

Tak som sa zamyslel

----- nad jedným príbehom, ktorý už dosť dlho koluje na internete. Jedná sa o príbeh malého chlapca, ktorý bol hladný a nemal na jedlo peniaze, tak pred jedným domom poprosil aspoň o pohár vody. Mladá dáma, vidiac jeho zúfalý stav, podala mu, hoci bola sama chudobná, pohár mlieka. Keď sa pýtal, čo je dlžný, odpovedala mu, že za dobré skutky by človek nemal čakať odmenu, že radosť, ktorú spôsobil mu je dostatočnou odmenou.

Prešli roky a mladá dáma vážne ochorela. Zvolali konzílium lekárov, medzi ktorými bol aj už vyštudovaný obdarený pohárom mlieka, mládenec. Dlhو hľadali vhodnú liečbu až sa im to podarilo. Vyliečená pani však mala obavy, ako splatí faktúru za dlhú a nákladnú liečbu. Keď ju dostala do rúk, upútal ju nevýrazným písmom rukou napísaný text. Stálo tam, uhradené pohárom mlieka!

Dobrý skutok, ktorý v ktoromkoľvek okamihu vykonáte, vždy padne na úrodnú pôdu a zaseje tam semenko dobra. Nemusí byť smerovaný ku konkrétnej osobe, môže to byť ktokoľvek z cudzích ľudí, ktorí momentálne potrebujú pomoc. Človek

by nemal čakať, že sa mu okamžite tento dobrý skutok vráti. Veď môže prejsť veľa času a nič sa nedeje. Nemali by sme čas strácať vyčkávaním opätovania. To vôbec nie je podstata konania dobra. Viem, že doba je zlá a všade vládne komercia, mamon a závišť. Lenže ak sa budeme nečinne pozerat' na tú spúšť okolo nás a nič nepodnikneme, nemôžeme očakávať, že veci sa samé od seba pohnú. My musíme byť iniciatívni a mali by sme, i keď iba malým príspevím, skúsiť tie negatívne veci zvrátiť a obrátiť ich k sebe a dobru. Malými krokmi sa začína, spomeňte si na svoju mladosť a mladosť svojich detí. Nerozbehli sa hneď utekať, ale začínali malými opatrnými krôčikmi a pozri ho, ako dnes behajú. Tak isto sú dôležité naše krôčiky k dobrej mysle a celkovému pozitívnemu mysleniu a správaniu sa. Lebo nestačí iba pozitívne myslieť, treba svoje myšlienky aj pretavovať do pozitívnych skutkov.

Každý i ten drobný pozitívny skutok sa opláti vykonať, lebo sa zaradi za celkovú veľkú pozitívnosť a aj spolu s ňou, potom môže pomôcť, aby na svete sa dobre žilo. Veď to je dostatočný dôvod na zmysel života, ktorý nás naplní a premietne sa i do

nášho bytia, i keď to mnohokrát hneď nie je vidno.

Konať dobro, to nie je ako kúpiť si nové šaty. To nie je vidno, je to skryté v nás a malo by to uspokojovať našu dušu. Ten, kto chce, aby konanie dobra bolo na ňom vidieť, musí trpieť samochválou a tá ako už hovorili naši predkovia – smrdí. Darmo je človek pekne „ohodený“, keď zápachom odrádza od seba všetkých. Takého sa ľudia bridia a on sa potom čuduje, však robím dobre a ľudom sa to nepáči. Zabúda na jednu vec, že dobrý skutok sa musí „pochváliť“ sám, netreba naň upozorňovať.

