

Tak som sa zamyslel

..... hra piatich písmen, ktoré dokážu veľmi veľa a ktoré aj pre človeka veľa znamenajú. To slovo plné čaru sa začína na písmeno **Ú** ako úspech, ktorý zvyčajne sprevádza a ku ktorému je silne naviazaný. Úspech je niečo po čom mnohí u nás veľmi túžia, ale ktorý sa zdá pre mnohých z nás veľmi vzdialený. Nie je to tak celkom pravda, pretože veľa krát sami zažívame úspech, i keď nie v takých veľkých rozmeroch, aby to ohúrilo naše okolie a aby sme upúťali pozornosť širokej verejnosti. Má však pri úspechu ísť o to, aby sme ohurovali okolie alebo má náš malý úspech potešiť nás, povzbudiť nás v krokoch napredovania sebarealizácie a duševnej vyrovnanosti. A práve jedným z prvých úspechov je to, že si podstatu nášho úspechu uvedomíme v plnej jeho kráse a sile. Keď si postavíme latku svojich možností privysoko, aby sme upozornili, zostáva nám dúfať, že raz padne tak „šťastne“, že sa nám rozsvieti v hlave a pochopíme podstatu. Taktiež nízko postavená latka hodnôt nám skutočné potešenie neprivedie, lebo raz sa o ňu pokúsime a znovu musíme dúfať v hviezdičky rozjasnenia.

Druhým písmenom je **S** ako sila. Sila, ktorú má to slovo a sila, ktorú nám dáva. Jednak v tom, že rozpohybuje naše ustarostené mimické svalíky, ale i svalstvo zabezpečujúce naše dýchanie. Určite si spomeniete na časy, keď sme sa učili správne dýchať a prečo sme sa učili správne dýchať. Dýchanie je jedným z veľmi dôležitých úkonov a zvlášť pri našom ochorení. Ochabnuté svalstvo, nie najsprávnejšie sedenie, uzavreté prostredie negatívne pôsobia na náš celý organizmus a tým pádom i na naše pľúca. Nedostatočne ich využívame, čím nedostatočne okysličujeme vlastnú krv, ktorá chuderka potom nemá čo po tom našom organizme roznášať. A nie len roznášať, ale následne sa jej nedarí ani zberať to čo sme spotrebovali resp. užili. Takže silu potrebujeme a musíme si ju udržiavať, aby sme mali dobrý základ pre získavanie drobných, ale tak prepotrebných úspeškov. Potom si ju budeme vedieť i rozložiť a prípadne, ak sa budeme dobre cítiť, tak i kúsok z nej podarujeme, čím si vypracujeme ďalší úspech. Najväčšia sila je podľa mňa sila vôle. Tú však treba veľmi dlho a trpezlivo pestovať a tú kto získa, tak je úspešisko! Za všetkým je to jedno čarovné „chcieť“. Kto chce má šancu, kto nechce, môže mať čokoľvek, je to zbytočné, ten miňa svoju energiu na hľadanie výhovoriek. I to je úspech, nájsť v sebe silu chcieť.

Na treťom mieste v poradí môjho, zatiaľ neprezeradeného slovíčka je **M**. Vybavilo sa mi v slove myslenie a to už i preto, že ho veľmi podporuje, čo mnohokrát potrebujeme. A akou formou ho podporuje? Celkom prozaickou, tak ako som už v predošlom spomenul, dáva silu svalom a tie následne aktívnejšie pracujú, rozpohybujú naše pľúca, do ktorých sa potom dostane viacej kyslíka a ten blahodarne vplýva na naše mozgové bunky. Tie z vďačnosti začnú byť aktívnejšie a nám zrazu akoby viacej „pálilo“. No a keď nám lepšie páli, napádajú nás lepšie, veselejšie, tvorivejšie, krajšie a farebnejšie myšlienky. Hneď sa to premietne do celkovej našej nálady, určite sa nám nezdá všetko také čierne a hľadáme možnosti, ako sa dopracovať i k malým úspechom, lebo ich chápeme nie ako prezentáciu, ale ako formu sebarealizácie a uspokojenia, že niečo pre seba robíme. Takéto myšlienky nás v pochmurnej nálade nikdy nenapadnú, vtedy sa tam tlačia takí nemorúti zahalení v čiernych, dlhých plášťoch a ešte i s kapučnou, aby pôsobili ešte hrozivejšie. Tieto stavy sa dajú odohnať práve tým mojím, zatiaľ skrytým slovom. Treba k tomu mať vhodné prostredie. Takéto prostredie som ja osobne našiel v našom kolektíve. Veľa krát jeho sila rozohnala i zdanlivo neodvratiteľnú búrku. Veľmi dôležité pri tomto je mať čistú myseľ, aby sme sa zbytočne nezaťažovali balastom. Ten je pre nás vhodný v potrave mimo iného na podporu trávenia. Čistá myseľ dovoľí preniknúť pozitívnym myšlienkam, ktoré vytvoria základ pre naše úspechy v trápení sa s chorobou.

