

Tak som sa zamyslel

..... ako matka príroda zariadila, aby samotná reprodukcia živočíšnej ríše nebola iba chladným aktom, či pudovou záležitosťou.

Väčšina samcov je mohutnejšieho vzrastu, pestrejšieho sfarbenia a vybavením všakovakých lákadiel na samičky. Predpríprava na samotný akt býva zdĺhavá, má svoj rituál a presné pravidlá. V mnohých prípadoch sa uskutočňujú tvrdé osobné súboje a pre ten samotný akt, veľa krát padne aj viacero životov. Čas na získanie si sympatií u samičky býva presne ohraničený a pre každé páry špecifický. Darmo by sa predvádzali samce v dobe, keď na to nie je sú samičky pripravené, zostalo by z toho iba obyčajné divadlo a zbytočne vymrhaná energie, ktorá by možno chýbala pri zabezpečovaní a získavaní potravy, tiež tak potrebnej na prežitie.

Aj v tomto prípade to príroda zabezpečuje veľmi prezieravo a to z dôvodu prirodzeného výberu najkvalitnejších a najsilnejších jedincov, u ktorých je predpoklad prenosu tých najlepších genetických vlastností a súčasne zabezpečí ochranu matky a potomstva. Je to nekonečný kruh, ktorým sa zabezpečuje prirodzená reprodukcia. Pokiaľ sa odohráva vo voľnej prírode je to bez zásahu človeka, ktorý si v mnohom osvojil právo zasahovať i do takýchto, nanajvýš výsostných procesov.

A práve tento tvor by si mal niekedy brať príklad z divočiny, pretože má síce niečo viac ako pudy, ale nie vždy to dokáže ovládať. U človeka sa predpokladá, že použije mimo citov aj určitú formu taktu a to krásne, čo skrýva akt zblíženia, si nechá pre seba, pretože to patrí iba medzi nich a druhí sa nemajú čo podieľať na tomto stave a to ani prizieraním. Jednoducho to nepatrí do kolektívu, samozrejme, pokiaľ sa ten kolektív nedohodne na „grupíku“. Ale to je už zase iná kapitola, o ktorej nemám veľa skúseností ani čo rozprávať a ani netúžim o získaní poznatkov. Ctím si vzťah medzi dvoma partnermi, keď je úprimný a pritom nemusí byť ani poliaty medom. Pravý vzťah nemusí dávať navonok zvať, že sa niečo deje medzi dvoma ľuďmi. To musí vyžarovať z duše a čo to prezradí tvár alebo samotné neisté chovanie zaľúbeného. Spomeňte si mnohí, že to nemuselo byť ani tak dávno, keď sme pociťovali zvláštne chvenie v chrbtici a nebola to SM-ka. Bolo nám pri tom krásne a určite sme to neutekali roznášať po plotoch a na vráta. Boli sme radi, že sme znovu prežili niečo pekné, niečo vzrušujúce a nemysleli sme pritom na nič zlého. Jednoducho sa v nás prebudili hormóny, elektrické impulzy začali preskakovať a s nami to znovu zakývalo a sami pred sebou sme sa tak trochu zahanbili a prepánajána, len aby to nespozorovalo naše okolie.

Je však určitá skupiny ľudí, ktorým nezáleží čo si ich okolie myslí o ich vonkajších prejavoch vzťahu, ba dokonca chcú byť provokační, chcú sa predvádzať a pritom si neuvedomujú, že sa dostávajú na úroveň iných tvorov prírody, ktorí sa potrebujú rozmnožovať a neprežívajú to, čo je práve ľudstvu prisúdené. Je to láska, je to cit a nie pud. Je to prežitie niečoho, čo sa neopakuje a čo zostáva v hĺbke duše a srdca len a len človeka.

