

Tak som sa zamyslel

..... nad známou myšlienkou o tom, že dvakrát nevstúpiš do tej istej rieky. Preniesol som si túto myšlienku do pomerov nášho klubu, resp. do skúsenosti získanej na poslednej rekondícii.

Pred mnohými rokmi sme v krásnej prírode Štiavnických vrchov poriadali ročne dve dvojtýždňové rekondície, pre postihnutých s ochorením na sclerosis multiplex. Bol to vždy silný kolektív vďaka sile jednotlivcov, ktorí sa chceli podeliť o svoje skúsenosti s tými, ktorí ešte mnoho o ochorení nevedeli. Učili sme sa navzájom ako zmeniť štýl života, ako zmeniť denný režim, stravovacie návyky, a to všetko preto, aby sme mali radosť jednak zo svojich úspechov pri prekonávaní problémov spojených s dôsledkami ochorenia, a jednak z úspechov našich priateľov. To všetko sme rozoberali na besedách, ale najmä na neviazaných večerných spoločných posedeniach.

Prírodu som už spomenul, bola a stále je nádherná a to v každom ročnom období. Miesto konania nespomeniem úmyselne, aby som nerobil skrytú reklamu, ale všetci zainteresovaní bezpečne vedia o ktorý objekt sa jedná.

Pred viac ako šiestimi rokmi tam nastala veľká rekonštrukcia a my sme sa tešili, že dosť drsné podmienky sa podstatne zlepšia k našej spokojnosti. Tešili sme sa o to viac, lebo sme sa dozvedeli, že zariadenie bude „fungovať“ i ako kúpeľno-liečebný dom. Vedeli sme, že budeme musieť siahnuť trochu hlbšie do peňaženiek, ale boli sme odhodlaní tú zmenu vyskúšať.

Pred ďalším hodnotením nových pomerov, treba sa prísť pri ľuďoch pracujúcich v spomínanom zariadení, ktorí dotvárali celkový priaznivý dojem vtedajších pomerov. Láskavosť začínajúca od vedúcej, pokračujúca cez kuchyňu, recepciu, vodoliečbu, upratovanie, údržbu a končiacu v kotolni.

Jediným rušivým momentom bola strmosť prístupových ciest a teda i ciest možných prechádzkových trás. To však už nikto nezmení, to je danosť, ktorá pretrvá existenciu celého zariadenia. S tým sme počítali i v toto obdobie, teda v čase, kedy sa nám podarilo zabezpečiť finančné prostriedky aspoň na krátku dobu.

Na to všetko sme sa spoločne všetci tešili a čakali sme výsledok hlavne stavebných úprav.

Možno až prehnane očakávanie a nepriaznivá predpoveď počasia, v nás umocňovala zvedavosť, ako po rokoch zvládneme svoj program. Prívetivosť a snaha pani vedúcej vyjsť nám v ústrety po finančnej stránke, nás trochu upokojila. Niektorí pôvodní zamestnanci nás spoznali i po toľkých rokoch a tak sme sa začínali cítiť domácejšie. Vedenie nám dalo k dispozícii spoločenskú miestnosť, aby sme sa mohli po večeroch vracat' k minulým praktikám, spoločne sa baviť a tým posilňovať súdržnosť kolektívu. Tú miestnosť sme mali k dispozícii i cez deň, pre prípad nepriazne počasia. To počasie sa až na krátku prietrž, v celku vydarilo a bolo nám umožnené sa i poprechádzať, samozrejme iba tým, ktorí mali dostatok síl a odvahy popasovať sa s brehom.

Najväčšie sklamanie nás postretlo pri ubytovaní sa no najmä pri potrebe využiť sociálne zariadenia. Všade nám chýbali aspoň madlá, keď už projektant nepočítal, že do zariadenia by sa mohli dostať i telesne postihnutí a ťažko chodiaci. Nie sme „fajnovky“, preskákali sme už kdejaké zariadenia a snažíme si pomôcť ako vieme, ale takto zrealizovaná prestavba, nás otvorene povedané „sklamala“. Aj prístup niektorých zainteresovaných zamestnancov, po dohovore s vedením, sa zmenil na strohé škrtnutie našej objednávky. Ďalším prekvapením pre nás, žiaľ zase nie najpríjemnejším, bolo, že takomto zariadení nemajú zdvíhacie zariadenia pre procedúry, ktoré by bolo i pre nás veľmi prospešné.

