



# Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročnik XII.

m á j 2010

číslo 5

## Tak som sa zamyslel .....

..... možno už po niekoľký krát, nad slovom šťastie. Je mnohokrát spomínané v rečiach pri debatách, ale asi si celkom nevieme predstaviť jeho pravý význam.

Veľa ľudí si predstavuje šťastie, keď by mali vyhrať v lotérii prvú cenu. Áno aj to je druh šťastia, ale na ktoré sme vynaložili my sami osobne, minimum energie a pritom, aby bol jeden jedinec šťastný, musí byť zákonite veľké množstvo ľudí nešťastných, ktorý v tejto hre prehrávajú vložené prostriedky a ten nepatrný zlomok energie. V tomto prípade býva šťastný ešte niekto iný, kto nie je verejnosti známy, ale ktorý na celej akcii zarobí najviac a to je autor lotérie, pretože najmastnejší kúsok pripadne jemu. Čiže ide o hru, kde mám väčšiu pravdepodobnosť, že prehrám, pritom sa poteší jeden jedinec a hlavne autor lotérie a to všetko na náš úkor, na našu snahu obalamútiť šťastie, aby si sadlo práve na nás. Pritom na ostatných, ktorí sa skladajú na prvú cenu, ani nepomyslíme.

Je pravdou, že ľudu treba dať chlieb a hry, to tvrdili už starí Gréci. V každej hre je niekto víťazom a je velebený, a niekto porazený, ktorý je

zatracovaný. To velebenie zostáva iba do ďalšieho kola novej hry, kde zväčša je nový víťaz a nový oslavovaný.

Iní si zase predstavujú šťastie v tom, že prekročili mláku alebo, že ich neuštipla osa, poprípade, že dostali kúpiť krásny kus mäsa. Druhí sú šťastní, keď im vystačia finančné prostriedky od dôchodku ku dôchodku. Ďalší si predstavujú šťastie vtom, že boli vybratí na rekondíciu organizovanú našim klubom.

Sú však aj také typy ľudí, ktorí sú šťastní, keď druhý má nešťastie alebo mu sami ublížia a šťastní sú až vtedy, keď tú druhú stranu vidia ako sa utápa v nešťastí. Žiaľ na svojich cestách životom sa dosť často stretávame s takýmito prejavmi, ale to považujeme bývať ľudia, ktorí nám nestoja za povšimnutie. Človeka to však zabolí a zvlášť, keď je to človek, ktorý druhému dopraje šťastia plným priehrstím.

Nechcel by som sa dlhšie zaoberať tými to ľuďmi, lebo oni so sebou prinášajú negatívnu energiu a plodia vo svojom okolí iba zlo. Bývajú takí prefikaní, že sa vtierajú do priazne čo najväčšieho počtu ľudí a potom ťažia z ich nešťastia. Okolo takých ľudí treba bez povšimnutia iba prejsť

a čím skôr sa vzdialit', aby ich žiarenie negatívnou energiou nás zasiahlo čo najmenej.

Viete, asi sme nemali veľa šťastia, keď nás postretla naša choroba. Dalo by sa zatrpknúť na život a nechať sa napospas ochoreniu. Mnohí z nás však zabojovali, nevzdali sa ani keď ich stav bol veľmi zlý. A tu si myslím, že každý kto sa vzoprel, spravil niečo preto, aby sa i k nemu dostavilo šťastie. Možno to bolo práve tým, že stretol nových ľudí, ktorí sa trápia podobne s dôsledkami ochorenia a pozitívne vnímajú svet okolo seba s utvrdzovaním si myšlienky, že sa raz všetko na dobro obráti.