Práve preto, čím je silnejší tento cit, tým aj dlhšie pretrváva, tým krajšie zanecháva spomienky a tým hlbšie puto medzi danou dvojicou vytvára. Potom sa nestanú také prípady, ako sa v poslednom čase medzi našimi členmi prihodila, že zdravší partner opúšťa svojho chorého partnera a dokonca sa stáva, že si na ňom vylieva zlosť a býva hrubý a vulgárny, v mnohých prípadoch sa neštíti použiť i násilie. Tam asi ten cit bol predstieraný a dotyčný ho potreboval ukazovať navonok, aby svoje okolie presvedčil, aký je on zaľúbený. V srdci však zostal kus ľadu a na tvári maska farizejstva.

Aj keď takýto prejav lásky sa stal u skupinky mladých ľudí spred niekoľkých rokov módnym hitom, neporazil a neprekonal to, čo pretrváva stovky a tisícky rokov. Láska patrí tým dvom, ktorí sú do seba zaľúbení a ktorí chcú prežiť niečo krásne, iba medzi sebou a nepotrebujú k tomu ďalších a už vôbec nie divákov.

Nehľadajte v týchto riadkoch nikoho druhého, ak tak iba seba samého. Tým, čo sa k našim partnerom správajú úprimne a čisto, patrí vďaka aj nás ostatných, lebo aj my sme s nimi spokojnejší a šťastnejší. Ich láska k partnerovi sa prenáša pozitívnou energiou aj na nás a nie je potrebné ju navonok ukazovať.

Tým, ktorí sa nesprávajú k našim priateľom slušne, tým odkazujeme, že nepomôže im ani seabemaskovanejšie zastieranie svojej duše, my to vycítíme, že radi majú v prvom rade sami seba. Nech, aj to je prejav určitej lásky, len nech neblížia tým, ktorí sa nedokážu adekvátne brániť a ktorí zostávajú so svojou zhrdenou láskou sami.

Je síce jeseň a práve taká, ktorá znásobuje žiaľ a smútok na duši. Prajem Vám, všetkým čo to potrebujete, veľa síl na prekonanie dočasnej melanchólie a spomeňte si na náš klub a jeho členov. Tešte sa na novú rekondíciu, ktorá zase bude očistou od smútku a zamračených tvári.

Pamätáte sa na moje prvé navrhované motto klubu? „Nie je treba, aby bolo stále veselo. Nesmie byť však smutno, no a tobôž, aby sa fňukalo!“ To nie sú moje slová, požičal som si ich od Troch veteránov, ale sedia. *Váš Tono*

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Tento krát sme sedenie začali na rekondícii v Malých Bieliciach a až potom sme pokračovali v Nitre na našom starom mieste. Napriek tomu, že mnohí boli aj účastníkmi rekondície, prišli znovu aj na nitriansku časť zasadnutia klubu. Buď majú tak radi náš klub alebo prišli kontrolovať predsedu, či nebude niečo iné rozprávať v Nitre a niečo iné v Bieliciach. Myslím si, že skôr to prvé je správna odpoveď, a nie len si to myslím, ale som o tom presvedčený. To jednoduchého človeka vycíti z celkovej atmosféry a priebehu života klubu.

Najprv sme si spomenuli na tých, ktorým sa nepodarilo zúčastniť sa rekondície a až následne v Nitre na tých, ktorým sa nedarilo byť medzi nami na nitrianskom zasadnutí. Veľa bolo tých, ktorí sa ospravedlnili, lebo by bolo pre nich náročné, jednak ekonomicky a jednak fyzicky, byť prítomný na oboch častiach zasadnutia, napriek tomu, že sme preberali aj tak závažný bod, akým boli stanovy klubu. O tom však neskôr.

Tu je jedno také elektronické ospravedlnenie :

Milý predseda,

musíme sa spolu s Katkou ospravedlniť za našu neprítomnosť na klubovom stretnutí. Katka je už síce bez teploty, ale s dosť nepríjemným kašľom a pokašliavam i ja.

Ešte by som rád niečo dodal na môj uverejnený článok v Nádeji č.2 r. 2004. Písal som ho nezávisle na Katke, aj keď to vyzeralo, že som to písal kvôli nej. Za pochopenie ďakujem.