Veľmi ťažkou úlohou na ceste našim životom je hľadanie správnej cesty. Väčšinou, keď ju nájdeme, objavja sa pred nami prekážky a pre nás vyvstane ďalšia ťažká úloha, hľadanie najvhodnejšieho mostu, ktorý by nás cez ne previedol. Niektoré mosty sú klamlivé a môžu nás zviest' zo správne nastúpenej cesty. Tie mosty by sme mali zbúrať aby nás viac nezávzdali. Dobrý most nemusí byť perfektný, mal by byť však dostatočne silný preniesť nás i s našimi problémami, ktorých by sme sa najradšej zbavili tak, že by sme ich v strede mosta hodili do prúdu rieky, aby ich voda vzala so sebou a navždy sa v nej utopili.

Ak sa vám to podarí, máte na chvíľu vyhraté, ale ozaj iba na chvíľu, lebo starosti a problémy nás budú stretať počas celej našej púti životom. A o tom to vlastne je, človek sa zocel'uje tým, že zdoláva prekážky,

že ich vníma ako neodlúčiteľnú súčasť života a nestráca čas žitia tým, že na ne nadáva a preklína ich. To ten problém nevyrieši a aj keď ho to na chvíľu vytočí, mal by sa čo najskôr vrátiť do reálu a hľadať z problému východisko. Tým samozrejme pomáha sám sebe, no vo veľkej miere aj svojmu okoliu, ktoré nezaťažuje svojim problémom.

Svet však nepozostáva iba z dobrých ľudí. Sme rôzni a preto v našom najbližšom okolí je mnoho ľudí, ktorí svoje poslanie vidia v robení zla, svet vidia iba v tmavých farbách a tú tmavosť sa snažia rozšievať vo svojom okolí. Mnohokrát ani sami za to nemôžu, že ich naplnia potešenie, keď dokážu v iných vyvolať pocit neistoty alebo až hrôzy, či desu. Keď niečo také vykonajú, ich ego je razom naplnené, lebo ich vlastná čaša zloby sa naplnila a môže pretekať a tým infikovať druhých.

Šťastím pre nás je, že takýchto ľudí je podstatne menej, no žiaľ nájdú sa jedinci v každom kolektíve a v našej blízkosti. Je ďalším šťastím, keď kolektív dokáže takýchto jedincov eliminovať a dokonca i spacificovať. To potvrdzuje fakt, že drvivá väčšina chce jasnú a čistú oblohu, priame vzťahy, otvorenú diskusiu a ničím nerušenú diskusiu.

Nik z nás nie je dokonalý, tobôž ja, ale ak sa človek snaží druhým vyjsť v ústrety a robiť im dobre, myslím si, že si zaslúži minimálne pokoj a nerušenie práce. Chcem vás ubezpečiť, že pokiaľ mi budú stačiť sily,

budem sa snažiť byť v každom kolektíve minimálne nezávadným, potiažne nápomocným. Ak už ani toto mi nevyjde, tak sa mi prichodí stiahnuť sa zo scény a nezaberat' miesto iným. Verím, že mi to dáte včas na vedomie a uľahčíte mi situáciu, za čo vám všetkým úprimne ďakujem.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

No teda to leto pekne začína a my sa chystáme na rekondíciu. Ale hádam to nejako spoločne prežijeme v pohode i keď sa bude počasie bláznit'.

Tak to boli myšlienky asi väčšiny, čo sa chystala na rekondíciu v Dudinciach. Lenže čary máry fuk a zrazu sa ukazuje slniečko a tie teploty, ktoré si našetrilo, tie nás veľmi netešili. Ale tak ako niekto povedal - ne navyberáme si, nastúpili sme a hneď prvý večer sme sa zišli, aby sme si vytýčili plán na celý pobyt rekondície. Naplánovali sme si aj procedúry a ešte sme si ich trochu doladili podľa momentálnych potrieb a ochoty personálu.

Aby sme sa mohli venovat' sami sebe, predseda klubu prebehol body programu, ktorý sme museli prebrať. Nebolo toho veľa, ale predsa. Prvé tľmočil predseda klubu pozdrav prednostu Neurologickej kliniky v Nitre, doc. Brozmana a sestričiek

CSM Valiky a Darinky, ktorí nám poslali aj niečo na prílepšenie, za čo im ďakujeme. Pozdravovali nás aj Vierka s Jankou, Anka Gerbelová a Lacino.

