



# Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník X.

o k t ó b e r 2008

číslo 8

## Tak som sa zamyslel .....

..... nad tým, či niekoho svojimi myšlienkami niekoho neurážam, poprípade sa niekoho moje myšlienky nedotýkajú tým, že by ho napádali. Pretože som v minulosti vyslovil myšlienku, že keď píšem kluboviny, je to ako keby som sa s vami rozprával. Lenže to platí na stat', ktorá je nižšie, na „zokle“. V tejto stati, resp. v týchto zamysleniach sa pohrávam sám so svojimi myšlienkami. i keď je pravdou, že ma inšpiruje samotný život, teda dianie okolo mňa a to či už z médií, tlače alebo samotných príbehov a skúseností bežného života.

Nikdy však za týmito myšlienkami nie je konkrétna osoba, na ktorú by som chcel poukázať alebo o nej písať. Je to i z toho dôvodu, že toto nie je dialóg a druhá strana sa nemá možnosť brániť a ak, tak až s oneskorením a musím priznať skutočnosť, že za tých desať rokov, čo sa vám takouto formou prihovám, som neobdržal ani jednu spätnú reakciu. Je to skutočnosť, ktorá ma vôbec neteší, pretože začínam mať presvedčenie, že to bude asi zbytočná vec, keď vás moje myšlienky neprimäli sadnúť si za stôl a spätne re-

agovať svojimi myšlienkami a úvahami na všetky tie nadškrtnuté témy. Veď určite sa medzi nimi našli i také, s ktorými ste nesúhlasili alebo ste na danú tému mali iný názor, minimálne pripomienky.

Na druhej strane si však môžem namýšľať, aký som skvelý, keď som vystihol v každej doteraz predostretej téme i myšlienky vás všetkých. Neviem, neviem, či sa mi z toho nezačne točiť hlava. A točiť tak, že už ani netrafím na klávesnicu počítača a v tejto stati zostanú iba prázdne riadky, aby ste si mohli do nich doplniť tie myšlienky, veď i tak sú asi všetky rovnaké.

Viete, táto hra so svojimi vlastnými myšlienkami nie je až taká zábavná, chce to svoj čas a náladu. Ja sa mám možnosť vyrozprávať na zasadnutiach klubu, tam mám dosť veľký priestor, aby som eventuálne ventiloval svoj pretlak myšlienok.

Keď chcem byť spravodlivý, musím poopraviť predošlý výrok, že nik nereagoval na moje zamyslenia. Na druhej strane však musím priznať, že to boli všetko reakcie od nečlenov nášho klubu, teda zvonka.

Mám obavu, aby táto „akoby“ pasivita neprerástla do ponorkovej choroby klubu, kde členov bude

zaujímať iba to, kedy, kde a za koľko budú rekondičné pobyty. Lebo naša činnosť je predsa i o inom a práve to „iné“ sa mi vytráca zo života klubu. Ja osobne som v poslednom čase zažil psychickú traumu a viem, čo je to keď sa kolektív postaví za človeka. A stačí i keď je to len v morálnej rovine, ba možno je to niekedy viac ako formálne verbálne utišovanie.

Formalizmom sme obklopení v každodennom živote, keď sa nás okolitý svet snaží presviedčať ako je nám práve teraz dobre, za týchto podmienok, za tohto stavu a s týmito ľuďmi. Podporuje to niekedy až hyenská reklama, ktorá nás ešte viac „oblbuje“ a vtiera sa do nášho podvedomia, či to chceme alebo nie. Je všade, na cestách, v novinách, časopisoch, televízii, rádiu v čakárňach u lekára, no proste všade. A všade nás presviedčajú, ako nám bude dobre, keď si zakúpime ich produkty, ktoré sú o veľa lepšie ako výrobky tých druhých, prinajlepšom ako tie „bežné“. Ja osobne nikdy neviem, ktoré sú to tie bežné, asi práve tie, ktoré súčasne používam. A zaručene po prechode na tie pravé sa mi otočí svet. Svet možno práve nie, ale peňaženka určite áno. Lenže o tom tá reklama práve je, dostať z nás i to posledné a najviac ma mrzí, že sa zneužíva v medicíne, resp. pri liečení chorôb. Keby som si spočítal, koľko som dostal reklamných e-mailov na zaručene účinné, čisté produkty, tak by mi asi priestor na