Chcel by som aj poďakovať za rekondíciu v Bieliciach. Už dlho som sa necítil tak uvoľnene a tak dobre.

S pozdravom Norbert

Toľko správa od Norberta, aby sme nezabúdali aj na takéto formy komunikácie. Niekedy sa mi to sem tam aj podarilo, tak nech mi to poškodení odpustia.

Obdobne to nevyšlo ani Mojmirovi s Majkou, Sonke, Marcelovi a Lydke. Telefonicky sa ohlásili Vrábľanky Janka a Vierka, ktoré sa už tešia na našu divokú partiu v Dudinciach. Zuzka „mobilovala“ priamo na zasadnutie klubu a Ivan Bíro si musel plniť úlohy mamičky.

Vyhodnotili sme akciu 2%, ktorá bola pre nás veľmi priaznivá a zabezpečí zase nejaké rekondície i do budúcnosti, pokiaľ nám to legislatíva dovolí. Samozrejme zostáva, nezaspať na vavrínoch, jednak to tlačí a jednak nie je z toho osoh. Možno sa niektorým zdalo, že ten predseda stále bije do našich myslí a opakuje potrebu ukazovať sa vo svojom okolí a neustále, ale na úrovni a v plnej slušnosti, otravovať i tých pohodlných, pre ktorých robí problém sa aj podpísať na nami pripravený papier. Napriek tomu, že akcia už rozbieha štvrtý ročník, nájde sa ešte veľa takých, ktorí nerozumejú celej akcii a tvrdia, že oni nič nikomu nedajú. Zabúdajú, že to dávajú zo štátneho, teda už od nich zaplatenej dane z príjmu. Nesmieme obviňovať ich, ale musíme pracovať na tom, aby sme ich získali na našu stranu. A aj o tom by sme mali všetci riadne zauvažovať. Nejaká tá forma sa nájde. Dúfam, že skôr ako nám to páni ministri zrušia, lebo boli veľmi nemilo (z ich strany pohľadu) prekvapení, koľko sa vyzbieralo peňazí. Veď oni sú takí chudobní a tým ozaj chudobným by bolo zas čo zobrať, hádam v tom neprestanú!

Prešli sme na inú tému a tou bola rekondícia v Malých Bieliciach. V prvom rade som sa ospravedlnil za moju neúčast' od začiatku a poďakoval sa tým, ktorí ma na tú chvíľu zastúpili, ostatné bolo už vopred dohodnuté a zabezpečené, bolo treba iba doladovať.

Predseda poukázal na skutočnosť neúčasti avizovanej skupinke Bratislavčanov z klubu SM. Vopred dohodnuté miesta, ktoré boli už nahlásené do zariadenia kúpeľov, sa museli odhlásiť a tak prepadli, našťastie s pochopením vedenia kúpeľov bez finančnej ujmy. Mrzelo nás to o to viac, že o spoločný pobyt na rekondícii prejavili záujem Trnavčania, ktorým sa aspoň touto cestou ospravedľujeme, lebo sme chceli, aby nás spoznali aj iní zástupcovia klubov, ako vyzerá rekondícia v našom podaní. Na nás to nezanechalo žiadne stopy, my sme už prešli rôznymi ohňovými skúškami a nakoniec, na prieskum terénu prišla Vlastička Krchniaková.

Prejedenali sme záujem o rekondíciu v Dudinciach, kde napriek veľkému záujmu nám vedenie hotela vyjde v ústrety a umiestni nás na prvom poschodí. Predseda objasnil zmenu termínu, dôvody a s tým spojené určité výhody navyše. Verme už iba, aby nepadali traktory, lebo nemáme také odolné dáždňiky, či vlastne traktorníky. Ako mi Majka Trenčanka pripomenula programové alternatívy, treba si pripraviť suchú a mokрую verziu. Od konca októbra už toho veľa čakať nemôžeme, ale veď uvidíme, v najhoršom budeme opekať vnútri. Katka z Norbim spravia rekognoskáciu terénu, lebo tento krát oni sa tam vyberajú v predstihu.