Už sa písmenká míňajú, to ďalšie je **E** ako elán či entuziazmus. Sú to slová veľmi podobné významom, len ich pôvod je rozličný. Kým prvé je francúzskeho pôvodu, druhé je grécke. U oboch však ide o to isté, nadchnúť sa pre niečo. Prejaviť k niečomu oduševnenosť. A máme my miesto pre ich uplatnenie? Ale samozrejme, že máme! Vedť náš prekysličený mozog, ktorému silu dali naše pľúca, nás nasmeruje a vytýči nám jasný smer, kadiaľ a akou formou máme ísť za svojimi malými úspechmi. Nadšenie nie je dostať kúpiť v hypermarketoch ani na rínku. K nemu sa musíme dopracovať sami. Je pravdou, že silný kolektív nás môže strhnúť so sebou, ale to len vtedy, ak to chceme, ak si to pripustíme. No a to je to, že ak si tú myšlienku raz pripustíme, to značí, že sme zapracovali sami na sebe a zase si môžeme pripísať bodík do galérie úspechov. Nadšenie pre dobrú vec, to je povšimnutiahodné a ak tá vec slúži k dobru i druhým, je to chvályhodné. Nezdá sa vám, že to čo prežívame v našom klube sa tomuto veľmi podobá. A toho sme strojcami všetci, jeden ako druhý, každý podľa svojich možností a schopností. Ten, kto do tohto vzťahu ide so zápalom (**E**), jasnou myslou (**M**), vlastnou silou (**S**), prežíva svoj veľký úspech (**Ú**). Niektorí alebo možno už všetci viete, o ktoré slovíčko mi dne išlo, ale chýba tam ešte to posledné. A tým je písmenko **V** ako vráska. Prečo práve vráska?

Nuž preto, lebo časté využívanie môjho slovíčka ich spôsobuje. Ale toho pozitívneho čo som aj v predošlom vymenoval, celkom vynuluje tento malý neduh.

Táto moja úvaha nemala byť krížovkárskym rébusom, na to bola veľmi primitívna, možno chcela byť niečím, čo rozpohybuje vaše myšlienky a privedie vás k dlhodobému využívaniu onoho slovíčka, ktoré je **ÚSMEV**.

Je to iba päť písmen, ale skrývajú za sebou veľkú silu – silu úsmevu, ktorý silne pôsobí na nás samotných, ale príjemne pôsobí i na okolie, vytvára priaznivé podmienky pre pokojné prežívanie. Zvráštená tvár, krik a hrubiánstvo nikdy neboli konštruktívne. Mali silu, ale iba hrubú silu, ktorá nič pozitívneho nerieši.

Mám zato, že táto naša malá spoločnosť sa zrodila na myšlienke robiť dobro druhým, lebo spokojnosť druhých robí dobro mne samému. Neberme si príklad z politikov, lebo tým ide hlavne o nich samých a až potom o tých druhých. Je to žiaľ tak a my to nezmeníme, len na to doplácame. Oni sa medzi sebou rozhádzajú, pourážajú, no dokopy ich dajú opäť peniaze. A my ich predsa toľko nemáme. Tak si robme čo najviac dobra ako to len ide a hľadáme k tomu cestičky. Tešme sa z každej radosti toho druhého, lebo nevieme, či tie radosti nie sú pre niekoho posledné a je neskoro potom slziť, že ja som to tak nemyslel. Vždy keď by nás chceli takéto myšlienky prepadnúť, zvíťazme nad nimi srdečným a úprimným úsmevom. Verte mi bude nám krajšie, i keď nebude počuť mince štrngat'.

Prajem vám veľa vrások, ale iba okolo očí a kútikov úst. Prajem vám veľa smiechu, lebo ten zblízuje ľudí a zaháňa stres.