Predseda sa poďakoval všetkým zúčastneným na akcii Krok s SM, ktorá dopadla nad očakávanie a všetci prítomní boli spokojní a odchádzali s úsmevom na tvári a pohladením na duši. Mrzí nás, že poniektorí si nevedia nájsť čas a prísť medzi nás aj rodinnými príslušníkmi. Tí čo chodia, si to nevedia vynachváliť, že aj domáci vidia ako sa snažíme žiť s chorobou a prekonávat' jej ťažkosti.

Prijali sme informáciu, že už nabiehajú finančné prostriedky na náš účet z dvoch percent. Začiatok nie je nejaký valný, ale dúfajme, že sa upraví, tak ako počasie počas našej rekondície.

Ono sa to nezdá, ale sme ešte len na jednej rekondícii a už sme sa zaoberali druhou. Je to však tak, lebo do Turčianskych Teplíc vyžadujú oveľa skôr menný zoznam účastníkov. Tak bolo potrebné zistiť či u záujemcov pretrváva záujem naďalej, aby sme mohli po izbách popárit' účastníkov. Záujem je totižto väčší ako máme kapacity a predseda sa pokúsi ešte vyjednat' nejaké miesta navyiac. Predseda spracuje návrh a výbor ho prerokuje zaujme konečné stanovisko.

Termíny zasadnutí klubu pre druhý polrok 2013 sú nasledovné :

**8. septembra 2013 o 19,30 hodine
(Turčianske Teplice)**

8. október 2013 o 15,00 hodine

12. novembra 2013 o 14,00 hodine

10. decembra 2013 o 14,00 hodine

Predseda informoval, že zaslal do médií článok o akcii Krok s SM, ale doteraz akosi nenašli miesto na zverejnenie. Asi to bude musieť písať iná osoba alebo niekto, kto tam má známosti. Verme, že sa raz dočkáme.

Počasie bolo excelentné a tak sme si ho užívali plným priehrštím do sýta. Doobeda sme mali procedúri, poniektorí aj pár poobede, ale to sme využívali najviac na vonkajší bazén, lebo teplota sa pohybovala v rozmedzí 37 a 35 stupňov Celzia. Vodička bola elegantná a tí, ktorí nemajú radi slniečko alebo vozičkári, tak tí využívali vnútorný bazén. Nezabúdali sme ani na pitný režim v kúpaliskovej reštaurácii, kde nám však veľa nepomáhali, lebo svojou pomalosťou zapríčiňovali tekutinové deficity. Tak sme to museli doháňať povečeroými pochodmi za zmrzlinou. Tam bola obsluha perfektná, tak ako samotná zmrzlina.

Po večeroch sme sa stretávali v spoločenskej miestnosti, ktorú nám vedenie podniku, neúčtuje a tým sme mohli byť pohostení Majky Detkovej dobrotami, ktoré priniesla pri príležitosti svojho životného jubilea. Aj po ostatných dňoch bolo toho na stoloch dostatok a tak sme sa mohli venovať kvízom, ktoré si na nás pripravili Sonička a tento krát aj Dodko Zelenák, napriek tomu, že mal dosť závažné zdravotné problémy. Nálada bola vynikajúca a o to na tých rekondíciách ide. Škoda jedného rušivého momentu, ale asi to niekto tak chcel.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Pár receptov od Majky Detkovej

Medové kolieska s višňovou plnkou

25 dg hl. múka, 110 dg práškový cukor, 1 perníkové korenie, 1 KL sódy bicarbóny, 2 PL medu, 2 celé vajcia 1 PL Hera, 2 PL mlieka
Vymiešajte cesto v miske a nechajte odležať 24 hodín. Vykrájajte kolieska si 3 mm hrubé a pečieme. Krém ako do košíčkov, len džem vmiešame do kaše.

