

Tak som sa zamyslel

..... nad krokom dvoch mladých ľudí, ktorí sa vybrali na cestu životom. Nie je to nič mimoriadneho, takéto udalosti sú na dennom programe. Zamyslel som sa však nad rozdielom rokov medzi touto dvojicou a mnou samotným, keď som aj ja vstupoval na takúto životnú dráhu. Skúsenosti, či už dobré alebo horšie, ba niekedy až katastrofálne, získava človek až keď sa na takúto cestu sám vydá. Tí starší by o tom radi porozprávali tým mladším, ale tí mladší si myslia, že tí starší to iba zveličujú. Sám som si to tiež myslel a myslím si, že každý z nás, keď si položí ruku na srdce, niečím podobným prechádzal. Nakoľko mi to bola blízka rodina a nechcel som vyzerat' ako mentorujúci starček, nedalo mi nepodeliť sa s nimi o niekoľko mojich myšlienok. Ako ich pochopia a nakoľko ich zoberú, závisí iba od nich.

Ak Vás to zaujíma, tu je tých pár myšlienok a prípadne mi dajte vedieť, či so mnou súhlasíte, alebo som mal papier využiť na niečo inšie.

Dali ste sa na cestu života, ktorá v sebe skrýva veľa krásneho, no nájdete sa sem tam aj veci menej príjemné, bez ktorých nie je normálny život možný. Najmä v týchto dňoch budete počúvať nekonečné množstvo rád od ľudí, ktorí sa na takúto cestu tiež dali a myslia si, že najlepšie vedú ako po nej ísť. Nechcem byť jedným z nich, ale nedá mi nepodeliť sa s Vami o malé poznatky, ktoré ma život naučil. Ide o náčrt možného a je len na Vás, ako sa k nemu postavíte.

Ak chcete, aby Vás spoločný vzťah vydržal čo najdlhšie, pri všetkom krásnom i menej krásnom, je veľmi dôležité zachovať si úctu jeden k druhému. Ale úctu hlbokú a dlhotrvajúcu, ktorú nenarušia nešváry, ktoré sa behom spoločného života naskytajú. A že ich bude neúrekom, o tom sa sami presvedčíte. Keď však budete na tieto úskalia pripravení, budete sa jeden druhého rešpektovať, bude to najlepšia cesta ako sa cez búrku vášní, emócií, závidí a neprajností, s najmenšími stratami preplaviť. Schválne som zvolil metaforu vody, lebo tá nadľahčuje a preto sa snažte svoje problémy odľahčiť a riešiť trochu s nadhľadom. Nie je to vec ľahká, mnohým sa to nepodarí ani za celý život a preto ho majú menej veselý a menej radostný. Neuvedomujú si to úplne, iba sa divia, prečo tí druhí to alebo ono (myšlienky si doplňte podľa svojho uváženia a praktických skúseností z vlastného okolia).

Aby úcta jeden k druhému bola čistá a nepredstieraná, je potrebné mať jeden k druhému ďalší atribút života a tým je dôvera. Oni idú ruka v ruku spolu a nerozlučne, úcta a dôvera. Bez nich je to iba divadlo dvoch hercov pred plným hľadiskom, ale za zatvorenými citovými dverami.

Kráčajte spoločným životom tichočko, bez urážania sa a bez urážania svojich vzájomných citov, lebo kráčate spoločnou cestou svojich snov, ktoré ste sa rozhodli premieňať na realitu. Nie vždy to vyjde ako ste si to predstavovali, ale to nie je tak podstatné ako to, že si budete jeden druhého ctíť i časoch menej priaznivých pre Vás vzťah a neprestanete si dôverovať i v čase ťažkom či už v kríze ekonomickej, citovej alebo existenčnej.

Prajem Vám, aby ste sa vedeli vždy správne zorientovať keď sa nejakým spôsobom naruší Váš pokojný život. A aby tie narušenia boli v čo najmenšej periodicite a ak predsa prídu, tak nech v čo najkratšom čase, ale vyjasnené, odídu. Nech Vám na ceste spoločného života slniečko neustále svieti a spomeňte si, že aj keď je zamračené, ono stále svieti i keď je za mrakmi a je len na Vás, kedy sa spoza mrakov vynorí. Buďte si istí, že len s Vami oboma, sa Vám obom vyčarí. Nepripúšťajte do svojho vzťahu nikoho tretieho, to je len a len výsostne Vaša záležitosť. Spravte obaja všetko pre to, aby Vám to vydržalo čo najdlhšie a čo najkrajšie.

