

Tak som sa zamyslel

..... pod rúskom ovácií z úspechu slovenských hokejistov, keď väčšina ľudí podporovaná médiami, očakávala najvyššie méty, nakoniec sme sa uspokojili aj s tretím miestom. Našťastie aj v médiách ten tlak na prvenstvo povolil a mnohí si uvedomili, že vôbec byť zaradení medzi silnú štvorku sveta je už samotným úspechom.

Vo vzťahu k integrácii do európskych štruktúr, nás hodnotia ako národ veľmi emotívny a jednajúci pod vplyvom citov. Prejavilo sa to aj v spomínanom hokeji, kedy včas si väčšina národa, hokeja chtivého, priznala, že máme byť naoč hrdí, že tí, ktorí dávajú do výkonov celé svoje umenie a srdce, musia byť pozitívne ohodnotení. Veľa družstiev závidela našim hokejistom privítanie po skončení šampionátu. Hoci priniesli „iba“ bronz, dostalo sa im pocty akú si zaslúžili. Celosvetovo sme priznali, že boli aj lepšie mužstvá, respektívne, že v danú chvíľu bola šťastena naklonená na ich strane. Neznížili sme sa na výhovorky ponížujúce súperov. Preto celá akcia dospela k tak krásnemu koncu a priniesla radosť toľkým ľuďom. A veď práve o to ide aj v športe, hrať čestne a uznať kvality súpera, ktoré majú byť motiváciou k vlastnému skvalitneniu, dvíhaniu si latky náročnosti o kúsok vyššie. Ten, kto zostane zo sklonenou hlavou a zatrpknutý, že nebol prvý, začne hľadať príčiny neúspechu v druhých, prehráva už na začiatku a zamotá sa do spleti nenávisťi, intríg a urážok.

A prečo som vlastne v hokeji, keď tento šport môžeme vnímať iba pasívne?

Pretože v tom všetkom čo som spomenul, vidím spojitosť aj k vzťahu k nášmu ochoreniu. A možno ku každému ochoreniu, ale myslím si, že k nášmu obzvlášť dôležitú.

Dostali sme sa zrazu do pozície, že všetko to, čo sme hravo ovládali, všetko to čo sme užívali priehrštím, zrazu sa dostalo do inej pozície. Tá predstava, že svet je jeden malý gombík a my sme pánmi sveta, sa rozplynula ako opar nad lúkou. A teraz nastáva práve ten moment, ktorý sa odohral aj v myšliach fanúšikov našich hokejistov. Bola tu šanca poriadne ich zotrieť, lebo neprinesú domov zlato, „to jedinečné zlato“. Alebo bola tu druhá šanca a tou bolo zhodnotenie síl nášho mužstva, ktoré žiarilo hviezdami, ale súčasne bolo treba zhodnotiť aj stav okolitých súperov. Po priznaní všetkých objektívnych hodnôt, dospeli sme k jednému neodvratiteľnému poznaniu, že svet môže bežať ďalej, aj keď Slováci nebudú majstrami sveta, ale keď budú čestne a s celým srdcom bojovať.

Pretože cítili aj oni, aj keď na diaľku, že majú podporu v zázemí, ľahšie sa im bojovalo a nemali zviazané ruky pocitom zodpovednosti za neúplne odvedenú prácu. Vedeli, že doma majú uznania schopných fanúšikov, ktorí poznajú mieru úspechu. Medailové ocenenie je len symbolické, aj keď mnohí vravia, že do análov sa zapíše to, že sme boli bronzoví, ale ten kto prežíval boj našich hokejistov počas celého šampionátu, ten má v srdci i pamäti tie krásne chvíle plné napätia a plné radosti. Prežili sme i smútok z prehry, ale nebolo to také bolestivé, lebo sme boli presvedčení, že napriek nepriazni rozhodcov, čím naši bojovali vlastne s dvoma súpermi, obstáli a nezanechali hanbu ani sebe a ani našej krajine. To všetko však mohli dosiahnuť iba preto, lebo boli na súboje pripravení, nepodceňovali situáciu a **chceli** bojovať.