Poinformovali sme sa o stave financií na našom účte a predseda vyzval všetkých, aby sa porozhliadali po svojom okolí na nejaké vhodné miesto na konanie rekondícií, pokiaľ by nám vypadli Dudince, pretože sú tam všelijaké záujmy, ktoré v konečnom zhodnotení, nevznievajú pre nás veľmi pozitívne. Viac sa dozvieme možno na tvári miesta, teda priamo v Bučinári.

Ani na jednom zasadnutí neprešiel návrh predsedu na poskytnutie finančnej pomoci pre zdravotne postihnutých zo zaplavených oblastí tohtoročných prírodných katastrof. Zhoda v zamietnutí návrhu bola najmä v tom, že nie je isté, či by naše korunky došli na miesto, ktoré by sme chceli, teda nezabezpečenie adresnosti poskytnutia pomoci a či by vôbec s tým neboli veľké administratívne problémy.

Spomenuli sme si na Pavlíčku, ktorá v odozve na prehľad záujmu o rekondície nám poslal pár riadkov. Potešilo nás to a tešili sme sa na jej avizovanú alternatívnu návštevu. Dúfajme, že neprišla pre iné ako zdravotné problémy, a tak ju pozdravujeme aspoň touto cestou.

Predseda spolu s Lydkou poinformovali prítomných o navrhovaných zmenách z titulu výzvy banky na aktualizáciu vzorových podpisov. Pri tej príležitosti predseda navrhol už aj prepracovanie stanov klubu a zakomponovanie do nich pripomienky členov klubu, pretože od ich prvej verzie už uplynulo veľa času a mnohé sa zmenilo. Prvú a zásadnú pripomienku mala Lydka, aby sa sídlo organizácie už neuvádzalo na starej adrese, kde sa už nestretávame, ale na adresu predsedu klubu. Nikto nemal výhrady. Predseda však pripomenul, že to všetko obnáša trochu viac práce ako sa zdá. Jednak je treba napísať nové stanovy, opatriť ich kolkom a zaslať na Ministerstvo vnútra SR. Keď sa vrátia bez pripomienok, nastanú ďalšie problémy, lebo sa budú musieť dať vyrobiť nové pečiatky a to také ako vyžaduje legislatíva, lebo doterajšie sú už nevyhovujúce. Keď bude pečaťka, treba zaslať na všetky peňažné inštitúcie overené kópie stanov aj s novými odtlačkami pečiatok. Ide najmä o VÚB a Daňový úrad, ktorý sa týmto pádom stane druhý so sídlom v Lužiankach. Zmeny bude treba nahlásiť ešte na mnohé iné inštitúcie, na ktorých sme zaregistrovaní a to jednak zo slušnosti a jednak pre zabráneniu sankcionovania.

Ďalej padli rôzne návrhy o zakúpení potrebných vecí pre chod klubu a prípravy na rekondície do budúcnosti. Jedná sa o monitor v maximálnej hodnote 25000 Sk, medený kotlík na 15 litrov a cestovnú kempingovú chladničku s možnosťou zapojenia do auta i do siete, najmä pre tých, ktorí používajú interferóny a inzulíny. Podľa stavu financií, bol schválený aj návrh na zakúpenie bielych tričiek, ktoré by malo znak nášho klubu na ľavej (od srdca) strane. Minimálne množstvo by bolo 100 kusov a to vo veľkostiach radšej voľnejších.

Predseda pripomenul, že zase je tu obdobie, kedy sa treba registrovať u notárov, ohľadne získavania percenta (%) z odvedenej dane jednak fyzických, ale i opäť právnických osôb. Obnáša to trochu viac komplikácií, lebo je to naviazané na odsúhlasenú zmenu stanov a tých ďalších, už spomínaných krokov. Musíme všetci pre dobro veci spraviť všetko tak, aby sme sa sami neobrali o túto možnosť.

Na rekondíciu do Bielic sa dodatočne prihlásil ako samoplatca Stanko Sopúch z Hradišťa pod Vrátnom. Tak sme mu dali prihlášku a uvidíme, či sa mu bude u nás páčiť.