Je toho veľa, čo by človek chcel poradiť tým druhým, dali a sú o tom popísané knihy vo veľkých zväzkoch, ale tie dva momenty, o ktorých som písal, sa mne osobne zdajú najsilnejšími a súčasne najkrehkejšími ohnivkami reťaze života.

Po následnom zamyslení sa nad témou, sa mi vyjavilo, že tieto dva piliere sú základom spolunažívania aj v iných vzťahoch. Sú základom priateľstva, na nich stojí a padá život organizácií, spolkov či združení. Bez nich neexistujú ani dobré pracovné vzťahy a mnohí z nás vedú, aké je to peklo, byť účastníkom takejto tragédie.

Nedá mi nevrátiť sa k mojej dávnej myšlienke – „Nauč sa ctíť si svoj život, svoju prácu a svoje dielo. Potom si budeš ctíť život, prácu a dielo i druhých.“

Prajem Vám, aby ste si vedeli ctíť svoj život, ale aby ste súčasne aj boli hodní cti.

Prajem Vám, aby ste našli vo svojom najbližšom okolí dôveru, ale Vám prajem tiež, aby ste boli vy sami dôvery hodní.

Myslím si, že ak to človek dosiahne, mal život zmysel a že sa nám chodí ťažšie, že vidíme všelijako a kýva to s nami, na tom potom až tak veľmi nezáleží.

S úctou a dôverou, Váš Tono

ZOKLE - / ZO borské KLE bety/

Otvorili sme naše sedenie a v prvom rade sme privítali dve nové tváre. Jedna bola pani Benčíková, áno správne ste postrehli, je to švagriná našej Anky. Druhým pozorovateľom bol pán Ivan Bíro, ktorého naviedol na našu adresu predsedov priateľ. Oboch sme medzi nami privítali a uvidíme, či sa im náš kolektív a štýl života zapáči a prídu aj na budúce zasadnutie klubu.

Následne sme sa oboznámili s pozdravmi tých, ktorí nemohli medzi nás prísť, ale dali o sebe aspoň vedieť, že chcú byť s nami napriek prekážkam osobného kontaktu (ani sám neviem ako rafinovane som to „zaonačil“ – snád' iba Marika Bachanová by to vedela posúdiť z právneho hľadiska – žeby sa nám ozvala?). Kontaktovala sa Janka Vrábeľská s maminou, Pavlínka, ktorá však prišla osobne na rekondíciu, čím potešila mnohých – o tom v iných stadiach, Veľkouherecké Olinky – to aby som ušetril priestor, navrátiť sa mala Evka Titusova z kúpeľov, Majka Detková nemala odvoz, za to mala veľa problémov zdravotných, už som myslel na niečo zlé, ale v poslednej chvíli sa ozvala Anka Kanevová, cestou zasadnutia prítomného Mojmíra nás nechala pozdravovať aj Majka Trenčanka.

Zhodnotili sme rekondíciu v Malých Bieliciach, čo sa prejavilo aj v názore dopisovateľa Mojmíra. Ubytovanie je aké je, musíme rešpektovať aj vedúcim zohľadnenú cenu, nevýhodou je malá možnosť zaradenia vozičkárok a ťažko chodiacich. Strava bola na úrovni po všetkých stránkach. Služby uspokojivé a cvičenie v bazéne, ktoré už v minulosti vybavoval predseda, sa zapáčilo aj ostatným, hlavne ak s nami cvičila Dadka. Pre budúcnosť predseda rokoval s vedúcim zariadenia o možnosti dlhodobšej takejto spolupráce i na dobu dvoch týždňov resp. aspoň desiatich dní.

Predseda vyzval k individuálnej podpore Challenge day, ktoré poriada mesto Nitra, nakoľko prihláška na akciu prišla v dobe konania našej rekondície a tým sme sa nemohli prihlásiť ako kolektív.

Členská schôdza potvrdila návrh výboru klubu, ktorý zasadal operatívne počas rekondície v Malých Bieliciach a potvrdil jeho rozhodnutia. Jednalo sa o tohtoročného účastníckeho poplatku, ktorý bol stanovený na 100 Sk za člena klubu, následného zrušenia poskytovaných zliav, ale potvrdenie poskytovanej zľavy pre zabezpečovateľov verejnej zbierky. Jedná sa o Jožka Hrubého a Lydku, ktorým platí zľava na tri tohtoročné rekondície.