A tu sa vrátim k nášmu „spolužitiu“ s ochorením. Nikto z nás sa určite v živote nepripravoval, že bude musieť zmeniť štýl života, lebo mu to zdravotný stav neumožní. O to viac nepočítal s tým, že to príde ešte v najlepších rokoch života. A tu vidím tu paralelu so spomínaným hokejom, že sme sa dostali na rázcestie, kde máme dve možnosti. Začať nadávať a preklínať všetko čo sa nám dostane pod ruku či nohu. Hľadať rôzne odôvodnenia a zahrabávať sa v marazme nenávisťi voči tým, ktorí sú na tom lepšie, či nám sa zdá, že sú na tom lepšie. Pasívne ležať a čakať na to, že za nás to vybavia tí druhí a rôznymi špekuláciami premrhať aj tie drobné chvíle šťastia, ktoré by sme si mohli dopriať.

Je pravdou, že poväčšine musíme čím ďalej, tým viac bojovať s viacerými súpermi, ale ten boj, ktorý sme sa rozhodli bojovať nás, keď ináč nie, tak aspoň morálne zoceluje. A verte, že aj okolie to určite oceňuje a toleruje, tie mnohé „bronzové medaily“, ktoré sa v našom srdci ligocú prinajmenšom ako zlaté.

Čiže mi z toho všetkého vychádza, že dôležité je uznať súpera – chorobu, poznať jej „taktiku“, uznať, že momentálne je silnejšia ako náš organizmus dokáže odolávať, ale morálne nemá na nás. A ak to vidí aj náš tréner – náš lekár, aj on má väčšiu chuť pomôcť, hľadať nové taktiky a hlavne aktívne spolupracovať, čo sa zase spätne premietne do vzájomného vzťahu, a vtedy sa spoja morálno-medicínske sily, ktoré ak podporia fanúšikov – rodinné zázemie, cesta nie je až taká trnistá.

Prajem Vám zlatý bronz a aj keď to nie je na šampionáte, stačí vychutnať si ten pocit v našom bežnom živote. Stojí to za to, verte mi.

Váš Tono

Dnes to budú iba také maličké ZOKLIČKY, lebo klubové stretnutie sme mali v „teréne“, zapojili sme sa do pripravovanej celoslovenskej akcie Krok s SM. V predošlých klubovinách som písal o obave, či sa tam stretne aspoň pár členov, nakoniec nás bola celkom slušná skupinka. Slušná ako slušná, lebo sme robili všelijaké „somarinky“ a aj keď Evka Tulinská nemohla prísť, vyslal svojich zástupcov, ktorí nám pripravili súťaže. Do tempa hral ozembuch v rukách predsedu a tak sme upozorňovali okolie, že sa tu niečo deje. Keď som spomenul, že Evka Tulinská nemohla prísť, samozrejme, že nás to mrzelo, no na druhej strane sme boli veľmi milo prekvapení, že prišla medzi nás po prvý krát Evka Arpášová. Veríme, že jej veľmi ťažký zdravotný stav sa jej nezhoršil po takom dlhom výlete a ešte k tomu mala ozaj vzornú starostlivosť najmä v prítomnosti manžela. Aj touto cestou mu ďakujeme nie len za Evku, ale aj za nás všetkých čo sme tam boli prítomní a vnímali sme tú atmosféru a bolo nám tak pekne pri srdiečku, určite to cítila aj Evka. Všetci jej držíme palce, aby nestrácala nádej a spoločne s manželom a ostatným okolím (nemyslím to v zlom – získajú aspoň tú bronzovú medailu). Nie vždy je medzi nami taká nenásilná a od srdca dávaná starostlivosť a láska.

Treba sa poďakovať Naďke a Jožkovi prieskumníkovi, že vybrali pekné miesto a mnohých táto končina inšpirovala aj do budúcnosti na miesto oddychu, relaxu a ventilovania.

A aby ste nám vy, ktorí ste neprišli závideli, musím prezradiť, že Titusovci nám pripravili ešte ďalšie prekvapenia. Každý účastník akcie dostal mimo zväzového trička, ktoré dorazilo až na poslednú chvíľu, energetický doping, perfektné medaily a na trvalejšiu pamiatku aj diplom (*musím nažalovať, že pošliapaný, asi im niekde popadali a ľudia ich pochodili a k tomu ešte aj naboso*), čerstvo podpísaný.