So smiechom ľahšie prekonáme problémy, ktoré nám naše ochorenie prináša. Želám vám k tomu veľa úspechov, keď sa do toho vlastnou silou a čistou myslou s elánom pustíte.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

V tomto roku je tých výjazdových zasadnutí klubu nejako viac ako po iné roky. Tento krát sme mali zasadnutie na rekondičnom pobyte v Park hotely v Hokovciach. V prvom rade sme sa ešte vrátili k akcii Krok s SM, pretože bola krokom k primátorovi mesta Nitra, ktorý pozval predsedu klubu na stretnutie mimovládnych organizácií a inštitúcií pôsobiacich v oblasti sociálnej a zdravotníckej. Stretnutie bolo zvolané za účelom prehĺbenia partnerstva a prerokovania dôležitých otázok spolupráce s Mestským úradom v Nitre. Bola nám predložená informácia o pripravovanom komunitnom pláne sociálnych služieb a pripravované projekty mesta v oblasti sociálnych služieb a zariadení. Všetko zaujímavé veci, ktoré v konečnom dôsledku sa môžu raz týkať i nás a preto by sme mali byť na ne pripravení a hlavne včas a seriózne informovaní. Všetci z nás takúto iniciatívu vítali a nič na veci nemenilo, že takéto niečo vyplýva všetkým mestám a obciam zo zákona. Nitra je v tomto jednom z mála, ktorí sa už začali tejto oblasti venovať. Zostáva nám veriť, že myšlienky budú aj dotiahnuté do úspešného konca. K tomu musíme i my prispieť vlastnou aktivitou, keď nie inou, tak aspoň vecným a zmysluplným pripomienkovaním predložených návrhov, ktoré by mali byť dané k verejnej diskusii koncom tohto alebo začiatkom budúceho roka.

U niektorých ďalších členov došlo k výmene členských preukazov, ktoré postupne budú vymenené u všetkých našich členov. Špecifikum nášho ochorenia nedovoľuje jednotnú a jednorazovú výmenu a tak k výmene bude prichádzať vždy vo vhodnú chvíľu pre každého člena. Podstatné je, že i nové preukazy sa členom páčia. Ved' prečo aj nie, vychádzali sme z formy a vzoru predošlých preukazov.

Predseda informoval, že sme obdržali od Štátneho archívu v Nitre list, v ktorom nám odobrujú náš návrh na Registratúrny poriadok a Registratúrny plán. Sme pyšní, že sme jednou z mála organizácií a toľkých organizácií takéhoto charakteru, ktoré si splnili včas svoju legislatívnu povinnosť. Je pravdou, že nám pár vecí doplnili, ale podstata zostala nezmenená. Teraz je už iba na nás, aby sme oba dokumenty dodržovali a postupovali podľa nich.

Nakoľko tejto rekondície sa nezúčastnila ekonómka klubu, predseda informoval prítomných o stave finančných prostriedkov na našich účtoch. Podotkol, že peniaze z 2 % ešte nezačali nabiehať, čo však nemá vplyv na financovanie oboch rekondícií, teda tejto a pripravovanej.

Horúcim zemiakom pokojného teplého letného času bola nasledujúca rekondícia v mesiaci júl, ktorá sa mala konať v Malých Bieliciach. Bolo okolo toho trochu viac vzruchu ako by bolo žiaduce. To si dúfam uvedomili všetci zainteresovaní a verím, že podobné situácie sa už nebudú opakovať. Musíme byť voči sebe otvorení a hlavne tolerantní, lebo všetko čo robíme, robíme preto, aby čo najväčšiemu počtu členov nášho klubu, a v prvom rade tým s ochorením, bolo čo najlepšie. A tak väčšina rozhodla, že si tí, ktorí mali ísť do Malých Bielic, radšej doplatia rozdiel nákladov a pôjdu v auguste do Park hotela v Hokovciach. Za vedúcu rekondičného pobytu bola odsúhlasená Ingridka. Tí, ktorí trvali na svojej pôvodnej prihláške na rekondičný pobyt v Malých Bieliciach, prípadne novo prihlásení, mali dať vedieť o svojom záujme Lydke a na základe jej referencie predseda vystaví objednávku, obdobne ako i pri Hokovskej rekondícii. S oboma vedúcimi rekondičných pobytov sa predseda dohodol na forme úhrady nákladov, nakoľko v oboch prípadoch bude na rodinnej dovolenke. Obe faktúry budú uhradené ihneď po jeho príchode formou internetbankingu, po dokumentovaní potrebných podkladov.

Nakoniec sme si všetci popriali spokojné prežitie dovolenkového obdobia a hlavne zdolanie teplôt, ktorými sa nám meteorológovia „vyhrážali“.

Bol odsúhlasený nákup Office do notebooku, nakoľko ten sa dodáva iba s operačným systémom a nechceme byť organizáciou, ktorá používa pirátske programy.

