

## Tak som sa zamyslel .....

..... v týchto dňoch, kedy sa pozornosť obracia na prípravu vianočných sviatkov, na chod života v našom okolí. Väčšina z nás chce pripraviť pre svojich najbližších pekné a príjemné prekvapenia napriek tomu, že ekonomická situácia a kúpna sila väčšiny je na nízkej úrovni. Väčšina z nás sa na tie prekvapenia teší a napriek vyššiemu veku, očakávanie darčeka pod stromčekom má svoje čaro. Možno celkom ani o ten darček nejde, ale tá čarovná atmosféra, ktorá by mala byť sprevádzaná pokojom a láskou, nie len blízkych. Veď dobre je nám známe pravidlo, že i vo vojnách bol v tento čas pokoj zbraní. Dnes to možno už neplatí, tak ako neplatia mnohé iné zaužívané pravidlá a zvyklosti. Nechcem vyznieť ako nejaký konzervatívny typ, ale som pre niektoré pekné a milé zvyky. Dotvárajú a umocňujú celkovú atmosféru tej, ktorej situácie.

Z určitým typom darčiekov však nie som spokojný, aj keď sa už opakujú po niekoľko rokov a teda mohlo by sa zdať, že už ide o nejakú tradíciu alebo krajové zvyklosti.

Tak ako už po mnohé roky nazad i v tento rok nám naša vláduca garnitúra chystá, resp. už nachystala a do prekrásnych, rečami ovenčených obalov zabalila pár balíčkov. Čo pár, je ich požehnané a niektoré dokonca viackrát prikrášľovala, lebo sa jej pozdávalo, že sú tam nejaké medzierky, ktoré by mohli byť ešte na prospech ľuďom bežného života.

Možno si ani neuvedomili, že nakoniec sa ich ozdobný papier zmenil na šmirgľový papier a špagátik na previazanie sa zmenil na lano, vhodné akurát tak na .....

A my zdravotne postihnutí, my to máme zabalené aj s toaletným papierom, to asi preto, aby sme sa od samej radosti ne.....

Tam hore nevidieť a ani nepočuť čo to je žiť so zdravotným postihnutím, čo to prináša zlej atmosféry do rodín. Lebo ešte napriek tomu, že „prinesieme“ nejakú tú korunku, v mnohých prípadoch sa na nás najbližšie okolie pozerá, že my sme na vine, že sa znižujú sociálne dávky či sociálna pomoc. Je pravdou, že vstupy rok čo rok narastajú a naše almužničky klesajú a klesajú. Nemal by to byť dôvod na naše ponížovanie či urážky. Nie však v každej rodine to takto chápu a sú prípady, keď si už na naše dávky, naši partneri tak zvykli, že sa im už ani nechce vyvíjať snahu hľadať si obživu a tým i príjem do rodinného rozpočtu. A už celkom k nevydržaniu bývajú prípady, keď sa k pohodlnému partnerovi pridajú i deti. To všetko je pre nás takým silným negatívnym vplyvom, že naše zdravotné stavy sa pomaly, ale iste zhoršujú a naši ošetrojúci lekári sa potom divia čo sa to s nami deje. Chápu, že určite sami si neprajeme užívať ďalšie nové lieky, lebo už ani na tie, ktoré sme užívali doteraz, naše peňaženky nestačia.

Verte mi, rád by som sa zamýšľal nad niečím príjemnejším, ale tieto otázky neustále rezonujú medzi nami. Preto pre mnohých z nás to budú sviatky – nesviatky. A to nie preto, že nebudú mať na Vianoce jedličku, či päťkilového kapra, pod stromčekom vežu, televízor, či poukaz na Kanárske ostrovy. Bude to v tom, že mnohí nebudú môcť podporovať svoje deti v štúdiu, že mnohí nebudú môcť ísť do kúpeľov, ktoré ich aspoň na chvíľu postavili na nohy, že mnohé matky pri ochorení dieťaťa nebudú mať na lieky. A takýchto príkladov by sa dalo vymenovať na celý tento časopištek.

Väčšinu z nás život už za minulé časy naučil k skromnosti a ja verím, že napriek ťažkej dobe, každý z nás si nájde tú krásnu chvíľu a dokáže do nej vtiahnuť aj ostatných členov rodiny a spoločne a to nie iba v tieto dni, prežijú skromnejšie, ale o to krásnejšie dni plné lásky a vzájomného porozumenia.

Nechcem, aby to vyznelo fráзовito, ale verím, že keď nám bude veľmi smutno, spomenieme si jeden na druhého, na spoločne prežitú chvíľu či už na zasadnutiach klubu alebo na rekondičných pobytoch. A zažili sme toho pekného ozaj dosť a verím, že toho pekného zažijeme ešte viac. Nemusím vám pripomínať, že takéto akcie chystáme i do budúcnosti a že apelovanie na možnosti získania finančných prostriedkov z jedného percenta pre činnosť klubu, sa oplátilo. Je možné, že zmeníme i my filozofiu spolatňovania účasti na spomínaných rekondičných pobytoch, aby sa nestali nedosiahnuteľné pre mnohých našich členov. Budeme musieť prijať takú zásadu, že radšej sa budeme stretávať menej krát do roka na rekondičných pobytoch, ale budú dostupné aj pre tých menej solventných, lebo by sa mohlo stať, že sa s nami na spoločných akciách už neobjavia. A to predsa nechceme a nechceme sa ani deliť na tých čo si to môžu dovoliť a tých, ktorí na to nemajú. Radšej sa spoločne uskromníme, ale budeme naďalej udržiavať aj takouto cestou kontakt.