Krásne bolo vybavenie vodoliečby, len škoda, že všade sme narážali na bariérovosť a preto vo väčšine nás rezonovala myšlienka, či toto zariadenie bolo prerábané i pre zdravotne postihnutých. Ale to terajšie vedenie zariadenia už so spätnou platnosťou neovplyvní. Ono totiž pracuje v celkom odlišných ekonomických podmienkach ako bývalé vedenie. Žijú iba z toho čo sami vyprodukurujú a určite i im, nami získané negatívne poznatky, prácu neľahčujú.

A tu sa vraciam k pôvodnej myšlienke. Nikto z nás neveril, že ozaj vstúpime do tej istej rieky, ale, že v tej rieke bude tiecť taká mulina, sme nečakali. Ostali v nás spomienky na doby minulé, ktoré sme zachytili i na videokamere a premietli sme si ich keď nás počasie zahnať dnu. Mnohí sa museli poriadne zaprieť, aby celý čas spolu s nami vydržali, ale myslím si, že i to dokázalo silu tohoto kolektívu, ktorý v bežnom živote pokračoval akoby sa nič nedialo. Ba operatívne sa pripravili na večer nové pobavenia a tak sme trochu eliminovali smútok zažitý cez deň a splachovali sme už spomínanú mulinu.

Som rád, že som jedným z členov tohoto kolektívu, ktorý sa i tu nabil dobrou energiou prírody a dobrých ľudí.

Váš Tono

Mali sme obavu, že sa nás stretne menší počet, lebo s termínom zasadnutia klubu dost' v blízkej dobe kolidoval a rekondícia v Sklených Tepliciach. No nakoniec sme sa stretli v dostatočnom počte a mohli sme pristúpiť k programu nášho zasadnutia. V prvom rade sme prijali ospravedlnenia z neúčasti od Katky Písečnej s Jožkom, Anky Kanevovej, Janky a Vierky Herhových, Michala Hartla, Evky a Titusa Tulinských, Kázmerovcov kde nás Dáška informovala o nedobrom zdravotnom stave Peťa, ktorý znovu bol v bezvedomí a mal vysoké horúčky. Ďalší boli Mojmír, ktorého by také časté cestovanie unavilo, Dr. Brežná, ktorej list uverejníme na inom mieste, a pani Horniaková, to je tá, o ktorej som písal v minulých číslach klubovín, že ju nakontaktovala Janka Herhová. Ospravedlňovala sa aj Zuzka Andrejková, lebo nevedela či bude mať vodiča, ale ten sa nakoniec našiel a tak sme ju s radosťou privítali medzi sebou.

Všetci nechali ostatných účastníkov zasadnutia klubu srdečne pozdravovať a tešia sa ďalšie naše stretnutia.

Minule som sa tak trochu dlhšie zamyslel, až som sa skoro zľakol, že čo sa to so mnou deje, že vlastne viac a konkrétnejšie píšem o tých čo neboli na zasadnutiach ako o tých, ktorí sa zúčastnili sedenia.

Takže tí, čo ste boli prítomní, nehnevajte sa na mňa, že ste tak trochu v anonymite, ale máte jednu veľkú výhodu, že ste to zažili ON LINE (ako sa to moderne hovorí) – teda naživo.

Program sme nemali bohatý a tak sme začali preberať znovu aktuálnu problematiku 1 % pre budúcu rok. Predseda požiadal Renatku Masarykovú, či by sa znovu nezhostila úlohy zabezpečenia potvrdení z poisťovní, ktoré keď doplníme o potvrdenie zvolenia predsedu a dĺžke vlastníctva účtu v banke, môžeme predložiť notárovi na zaregistrovanie a spustiť novú kampaň získavania darcov. Uchádzanie sa o 1 % od právnických osôb bude možné až v roku 2004, takže tu nám „papuľka“ klapla naprázdno.