Po športovej časti, prišla na rad oddychová a tak nastalo štebotanie za pomoci okolitých vtáčikov. Po vyrozprávaní sa, sme sa pustili na okružnú prechádzku časťou starého parku, kde sme si pozreli i zver – v oborôčke danielov a v gazdovskom dvore kozy, ovce, baranov, capov, somárka a ďalších domácich obyvateľov. Niektorí sa do toho tak vžili, že s nimi aj komunikovali, čo ostatné okolie vysoko hodnotilo. Baran si chránil svoje ovečky a predseda tiež svoje. Nakoniec sa spolu v dobrom rozišli, lebo každý bol spokojný so svojimi.

Záver sme urobili už s normálnym občerstvením a predseda všetkých šokoval pitím piva a pritom mal na akcii auto. Až potom zbadali, že má pivo nealko.

Zaujímavosťou akcie bola účasť väčšej časti vzdialenejších členov klubu. Lebo druhým milým prekvapením bola prítomnosť Majky s Mojmírom. Všetkých nás zaujímalo, ako sa to dá zvládnuť? V prvom rade je základ chcieť. V druhom rade je potrebná komunikácia so železničiarimi a to v dostatočnom predstihu pred plánovanou cestou, lebo k dohodnutému vlaku musia pripojiť vagón s plošinou a ostatné už ide ako po masle. Samozrejme iné je to napísať na papier a iné je to skúsiť na živo. Ale ten kto neskúsi, nemá šancu získať bronzovú medailu. Keď to vyskúšate, obohatíte sa, napriek tomu, že to nemusí byť vždy stopercentné.

Už druhý krát prišiel medzi nás Mirko, možno sa mu zaľubi a bude chodiť aj častejšie, samozrejme keď mu to čas a zdravotný stav dovolí. Budeme radi.

Klasici Peter, Sonka a Laci, Anka, Katka so Zuzkou, Jožko s Magduškou tvorili zdravé jadro. Pomáhali nám aj Klárka a najmladší Titusovec, ktorý „mal prsty“ v diplomoch.

Mnohí sa vopred ospravedlnili a kontaktovali nás aspoň cez mobil. Pozdravila nás Anka Kanevová, ktorá bola smutná, že nemôže byť s nami. Ingridka sa ospravedlnila už vopred, podobne ako Magduška Kútina, ktorá sa pripravovala na štátnice. Pre nevhodné autobusové spojenia sa nemohol dostať ani Peter zo Štiavnice, tak nám posla aspoň pozdrav. Ani Majke Detkovej to časovo nevyšlo, tak ako Lydke, ktorá bdela nad referendom.

V parku sme sa stretli aj pani MUDr. Urbanovou, ktorá bola rada, že sa nám podarilo zorganizovať takúto akciu a že sme aktívny i našich problémoch.

Rozdali sme si letáčky, ktoré nám poslala pani MUDr. Procházková s pozdravom a priáním, aby sa nám akcia úspešne podarila. Prianie sme opätovali aj jej, lebo ona pomáhala pri organizovaní bratislavskej akcie.

Napriek všetkému peknému, sme nezabudli ani na administratívneho koníka a tak sme ho prikfmili. Predseda pozval prítomných na akciu mesta Nitra, Challenge day, ktorá sa konala 28. mája. Zraz sme si dali o 16,00 hodine na hranici Svätoplukovho námestia a pešej zóny.

Odsúhlasili sme poplatok za pobyt na rekondícii v Malých Bieliciach.

Schválená bola pripomienka o informovanosti členstva vo zväze, najmä keď sa rozdávaly nejaké vitamíny, lebo po poslednej takejto akcii sa zostávajúce niekam prepadli a mnohí, ktorí sa nemohli zúčastniť práve na tej schôdzi keď sa rozdávali, mohli iba naprázdno šumieť. Spomínaný stav nastal potom, ako si každý člen SZSM platí členské individuálne.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOberské **RE**cepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 Š = jedna šálka

Špargľová polievka

500g špargľe, zeleninový vývar, 150 g masla, 120 ml smotany, 2 PL hladkej múky, soľ, čierne korenie, citrónová šťava, 1 ČL kyslej smotany, petržlenová vňať.