Ja osobne som mal veľké šťastie vtom, že som pri svojich ochoreniach stretol veľa dobrých ľudí, veľa dobrých lekárov, veľa zdravotných sestričiek a rehabilitačných pracovníkov. Stretol som veľa nových priateľov a to považujem za obrovské šťastie, ktoré robí dobre môjmu srdiečku. Nemusí byť vyjadrené vo finančnej alebo inej hmotnej hodnote. Mať priateľa, to som odmala považoval za obrovské šťastie a to už i v prípadoch, keď mi priateľ požičal formičku alebo loptu. Tí priatelia sa preukázali i v iných životných situáciách, zväčša keď som bol v koncoch, zrazu sa objavila priateľova ruka a pomohla mi dostať sa z toho marazmu. Takým priateľom býva často krát i rodinný príslušník a my si to ani poriadne nevedomujeme.

Šťastie však neprichádza samo od seba, myslím si, že je potrebné mu

vytvoriť podmienky, aby sa mohlo usadiť, keď iba na chvíľu. Ten, kto čaká, že šťastie príde samo k nemu, ten sa môže načkať. Ved' ešte aj ten, kto chce vyhrať v lotérii, musí urobiť prvý krok a to vsadiť. A obdobné vsadenie by sme mali robiť všetci, aby sme si vytvorili dostatočný priestor, aby sa mohlo šťastie zastaviť i u nás. Uvedomujem si, že sa vraví, že keď je šťastie unavené sadne i na voľa. Ale prečo by sme mali čakať až sa unaví, radšej mu pripravme príjemné prostredie, aby sa chcelo u nás zastaviť a potešiť nás.

Na našej planéte ešte existujú primitívne kmene, u ktorých hlavným šťastím je to, že sa ráno prebudili a že budú môcť zase prežiť jeden deň. Týmto ľuďom väčšinou postačí málo, aby boli šťastní, aby radostne prežili nový deň.

My sme už civilizovaní, ale sme i trochu viac nároční na prejav šťastia. Veľakrát by sme mohli byť šťastní, ale my sme nespokojní, nestačí nám to málo, čo by nás mohlo urobiť šťastnými. Chápem, mnohí z vás mi môžu oponovať, že vlastne nespokojnosť človeka vedie k pokroku, ale to je tvorčia nespokojnosť. Málo kedy býva také šťastie, že niekomu, kto leží pod stromom padne jablko na hlavu a on vymyslí zákon o gravitácii.

Mali by sme sa vedieť tešiť i z drobného šťastia a tak trochu byť nachvíľu jedným z toho primitívneho kmeňa. Tešiť sa z toho, že sme sa ráno zobudili a nasmerovať naše

myšlienky nie smerom k tomu, že nás neposlúchajú ruky alebo nohy, ale že sme precitli do nového dňa a možno práve dnes sa u nás zastaví šťastie.

Prajem vám, aby ste v prvom rade boli najšťastnejší sami zo seba a aby sa šťastie vždy motalo okolo vás a hlavne, aby sa u vás i zastavilo.

*Váš Tony*

**ZOKLE** - / ZO borské  
KLE bety/

Mohlo sa nás stretnúť i viac ako sa nás stretlo, počasie tomu nasvedčovalo, hold, ale choroba je choroba a ona si určuje pravidlá hry a my si nevyberieme. Popritom sa nám priatelia ešte všakové neduhy a hneď je hotová galiba.

Dlho sa nám neozvala Anka Kanevová, nemáme o nej žiadne informácie, tak ako sa dlho neozvali Majka s Mojmírom. Veríme, že je s nimi všetko v poriadku a len tak sa trajdajú po svete a na priateľov z klubu nezabudli. Anka Benčíková má popri svojich trampotách, väčšie problémy s Gabinom a tak nás pozdravila aspoň mailom, ktorý v plnom rozsahu nemám odvahu ani uverejniť. Sonka ostala sama, lebo Vlado je prechladnutý a Vladku nejako jarne rozboleli kĺby, už sa teší na Dudince. Janka, naša poetka, dostala atak a tento krát sa to prejavilo na zraku. Magduš od psíčkov chce byť ešte nezdravšia a tak sa objednala na kardiologické

vyšetrenie. Srdiečko ju však môže bolieť za nami, keď sa jej termín zhodoval s našim, ale my sme mali lepšie prostredie a aj bohaté a kvalitné občerstvenie. Ivetku zase nejaký zrádnik obchádza alebo žeby niekto iný. No jednoducho sa jej nedalo prísť, neviem, či by sa aj ona nemala objednať na kardiológii. Zuzka Petržlenková, pardon Petržalková, nemala odvoz a tak nás nechala aspoň pozdravovať. Priamo na klub poslal pozdrav Emilko.

