spestrenie si času. Poplatok za pobyt sa bude vyberať až na rekondícii a tí, čo nemajú ešte vysporiadané členské poplatky, môžu to vyrovnať aj na tejto rekondícii. Dohodnuté bolo i to, že tí, ktorí budú ubytovaní na izbách bez balkónu, budú platiť o 50,- Sk na deň pobytu menej, to znamená, že 200,- Sk.

Predseda informoval, že ak by sme chceli ísť aj na jeseň do Dudiniec, musíme sa už v tomto čase prihlásiť lebo hotel je už značne obsadený. Prítomní súhlasili s tým, aby predseda objednal, zatiaľ nezáväzne, najvhodnejší termín na jesenný pobyt v Dudinciach.

Pri tejto príležitosti predseda navrhol možnosť pripraviť na výročnú členskú chôdzu nášho klubu doplnok do zásad pre konanie rekondičných pobytov. Jednalo by sa o možnosť v ojedinelých a výnimočných prípadoch posúdiť možnosť znížiť alebo úplne odpustiť poplatok záujemcu o rekondičný pobyt, ak sa nachádza v hmotnej núdzi. Túto situáciu by posudzoval výbor zásadne individuálne a čo najdiskrétnejšie, prípad od prípadu. Všetko je samozrejme možné pri dobrej ekonomickej situácii klubu. Rozhodnutie výboru, ktorý musí zasadať v najnižšom možnom zložení pre právoplatnosť rozhodnutia, je konečné a nebude sa môcť voči nemu odvolať. Bude pritom platiť ďalšia zásada, že takéto zvýhodnenie bude môcť dostať člen klubu iba raz za kalendárny rok.

Aby aj tento návrh mohol byť schválený, musí byť pripravená výročná členská chôdza. Je síce pravdou, že sa v podstate ničím nelíši od ostatných svojim priebehom, ale je predsa len v niečom odlišná a to v tom, že zhodnotíme činnosť a hospodárenie za minulý rok, a v neposlednom rade voľbou nových riadiacich a zastupujúcich orgánov nášho

klubu. Padol návrh na rozšírenie výboru klubu o Jožka Hrubého, ktorý bol bez pripomienok schválený, čím sa dostane už i na novú kandidátku. Členkou poverenou kontrolou zostala Renátka Masaryková a zástupkyňou za regionálnu časť číslo 2 v Slovenskom zväzu sclerosis multiplex ostala Katarína Písečná.

Všetko toto dostanete v prílohe na kandidátke a prosím vás pristupujte zodpovedne k tomuto aktu, je to tiež určitý stupeň prejavenej úcty k práci druhých. Ďakujem za pochopenie.

V rôznom a došlej pošte sme sa zoznámili s ponukou SAIA na školenia a kurzy. Nik z prítomných neprejavil záujem a tak sme vec odložili ad acta. V ďalšom predseda informoval prítomných o doriešení problému s peňažným ústavom, ktorý by nám mal spravovať naše financie. Takže v prvom rade sme zostali u toho istého správcu, s tým, že sme využili jeho ponuku, o ktorej nám písal v liste. Tým pádom už nemáme schránku na výpisy, ale tie nm budú chodiť poštou 2 x za rok a peniaze budeme vyberať kartičkou rovno z bankomatu. Klub ju i vlastní a asi sa použije prvý krát pri zabezpečovaní rekondície v Dudinciach. Dúfam, že s tým nebudú problémy a nebude tým ohrozená celá rekondícia.

Predseda spracoval a dal prítomným prezrieť menovitý zoznam členskej základne a pozoruhodnosťou, ktorou je evidenčné číslo každého člena v tom poradí akom prišli do klubu. Takže posledná členka má celkové evidenčné poradové číslo všetkých členov klubu 85.

Celkove je nás v klube ku dňu konania klubu a po nezapočítania tých, ktorí sa dlhodobo neohlásili a nedali o sebe vedieť, čím neprejavili záujem o členstvo v našom klube, čo je ich slobodné rozhodnutie, 58 členov.

ZOFT, ZOberské

FTipovisko.

Príde pacient k lekárovi a sťažuje sa, že má hnačku. Lekár mu dá lieky na upokojenie. Pacient reaguje :

- Ale ja nie som nervózny, ja mám len hnačku!