ich vymenovanie na tejto stránke nestačil. A ľudí je stále viac a viac chorých a stále viac a viac nachytaných. Nechcem tvrdiť, že všetko je iba podvod, ale keby boli tie ponúkané preparáty či prístroje také zdraviu prospešné, tak by určite klesal počet chorých. A veľa krát vynaložené finančné prostriedky nie sú adekvátne výsledku a efektu zmeny zdravotného stavu.

Preto sa držme pozitívnych myšlienok, ktoré nám jednak neublížia, sú finančne málo náročné a robia dobre obom stranám, teda i tomu, kto ich vysielala a hlavne tomu, pre koho sú vysielané. V pozitívnej myšlienke je veľká sila a vidím to i na našich členoch klubu, keď sú ňou obklopaní, celí žiaria a presúvajú všetko to pozitívne do okolia a pritom o tom ani nemusia vedieť. Keď sa to deje v rámci klubu, vtedy som spokojný, vtedy sa i ja nabíjam a po kúskoch, aby som neublížil, si „uchmatkávam“ z tej celkovej pozitívnej energie kolektívu.

Prajem vám, aby vám bolo vždy zodpovedané na vaše myšlienky, prajem vám, aby vás obklopovalo žiarivé dobro, s ktorým sa určite budete vedieť podeliť so svojim srdcu najbližším okolím. Budem veľmi rád, keď to bude i náš klub, lebo práve o tom je celý život tohto organizmu, ktorý vnímame už sedemnásť rok a myslím si a prajem mu, aby vydržal ešte veľa ľuďom pomôcť v čase, keď to najviac budú potrebovať.

Váš Tony

**ZOKLE** - / ZO borské  
KLE bety/

Začnem trochu netradične, prosím osobu, ktorá si pred pár rokmi požičala odo mňa spevníky v knižnom formáte, keby mi ich mohla vrátiť, to sú moje súkromné knižky, kúpené za vlastné peniaze. Čakal som už dosť dlho a rozhodol som sa to takouto cestou pripomenúť.

Krásne letné počasie nás privítalo na klube, ale asi ho viacerí ešte vychutnávali doma, lebo po letných prázdninách sa nás zvyklo stretať bohatšie. Malacké trio nemalo vodiča, ktorý si vybral dovolenku a teraz musel slúžiť. Nadka nás nechala pozdravovať z kúpeľov v Lúčkach, Lacko má všelijaké domáce trampoty, Magduška „psíčková“ musela zostať dlhšie v robote a Mojmírovi zrušili z Trenčína spoj, tak nás aj s Majkou nechali pozdravovať, s tým, že sa tešia na ďalšie kluboviny. Ivan vraj dostal neskoro kluboviny a práve mu vyšla služba na čas konania nášho klubu. Stanko nemá momentálne k dispozícii šoféra a tak poslal aspoň pozdravenie pre všetkých, tak ako i Titus a Tono Michalička, ktorý sa už teší na rekondíciu. Ospravedlnili sa i Valachyovci starší, ktorí behajú po doktoroch a potom sú celí zničení, najmä Bobka, ktorej sa dosť pohoršilo. Marika Macáková poslala ospravedlnenie po Alenke, mala boľavý zúbok. Pekné pozdravenie sme dostali i od Anky

Pappovej a zdravotnej sestričky Valiky.