Rozobrali sme prípravu na rekondíciu v Dudinciach, kde nástup bol stanovený na pondelok 14.6. podaním obeda a skončením sobotou, taktiež podaním obeda. Navrhované zmeny už nebolo možné akceptovať. Aj keď Mojmírova pripomienka návštevy, z minulosti neuskutočnenej návštevy Brhloviec, sa stretla s nevôľou Jožka a Magdušky, návrh sme nezavrhlí a budeme o ňom debatovať priamo na rekondícii.

Prečítali sme si dva maily od Nora Turaia, jeden od Humanitnej rady, týkajúci sa možnosti zabezpečenia zdravotníckych pomôcok zo Švédska.

Z Dubnice nám priniesli pozdrav Milanko a Zuzka zotavujúca sa z pooperačných zákrokov, v podobe rozmnožovacieho papiera od pána Bíleho. Ďakujeme, že na nás myslia ľudia aj mimo nášho poľa pôsobenia.

Prejedeni sme peripetie s predĺžením povolenia na verejnú zbierku, ktoré nám popísali Lydka a Jožko.

Milanko mal Andrejkoviny a Ivetka Péteroviny, plus ostatní oslavovaní nám „zapratali“ stôl a tak sme sa pohostili

K Malým Bieliciam už iba toľko, že doterajší pán vedúci už končí svoju prácu v kúpeľnom zariadení, veríme však, že svojho nástupcu, ktorého má zaučať do chodu života takéhoto zariadenia, „nainfikuje“ pozitívnou priazňou pre takto postihnutých spoluobčanov, ako sme my. Rozlúčil sa s nami grandiózne, úroveň hodnej seba samému. Veríme, že kedykoľvek sa v živote stretneme, bude vzájomná náklonnosť obapolná.

Dovedovali sme sa na bližšie informácie o Michaličkových prapotomkovi a ženy chceli vedieť ešte podrobnejšie informácie.

No a prišli včeličky a bzučali a bzučali a bzučali..... A bolo to fajn a skoro sme zabudli na hodiny.

ZOFT, ZO borské FTipovisko.

Dve rádové sestry, sestra matematická a sestra logická sa neskoro v noci vracali späť do kláštora. Zrazu sestra matematická hovorí:

- Všimla si si, že posledných tridsaťosem minút a pätnásť sekúnd nás prenasleduje nejaký muž? To by ma zaujímalo, čo od nás chce.

- To je logické, chce nás znásilniť! - hovorí sestra logická.

- Ó, bože! Ak pôjdeme ďalej takouto rýchlosťou, dohoní nás približne za trinásť minút. Čo budeme robiť? - hovorí sestra matematická.

- Logicky by sme mali ísť rýchlejšie. - odpovedá sestra logická.

Tak aj urobili. O chvíľu sestra matematická hovorí:

- Ó, nie, sestra! Nefunguje to!

- Samozrejme, že nie. Ten chlap zrýchlil tiež! - vraví sestra logická.

- A teraz, čo? - pýta sa sestra matematická - Vypočítala som, že nás dostihne za jednu minútu.

- Jediná logická vec, ktorú môžeme urobiť je, že sa rozdelíme. Ja pôjdem jedným smerom a ty druhým. Nemôže ísť za nami obidvomi.

Tak aj urobili. Chlap sledoval sestru logickú. Sestra matematická dorazila do kláštora prvá a čakala pätnásť minút, kým sa jej priateľka objavila, úplne zadýchaná. Pýta sa jej:

- Sestra logická! Vďaka bohu, že si tu a v bezpečí! Hovor, čo sa stalo!

- Bolo to úplne logické. Pretože nemohol sledovať nás obidve súčasne, vydal sa za mnou. Pretože bol rýchlejší, za chvíľu ma dobehol! Vtedy, jediná logická vec, ktorú som mohla urobiť bolo, že som vykasala svoj habit! - odpovedá sestra logická.

- Ó, sestra moja!? - vzdychne sestra matematická.

- A potom si on spustil nohavice! - pokračuje sestra logická.

- Ó, sestra moja!? Čo sa stalo potom??!! - vzdychne zdesene sestra matematická.

- Nie je to vari logické, sestra matematická? Mníška so zdvihnutým habitom vie predsa bežať rýchlejšie ako chlap so spustenými gaťami!... Sestra moja!!!... Ty si na čo myslela?!!

