



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník VII.

apríl 2005

číslo 4

Tak som sa zamyslel

..... nad prichádzajúcou jarou, na ktorú sme sa už tak túžobne tešili. Priniesla nám mnoho nového, avšak ponechala si aj veľa z toho starého. Mám na mysli najmä tú našu „kámošku“ SM-ku. Prináša však novú energiu, novú nádej, že sa nám zdravotný stav polepší. Odnáša si však i to najvzácnejšie a to životy. Viem, mnohí budú namietat', že ľudia mrú počas celého roka, ale už i staré pranostika vravela – marec, poberaj sa stavec. Pravdepodobne to vychádzalo z poznania, že príchod novej energie, príchod jari, nie každý organizmus zvládne. Je to energetický nápor po útlmových dňoch zimy, kedy väčšina starších a zdravotne postihnutých čaká na lúče slnka a zeleň vo svojom okolí. Myslím si, že málo aktívne očakávania toho, po čom tak túžime, môže mať za následok veľkého úbytku vlastného energetického potenciálu a tým slabšiu pripravenosť na príchod novej energie. Striedanie ročných období, je aj striedaním energií, čím náš organizmus musí vyrovnávať zmeny, na čo míňa veľké množstvo energie, ale zase z pohľadu druhej strany, nás burcuje, aby sme neboli neaktívni. Pri našom ochorení je to o to dôležitejšie, že energetickým potenciálom nevieme dostatočne dobre disponovať, veľmi ľahko strácame energiu a dosť ťažko ju znovu získavame. Tým najpríjemnejším „dobíjačom“ pre nás je určite slniečko. A práve jarné slniečko, ktoré ešte nie je tak intenzívne, vie nás naplniť bez vedľajších následkov dobrou energiou. Letné slniečko je už silné a pre nás vhodné akurát tak jeho vychádzajúce a zapadajúce lúče.

Možno práve i preto symbolom ľudí postihnutých ochorením sclerosis multiplex či inak povedané roztrúsenej sklerózy, je slnečnica. Myslím si, že je to výstižné podobenstvo, ktoré už opísalo veľa našich priateľov a nemienim sa predbiehať, či prekárať v názoroch. Jedno je však isté, keď chceme mať jedno také malé slniečko aj v duši, musíme i my preto niečo urobiť. Mali by sme sa poobzerať po svojom okolí, či niečím neblížime svojmu okoliu preto, lebo naša choroba nám zatienuje rozhľad a často vidíme iba svoje problémy. Sú to problémy nesmierne, ale nie sme tu sami, čo ich máme a nie sme sami, kto tým trpíme. Ved' naši najbližší by určite radšej videli, ako beháme po obchodoch a míňame zarobené peniažtky. Ako sme nezávislí na pomoc druhého a užívame si života plným priehrdím. To všetko čo však prežívame, je iba náhradou toho, čo sme buď už aj niektorí z časti zažili alebo viacerí chceli zažiť. Myslím si, že pri vyrovnávaní sa s tým, nám všetkým pomáha aj náš klub. Je to jedno malé slniečko, do ktorého sme každý individuálne, podľa toho, ako ho máme radi, vložili svoj podiel dobrej energie. A pretože prevládla v ňom pozitívna energia, tá sa rozrastá a spätne nám ju vracia na našich zasadnutiach a rekondičných pobytoch. Nedokáže úplne nahradiť celkový náš úbytok, ale aspoň naštartuje to pozitívno v nás a my sa začneme pozerat' na svet, i keď cez okuliare s SM filtrom, o niečo milšie. Verte, že to na nás spozoruje aj naše okolie. A verte mi celkom úprimne, pozorujeme to aj mi na sebe navzájom.

Znovu však musím pripomenúť, že všetko je založené na našom prístupe, na našom pozitívnom prístupe, na našom aktívnom prístupe. Na plakanie a lamentovanie nám zostane vždy ešte dosť času a som presvedčený, že by sme ho najradšej nechali tým klasickým dedinským plačkám.

Život nás bije z každej strany, pozrime sa na tú bitku z tej veselšej stránky, či to nemá byť masáž, že sme trochu lenivší a tak nás masíruje. Politici nám tiež masírujú mozgy a musíme to strpieť. Nie každá masáž však musí priniesť ovocie. Niektorá je taká silná, že nám ublíži a dostane nás do horšieho stavu ako sme boli pred tým.