Blíži sa rekondícia v Turčianskych Tepliciach a dúfam, že to s účasťou nedopadne tak ako vlani. Pri tej príležitosti mi nedá nespomenúť, že Norbert svoj dlh už dávnejšie splatil.

Pripomenuli sme si, že je tomu rok, čo medzi nás prišla Alenka a zatiaľ ju to s nami baví. Tak nech nám to spoločne vydrží ešte dlho.

Zhodnotili sme kampaň na získavanie finančných prostriedkov z 2 % odvedenej dani. Tento rok sme na tom oveľa lepšie ako predošlé a to i vďaka veľkému úlovku od Marcela. Treba však vyzdvihnúť i ostatných, ktorí sa snažili a i menšími úlovkami zaplnili náš spoločný účet, pretože takúto veľkú sumu sme ešte, za predošlé roky, nemali. Budeme si môcť dovoliť viac rekondičných pobytov, i keď na druhej strane, začalo nás chodiť na rekondično-rehabilitačné pobyty väčšie množstvo. Je to len dobre, lebo tým sa naplňa zmysel nášho svojpomocného konania. Na dve veci v tejto spojitosti nesmieme zabudnúť. Jednou je vykázanie použitia získaných finančných prostriedkov za minulé obdobie v Obchodnom vestníku, a spísanie notárskej zápisnice o možnosť uchádzať sa o ďalšie finančné prostriedky pre budúci rok, k čomu potrebujeme vyjadrenia sociálnej poisťovni, zdravotnej poisťovni a bankového ústavu, kde máme zriadený účet.

Predseda informoval prítomných o zasadnutí valného zhromaždenia

zväzu, ktoré sa koná na Zemplínskej Šírave, na ktoré však on osobne nemôže ísť, nakoľko sa mu jednak značne zhoršil zdravotný stav a jednak na dobu konania zasadnutia je objednaný na lekárske vyšetrenia.

Predseda oznámil termíny konania zasadnutí klubu na druhý polrok, ktoré sú **21. október, 18. november a 16. december 2008.**

Vyhodnotili sme rekondično-rehabilitačný pobyt v Liečebnom ústave Diamant v Dudinciach, kde už spomínaný počet účastníkov presiahol tridsiatku. Prostredie bolo krásne, zariadenie vyhovovalo všetkým. Napriek všelijakým šumom ohľadne ďalšej existencie zariadenia, museli sme skonštatovať podstatné vylepšenie kuchyne a to nie iba čo do kvantity, ale najmä kvality. Personál je milý a ochotný a kladne bola hodnotená i prezentácia firmy Hartmann - Rico, kde sme sa dozvedeli zase niečo nové, čo je na trhu a čo by nám páni lekári mohli predpisovať, samozrejme, keby boli aspoň tak informovaní ako my. Je teraz iba na nás, aby sme to od nich požadovali a nárokovali si to.

Nenápadne z jednej rekondície sme prešli na definitívne potvrdenie účasti na pripravovanú rekondíciu v Turčianskych Tepliciach, ktorá sa začne **5. októbra 2008 podaním obeda** a ukončí sa **11. októbra 2008 podaním raňajok.** Účastnícky poplatok sa nezmenil a ostáva 400,- Sk na deň a účastníka rekondície. Nakoľko všetci prihlásení potvrdili

účasť, predseda mohol odposlať rozpis ubytovania pre zariadenie Liečebný dom Veľká Fatra. Všetci si musia uvedomiť, že už dávno sú za nami časy, keď sme menili počty a zostavy ako sa nám zachcelo. Posledne navštevované zariadenia, ktoré sme si všetci dobrovoľne a viacnásobne vybrali, sú kúpeľné zariadenia, kde sa ide na poukazy. I my tam chodíme na poukazy, len sme samoplátcovia, ale ostatné sa na nás vzťahuje tak ako keby nenastúpil poistenec, samozrejme, pokiaľ nie sú hodnoverne preukázateľné a odôvodnené príčiny. I vtedy sa platí storno, veď to mnohí poznáte z návštev v iných kúpeľoch.