BB – pudingové košíčky

22 dg hl. múka, 20 dg BB puding, 14 dg práškový cukor, 25 dg HERA, 1 celé vajce, 1 vanilka, 1 prášok do pečiva.

Večer zamiesime a na druhý deň plníme košíčky a upečieme. Keď vychladnú, natrieme kyslým lekvárom a na vrch špricujeme plnku.

Plnka : 3 dcl mlieka, 2 celé vajcia, 1 Zlatý klas a 1 PL polohrubej múky, 1 ks vanilka, uvaríme kašu vychladneme. Vymiešame 20 dg masla, a 10 dg ml. cukru. Keď kaša vychladne spolu zmiešame s vyšľahaným maslom.

Zelerový šalát

1 Tatarka, 1 kyslá smotana 16 %, 2 poháre 3 dcl zavareného zeleru, 1 plechovka kukurice, 3 ks uvarené vajcia na tvrdo, 1 plechovka zaváraný ananás a 30 dg diétnej salámy. Postup: Nakrájať na malé kúsky /vajce, saláma a ananás/, pridať vegetu, okoreniť a všetko spolu zamiešať a dať do chladničky do nádoby a navrch pokrájať pór. Na druhý deň sa zmieša a dobrú chuť.

ZOFT, Zoborské „FTipy“

Príde Deži domov, nájde Araňu v posteli s chlapom a začne kričať: -Ako si mi len toto mohla urobiť, ja ťa tak milujem a ty si v našej posteli s cudzím chlapom! -Deží, sa spamätaj! S akým cudzím? Veď to je môj brat.

Ženské nohy sú ako "horných desaťtisíc". Nie kritizovať ich treba, ale dostať sa medzi nich.

Šéf hovorí zamestnancovi:
- Teraz neviem, buď vy ste sprostý alebo ja! ?
- Nó, myslím si, šéfe, že sprostého zamestnanca by ste tu nedržali.

Zverolekár volá pánovi Novákovi: "Vaša žena sa zastavila u mňa v ordinácii s mačkou a žiada ma, aby som ju utratil. Vy s tým súhlasíte?"

"No jasné! Jasné! A mačku pokojne pustite na ulicu, ona už trafi domov aj sama..."

Za siedmymi horami, za siedmymi riekami, za siedmymi lesmi, za siedmymi púšťami, a za siedmymi jazerami žila babka, ktorá to mala všade d'aleko.

Idú dve kamarátky na nákupy a jedna hovorí druhej: Muž mi dal kreditku...

Druhá sa jej pýta: ...a PIN dal?

Ona odpovedá: Nepindal, nepindal...

Viete, že ?

Mozog necíti bolesť

Hoci v cítení bolesti hrá mozog v našom tele významnú úlohu, tento orgán bolesť nepostihuje. Keď sa dotknete niečoho horúceho, vaše telo vyšle cez miechu signál priamo do mozgu a ten zas správu o bolesti pošle do zraneného miesta. Hoci je akýmsi tlmočníkom medzi nami a telom, samotný mozog nemá nervy citlivé na bolesť. Bolieť teda môže len okolie mozgu, ale tento orgán nie.

Najbežnejšou bolesťou je bolesť chrbta

Podľa rôznych prieskumov ľudia najčastejšie bojujú s bolesťami chrbta. Túto bolesť však dokážeme odbúrať aj inak než len utlmujúcimi liekmi. Lekári vrelo odporúčajú pri chronických bolestiach chrbta okrem

kvalitných masáží strečing a cvičenie jogy.

Ak sa tomu budete venovať dlhodobo, upraví sa vám aj držanie tela. Treba tiež venovať pozornosť matracom, na ktorých spíte a stoličke, na ktorej často sedávate. Vedci najnovšie dokázali, že bolesť chrbtice ešte zhoršuje fajčenie, takže ak holdujete tomuto zlozvyku, pre vlastné pohodlie s ním skončite.