Tu nám naše ubolené telo, ale i dušu dokonale dokáže upokojiť práve už spomínané slniečko. I slnečnička, aby mala dobré plody, potrebuje k životu veľa vody, živín a veľa, veľa slnečných lúčov. Ona si ich od slniečka pýta a preto sa k nemu vždy obracia. Skúsme i my sa čo i len v duchu obrátiť k slniečku a požiadať ho o dobrú energiu, určite tým nikomu neublížime a nikoho neukrátime. Ono má tej dobrej energie dostatok pre všetkých.

Moja teta, ktorá si dopestováva slnečnicu na záhradke, jednak pre vlastnú potrebu a jednak pre potešenie, necháva na zimu na každom konci záhradky po jednej slnečnici. Už nie pre krásu, ale pre vtáčky, ktoré ju vyzobú do posledného zrnka. Je presvedčená, že tie všetky lúče, ktoré sa do semienok dostali cez leto, sa pomaly uvoľňujú vo vtáčikoch a to im napomáha prežiť nepriaznivé podmienky zimy. Nikdy som ju nepočul vraviť, že je zima zlá a taktiež sa veľmi teší na jar. Z jej duše sála spokojnosť a vyrovnanosť, a tiež nie je najzdravšia, trápia ju všelijaké iné neduhy.

Prajem vám všetkým veľa slnečka do duše, spokojnosti a radosti do mysle, veľa dobrej energie do ťažších chvíľ života, možno aj s malou slnečničkou niekde na nočnom stolíku.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Nebola tam síce tlačienica, ale zišlo sa nás dostatok, aby sme si spoločne urobili dobrú náladu. Ospravedlňoval sa Lacko, že nebude môcť prísť, lebo má prísť mama z nemocnice. Mama neprišla, zato prišiel Lacinko. Prišla Anka

Benčíková, dievky Valachyové, uťahaný Mojmir s pozdravom od Majky a nie najlepšimi správami o jej zdravotnom stave, ktorý sa akosi nechce dostať do starých koľají ani po zvýšených dávkach kortikoidov. S Jožinom Psulom sme si spomenuli na Vlastičku a uctili jej pamiatku minútou ticha. Som presvedčený, že v tej najľahšej chvíli mu klub podal ozajstnú pomocnú ruku. Aj Ivanovi Bírovi „zapasoval“ termín zasadnutia a nemusel strážiť deti. O pár sklovín odľahčená, ale zato stále usmiata a veselá Ivetka mala nám toho čo povedať. Katka so Zuzkou, Magduška s Jožkom, Zuzka s Marikou a Miloš s Majkou ako tradičné páry nechýbali ani na dnešnom sedení. No a bola tam i Lydka a Tono, no nie ten jej, ale predseda. Bol tam i jeden pozorovateľ, ale nemal nám ho kto riadne predstaviť – hádajte asi kto. Kto uhádne, postaví sa do rady, kde bude môcť byť vyžrebovaný o výhru – dopola vylízanú lízanku bezdomovca spreď TESCO.

Teraz spustíme lavínu ospravedlnení – Naďka – chrípka, Anka Kanevová – návrat z nemocnice, Olinky – Repová a Medunová – spomienky a tešenie sa na návštevu pri rekondícii v Bieliciach, Magduš Kútina – vyčerpanosť, Peťo Paleček – však viete, Dano Magušin – čakanie rodinky, Detková – 220/130 to nie je recept, ale tlak, Noro – zuby, Herhovie dievčatá – príprava na rekondíciu v Dudinciach, Oľga Fialiková – operácia, Anka Gerbelka – celková slabosť, Zuzka + Milanko – ekonomicko-pracovné problémy. Pozdrav poslal i Vlado Kačmar, ktorý chce byť našim členom. Takže i my sme mu poslali pekný nitriansky pozdrav. Ze Záhorá prišeu bauík pozdravú od Sonky, Vuadka, Vuadky a Stana. Pozdrav poslal i Ing. Kiss spolu s 2 %-ami.

Dvomi percentami sme sa zaoberali ešte dlhší čas, lebo nás našlo viacero ľudí, len sme tam museli zmeniť starú adresu sídla klubu. Milo nás to prekvapilo, čím vlastne potvrdili opodstatnenie našej webovej stránky. Ozvalo sa dokonca niekoľko doktorov a ľudí, ktorí chceli zostať v anonymite. Dobrá duša z nitrianskeho RIBE nemohla nič urobiť doma vo firme, ale zapracovala v sesterskej z Dubnice. Povšimnutiahodný je i pozdrav od dlhoročného nášho darcu – CESTY NITRA, a. s. Pozdrav predseda odovzdal i od pána Trabalíka, ktorý nám poskytuje finančné prostriedky nie len v hotovosti, ale využíva možnosti svojej práce pri spracovávaní dokladov, jednoducho oslovuje v našom mene súkromníkov i firmy, aby do daňových priznaní vpísali i IČO nášho klubu. Predseda síce uviedol viacero príkladov, ale upozornil všetkých prítomných a cestou klubovín i ostatných členov klubu na neúnavnosť vo vyhľadávaní potenciálnych darcov z radov fyzických osôb, ktoré končia 29. apríla 2005.