Keď sme pri tých iných kúpeľoch Majka Detková nám porozprávala príbeh a skúsenosti z liečebného pobytu v Trenčianskych Tepliciach. Jedným slovom to zhrnula - „Zlaté naše rekondície“. To čo tam zažila by už nikdy nechcela zažiť a to či už v ubytovaní, stravovaní alebo procedúrach.

Marcel nás poinformoval o vydanom úlovku z 2 %, že natrafil na spriaznené duše a verí, že svoju priazeň si zachovajú i do budúcnosti. Premietol nám obraz z liečenia v kúpeľoch Číž a poukázal na nové a hlavne pozitívne zmeny, ktoré v areály kúpeľov nastali.

Evka Tulinská sa pýtala v spojitosti s možnosťou konania viacerých rekondícií, na zariadenia v Piešťanoch, konkrétne hotel Máj a Hokovce. Či sme ich už celkom odpísali.

Predseda jej odpovedal asi v tom duchu, že obe zariadenia sú finančne veľmi náročné a chýba tam ten efektívny moment rehabilitácie s liečebnou vodou. Potvrdil, že na žiadne zariadenie z minulosti sme nezanevrelí, len sledujeme možnosti ekonomické, ubytovacie a liečebné. Na mnohé z predošlých by sme sa radi vrátili, lebo sme tam zažili veľa pekných a nezabudnuteľných chvíľ.

Letom - svetom sme prešli internetové správy, hlavne per rollam potvrdzovanie zväzových rekondícií. Prijali sme pozdravenie od Slávky Faltínovej, Anky Pappovej a Anky Pavlovičovej.

A potom sme mlsali dobroty, ktoré nám oslávenci priniesli na naše stoly. A bolo tam pochúťok všakovakých.

## **Vyskúšajte – ochutnajte !**

### **ZORE – ZOborské REcepty.**

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

#### **Dierkovaný koláč /od Kláriky/**

Cesto : 1 pohár (250 ml) kryštálového cukru, 2 poháre polohrubej múky, 1 pohár šľahačkovej smotany, 3 vajčka, 1 prášok do pečiva, 1 vanilkový cukor.

Na povrch : 250 g tvarohu, 1 vajce, cukor podľa chuti, 1 menší pohár džemu.

Všetky přísady na cesto dobre vymiešajte. V miske si pripravte tvaroh, do neho pridajte vajčko, cukor podľa chuti, ak chcete trochu citrónovej kôry a hrozienka. Všetko dobre premiešajte.

Cesto vylejte do vymasteného a múkou vysypaného plechu. Na cesto striedavo ukladajte lyžičkou kôpky z tvarohu (na polovicu tvarohu som dala hrozienka namočené v rume) a džemu (džem by mal byť hustejší). Takto je koláč pripravený do rúry. (v teplovzdušnej rúre na 180° C asi 25 minút.) V obyčajných rúrach ako piškótové cesto. Pri pečení sa kôpky mierne prepadnú do cesta a vytvorí sa „dierky“. Hotový koláč môžeme pocukrovať práškovým cukrom.

#### **Orechový koláč**

##### **Suroviny**

**Cesto:** 6 vajec, 2 lyžice kakaa, 180 g práškového cukru, 180 g polohrubej múky, 2 lyžice maizeny, 2 lyžičky kypriaceho prášku do pečiva

**Plnka:** 200 g masla, 200 g práškového cukru, 1 žltok, 100 g pomletých orechov, 4 dl mlieka, 40 g Zlatého klasu

**Poleva:** 100 g čokolády, 100 g masla

##### **Pracovný postup**

Žltka vymiešame s cukrom. Pridáme polohrubú múku, maizenu, kakao a kypriaci prášok. Spolu zľahka premiešame. Z bielkov vyšľaháme sneh, ktorý jemne zapracujeme do cesta. Cesto dáme na vymastený, múkou vysypaný plech a vo vyhriatej rúre upečieme. Po vychladnutí ho potrieme ľubovoľným džemom, natrieme naň plnku a odložíme stuhnúť. Potom ho polejeme čokoládovou polevou.