Touto cestou opätovne žiadam všetkých členov, ktorým záleží na činnosti klubu, aby prekonali v niektorých prípadoch svoju pohodlnosť a zamerali vyplňanie voľného času na ušľachtilú vec. Veď za uplynulé obdobie z pohľadu celoslovenského, možnosť darovať 1 % využila iba jedna tretina oprávnených. Nevýhodou nás zdravotne postihnutých vidím v zaradení o možnosť uchádzania sa o 1 %, také inštitúcie akými sú školy, ktoré si morálnym terorom zabezpečujú rodičov ich študentov. Podľa mňa by tam nemali byť ani seniorské športové kluby, pretože tie majú svojimi kvalitnými výsledkami získavať finančné prostriedky. Je tam i mnoho cirkevných spolkov, ktoré sa nezaobierajú charitou a zbytočne odčerpávajú prostriedky iným, lebo tiež sa nie vždy „kresťanský“ stavajú k predmetnej problematike.

Chceli sme sa tak trochu pobaviť o materiáloch z Vrútok, ale ešte sme do času zasadnutia nič neobdržali.

Tak sme prešli na toľko očakávanú víkendovú rekondíciu v Sklených Tepliciach. Pripravili sme si už aj rozpis ubytovania (ktorý nakoniec sa nepodarilo zo strany poskytovateľa zrealizovať), program celého pobytu, zosumarizovali sme prihlášky potvrdené lekármi, aby sme zbytočne nemuseli platiť lekárske prehliadky v Kúpeľno-liečebnom dome. Predseda predniesol radostnú správu o tom, že PODRAVKA nám poslala kašičky, ktoré rozdáme na rekondícii spolu s igelitovými taškami, ktoré nám zaslal pán Ing. Bílý zo ZŤS Dubnica plus, s balíkom papiera.

Privítali sme na našom zasadnutí pána Arpáša z Horných Lefantoviec, ktorého manželka trpí na ochorenie sclerosis multiplex. Porozprával nám o osude ich spolužitia a o priebehu ochorenia, ktoré nabralo od leta tohto roku prudký spád. Chcel sa s nami poradiť, ako sa z tejto prekérnej situácie dostať s najmenšími odreninami. Keď nám porozprával, čo všetko už skúšali, tak sme mali dojem, že my sme sa dozvedeli viac od neho ako sme mu my mohli dať. Napriek tomu, získal u nás aspoň morálnu oporu a pocit spolupatričnosti, čo tiež nie je vždy na zahodenie. Pri tom všetkom sme si pripomenuli avizované kroky novej vlády a už aj nám bolo do plaču. Nastane pre nás ešte tvrdší čas a mnohí sa dostanú na hranicu biedy. To však nebol bod nášho programu, preto sa ďalej nebudem k nemu vyjadrovať.

Prebrali sme i možnosť poskytnutia finančného daru podnikateľom fyzickej osobe, ktoré nie je možné v tom prípade, ak by si daný podnikateľ chcel predmetnú čiastku započítať do základu pre výpočet dane.

Uzاتvorili sme nahlasovanie sa na rekondíciu v Dudiniach.

V priebehu zasadnutia nám „zamobilovali“ Katka s Jožkom a Sonka.

O poštu sa s Vami podelíme na inom mieste, teraz sa vrátíme k rozsiahlej zbierke Lacka Gubóa :

ZOFT, ZOberské
FTipovisko.

- Jano, včera si bol spitý ako teľa.
- Tak preto som dnes smädný ako vôľ?!

Indián sa pýta druhého :

- *Sediaci býk, prečo vysieláš dymové signály?*
- *A ty náčelník byvolia hlava čo by si robil, keby si stratil mobil?!*

Stážuje sa zákazník v reštaurácii :

- Pán hlavný, to víno je zakalené!
- Ale to nie je možné, to je určite pohár špinavý!

- *To je strašné, aký je ten tunel strašne dlhý.*
- *Čo sa čuduješ, veď sedíme v poslednom vagóne!*

- Viete plávať?
- Samozrejme.
- A kde ste sa to naučili?
- No predsa vo vode!

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 Š = jedna šálka

Znovu pochúťka Majky Detkovej **PUDINGOVÝ KOLÁČ**

75 dg polohrubej múky, **4 dl** mlieka, **3 PL** oleja, **7 dg** kvasníc, **14 dg** kryštálového cukru, **1 ČL** soli, **2** žĺtka, a **2** bielka (sneh zapracovať do cesta)

Z mlieka, cukru a kvasníc urobíme kvások pridáme ostatné suroviny a vypracujeme cesto, ktoré rozdelíme na 4 bochníky. Rozvalkáme a potrieme horúcim pudingom a zrolujeme. Dve a dve rolády zatočíme – prepletieme spolu. Pečieme na vymastenom plechu.