Špargľu umyjeme, ošúpeme a nakrájame na menšie kúsky. Vývar necháme zovrieť, vložíme doň špargľu a varíme 10 minút. Niekoľko kúskov špargľe vyberieme, do vývaru prilejeme smotanu a polievku pomixujeme. Vlejeme naspäť do hrnca a necháme zovrieť. V menšom hrnci rozpustíme maslo, pridáme múku, zapražíme. Zápražku podlejeme trochou vody, nahladko vymiešame, vlejeme do vriacej polievky a na minime miešame di zhutnutia. Hotovú polievku dochutíme soľou, mletým korením, citrónovou šťavou, kyslou smotanou a už nevaríme. Do polievky vložíme kúsky špargľi a tesne pred podávaním posypeme petržlenovou vňaťou.

Zemiakový rezeň s údeninou

800 g zemiakov, 1 vajce, 150 g hrubej múky, 20 g krupice, mleté čierne korenie, soľ, 40 g tvrdého syra, 100 g uvarenej údeniny, olej, strúhanka.

Očistené zemiaky uvaríme, scedíme a pomiešame. Pridáme vajce, múku, korenie, soľ, postrúhaný syr a na kocky pokrájanú údeninu. Všetko premiešame, vyformujeme rezne, ktoré obalíme v strúhanke a vyprážame na rozpálenom oleji.

Rebierko na pivo

8 PL svetlého piva – do varenia - ostatné do seba, 1 PL horčice (*alebo tatranskej horčyce?*), 2 ČL oleja, 1 ČL materinej dúšky, 1 ČL mletého čierneho korenia, soľ, 8 baraních rebierok, 1 jablko a štipka mletého muškátového orieška.

Pivo, horčicu, materinu dúšku, muškátový oriešok, soľ a mleté čierne korenie zmiešame. Do rebierok narežeme kapsy. Ich vnútorné a vonkajšie steny potrieme marinádou z korenia a piva. Necháme pol hodinu odstáť. Jablko prekrojíme, jadrovník odstránime. Plátky jablka natlačíme do káps rebierok a uzavrieme ich ihlami alebo špáradlami. Rebierka upečieme na grile za stáleho obracania. Podávame horúce.

ZOFT, ZOberské FTipovisko.

- Ako sa ti darí v manželstve Maximilián?
- Ani sa nepýtaj. Pes Dunčo už ušiel minulí týždeň!
- Cestuje pán Kvačkaj vo vlaku a osloví po čase slečnu, ktoré je s ním v jednom kupé :
- Počujte slečna, prečo ste vy stále ticho?
- Som ticho, pretože chcem! – odvetí slečna.
- Ježišmária, - vyskočí pán Kvačkaj – tak ona chce a je ticho!

Spytuje sa pán Novák kolegu :

- Tak ako? Ako u Vás doma?
- Ani sa nepýtaj
- Prečo? Ved' tá tvoja žienka to je hotová perla!
- Iste ona je perla, ale už o dva dni sa k nám nasťahuje aj jej perlorodka!

- Tak, aby som nezabudol. pani Hat'aprt'ková, želim vám šťastný nový rok!
- Ale pán Títik, ved' je už máj!
- Vážne? Joj, to sa bude moja žena zlostiť, tak neskoro som sa zo silvestra ešte nevracal!

Vraví pán Cuplík susedovi :

- Predstavte si, včera som zahryzol do žemle a tam celý železný kliniec!
- No vidíte a ja som si myslel, že najviac železa je v špenáte!

- Na ten maškarný ples , na ktorom som stretol svoju manželku do smrti nezabudnem!
- To bola taká romantická?
- Ale čoby! Myslel som si, že je doma pri deťoch.

Vraví Jožo kamarátovi v krčme pri pive :

- Predstav si, včera som prišiel domov a tam v posteli vedľa mojej ženy ležal akýsi Nemec!
- A čo si mu povedal?
- Čo som už mohol, neviem ani slovo po nemecky!

- Miláčik, dnes poobede idem na konské dostihy!
- Drahý nemusíš, volala tvoja kobyľa, že dostihy sa odkladajú na neurčito!