**Plnka:** Z mlieka a zo Zlatého klasu uvaríme puding. Maslo, cukor a žltok spolu

vymiešame. Do studeného pudingu pridáme vymiešané maslo s cukrom, pomleté orechy a spolu premiešame.

## Dunajské vlny

### Suroviny

200 g masla, 3 lyžice kakaa, 200 g práškového cukru, 5 vajec, 2 polievkové lyžice rumu, 300 g polohrubej múky, 2 čajové lyžičky kypriaceho prášku do pečiva 680 g vykôstkovaných višni alebo čerešní

**Krém:** 1 vanilkový pudingový prášok, 5 dl mlieka, 40 g cukru 125 g masla

**Poleva:** 75 g tmavej čokolády, 60 g masla

### Pracovný postup

Maslo vymiešame s práškovým cukrom dopenista. Pri stálom šľahaní po jednom pridávame celé vajcia a 1 polievkovú lyžicu rumu. Potom pridáme múku zmiešanú s kypriacim práškom. Spolu premiešame. Polovicu cesta natrieme na maslom vymastený plech. Do druhej polovice pridáme kakao a ďalšiu lyžicu rumu. Premiešame a natrieme na svetlé cesto. Vykôstkované višne rozdelíme na cesto a zľahka pritlačíme. Cesto vložíme do vyhriatej rúry a pečieme asi 20 až 30 minút. Na vychladnuté cesto rozotrieme krém a koláč odložíme do chladničky stuhnúť. Po stuhnutí ho polejeme polevou.

**Krém:** Pudingový prášok rozmiešame v mlieku. Za stáleho miešania uvaríme puding, necháme ho vychladnúť. Zmäknuté maslo vymiešame s cukrom a po lyžiciach pridávame do vychladnutého pudingu.

**Poleva:** Na miernom ohni roztopíme maslo s čokoládou. Pri stálom miešaní vymiešame dohľadka. Necháme krátko vychladnúť a natrieme na vychladnutý krém.

## ZOFT, Zoborské „FTipy“

- Pane, prosím vás, neviete náhodou koľko je hodín?

- Nie, ale pozrite ako viem hádzať kamienkom.

*Kubko a Maťko sedia pred salašom a fajčia cigaretku. Zrazu k nim zostúpi Boh a prisadne si k nim. Chvíľku len tak bafkajú a zrazu sa Maťko spýta:*

- A kto si ty?

- Ja som Boh.

A Kubko na to:

- Dobrá, je dobrá ...

Ide si raz takto škaredá ježibaba, ťahá metlu za sebou, na nose štyri chlpaté bradavice, na ramene veľkú čiernu mačku. Oproti kráča krásny mládenec, nuž a takto mu rečie: "Môj milý, keď uhádneš aké zviera mám na ramene, môžeš ma pomilovať!"

Krásavec rozmýšľa:

"Hmm, žeby chameleón?"

*Viete čo sa stane, keď do vesmíru poletí prvý poľský kozmonaut? Najprv zmizne Malý Voz, a potom Veľký Voz.*

Stretli sa dvaja kamaráti a pýta sa jeden druhého, kde bol na dovolenke.

- Bol som na Detve a bolo to strašné. Hneď prvý večer ma v krčme do krvi zbili, do rana mi ukradli auto a ešte aj ženu znásilnili. Jednoducho horor.

- No, to je skutočne strašné, pritakáva mu kamarát. A čo, na budúci rok plánuješ nejakú dovolenku ?

- Nuž veru, mne po týchto skúsenostiach sa už nechce nikde ísť, ale žena hovorí, že by sme mohli ísť na Detvu ...