Výraznú úľavu od bolesti môže priniesť meditácia

Meditácia môže vyvolať efekt výraznej úľavy od bolesti už po 80-minútovom tréningu pre začiatčníkov. Vyplýva to z výsledkov štúdie amerických vedcov. "Toto je prvá štúdia, ktorá poukazuje na to, že tréning iba o niečo dlhší ako jedna hodina môže výrazne zmenšiť prežívanie bolesti a aktiváciu mozgu v súvislosti s bolesťou," uviedol Fadel Zeidan, vedúci autor štúdie a výskumník Wake Forest Baptist Medical Center v Severnej Karolíne.

Banány neznášajú nízku teplotu, preto ich neukladáme do chladničky, ale vešiame v komore špičkou dolu.

Nakrájané banány nesčernejú, ak ich pokvapkáte citrónovou alebo ananásovou šťavou.

Banánová šupka sa dáva do pekáča, aby zmäklo mäso.

Aby sa mäso počas dňa v prírode nepokazilo, zabaľte ho do žihľavy a odložte do tieňa.

Mäso z hydiny bude šťavnatejšie, ak ho pred pečením pokvapkáte citrónovou šťavou.

Skôr než začnete mäso krájať, vždy si všimnite, ako smerujú vlákna. Krájajte ich naprieč, čím narušíte dlhé vlákna a mäso sa bude lepšie jesť.

Zvädnutá petržlenová vňať bude opäť svieža, ak ju poukladáte na tanier, pokropíte studenou vodou a necháte prikrytú tanierom niekoľko hodín.

Ak sa vám nedá cesto dobre vyváľať, vložte ho medzi dve fólie, rozvaľkajte, fólie odstráňte a cesto položte na plech.

Ak si pravák, máš tendenciu žuť jedlo na pravej strane úst.

Ak si ľavák, máš tendenciu žuť jedlo na ľavej strane úst.

Aby vyprodukovali pol kila medu, musia včely zozbierať nektár z viac ako dvoch miliónov kvetov.

Heroín je obchodná značka morfinu, predávaného kedysi firmou 'Bayer'. Turisti navštevujúci Island by mali vedieť, že dávanie prepitného v reštaurácii je považované za urážku. Ľudia v nudistických kolóniách hrajú zo všetkých športov najviac volejbal. Izrael ponúkol Albertovi Einsteinovi v roku 1952 prezidentstvo, on ale odmietol.

Astronauti nemôžu grgať - v kozmickej lodi nie je zemská príťažlivosť, ktorá by oddelila tekutinu od plynov v ich žalúdkoch.

Sklo sa rozloží za milión rokov, čo znamená, že sa nikdy neopotrebuje a môže byť nekonečne krát recykluje! Zlato je jediný kov, ktorý nekoroduje, aj keď by bolo zakopaná v zemi tisíc rokov.

Jazyk je jediný sval tvojho tela, ktorý je upevnený iba na jednom konci. Ak prestaneš mať smäd, potrebuješ sa

napíť. Keď je ľudské telo dehydrované, mechanizmus smädu sa vypne.

Niečo z korešpondencie :

Ahoj Tonko, ak ti vyjde miesto v Klubovinách, uverejní prosím tento list, je len pre našich členov.

Už je mesiac od príchodu z rekondície v Dudinciach, na ktorú sme sa všetci určite tešili. Tento krát nám dokonca vyšlo aj počasie takže sme si mohli užívať slniečka, aj prechádzky po okolí či zájsť večer na zmrzlinu aj s našimi „vozičkarmi“.

Každý večer sme sa po spoločnej večeri stretávali v „našej zasaďačke“, ktorú nám vedenie hotela ako každý rok uvoľnilo. Tam sme si ešte pochutnávali na rôznych dobrotách, ktoré sme si priniesli z domova, lúštili kvízy, ktoré nám prichystali Sonka, a tento rok aj Dodko, i keď bol po mozgovej príhode. Snažil sa pomáhať aj tým, čo potrebovali pomoc, napríklad niečo doniesť, rozkrájať, či niečo podať.