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 Š = jedna šálka

Reminiscencie pani HLIVY

Fašírky

500 g mletého mäsa, 500 g mletej hlivy, 2 cibule, 3-4 vajcia, 1 ČL majoránu, 20 g soli, 1 ČL mletého čierneho korenia, 2 ČL drvenej rasce, 4 strúčiky väčšieho cesnaku, 100 g strúhanky.

Na malé kocky pokrájame cibuľu, pretlačíme cesnak, zmiešame s mletým mäsom, hlivou, koreninami a strúhankou. Pridáme celé vajcia, dobre premiešame, prípadne ešte podľa vlastnej chuti dochutíme a z hmoty vytvarujeme fašírky. (čím menšie, tým viac roboty, ale sú chutnejšie a aj na pohľad sú krajšie) Podľa uváženia, môžeme ich ešte obaliť v strúhanke, nič sa však nestane ak aj nie a vypražíme ich. Podávame so zemiakovou kašou alebo zemiakovým šalátom.

Guláš

500 g ľubovlného mäsa, 20 g múky, olej, 400 g hlivy, 1 väčšiu cibuľu, 30 g rajčiakového pretlaku, 100 ml bieleho vína, 100 ml šľahačkovej smotany, petržlenovú vňať, soľ, čierne mleté korenie, prípadne poľovnícke korenie.

Umyté mäso pokrájame na väčšie kocky, posypeme pochutinami a múkou, opražíme do červena na prudko zohriatom oleji, podlejeme vodou a dusíme na miernom ohni pod pokrievkou. Očistenú a umytú hlivu pokrájame na pásiky. Cibuľu pokrájame na kocky, pridáme hlivu, podusíme, pri konci dusenia pridáme k mäsu spolu s rajčiakovým pretlakom, vínom a pochutinami. Smotanu zmiešame so zvyškom múky, vlejeme do nádoby s mäsom a hlivou a chvíľu podusíme. Pridáme posekanú petržlenovú vňať. Podávame so zemiakmi alebo knedľou.

Hliva s jačmennými krúpami

200 g jačmenných krúp (drobné č. 3), 400 ml vody, 30 g tuku, 500 g hlivy, 100ml smotany, 2 žĺtky, 100 g tvrdého syra, 50 g kečupu, soľ, mleté čierne korenie, tuk a strúhanku na vymastenie a posypanie nádoby.

Krúpy opláchneme, scedíme, zalejeme vriacou vodou, ktorú osolíme, pridáme tuk a za stáleho miešania varíme. Prikrytú nádobu s krúpami vložíme do väčšej nádoby s horúcou vodou a dovaríme na pare. Zvlášť uvaríme hlivu, pomelieme na mäsovom mlynčeku, pomiešame s krúpami, ochutíme, preložíme do vymastenej a strúhankou vysypanej nádoby. Povrch urovnáme, polejeme smotanou vymiešanou so žĺtkami, posypeme strúhaným syrom, polejeme kečupom a dáme zapiecť. Podávame so zeleninovým šalátom.

VRAJ – Štát pridá rodinám a postihnutým (*prevzaté z denníka Pravda*)

Asi 460 miliónov korún rozdelí štát v auguste v rámci opravy sociálnej reformy medzi ľuďmi, ktorí poberajú dávky. Prilepšiť by si mali najmä rodiny v hmotnej núdzi a zdravotne postihnutí.

Zmenia sa tiež podmienky pre zdravotne postihnutých a ich opatrovateľov. Prilepšia si dôchodcovské páry, keď jeden opatruje druhého. Úrady totiž pri priznaní príspevku za opatrovanie prestanú brať do úvahy príjem, teda najčastejšie penziu, postihnutého človeka. Ak napríklad obaja majú dôchodky 6000 a 6500 korún, dnes príspevok za opatrovanie nedostanú. Potom to bude viac ako 2500 korún.

ZMENY pre zdravotne postihnutých a ich opatrovateľov :

- * invalidným dôchodcom sa pri priznaní sociálnej dávky nebude zohľadňovať štvrtina dôchodku
- * zvýši sa príspevok na hygienu, opotrebovanie šatstva, obuvi a bytového zariadenia z 300 na 500 korún
- * pri vyplácaní príspevku za opatrovanie sa nebude zohľadňovať príjem postihnutého
- * prilepšia si tak najmä dôchodcovské manželské páry, keď jeden opatruje druhého (dnes sa príspevok vypláca ako rozdiel medzi príspevkom (6000 korún) a polovicou poberaného dôchodku, poberateľ príspevku, ktorý zároveň má aj starobný dôchodok (napr. 4000 Sk), nedostane teda príspevok 6000 korún, ale len 4000 (6000 – 2000); ak má dnes zároveň aj opatrovaný príjem nad 1,2-násobok životného minima, príspevok sa znižuje ešte aj o rozdiel medzi touto sumou a príjmom, teda penziou opatrovaného.
- * opatrovanie sa zohľadní aj pri výpočte dôchodku ak si občan platí dobrovoľne odvody do Sociálnej poisťovne.