Prešli sme k riadnym bodom nášho sedenia a prvým bodom bola príprava akcie Krok s SM, ktorá sa bude konať dňa **22. mája 2009** od 10.00 hodiny, s predpokladom ukončenia do 17.00 hodiny, v zariadení **Nitrianske kniežatstvo** (Jazdecká škola) Pri kaštieli č. 1, **Nitra - Kynek**. Pôvodne sme to mali mať v Centre seniorov na Klokočine, ale už v mesiaci marec, bolo toto zariadenie rezervované až do mesiaca október a teda hľadali sme náhradné riešenie. Rozhodli sme sa vyskúšať to v inom prostredí a ako sa tam dostanete, bude uverejnené v prílohe týchto klubovín. Je to aj jazdecká škola, tak sa tam bude dať pozrieť i koníky a i toho, na ktorom by sme mali realizovať hipoterapiu. Verím, že privediete i svojich rodinných príslušníkov a priateľov, lebo by mala byť zábava, hry a spevy. Tie spevy zabezpečuje Majka Žochárka, takže tento krát bude spevokol z Topoľčan. Podávať budeme kotlíkový guláš a naše dievčatá sa dohodli, že

prinesú doma upečené sladkosti a slanosti. A oni ich vedia urobiť teda ale poriadne chutné, len sa tak po nich vždy zapráši. Možno bude aj čím ten prach zaliat', keď iným nie, tak nealko a kávičkou podľa chuti každého individuálne. My to potom všetko „zrechnujeme“ a vyrovnáme, nechceme tam nechať sekeru, aby sme tam mohli prísť hocikedy inokedy. Dohodli sme sa na pozvaní hostí, Dano s Lenkou si zobrali na starosti súťažné disciplíny, tak sa tešte.

Chceli sme si povedať niečo o skúsenostiach z hipoterapie, žiaľ ešte sa nám nepodarilo rozbehnúť akciu, ale už je to na spadnutie, tak veríme, že 15. mája vycválame na parkúr. Niektorí sa tešia, iní majú rešpekt, ale všetci sa veľmi tešíme a každý z nás si niečo od toho sľubuje. Robí sa to pod dohľadom odborného pracovníka, ktorý má už skúsenosti z deťmi po mozgovej obrne, tak hádam mi nebudeme až takí komplikovaní.

Večne omieľané 2 percentá, viem, že už niekedy idem poriadne na nervy, ale zase na druhej strane viem, že to burcovanie prináša ovocie a môžeme svoje dianie rozšíriť napríklad o hipoterapiu, popri rekondičných pobytoch. Uzrejmili sme si, že ešte do konca mesiaca apríl, môžeme oslovovať zamestnancov podnikov a inštitúcií, ktorým spracovával zúčtovanie odvedenej dane zamestnávateľ. No a následne nám zostáva dúfať, že sa náš účet naplní tak, aby sme svoje predstavy mohli realizo-

vať k čo najväčšej spokojnosti všetkých členov klubu.

Predseda upozornil, že v priebehu mesiaca máj bude potvrdzovať záujmy o účasti na rekondičnom pobyte v Dudinciach a nakoľko bol veľký záujem, presahujúci rezervovanú kapacitu, budú nutné korektúry, samozrejme za predpokladu, že niektorí záujemcovia neodstúpia. Zima bola aká bola, jar nám tiež moc nepomohla, aj keď po rokoch sme si ju užili, len to neustále menenie sa počasia nám dalo riadne zabráť. Tešili sme sa z jarných lúčov, ale naše kapacity voľajako zaostávali za predošlými výkonmi. Dudinská voda nás trochu popraví a keď nie voda, tak to, že budeme opäť spolu a prežijeme pár pekných a nerušených chvíľ.