Zaspomínali sme si na júnové zasadnutie a viacerí si dali u Lacka pretočiť nahrávku z televízie Zobor, ktorú predseda nahral ako spomienku na nás i na návštevu, ktorá tam vtedy bola.

Prebrali sme pozvánku SZSM na pracovné stretnutie klubov s vedením, ktoré sa bude konať v rekreačnom zariadení Toliar v Kremnici v dňoch 19.10. – 21.10.2004. Predseda poukázal, že na celé zasadnutie nemôže ísť, ale na ten hlavný a asi nosný pracovný deň by sa vedel uvoľniť, len vidí náročnosť v cestovaní a hlavne riadení auta v takomto čase. Nebol problém, prihlásilo sa viacero ochotníkov, ktorí by mu robili „garde“, ba našiel sa i návrh odšoférovania celej cesty. Zostali sme pri návrhoch a vývine možností, za tých, ktorých alternatív.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 Š = jedna šálka

Tento krát vám osvedčené a vyskúšané recepty posiela Klárka.

Španielske kuracie závitky

Suroviny

6 vykostených kuracích stehien, 150 g nakladaných chilli papričiek, saláma Chorizo, 1 cibuľa, 4 strúčiky cesnaku, 1 konzerva rajčiakov, 1 konzerva zelených olív, 4 PL suchého sherry, olivový olej, soľ, korenie, 300 g cestovín

Postup

Stehienka naklepeme, osolíme a do každého dáme jednu papričku kúsok salámy a spichneme špáradlom. Na oleji uresťujeme nakrájanú cibuľu, pridáme cesnak a na tomto základe opekáme závitky. Po 20 minútach pridáme konzervu rajčiakov, vlejeme sherry a povaríme. Nakoniec pridáme olivy. Premiešame a podávame s varenými cestovinami.

Kuracie prsia krčmárky Kláriky na marhuliach

Suroviny

4 kuracie prsia, (namiesto prs môžu byť aj vykostené kuracie stehná), 50 g pikantnej horčice, 50 g sušených marhúl alebo sliviek, 300 g cukety, 2 póry, 2stroužky cesnaku, 150 ml marhuľovice alebo slivovica, 250 ml kyslej smotany, olej, soľ, korenie, 400 g zemiakov

Postup

Prsia (vykostené stehná) nasolíme, okoreníme a potrieme horčicou. Marhule nakrájame, cukety omyjeme a nakrájame na slížiky (môžeme aj nastrúhať na hrubšom strúhadle). Pór nakrájame na kolieska a cesnak nasekáme. Mäso uresťujeme na rozpálenom oleji s cesnakom, pridáme marhule alebo slivky, pór, cukety a všetko opečieme. Prilejeme marhuľovicu alebo slivovicu a na miernom ohni krátko podusíme. Prsia (vykostené stehná) vyberieme a pokrájame na plátky, (je to však výborné i keď ich necháme v celku, má to iné čaro). K zelenine primiešame smotanu a dochutíme. Podávame s varenými zemiakmi.

Encián plnený šampiňónmi

Suroviny

4 kusy enciánu, 200 g šampiňónov, 1 menšia cibuľa, Solčanka, olivový olej, mletý zázvor, bazalka, 2 vajcia, hladká múka, strúhanka, olej na vyprážanie.

Postup

Nadrobno pokrújanú cibuľu uresťujeme a pridáme nadrobno pokrújané šampiňóny, pridáme mletý zázvor, Solčanku, všetko spolu podusíme a pred koncom pridáme posekanú bazalku a necháme vychladnúť. Encián prekrájame na dva plátky, jednu časť naplníme vychladnutou zmesou zo šampiňónov a druhou prikryjeme a jemne zatlačíme. Obalíme dva krát v trojobale a prudko vyprážame z oboch strán na oleji. Podávame so zeleninou a zemiakmi.

Vybraté z korešpondencie :

Optimizmu sa možno naučiť.