- *Vzdajte sa pitia pán Ogurkovec, predĺži vám to život!*
- *Máte pravdu pán doktor,. Pred niekoľkými rokmi som jeden deň nepil a ani jeden deň v mojom živote sa mi nezadal taký dlhý!*

- Nežeň sa chlapče v máji, nechaj to radšej na november.
- A aký je v tom rozdiel?
- Získaš pol roka slobody synu!

V hoteli pri zápise návštevníkov :

- *To je vaša manželka alebo kto?*
- *Máte pravdu, alebo kto!*

Malý Peťko sa vrátil zo školy a vraví mamičke :

- Mami, dnes sa ma pani učiteľka pýtala či mám súrodencov.
- A čo si jej povedal?
- že som sám.
- A čo na to pani učiteľka?
- Chvalabohu!

Dostal som list od Mojmíra, veľmi ma nepotešil, ale život neprináša iba medaily a tak sa s ním s vami podelím.

Nedávno písal Tonko vo svojom zamyslení sa o medziľudských vzťahoch. Pre našu psychickú a fyzickú pohodu sú dôležité aj partnerské a rodinné vzťahy. Je na nás vidieť, či je doma pohoda, vtedy máme na tvári radosť a úsmev, i keď vzhľadom na našu diagnózu je to s našou kondíciou ako na kolotoči. Tým viac treba oceniť našich partnerov a príslušníkov rodiny za ich pomoc, ktorá nám pomáha prekonať rôzne nástrahy nášho ochorenia. Stávajú sa aj prípady, keď po prepuknutí choroby sme „svojimi“ nenápadne odsúvaní na vedľajšiu koľaj. Trpíme potom nielen psychicky, ale všetko sa odzrkadľuje aj na našej fyzickej kondícii. Je smutné, keď po návrate z preliečenia a nemocničných pobytov, kde sa nám doktori snažia vylepšiť zdravotný stav, nám ho po návrate domov vlastní svojim konaním vrátia na pôvodný stav. Vyvolávajú v nás pocit odkázanosti na ich pomoc, utvrdzujú nás v našej nemohúcnosti a neschopnosti postarať sa o seba samého a to i v činnostiach, ktoré ešte zvládame. To pre nás nie je najlepšie povzbudenie do ďalších rokov života.

Ako sa môžeme cítiť, keď počas pobytu v nemocnici nám partner spáva v našej posteli s iným. Ako sa môžeme cítiť, keď sa s tým iným vozí pre zábavu na aute pridelenom nám na základe nášho ochorenia. Ako sa môžeme cítiť, keď sa pomaly prestáva o nás starať, prať, zašívvať. Ako sa môžeme cítiť, keď väčšiu časť týždňa je s tým iným mimo domov, nevidiac náš zhoršujúci sa stav následkom týchto okolností.

Život prináša rôzne peripetie, no niektoré veci by sa asi robiť nemali, nie to ešte verejne. Ja som v poslednom čase stretol ľudí, ktorých sa toto všetko dotýkalo. Je mi z toho smutno, prajem im veľa síl, aby sa ich ťažkosti čo najskôr skončili a opäť sa zjavila na ich tvárach radosť spojená s úsmevom.

Mojmír

Viete, že

Mnohí trpia na žalúdočné vredy, ktorých príčinou je väčšinou baktéria *Helicobacter pylori*. Vedci z univerzity v Ulme sú autormi senzačného objavu. Už 2 dl piva denne usmrcuje tieto baktérie v žalúdku. Ďalší kladný vedľajší účinok piva spočíva v tom, že bučiny chmeľu stimulujú zažívacie trakt.

Nezabúdame

V mesiaci **j ú n 2 0 0 3**

o s l á v i a

Meniny :

- 13. 6. **Tonko** Michalička, Ing.
- 22. 6. **Pavlinka** Hájková
- 27. 6. **Lacko** Gubó
- 29. 6. **Palino** Borbély
- 29. 6. **Pavel** Horniak

29. 6. **Peťo** Hrnčár
29. 6. **Peťo** Kázmer

Narodeniny :

9. 6. Jožko Hrubý
14. 6. Olinka Medúnová
22. 6. Dáška Kázmerová

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

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

ksmnr@nr.psg.sk

!!! Na koniec si Vás všetkých dovoľujeme pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa 18. júna 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. Nevýžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 10.6.2003.