V súvislosti z druhou rekondíciou, teda októbrom v Turčianskych Teplicach, predseda navrhol, či by nestálo zato, pouvažovať priplatenie si ešte jednej hodiny, keď nám kúpele v sanitárny deň poskytnú jednu hodinu v SPA AQUAPARKU. Lebo sme tam v období, keď máme na sebe kopy handier a než sa z toho povyzliekame a následne poobliekame, stratíme čas, ktorý sme mohli venovať liečivej vode a trochu sa zrelaxovať v peknom prostredí a nie iba hľadiť na hodinky, kedy už musíme vypadnúť. Nakoľko návrh bol jednomyseľne schválený, pre predsedu vyvstáva úloha, prerokovať túto vec so zástupcami kúpeľov.

Predseda informoval prítomných o uzáveroch, ktoré boli prijaté jednak

na Konferencii k 20. výročiu SZSM a jednak VI. zjazdu SZSM. Predložil i materiály, ktoré na oboch akciách získal a to či už o elektrických vozíkoch, bicykloch, tak i polohovacích posteliach a iných výrobkov pre zdravotne postihnutých.

No a potom sme mlsali a debatovali a debatovali až tu bol zrazu koniec.

### **Vyskúšajte – ochutnajte !**

#### **ZORE – ZO**orské **RE**cepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Pár receptíkov od Ingridky Valachyovej

#### **KNEDĽA V MIKROVLNKE - SUPERRYCHLOVKA**

Takže:

od chvíle kedy sa rozhodnete že ho urobíte a dobou kedy ho budete servírovať na tanieri ubehne cca štvrt' hodiny.

Žiadne varenie vody, nič takého!!!

Do misky nakrájame:

jeden a pol včerašieho rožka na kôčky, prisypeme jeden a pol štvrt'litrovej šálky hrubej múky, 2 žltky, asi pol lyžičky soli, polka prášku do pečiva (1 lyžička) a zalejeme jedným a pol štvrt'litrovou šálkou studeného mlieka. Potom ušľaháme 2 bielky a hneď ich ľahko vmiešame do vyššie uvedenej hmoty.

Vezmeme nejakú formu, ktorá dá knedle tvar. Mne sa osvedčila na bábovku (najlepšie z jenského skla,

silikónu, alebo keramiky. **NIE plechovú !!!!!**

Vytrieme ju maslom a vysypeme hrubou múkou. Presunieme do nej cesto a dáme do mikrovlnky "vlniť".

No a pokiaľ máte rúru s výkonom 750W, tak to tam nechajte preháňať sa presne 8 minút.

Až sa rúra vypne, počkajte cca 1-2 minúty, nech sa cesto "upokojí" no a potom špáradlom poprepichujte a už len vyklopte na tanier a nakrájajte ostrým nožom (mne sa ideálny javí ten s pílkou).

A je hotovo – môžeme podávať.

Pokiaľ máte vajička od domácich sliepok je knedľa krásne žltá. Pokiaľ varíte z kupovaných, tak hold bude knedľa svetlá, ale to jej na chuťi nič nezoberie.

Recept je vlastne z dvoch koláčov, takže názov nemá. (**pagáče a la Nence**)

500g hladká múka špeciál, 1 KL soli, 1 KL cukru, 1/2 kocky droždia, 250ml vlažné mlieko, 1dcl oleja

Vypracujeme cesto necháme vykysnúť. Rozdelíme na dve časti, vyvalkáme. Naň natrieme kečup, pizzové korenie, nastruhamel/4 Hery, salámu, syr a stočíme do rolády. Krájame šikmo trojuholníky a dáme na vymastený plech. Vrch potrieme vajcom a posypeme sezamom.

plnka - 1/2Hery, 100g salámy, 100g syru, kečup, môže byť aj cesnakový prášok, pizzové korenie.