Jožko nás informoval o stave verejnej zbierky ako i o stave schránky, ktorá sa často stáva predmetom útoku násilníkov, ktorí využívajú zhustený pohyb kupujúcich, na získanie peňazí, zvlášť keď sú tam bankovky vyššej sumy, čo sa taktiež niekedy stáva. Jožkovi bola odsúhlasená zľava z poplatku účastníka rekondičného pobytu, ako čiastočná kompenzácia nákladov spojených s výberom a vkladom finančnej hotovosti z verejnej zbierky.

Všetci sme vysoko ocenili prístup osadenstva hotela, aby sme sa v ňom cítili čo najpríjemnejšie. Sympatické bolo, že sám majiteľ neváhal vziať do ruky nástroje a doupravovať drobné chybičky. Len tak sa mohlo stať Mojmírovi (o tom sa nepochválil v článku), že keď šiel po večeri na „špacír“, videl ako nejaký drobný majster doladuje nábehy pre vozík a madlá s karbobrúskou a zvérač -kou. Bolo mu divné, že sa im podarilo v takú neskorú hodinu zohnať údržbára. Ráno celý prekvapený zistil, že oným údržbárom bol sám majiteľ hotela. To samo svedčí, že mu záleží na každom hosťovi bez rozdielu. A nebolo to cítiť len v tomto prípade. Bolo to cítiť i pri cene a prísľube odvedenia 2 % pre našu organizáciu v roku 2006.

Všetci sme vyslovili presvedčenie, že ničím podobným sa nainfikuje aj zariadenie v Malých Bieliciach, aby sme i tam tešili tak ako v začiatkoch konania rekondičných pobytov v tomto prostredí.

!!! Operatívne hlásenie :

Ak má niekto záujem o rekondíciu v Malých Bieliciach od 12.9.2005 do 18.9.2005, nech sa nahlási Lydke Michaličkovej 0908 380 394 najneskôr **do 7.9.2005**. Do tohto termínu prosím potvrdiť záujem o rekondíciu v Bučinári 26.9.-2.10.2005 predsedovi klubu 0904 547 106.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOberské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 Š = jedna šálka

Pre veľký úspech na rekondičnom pobyte v mesiaci júl v Hokovciach, posielam pre všetkých Mojmír recept od jeho maminy.

Žebrové rezy

suroviny :

400 g hladkej múky špeciál, 250 g masla prípadne margarínu (HERA, HÉLIA ...), 1 vajce + 1 žĺtok, 1 PL práškového cukru, 1 prášok do pečiva.

Plnka :

150 g orechov (na hrubo pomleté alebo drvené, sekané), 120 g práškového alebo krupicového cukru, 200 g pikantný lekvár (malinový, ríbezľový, slivkový).

Poleva :

40 g kaka, 40 g masla, 150 g cukru. 1 dl vody, (pani Žvachová používa hotovú, ktorá sa len v teplej vode roztopí alebo rozpustí 100 g várovej čokolády a 100 g stuženého tuku – napr. CERA).

Postup :

Zo surovín spracujeme hladké cesto vo väčšej mise a rozdelíme ho na tri diely, rozvalkáme na veľkosť plechu. Prvý plát potrieme lekvárom a posypeme polovicou orechov a cukrom. Zakryjeme druhým plátom, potrieme lekvárom a posypeme druhou polovicou orechov a cukru, zakryjeme tretím plátom a v mierne teplej rúre 180 – 190 °C pomaly pečieme. Vychladnutý koláč môžeme jemne potrieť lekvárom a polejeme polevou. Necháme do druhého dňa stáť. Potom pokrájame na rezy. Môžeme použiť menší plech, pomastený a vysypaný múkou alebo použijeme papier na pečenie.

ZOFT, ZOberské

FTipovisko

Aktívny Mojmír sa podelí s vami o niekoľko myšlienok a vtípkov :

Nič tak neobmedzuje slobodu slova ako rozbitá huba.

V živote milujem hlavne tú rozmazanosť. Každý deň ma nase... (naštve) niekto iný.

- Prečo sa plazíš po obchode?
- Hľadám tie nízke ceny!

- Čo vznikne skrížením cukrára a astronóma?
- ORION vaša čokoládová hviezda.

- Bezdetný námorník sa vráti po šiestich rokoch domov, otvorí mu mladá žena s dieťaťom na rukách.
- Prepáčte, asi som si pomýlil dvere.
 - Len pod ďalej Alfréd, bol u nás obchodník a ponúkal prostriedok na omladnutie, tak som ho vyskúšala.
 - No dobre a čo to dieťa?
 - To je náš dedo, on sa ho prežral!
- Idú dvaja policajti na bicykloch. Jeden po chvíli zastaví a začne vypúšťať zadné koleso.
- Čo to robíš? – pýta sa kolega.
 - Ale mal som vysoko sedadlo!