Za dva dni príde na kontrolu a lekár sa pýta :

- Máte ešte hnačku?

- Mám, no a čo?!

Žena vraví svojmu manželovi, ktorý si tiež rád vypije :

- Vieš ty vôbec o tom, že v spotrebe piva na jedného obyvateľa sme na druhom mieste na svete?

Manžel sa na ňu nahnevane pozrie a podráždene vraví :

- Mne to nevyčítaj! Ja robím, čo môžem!

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOberské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 Š = jedna šálka

recepty od Mariky Kováčovej

Mrkvový koláč.

½ kg strúhanej mrkvy, 1 pochúťková smotana, 2 Š cukru, 1 Š oleja, 3 Š hrubej múky, 2 prášky do pečiva.

Všetko spolu zmiešame a upečieme na vymastenom a vysypanom plechu. Po upečení (takmer horúce) potrieme lekvárom a necháme vychladnúť. Nakoniec dáme čokoládovú polevu. (1Š=2 dl)

Syrové slimáčky.

30 dg hrubej múky, 20 dg špeciál múky, 25 dg tuk (Hera, Visa), 20 g kvasnice (t.j. ½ kocky), 1 dl mlieka, 1 kocka cukru, 2 ČL soli, 10 dg údený syr, vajcia na potretie.

Cesto : múku, tuk, soľ a 6 dg nastrúhaného údeného syra a kvások. Cesto sformovať do valca a rozrezať na 6 kusov. Každý rozvaľkáme na kruh, ktorý rozdelíme na 16 dielov. Každý dielik stáčame od hrubšieho konca k tenšiemu. Uložíme na suchý plech, potrieme vajcom a posypeme syrom. Upečieme do ružova.

P. S. Sú chutné a je ich veľa. Môžu sa uskladniť v sáčku v mrazničke a v prípade návštevy rozmraziť.

Vráťme sa k grapefruitovým jadierkam z minulého čísla :

Základná látka extraktu vykazuje vo svojej jedinečnej kombinácii silné účinky zabraňujúce množeniu baktérií, vírusov a plesní. Jadierka obsahujú aj veľa bioflavonoidov, ktoré sa vyznačujú antioxidačnými vlastnosťami, zachytávajú škodlivé voľné kyslíkové radikály, posilňujú steny ciev, zabraňujú zhlukovaniu krvných doštičiek a vzniku krvných zrazenín. Extrakt z grapefruitových jadierok je účinný proti osemsto kmeňom baktérií a vírusov, proti sto kmeňom plesní a tiež proti jednobunkovým parazitom. Má kladný vplyv na imunitný systém a alergiu naň sa prejavuje len u ľudí precitlivejších na citrusy (3 – 5 % populácie).



Ďakujem, že ste.

Ďakujem, že ste práve tu.

Ďakujem, že ste práve tu a pri nás.

Ďakujem, že nám dokážete pomôcť úsmevom a dobrým slovom.

Ďakujem, že popri svojich problémoch, dokážete zdieľať i naše.

Ďakujem, že som mal to šťastie poznať Vás –
naše Ž E N Y.

Ďakujem, že ste.

K sviatku žien Vám prajem veľa zdravia, šťastia, spokojnosti a hlavne lásky

Nezabúdame

V mesiaci **m a r e c 2 0 0 3**
o s l á v i a

Meniny :

- 19. 3. **Jožko** Hrubý
- 19. 3. **Jožko** Psula
- 27. 3. **Alenka** Horniaková
- 28. 3. **Sonička** Bieliková

Narodeniny :

- 5. 3. Sonička Bieliková
- 27. 3. Alenka Horniaková

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

Môžete nás kontaktovať i cez internet na klubovej **email – adrese :**
ksmnr@nr.psg.sk

Záverom : pár našich členov ma vyzývalo, aby sme členské príspevky zvýšili aspoň na 150,- Sk. To ale ja sám nemôžem uskutočniť, to môže schváliť práve nastávajúca výročná členská schôdza. Ja môžem iba uviesť výklad stanov, kde je uvedené, že stanovená výška je minimálna, čím to znamená, že kto chce môže dobrovoľne dať aj viac, podľa uváženia.

!!! Na koniec si Vás všetkých dovoľujeme pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa 19. marca 2003 /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 číse 037/773 22 99 alebo 0904 547 106. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 10.3.2003.