PUDING : ½ l mlieka, **25 dg** kryštálového cukru, **2** Zlaté klasy, **3 PL** kakaa, **1 PALMARÍN**.

Všetko spolu uvaríme na kašu a horúce natierame na rozgúľané cesto. Až na plechu necháme vykysnúť 20 – 30 minút.

Pečieme asi na 200 ° C.

*Majka ma upozornila, že z minulého receptu vypadla tá stať, kde po upečení korpusu, **strhneme papier**, na ktorom sa piekol.*

No a teraz už spomínané listy od našich priateľov :

Ahojte kamaráti! I keď nechodím medzi Vás, často na Vás myslím a každá správa od Vás ma vždy príjemne poteší.

Prestala som chodiť do klubu kvôli ťažkostiam so žalúdkom, ktorý mi robí problémy pri cestovaní.

Myslím, že som stále s Vami. Keď dostanem od Vás naše novinky, usadím sa v kresle, založím si svoje druhé oči, v mysli sa mi vynoria spomienky na Vás, na srdečnú atmosféru v klube a je mi dobre na duši, vtedy som skutočne rada, že žijem. **ĎAKUJEM**.

Všetkých Vás čo najsrdečnejšie pozdravujem. Držte sa!

Vaša Marika Bachanová

Vážený pán predseda!

S veľmi ťažkým srdcom podpisujem návratku, že nemám záujem o rekondičný pobyt. Klamem, až sa mi z úst práši. Už som bola v pokušení, že Ťa požiadam, či by som mohla aj sestru zapísať do klubu. Ona je síce sklerotička, ale nie multiplex. No jej zdravotný stav sa tak zhoršil, že je ako po infarkte. Teda zatiaľ nám musí byť dobrá aj vaňa s troškou slanej vody. Zato „Zoborské kluboviny“ mám veľmi rada. Vždy si ich prečítam aj niekoľko krát. Obsahujú hlboké myšlienky, nad ktorými je hodno zamyslieť sa.

Zároveň chcela by som čo najsrdečnejšie pozdraviť v klube všetkých známych aj menej známych a popriať mnoho, mnoho zdravia, lebo toho opravdu všetci potrebujeme.

Tebe Tonko ďakujem za trpezlivosť a porozumenie.

S pozdravom, Paula Hájková

(príspevok bol redakciou krátený)

Milý Tonko!

Ponajprv Vás i všetkých bozkávam, čo najsrdečnejšie pozdravujem, prajem všetkým čo najviac duševnej pohody. Ja som mala 24. mája ťažký úraz, zlomila som si tú zdravú nohu. Po operácii som ležala v Nitre v nemocnici asi 2 týždne – už si ani presne nepamätám koľko to bolo. Potom ma Braňo vzal do nemocnice v Považskej Bystrici, kde som tiež asi toľko ležala. Teraz som u Braňa v domácom ošetrovaní, chodím do nemocnici na rehabilitáciu. Nevieť, čo bude so mnou ďalej. Chodím o dvoch francúzskych paliciach. So vstávaním, obliekaním a hygienou mám ešte ťažkosti. Som nesebestačná.

Píšem Vám ručne, miestami snád' aj zle čitateľne, nemám písací stroj k dispozícii.

Je mi veľmi ľúto, že som Vám nemohla poslať slúbený článok o bazových plodoch. Zato som čosi zosmolila o trnkách, možno, že sa Vám to hodí do „Zoborských klubovín“.

Myslím na Vás všetkých veľmi často. Prajem Vám hodne rodinného i osobného pokoja a samozrejme aj toho zdravia, ktorého nám je tak poskromne dopriať.

So srdečným pozdravom Vaša Dr. Brežná

Medzi drobné ovocie, ktoré voľne rastie a dozrieva v neskorej jeseni, patria aj **trnky**.

Často chodíme okolo nich, nevšímavo a neuvedomujeme si, aké cenné látky môžu poskytnúť nášmu organizmu. Trnky sú chuťovo zdanlivo veľmi trpké a teda pre niekoho nepoužiteľné. Skutočnosť je však trochu iná. Obsahujú síce veľa trieslovín, ktoré im dodávajú trpkú chuť, ale aj cukry, organické kyseliny, medzi ktoré patrí cenný vitamín C, ďalej pre zdravie veľmi cenné karotény, vitamíny skupiny B, farbivá a pektín. Z minerálnych látok obsahujú dôležitý vápnik, draslík a horčík.