Katka a predseda podali informáciu zo zjazdu SZSM v Papierničkách, ukázali darčeky, za ktoré budeme musieť poslať zväzu peniaze. Hovorili sme i o CD a DVD, ktoré naspieval jeden z nás, postihnutých SM-kou, Tono Novák, ktoré si sami distribuujú.

Vzhľadom k tomu, že sme si na predošlom klube odsúhlasili verejnú voľbu výkonných orgánov klubu, pristúpili sme k voľbám. Všetkými hlasmi prítomných boli zvolení títo členovia klubu : Hrubý Jozef, Michaličková Lýdia, Pavlovičová Nadežda, Suchan Anton, Tulinská Eva, Tulinský Titus Ing, Žvach Mojmir. Členkou poverenou kontrolou bola zvolená Kútina Magdaléna Ing. Člen klubu zastupujúci klub v 2. centre Písečná Katarína. Predsedom klubu sa stal Suchan Anton.

Predseda verejne poďakoval Jožkovi Hrubému za pomoc Jožkovi Psulovi s vybavovaním a zariadením pohrebu Vlastičky, čím sme ako klub prispeli k dôstojnej rozlúčke s našou členkou. Jožino nás požiadal, či by nemohol zostať i naďalej členom klubu. Jeho záujem bol všetkými prítomnými bez váhania podporený.

Prebrali a prehodnotili sme rekondíciu v Dudinciach, rozdelenie ubytovania, naznačili program a dohodli ďalšie podrobnosti. Súčasne sme rozobrali podmienky rekondície v Bieliciach, v ktorých nie je zabezpečené stravovanie. Napriek mnohonásobným vyletovaniam zo strany predsedu, nenastali žiadne pozitívne zmeny a neustále odkladanie problému dosť znechutilo záujemcov o rekondíciu. Predseda klubu navrhol vedúcemu zariadenia, aby sa popozeral po okolí, či by sa niekto nenašiel čo by dovážal stravu. Ani potom nedošlo k zmene. Je pozoruhodné, že my máme náklady, míňame svoj čas a vlastnú energiu preto, že chceme niekomu urobiť tržbu. Prítomní jednoznačne potvrdili, že keby tam nebola tá termálna voda, nechali by sme to celé plávať. Mrzí nás, že skutočnosť sa diametrálne líši od sľubov, čo bude v tomto zariadení. Všetci musíme vyvinúť úsilie vo vyhľadávaní nových zariadení, i keď vieme, že všade to bude podstatne drahšie a nie tak rodinné. Všetky ostatné služby sú však na hrane únosnosti a mohli by po zdravotnej stránke iba pohoršiť náš stav infekciami a prechladnutiami. Ďalší z negatív je malý počet možností umiestnenia vozíčkarov a ťažko chodiacich na prízemí. Muselo by sa to riešiť turnusmi, čím by sa pomínulo pôvodné poslanie rekondičných pobytov, spoločné stretávanie sa a spoločne prežívať pobyt v inom zariadení ako v domácnosti.

Ohľadne nových preukazov, predseda prisľúbil v čo najkratšom možnom termíne spracovať a pripraviť napriek rozpadu hardisku, stále preukazy s dátami, ktoré povoľuje legislatíva. Padol i návrh, že načo sú nám preukazy, keď nemajú nijaké opodstatnenie v bežnom živote. Väčšina to však zamietla a bolo vidieť záujem o vlastnenie preukazu, ktorý nás taktiež spája a robí z nás ucelenejšiu spoločnosť. Všetko chce len čas a dostatok energie predsedu a bude i spokojnosť ostatných.

Predniesli sme návrh a pozvanie Bratislavčanov, ktorí organizujú KROK s SM 14. mája 2005 a Vrútcania zabezpečujú autobus, ktorý bude záujemcov zväzovať podľa požiadaviek jednotlivých klubov. Pozvanie na konanie spoločného dňa sme dostali i od Trnavčanov, ktorí by chceli už konečne prežiť s nami i rekondičný pobyt nášho klubu. V podstate sme neodmietli ani jedno pozvanie, ale sme sa zhodli, že by sme mali najviac energie obetovať na uskutočnenie nášho vlastného **KROKU s SM**. Nakoľko sa všetkým páčilo prostredie, v ktorom sme organizovali poslednú akciu, bol schválený termín **21. mája 2004 o 14.00 hodine v Starom parku**, pri žabacej fontánke. Jožko sľúbil pokúsiť sa za-

bezpečit' možnosti použitia WC v blízkom okolí. Pozvánky pošleme prednostovi neurologickej kliniky, primátorovi mesta a pokúsime sa zverejniť pozvánku v niektorom z nitrianskych periodík.