**DOBRÚ CHUŤ.**

**ZOFT, ZO**orské

## FTipovisko

### Obetavá manželka

Na zlatej svadbe sa manželia zhovávajú:

"Musím sa ti priznať, že som ťa tri razy oklamala. Prvý raz to bolo s riaditeľom jednej banky, keď nám nikde nechceli dať pôžičku na dom."

"Máš odpustené, tie peniaze sa nám vtedy moc hodili. A s kým to bolo druhý raz?"

"Keď si raz nutne potreboval operáciu a nikde ťa nechceli operovať, musela som takto presvedčať jedného primára."

"Ďakujem ti drahá, že si mi vtedy zachránila život! A kedy bol ten tretí raz?"

"Pamätáš sa, ako si raz kandidoval do miestneho zastupiteľstva a chýbalo ti ešte 250 hlasov?."

Žena je s manželom u psychoterapeuta po dvadsaťročnom manželstve, sťažuje sa na osamelosť, nepochopenie, nedostatok lásky, sexu, atď, atď, atď...

Proste mele, mele a mele... Terapeut po primeranej dobe vstane, obíde stôl, požiada ženu, aby sa postavila, pristúpi k nej, objíma ju a vášnivo ju pobozká. Žena si potom pomaly ako v tranze sadne a mlčky sedí. Manžel na to čučí ako trdlo... Terapeut vraví manželovi: "Toto vaša žena potrebuje aspoň trikrát do týždňa. Môžete to pre ňu urobiť?"

Manžel sa zamyslí a hovorí: "Môžem ju sem voziť v pondelky a stredy, ale v piatok nie, to chodím na ryby."

Čo je maximálna drzosť?

- Keď sa chce dať snehuliak spopolniť.

*Je to chlpaté a keď to budeš dráždiť, tak sa to postaví. Čo je to?*

- Medved'.

Nie je to divné, aká bezvýznamná je tvoja práca keď si žiadaš o zvýšenie platu, a aká je dôležitá keď chceš deň dovolenky ?

### Viete že ?

Kľúčové je konzumovať jedlá v rozumnom množstve.

Cvičenie je samozrejme vždy dobré pre Vaše telo, ale nie je nutné pre chudnutie

Samozrejme je o niečo ťažšie schudnúť po pôrode, ale správna výživa a mierna zmena stravovacích návykov vás dovedie k optimálnej postave. Navyše dobrá výživa Vám vráti kopek energie a kondíciu

Pokiaľ nezmeníte stravovacie návyky pochopiteľne znovu naberiete.

Nadváha Vás nebude stáť tisíce, ale do budúcnosti desaťtisíce.

*Keď budem iba menej jesť, tak schudnem tiež.* Pokiaľ by to bola ces-

ta k optimálnej váhe, už by bolo niekoľko miliónov ľudí čo by touto cestou schudli. Ale menšie dávky živín vedú k horšej kondícii a zdravotným problémom, navyše sa organizmus začne pred chudnutím brániť, aby sa pripravil na horšie časy.

#### Niečo z korešpondencie :

Milý Tony,

veľmi ma potešilo blahoželanie k Veľkej noci a ďakujem zaň. Taktiež prajem Tebe i Tvojej rodinke príjemné prežitie týchto sviatkov jari v kruhu rodiny. A ďakujem za kluboviny. Trochu Ti tam pošantil "tlačiarenský škriatok" - 13.4. je v utorok. Ale to si všetci určite hneď všimnú. Ešte som ich neprečítala celé, nakoľko som sa do nich zahrýzla iba pred chvíľkou, ale sú veľmi pekne napísané. s pozdravom Zuzka

Ahoj Tonko, ďakujem za kluboviny, sú perfektné ako vždy a teraz sú o to lepšie, že sú predsviatočné.

Ako žijete? Dúfam, že chrípka tzv. viróza, ktorá teraz zúri, čoskoro prejde a teplé jarné slniečko z nás vysaje negatívnu energiu. U nás doma sme boli všetci chorí, najhoršie dopadli deti a svokra, tá chuderka dostala z toho silný zápal priedušiek a je na antibiotikách.