Pozitívny životný postoj, šťastná osobnosť - to nie je len vrodená danosť, o to sa môže človek vo veľkej miere sám zaslúžiť.

* Optimizmus ani najmenej neznamená životný postoj. Ja môžem všetko! Ide práve o to, primerane sa vyrovnáť s realitou. Treba sa naučiť vidieť v sebe samom svoju osobnosť. Triezva sebaúcta pomôže človeku prestať aj neúspech, ak sa pritrafí.

*Na riešenie každej situácie sa snažme nájsť dve možnosti, dva spôsoby konania a potom sa rozhodnime pre lepší z nich.

*Zakážme si negatívne myslieť. Sem - tam sa síce nahneváme, ale to prejde. Povedzme každému jasne a priamo svoj názor, nedusme nič v sebe, nezozierajme sa tým.

*Necúvajme pred skutočnosťou, nezacláňajme si pred ňou oči. Musíme rátať s tým, že sú tu dôvody aj na nepriaznivé javy a neúspechy, ale sú tu aj možnosti na ne vplyvať, obracať ich vo svoj prospech.

*Vždy si stojme za tým, čo robíme. Ak sa dopustíme chyby, priznajme si ju, budeme sa hneď cítiť lepšie.

S pozdravom Norbert

Viete, že

Pozitívny postoj človeka k životu spomaľuje proces starnutia. Existuje totiž nejaká spojitosť medzi pozitívnymi emóciami a stareckou ochabnosťou. Naše myšlienky, postoje a emócie ovplyvňujú fungovanie tela a predovšetkým zdravia, či už priamymi mechanizmami, akými sú imúnne reakcie, alebo nepriamymi, akými sú sociálne podporné siete.

... Výťažky z kvetu ibišteka majú zrejme rovnaké účinky na srdce ako červené víno alebo zelený čaj. Obsahuje totiž antioxidanty znižujúce hladinu cholesterolu v krvi.

... Čierny čaj sú zozbierané lístky, ktoré sa nechajú pri teplote asi 22 ° zvädnúť a usušiť v špeciálnych miestnostiach. Čaj sa potom opatrne zvinie, pričom sa naruší bunková štruktúra listov a začína sa proces fermentácie buď pomocou enzýmov prirodzene obsiahnutých v čaji alebo cudzími látkami, ako napr. kvasinky. Na záver sa celý proces zakončí krátkym, asi 20 minútovým sušením pri 85 °.

... zelený čaj je podobný ako čierny, ale sa nefermentuje. Aby nedošlo k pozvoľnej fermentácii, lístky sa čo najrýchlejšie zahrejú. Japonci čaj krátko oparia, naopak tradičným čínskym spôsobom je natrhané lístky krátko zahriať na rozpálenej kovovej panvici.

... biely čaj sa robí z horných lístkov rastlín a výhonkov, je mierne fermentovaný, pretože sa ihneď po zbere neohrieva. Nie je zavínavý, ani drvený, takže fermentácia prebieha iba v malom množstve.

V mesiaci **o k t ó b e r** **2 0 0 4**
o s l á v i a

Meniny :

5. 10. **Vierka** Herhová
16.10. **Vladka** Vargová
29.10. **Klárka** Suchanová

Narodeniny :

1.10. Ingridka Valachyová
3. 10. Anka Kanevová
11.10. Katka Písečná
12.10. Marika Bachanová
25.10. Magduška Hrubá
30.10. Miloš Poštrk

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

Čo poviete na takúto úpravu klubovín ?

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

suchan@ksmnr.sk

a nájsť na webovej stránke :

www.ksmnr.sk

!!! Naše októbrové zasadnutie klubu sa tento krát odohrá iba na rekondičnom pobyte členov klubu v Dudinciach, preto Vás upozorňujeme na túto zmenu, ktorá sa však týka iba tohto mesiaca. Aj keď tam viacerí s nami nebudete môcť byť, myslíte na nás, my ostatní budeme myslieť na Vás a tak budeme myšlienkami spolu.

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. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 16.10.2004.