*Nie je dôležité pracovať. Dôležité je informovať iných, že pracujeme.*

Niektoré charaktery sú nezlomné, lebo sú pružné.

**Viete že?**

**Nech je jedlo твоjím liekom**

Človek je ešte stále, napriek všetkým výdobytkom civilizácie, neoddeliteľnou súčasťou prírody a príroda mu dokáže vrátiť stratené zdravie a pohodu. Živá strava je mocná čarodejka, obsahuje všetky pre telo dôležité vitamíny, minerály a enzýmy v tej najpriateľnejšej podobe... Narodili sme sa zdraví. Do vienka sme dostali najvyššiu životnú silu. Sme samoliečiteľným, samoregulujúcim organizmom. Zdravie je možné dosiahnuť iba uvedomelým zdravým životom, ničím iným!

**Tu je 22 pravidiel, ktoré by ťa mali sprevádzať životom:**

1. dobrý čerstvý vzduch
2. čistá voda
3. živá surová strava (ovocie, zelenina, orechy )

4. byť šťastný
5. spánok a kľud
6. láska a porozumenie
7. pohodlná telesná teplota
8. čistota
9. slnečný svit a nepriame slnko
10. energický pohyb
11. uvoľnenie
12. pocit, že k niekomu patríte
13. hry a odpočinok
14. vyhýbať sa rozčuľovaniu, vyraďovať nadmerný stres
15. zaistiť si živobytie
16. radostné okolie
17. sebaovládanie
18. prospešná mnohotvárna práca
19. motivácia, inšpirácia
20. spokojnosť
21. viera a úcta
22. sebavedomie

A aká bude tvoja odmena, ak ich dodržíš ?

Najväčšou odmenou ti bude zdravie. Nabiješ sa vibrujúcou energiou, objavíš novú životnú silu, vytrvalosť, vitalitu.

Zlepší sa ti postava, ale i sluch a zrak.

Tvoja pokožka sa stane hebkou, bez akné.

Behom niekoľkých mesiacov omladneš o niekoľko rokov a budeš sa tak i cítiť.

**Niečo z korešpondencie :**

Preposlané od Katky :

Dobrý deň, vážení priatelia.

Centrum samostatného života Vás informuje, že Vláda SR dňa 20.8.2008 /potichu a bez nášho vedomia/ schválila návrh zákona zákona o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia a o zmene a doplnení niektorých zákonov. Viac informácií nájdete na úvodnej stránke

[www.csz.sk](http://www.csz.sk)

Návrh je bez našich zásadných pripomienok posunutý do NR SR. Túto informáciu je možné preposielať ďalej.

S pozdravom  
Ľudmila Gričová

Centrum samostatného života n.o.  
Poradenské a informačné centrum  
pre ľudí s ťažkým telesným postihnutím

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

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

## Nezabúdame

V mesiaci **október 2008**

s l á v i a

### Meniny :

Vierka Herhová, Vladka Vargová,  
Klárka Suchanová

### Narodeniny :

Ingrid Valachyová, Anna Kanevová,  
Katarína Písečná, Magdaléna Hrubá,  
Vladimíra Vargová, Mária Macáková,  
Miloš Poštrk

**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](mailto:suchan@ksmnr.sk)

[anton.suchan@satrnoet.sk](mailto:anton.suchan@satrnoet.sk)

a nájsť na webovej stránke :

[www.ksmnr.sk](http://www.ksmnr.sk)

V tomto mesiaci bude zasadnutie klubu na dva krát, prvá časť v Turčianskych Tepliciach, a pre tých, ktorí sa rekondície nezúčastnia a chcú sa stretnúť, bude druhý krát dňa **21. októbra 2008 /utorok/ o 15.00 hodine na Fatranskej ulici v Nitre – Chrenovej III.,** na prízemí v klubovni Krajského osvetového strediska.

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 3.10.2008.