Bolo nám všetkým dobre, a keď prišiel posledný večer nášho pobytu, tak nás náš predseda privítal, i keď sa práve vrátil z dialýzy, na ktorú musí pravidelne dochádzať pre zdravotné problémy. Choroba si nevyberá a tak, aj keď zoslabnutý, ujal sa svojej úlohy – zhodnotil náš pobyt, ktorý každoročne vybavuje za pomoci svojho „strážneho anjela“ Klariky.

Lenže potom sa stalo niečo, čo mi nedalo napísať týchto pár

slov, pretože Jožko, ktorý bol s nami po celý čas a užíval si takisto všetky výhody tejto rekondície, vytiahol a rozdal každému členovi dopredu premyslenú, na stroji napísanú a prichystanú ponosu na nášho predsedu.

Viem, že ho strata Magdušky veľmi bolestivo zasiahla, ale to ho neoprávňuje k napísaniu danej ponosy. Každý sme už niekoho stratili, ja syna, ktorý nemal ani 30 rokov, Valachyovci Ingridku, Milan Andrejko Zuzku, a mohla by som pokračovať v zozname našich nežijúcich členov, ale v živote by ma nenapadlo obviňovať z toho predsedu, ktorý aj keď zoslabnutý po prvej dialýze sa za nás všetkých prišiel na pohreb rozlúčiť a povedať posledné zbohom Magduške, ktorú sme mali veľmi radi a v našich srdciach nám ostane na ňu spomienka navždy.

Škoda, že touto „ponosou“ nám všetkým pomyselne ubral z energie, pohody a radosti, ktorú sme načerpali tým, že sme sa mohli po roku zasa stretnúť...aj toto prináša život.

Vladka

Ahoj Tonko!

Chceme ti poďakovať za krásnu rekondíciu, ktorá nám dala energiu a načerpaných síl. Obdivujeme ťa, si jeden z nás a ešte máš silu sa toľkým ľudom venovať, cez všetko čo máš. Veľmi si ťa vážime a želáme ti veľa síl a zdravia, aby sme sa mohli naďa-

lej stretávať v klube i na rekondíciách.

S pozdravom Detkovci P.S. Tonko, nedá mi posledný pokazený večer. Bolo to neférové, keď človek sa tvári super celý týždeň a nakoniec vytiahne „pamflet“, ktorý sa nás ani netýkal a pokazil tú nádhernú rekondíciu. Lebo nás bolo veľa, vážim si toho človeka, ale teraz mám zmiešané pocity a navyiac ma prekvapili ľudia, ktorí nechodia ani na klub a zapojili sa do toho. A keď sme spolu a keď sa stretneme, patrí sa pozdraviť, Ahojte, Čaute, ale nie ísť ako hluchonemý, ten aspoň pokýva hlavou. Prepáčte mi, ale musela som to dať zo seba.

Maja D.

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

č. ú. 77230162/0200

MV SR : VVS/1-900/90-9642

Nezabúdame

V mesiaci **september 2013**
s l á v i a

Meniny :

Martina Jéneyová, **Mária** Borbélyová, **Mária** Detková, **Mária** Duchoňová, **Mária** Halasová, **Mária** Macáková, **Mária** Mikulášiková, **Mária** Šmigová,

Narodeniny :

Stanislav Sopúch, Helenka Sláviková, Gabika Gregorová

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

anton.suchan@satrnoet.sk

a nájsť na webovej stránke :

www.ksmnr.sk

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **8. septembra 2013 /nedeľa/ o 19. 30 hodine** v Liečebnom dome Veľká Fatra Turčianske Teplice (iba pre tých, ktorí obdržali Poukaz na rekondíciu).

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, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 1.9.2013.