Bolo nám veselo, ale i smutnejšie, lebo sme sa rozchádzali. No celkom na záver nám bolo opäť veselo, lebo sme sa tešili na ďalšie stretnutia, či už na rekondičnom pobyte alebo na ďalšom klube, ktorý v máji bude odlišný od ostatných, lebo bude **21.5.2005 o 14.00 hodine v Starom parku**. To je náhoda tá zhoda, to ste nečakali. Na uvedenej skutočnosti sme sa dohodli z dôvodov vysokých nákladov pri účasti na oboch akciách. V prípade predpokladu nepriazne počasia, musíme zistiť možnosť stretnutia v priestoroch, kde sa stretáme, prípadne v inom vhodnom zariadení.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 Š = jedna šálka

Kuracie mäso s nivou

400 g kuracieho mäsa, grilovacie korenie, tuk, 150 g šunky, 200 g syra s modrou plesňou, 1,5 dl vývaru, 1 šľahačkovú smotanu, petržlenovú vňať, posekané mandle.

Kuracie mäso pokrájame na rezance a posypeme grilovacím korením. Premiešame a osmažíme na horúcom tuku. Pridáme na rezance pokrájanú šunku a po chvíli, na kocky pokrájaný plesňový syr. Premiešame a hneď podlejeme vývarom. Privedieme do varu, zalejeme šľahačkovou smotanou a necháme zovrieť. Snažíme sa, aby sa plesňový syr úplne nerozpustil. Dozdobíme petržlenovou vňaťou a posypeme posekanými mandľami. Podávame s varenými zemiakmi

Kuracie kapsičky

4 hrubšie plátky kuracích prs, soľ, korenie, trochu oleja, 200 g Nivy, 50 g slaniny, 1 cibuľu, zelenú cibuľovú vňať, kurací vývar.

Do plátkov mäsa urobíme otvor na kapsičku. Potom mäso mierne naklepeme, osolíme a okoreníme. Syr rozdrobíme, vmiešame doň na malé kocky nakrájanú slaninu a najemno nasekanú cibuľovú vňať. Touto zmesou naplníme kapsičky a uzavrieme ihlou na závitky alebo špáradlami. Na rozohriatom oleji opražíme do zlatista cibuľu, potom z oboch strán opražíme kapsičky. Podlejeme kuracím vývarom a udusíme do mäkka. Podávame s ryžou a zeleninou.

Syrová polievka

300 g syra z bielou plesňou, 300 g syru s cesnakom a bylinkami, 3 veľké cibule, 2 až 3 kocky kuracieho bujónu, 1 až 1,5 litra vody.

Bujón rozpustíme vo vode, pridáme nakrájaný syr s bielou plesňou, cesnakový syr a nakrájanú cibuľu. Varíme asi 20 minút, kým sa syry takmer nerozpustia a cibuľa nezmäkne. Polievku vymixujeme a prepasírujeme cez sito, aby bola hladká. Ešte chvíľu povaríme. Môžeme pridať vodu, podľa želanej hustoty polievky. Ozdobíme petržlenovou vňaťou a podávame s kockami opečeného chleba, alebo slanými keksmi.

Omáčka z plesňového syra

200 g syra s modrou plesňou, 200 g tvrdého syra, 3 strúčiky cesnaku, 1 šľahačkovú smotanu, kúsok masla.

V panvici roztopíme masla, pridáme smotanu, postrúhaný tvrdý syr a postrúhaný plesňový syr. Keď sa syr roztopí pridáme prelisovaný cesnak a odstavíme. Podávame s cestovinami a hlávkovým šalátom.

ZOFT, ZOborské FTipovisko

Jeden od Moniky Hebertovej z mailu :

Stretnie sa spiaca princezná so siedmimi trpezlákmi a Quasi-modom.