Viete že opaľovanie bez rizika dnes neexistuje

Pred agresívnym ultrafialovým žiarením chráni pigment melanín, ktorého množstvo dostal pri narodení každý človek nadelené inak.

UV-A a UV-B lúče urýchľujú predčasné starnutie kože a iniciujú vznik rakovinových útvarov kože.

UV-B lúče sú až 1 600-krát agresívnejšie ako lúče UV-A.

Väčšina opaľovacích krémov chráni iba proti UV-B lúčom, teda koža po natretí nesčervenie.

UV-A lúče aj po natretí prenikajú pokožkou a pôsobia deštruktívne.

UV-C lúče sú najnebezpečnejšie, ale až do poškodenia ozónovej vrstvy nepredstavovali pre organizmus človeka žiadne nebezpečenstvo.

Situácia sa zmenila a najbližšia budúcnosť ukáže, do akej miery sa ozónové diery podpisujú pod vznikom kožných nádorov.

Je chybou myslieť si, že sa nemusíme chrániť pred UV žiarením, keď sú na oblohe mraky.

Najlepšie chránia farebné odevy, najviac pohlcujúce UV žiarenie. Syntetické tkaniny prepúšťajú menej UV žiarenia ako bavlna.

V podstate možno konštatovať - nemej slnečných lúčov si môžu dopriať blondiaci s modrými očami a viac tmavovlasí s hnedými očami.

Striedmy pobyt na slnku, vhodné pokrytie hlavy, spoľahlivé opaľovacie krémy i okuliare s UV filtrom umožnia prežiť spokojnú slnečnú dovolenku bez strachu z nepríjemného spálenia a z toho vyplývajúcich následkov.

AKO SPOZNAŤ DOBRÚ KÁVU V KAVIARNI

- všimajme si prístup – nemal by chýbať pozdrav a úsmev. Chodíme na kávu do kaviarne preto, aby sme si oddýchli, prípadne na našartovali.
- ak má káva svetlú penu, ktorá sa pri fúkaní do nej rozpadne, znamená to, že ste dostali kávu, ktorá je zle zomletá, alebo bola malá dávka kávy.
- káva má mať tmavoorieškovú farbu. Ak fúknete do peny, musí sa vrátiť na svoje miesto a uzavrieť.
- pena by mala mať hrúbku dva milimetre.
- ku káve by ste mali dostať keks alebo čokoládu, pohár vody či minerálky.
- dobrá káva je tá, ktorá chutí a ktorá bola pripravená s láskou.

... * * * ...

Sedia na konári sova, vrana a straka. Sova vraví:

- Predstavte si, dostala som zlate hodinky.
- A ja som dostala kravu. - pridá sa vrana.

Straka mlčí.

Na druhy deň znovu sedia spolu na konári. Sova vraví :

- Žiaľ, zmizli mi moje zlaté hodinky...
- Aj mne zmizla moja krava... - pridá sa vrana.
- Božemôj, až teraz som si všimla, že je už šesť hodín. Musím ísť dojit!... - povie straka.

Ospravedlňujem sa Vladovi Illymu, že som opomenul jeho sviatok v minulom mesiaci, nemám jeho prihlášku do klubu.

Nezabúdame

V mesiaci **j ú n 2004**
o s l á v i a

Meniny :

6. 6. **Norbert** Turai
13. 6. **Tonko** Michalička, Ing.
22. 6. **Pavlinka** Hájková
27. 6. **Lacko** Gubó
29. 6. **Palino** Borbély
29. 6. **Peťo** Hrnčár
29. 6. **Peťo** Kázmer
29. 6. **Peťo** Paleček

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 : suchan@ksmnr.sk

!! Opäť máme webovú stránku : www.ksmnr.sk

!!! Na koniec si Vás všetkých dovoľujeme pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **23. júna 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. Telefón 037/773 22 99, 0904 547 106 alebo 0903 564 431. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 10.6.2004.