Mne to trvalo len 5 dní a som z toho vonku, takže pracujem na delimitačných protokoloch, lebo ako určite vieš, ministerstvo je k 30.6.2010 zrušené a kompetencie prechádzajú na 4 rôzne rezorty. Máme z toho veľa

stresov a práce až nad hlavu, ale nezabudnem na Vás s 2% a mám už zasa oslovený okruh ľudí, ktorí mi každý rok vďačne dajú pre Vás tie „mizivé“ 2%.

Veľmi rada by som šla do klubu, dávno som Vás nevidela, ale čím ďalej, tým je to horšie sa trochu uvoľniť z tohto stereotypného kolotoča.

Ak mám trochu času, varujem vnučky, alebo lietam po lekároch raz s mamou, inokedy so svokrou.

Takže aspoň touto cestou všetkých pozdravujem a prajem krásne prežitie veľkonočných sviatkov v kruhu najbližších. Všetkým prajem hlavne to zdravie, ktorého je tak málo a aj viac šťastia by nám neuškodilo, a potom bude aj to ostatné.

Daša Kázmerová

Milý Tonko!

Zdravíme Ta všetci z Malaciek a zároveň sa ospravedľujeme, že nepriđeme na klub, ale Vladko je riadne prechladnutý a Vladku trápia veľké bolesti kĺbov a ja sama samotinka si to bohužiaľ neodsoferujem. Pozdravujeme Klariku a všetkých na klube, myslíme na Vas všetkých.

Soňa

Ahoj Tonko, ďakujem za zaslaný materiál.

Dnes sme ráno boli v Dunajskej Strede. Včera dostala mama telefonát zo Zariadenia pre seniorov, kam si pred rokmi podala žiadosť, že sa im uvoľnil 1 jednoizbový byt. Tak sme tam ráno museli ísť, najhoršie,

že mama sa musela dnes rozhodnúť. Slovom, boli sme z toho hotové a vôbec som nebola schopná kamkoľvek ísť, teda ani do klubu. Máme 2 týždne na to, aby sa nast'ahovala a zvykli si na situáciu. Ja do BA môžem až v júni. Dovtedy musím prežiť sama v Klasoch. Bude veselo! Ani si to neviem zatiaľ predstaviť, že čo sa vlastne deje.

Prajem Ti pohodové dni  
Katka

Pekný deň,  
ďakujem za správu a takisto Vám všetkým prajem veľa energie v lúčoch slnka a v očiach ľudí. Ďakujem!

Robo (autor knihy *Tvoja prezývka*, pozn. redaktora)

Naša identifikácia :

**IČO 355 90 700**

**DIČ 2021479724**

**Bankové spojenie :**

**VÚB, a. s. pobočka Nitra,**  
**č. ú. 77230162/0200**

## *Nezabúdame*

V mesiaci **m á j 2010**  
s l á v i a

**Meniny :**

**Ingridka Valachyová, Ivetka Péterová**

**Narodeniny :**

Zuzanka Špačinská, , Evka Tulinská,  
Anka Gerbelová, Milan Andrejko,

**Gratulujeme** a prajeme veľa lásky, pohody a porozumenia, všetko pri dobrom zdraví.

Môžete nás kontaktovať i cez internet na klubových **email – adresách :**

[suchan@ksmnr.sk](mailto:suchan@ksmnr.sk)

[anton.suchan@satronet.sk](mailto:anton.suchan@satronet.sk)

a nájsť na webovej stránke :

[www.ksmnr.sk](http://www.ksmnr.sk)

**!!!** Dovoľujem si pozvať Vás a Vašich rodinných príslušníkov na posedenie nášho klubu pri pečenom prasiatku, v rámci akcie „**Krok s SM**“, ktoré sa uskutočnia, dňa **22. mája 2010 /sobota/ o 10.00 hodine** v zariadení **Nitrianske kniežatstvo** v Nitre - Kyneku, Pri Kaštieli 1 (stará bratislavská cesta, teraz Trnavská - Jazdecká škola)

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 číse 037/773 22 99, 0904 547 106, 0915 841 006. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 14.5.2010.