Princezná hovorí : Myslim, že som najkrajšia na svete. Trpezláci : My sme zase naj-menší na celej zemeguli. Qausimodo : A ja som naj-škaredší zo všetkých tvorov. Tak sa dohodnú, že to chcú mať aj oficiálne a idú sa dať zapísať do Guinnessovej knihy rekordov. Princezná ide do úradu ako prvá. Výjde o pol hodiny a hovorí : Ok, mám to na papieri, všetko si ale overovali a naozaj som najkrajšia na svete. Idú dnu trpezláci, výjde o dve hodiny a hovoria : Každého premerali a naozaj sme najmenšie tvory na zemeguli. Vojde Quasimodo, výjde o 2 minúty a hovorí : Kto do prdele je Nora Mojsejová ???

A opäť vás pozdravuje moja sestrička :

Ako sa nazýva kód, ktorým sa dorozumievajú dvaja debili? - Mojsejovka!

Test s Blondínkou!

Blondínka sa zúčastnila televíznej šou zameranej na inteligenciu.

Možná výhra bola - 1.000.000 EUR.

Moderátor jej položil nasledovné otázky:

1. Ako dlho trvala 100-ročná vojna?

Možnosti:

116 rokov, 99 rokov, 100 rokov,

150 rokov

Blondínka využila právo na otázku neodpovedať.

2. V ktorej krajine vynašli ?Panamský klobúk??

Brazília, Chile, Panama, Ekvádor

Blondínka požiadala o pomoc publikum.

3. V ktorom mesiaci oslavujú Rusi Veľkú Októbrovú revolúciu?

Január, September, Október,

November

Blondínka využila právo poradiť sa po telefóne a zavolať druhú blondínku.

4. Aké bolo pravé meno Kráľa Georga IV. ?

Albert, Georg, Manuel, Jonas

Blondínka použila nápovedu 50:50.

5. Od ktorého zvierat'a je odvodený názov Kanárskych ostrovov?

Kanárík, Klokan, Potkan, Tuleň

Blondínka vypadáva.

P.S.

Pokiaľ ste sa pri čítaní smiali, tak tu sú

správne odpovede:

1. Storočná vojna trvala 116 rokov

(1337 - 1453)

2. Panamský klobúk vynašli v Ekvádore.

3. VOSR oslavujú Rusi 7. Novembra.

4. Pravé meno Kráľa Georga IV. bolo

Albert. Kráľ si zmenil meno v roku 1936.

5. Názov Kanárskych ostrovov súvisí s

tuleňom. V latinčine znamená "Ostrov tuleňov"

No čo, boli ste o veľa múdrejší ako blondínka??

Hovorí Bush Putinovi:

- Zaútočíme na Irak a zabijeme tam 400 000 iráncov a jednu blondínu s veľkými prsiami.

Putin sa pýta Busha:

- Peknú blondínu s veľkými prsiami? Prečo?

Bush sa otočí na Powela stojaceho za nimi a poklepe ho po čele:

- No čo som ti hovoril, že o iráncov sa nik nezaujíma?

Muž leží na smrteľnej posteli, už si v duchu odpočítava zostávajúci čas, keď vtom zacíti lákavú vôňu doliek. Zozbiera posledné sily, doplazí sa do kuchyni a natiahne sa po jednej dolke. V tom príbehne manželka, capne ho po ruke a kričí:

"Necháš to, to je na pohreb!"

Idú dva chlapi po okraji priepasti, jeden spadne a ten druhý volá:

"Si v poriadkúúúúúúú?"

"Ánooooo!"

"Máš niečo zlomené?"

"Nieééééé!"

"Máš v poriadku chrbticu?"

"Ánoooooóóóóóóó!"

"Tak prečo ty blbec nevylezieš?"

"Pprrretoožžééééé sóóóm eeššééééé needoopaadóóóóó!!!!!"

Pýta sa pani učiteľka detí v triede, či nejaký ich člen rodiny umrel v koncentračnom tábore. Prihlási sa Pepíček a odpovedá:

"Môj deduško."

Pani učiteľka hovorí :

"Pepíček a ako sa to stalo?"

"Spadol zo strážnej veže..."

I pre budúcnosť dáta o nás :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

č. ú. 77230162/0200

Nezabúdame

V mesiaci **a p r í l 2005**
s l á v i a

Meniny :

5. 4. **Mirka** Kohoutová
5. 4. **Mirka** Šipošová
20. 4. **Marcel** Smolica
23. 4. **Vojtech** Kántor

Narodeniny :

11. 4. Jozef Psula
17. 4. Marika Borbélyová
19. 4. Boženka Vidovičová
21. 4. Janka Herhová !!!
27. 4. Ivan Bíro !!!
29. 4. Majka Šmigová

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 27. a p r í l a 2005 /streda/ o 15. oo 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 19.4.2005.