- Idú dve blondínky po ulici a jedna hovorí :
- Pozri na toho psa s jedným okom.
- Tá druhá si zakryje jedno oko a pýta sa:
- A kde?

- Stretne nula osmičku a vraví jej :
- Ty brd'o, teraz letia opasky?

- Pani učiteľka sa pýta :
- Čo si želáš Janko na Vianoce?
 - Ja chcem autíčko.
 - A ty Anička?
 - Ja chcem peráčnik.
 - A ty Móricačko?
 - Ja chcem AIDS!
 - A prečo?
 - No, odo mňa by ho dostala sestra, od nej otec a od otca mama a od mamy sused. Sviňa jedna pošliapal mi vláčik!

Vybraté z korešpondencie :

Zhodou okolností do tretice, hádajte od koho? Pozorne čítajte a prídete určite to odhalíte, i keď je to tak trochu nezvyklé.

Dovoľte, aby som sa Vám predstavil. Volám sa PARK HOTEL a postavili ma v Hokovciach. Od 19. do 25.6. do mojich priestorov zavítalo 29 členov Klubu SM Nitra. Takíto návštevníci tu ešte neboli, takže zvedavosť ako sa nám bude spolu dariť bola obojstranná. Hneď po príchode a zvítaní šli všetci na prehliadku k lekárovi a boli im vypísané procedúry. U mňa nájdú vodoliečbu, elektroliečbu, masáže i saunu. Ubytoval som ich na druhom poschodí, kde moji majitelia pre nich upravili niekoľko izieb. Po celý deň mali k dispozícii vonkajší bazén s ležadlami na opaľovanie alebo polihovali v tieni pod slnečníkmi. Vo vnútornom bazéne sa mohli najprv vyhriať v teplom sedacom bazéniku, odtiaľ prejsť do chladnejšieho a rozpohybovať telo. Mój majiteľ vypočul ich podnety a upravil im prístup pre vozíčky, ako aj madlá v sprche podľa ich predstáv, čo bolo pre nich veľmi milé prekvapenie, videl som zo na ich tvárach, keď sa všetci spolu vyšantievali vo vode. Vo voľných chvíľach posedávali vedno v hale, na záhradnej terase, dodržiavali v teplom počasí pitný režim aj zmrzlinový režim a napriek ich zdravotným problémom mali stále dobrú náladu. Večer sa stretávali v spoločenskej miestnosti, kde prejednávali záležitosti klubu, pripravili si pre seba rôzne súťaže, BINGO a bavili sa. Aby nemuseli chodiť ďaleko po chodbách, umožnili im priechod popri bazéne, veď pre nich je každý „ušetrený krok“ dobrý. V piatok si svorne posedeli v letnej záhrade pri hudbe a pochutili si špecialitami na grile. V sobotu bolo medzi mojimi múrmi cítiť trochu smútku z nášho vzájomného lúčenia. Moji majitelia aj personál sa im snažili pobyť čo najviac spríjemniť, ja svojou bezbariérovosťou som šetril sily ich sprievodu, celý čas som na nich badal, že sú spokojní a radi by sa do mojich priestorov vrátili. Mne popriali plné izby hostí, ja im veľa zdravia, síl a dobrej nálady, tak sa všetci tešíme na naše ďalšie stretnutie.

(Už viete kto som? ... Ved' preto!)

I pre budúcnosť naše dáta :

IČO 355 90 700
DIČ 2021479724

Bankové spojenie :
VÚB, a. s. pobočka Nitra,
č. ú. 77230162/0200

Nezabúdame

V mesiaci **september 2005**
slávia

Meniny :

12. 9. **Mária** Bachanová
12. 9. **Mária** Bieliková
12. 9. **Mária** Borbélyová
12. 9. **Mária** Detková
12. 9. **Mária** Kováčová
12. 9. **Mária** Mikulášiková
12. 9. **Mária** Šmigová
12. 9. **Mária** Šútorová

Narodeniny :

8. 9. Peter Paleček
12. 9. Mária Bieliková
16. 9. Stanislav Sopúch
22. 9. Mária Šútorová

Gratulujeme a prajeme veľa jasných dní prehriatych slnkom a láskou pri dobrom zdraví a vzájomnom porozumení.

Sponímame i na Vlastičku Psulovú, ktorá sa 28. nedožila šesťdesiatky.

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 **7. septembra 2005 /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 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 30.8.2005.