Trnky sa dajú dobre sušiť. Používame ich potom vo forme čaju proti hnačke, plus aj ako kloktadlo pri zápale ústnej dutiny a hrdle. Pritom použijeme ½ lyžice trniek na ¼ l vody. Čerstvé trnky sú zase vítanou surovinou pre kuchynské spracovanie. Pripravujeme z nich :

Kompót : Na prípravu potrebujeme 500 g čerstvých trniek, 500 g cukru, ½ l vody, podľa chuti škorice a klinčeky.

Príprava : Trnky krátko obvaríme, dáme na cedítok odkvapkať a nasypeme do fliaš, zalejeme ich sirupom, pripraveným z cukru a vody. Sterilizujeme 15 minút pri teplote 85 °C.

Trnky s cukrom : 1 kg trniek, 500 g cukru, víno.

Dobre zrelé umyté trnky dáme do menších fliaš, vrstváme – vrstvu trniek, vrstvu cukru. Keď je fľaška plná, zalejeme vínom, zaviečkujeme. Sterilizujeme 15 minút pri 85 °C.

Lekvár : 1 kg trniek zalejeme ¼ l vody a za miešania varíme, kým sa trnky nerozvaria. Potom ich prepasírujeme. Na 1 kg kaše pridáme ½ kg cukru a varíme do zhustnutia. Dáme do vhodných fliašiek, zaviečkujeme a prevrátime hore dnom.

Trnkový rôsol : 1 kg mrazom ošľahnutých trniek, 1 kg želírovacieho cukru, trochu vanilky, citrónu a voda podľa potreby.

Umyté a odstopkované trnky dáme do hrnca a zalejeme vodou, aby boli ponorené. Varíme do úplného zmäknutia. Horúcu trnkovú kašu dáme do hustého sitka alebo gázy a necháme cez noc odkvapkať. Do precedenej šťavy dáme želírovací cukor, vanilku a citrónovú šťavu. Varíme, kým nedostaneme rôsol (asi 4 – 5 minút) Plníme do čistých suchých fliašiek.

Trnkový likér : 1 kg trniek, 1 l vodky, sirup z 500 g cukru a ½ l vody, podľa chuti škoricu, klinčeky, mletý muškátový orech.

Umyté a rozmávané trnky, 5 rozbitých kôstok dáme do široko-hrdlej fliaše, nalejeme vodku, pridáme koreniny a rozbité kôstky. Necháme vylúhovať dobre uzavreté 10 dní. Potom to scedíme, pridáme vychladnutý sirup, premiešame a necháme ešte deň stáť. Potom naplníme do vhodných fliašiek. Likér má krásnu farbu!

Trnkové víno : 2 ½ kg trniek, 2 l vody, kvasinky, 1 ½ kg cukru rozpusteného v 1 l vody.

Umyté trnky rozmágame, zalejeme horúcou vodou a necháme vychladnúť. Pridáme kvasinky a 1/3 sirupu a dáme do kvasnej fliaše a uzatvoríme kvasnou zátkou. Po týždni pridáme druhú tretinu sirupu a premiešame. Po týždni pridáme zvyšok sirupu a premiešame. Po ukončení kvasenia trnky klesnú na dno fliaše a zmes prestane bublinkovať. Potom víno stiahneme do demižóna, necháme ešte týždeň stáť, potom stočíme do fliaš.

Ďakujeme a prajeme skoré uzdravenie a držíme Vám palce, aby tá trauma mala čo najmenšie fyzické i duševné následky. Radi by sme Vás znovu videli medzi nami. Všetko dobré. Vaši klubáci z Nitry.

Nezabúdame

V mesiaci **n o v e m b e r 2 0 0 2**
o s l á v i a

Meniny :

6. 11. **Renátka** Masaryková
25.11. **Katka** Písečná
27.11. **Milan** Andrejko

Narodeniny :

1.11. Olinka Repová
10.11. Anka Benčíková
12.11. Vierka Herhová
19.11. Zuzka Mikulášiková



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 **20. novembra 2002 /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 čísla 037/773 22 99 alebo 0904 547 106. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 6.11.2002.