Spája nás jedna nemilá, spoločná neplecha, ale to iba zvonku. Vnútorne sme spojení pevnejšie, lebo tých, ktorí majú naše ochorenie je veľa, ale iba tí čo chcú prežiť to krásne precítenie keď sme spolu, sú toho hodní.

Nehľadajte lásku a dobro pod vianočným stromčekom, keď ho máte nájsť, tak ho nájdete iba vo svojom srdci. A nemusia to byť iba Vianoce, keď ho začnete hľadať, k tomu je vhodný každý deň a čím skôr začneme, tým menej smutných dní prežijeme. A ak ani stromček nebudete mať, predstavte si seba ako vianočný stromček, na ktorom je spústa dobrôt, dobrôt vášho srdiečka a čistej duše. Skúste tie darčeka rozdať svojim najdrahším a najmilším, oni to s láskou prijmu a budú sa do budúcnosti i oni tak chovať a bude pre nich hociktorý deň v roku vianočným.

Prajem vám, tak ako to spievajú LOJZOVCI, aby ste zažívali každý deň Vianoce, aby ste vždy mali naporúdzi nejaký pekný a od srdca dávaný darček. Môže to byť mnohokrát iba úsmev alebo pekné slovo, úsmev či pohladenie. No na druhej strane vám prajem, aby sa aj vám dostalo každý deň oných spomínaných Vianoc.

Váš Tono

ZOKLE - / ZO borské KLE bety/

Naše zasadnutie klubu sme otvorili privítaním ďalšej novej členky, ktorá k nám prišla až hen z Mauacek. Ak sa jej bude medzi nami páčiť, radi ju budeme vídať v našom kolektíve. Apropó volá sa Vladka. Marcelovi sa asi zapáčilo, lebo napriek zlyhaniu osobnej dopravy, prišiel autobusmi. Je to určitý prejav vzťahu ku kolektívu a nás to veľmi potešilo. Dúfame, že mu to dlho vydrží a nám taktiež, aby sme sa zocelili a boli odolní voči vonkajšej nepriazni.

Mali sme medzi sebou ešte jednu zaujímavú osobu, ale o tom neskôr.

Tak sme sa poinformovali o tých, ktorí nemohli prísť medzi nás, ale duševne sme boli s nimi. Bola to už tradične Anka Kanevová, ktorú väčšina pozná iba z môjho spomínania, ale svojim prístupom k nám všetkým i tým, ktorých i ona už nepozná, je stále s nami a my jej prajeme veľa síl. Ospravedlnila sa Nadka, ktorá sa močí v Bojniciach a určite pôjde pozrieť Pálfyho. Možno sarkofág, možno šampus. Je to jedno a mi jej prajeme pekný a hlavne prospešný pobyt. Alebo že by do ZOO, ale veď najväčšieho opičiaka vidí na každom zasadnutí klubu za vrch stola. No uvidíme, lepšie povedané dozvieme sa po príchode a po jej „podaní správy z liečebného pobytu“. *To vraj budú musieť robiť všetci už povinne od januára 2004, lebo o kúpeľoch bude rozhodovať zdravotná poisťovňa, a tá ešte nemá skúsenosti, tak potrebuje informácie. Prisám vačku, nech sa prepadnem, keď si nevymýšľam.*

Juchúúú .... na budúce si budeme štrngat', Majka Detková sa premenuje na Babkovú, lebo má vnúčika. Hneď ma napravili, že práve teraz sa bude správne volať, lebo keď má vnúčika, musí sa volať Dedková. Aj tak tam nesedí to „t“. Nech to je už ako chce, prajeme Zuzke a jej synáčikovi veľa zdravia a krásny život. Nech obaja robia Majke radosť, potrebuje ju. Držte sa! Majka nás informovala o nedobrom zdravotnom stave Silvijky Božikovej, tak aj jej sme poslali veľký oblak dobrej energie, čiže keď u nich zapršalo, tak to znamená, že už sa to bude, aj keď pomaly, zlepšovať. Ozval sa aj Mojmir, aj keď som mal trochu neposlušný mobil, lebo som bol služobne vzdialený, pochopil som z odkazu, že nemôže prísť. Pozdravil nás aj za Majku – Trenčanku. SMS-koval nám Peťo Paleček, rád by prišiel na klub, ale že leží v posteli. Všetci sme mu závideli, až do tej doby pokiaľ som nedočítal celú správu. Máme tam nejaké slabšie svetlo, tak som to na prvý raz nedočítal, asi som si nemal čím prečistiť zrak. Ten doplnok bol to, že leží v posteli, ale s chrípkou, no to už vôbec nikomu z nás nezávidíme, lebo vieme, že tá potvora nás vie riadne vyzvrtať, tak že až padneme do kolien.

A vôbec, my nikomu nezávidíme a keď tak iba tým, čo nám závidia, že nám môžu závidieť, že my im nezávidíme.

Neozvali sa Andrejkovci a chýbalo nám to, tak bacha na budúci krát, lebo ako pokutu, budeš musieť Milanko priniesť tú rekondičnú fľašu plnú. Všetky ty vieš za čo! Zatiaľ je to iba žltá karta.

Predseda, ten je asi zaočkovaný vakcínou jedného percenta, lebo aj na tomto zasadnutí ho musel spomínať. Znovu pripomenul interesantnosť 1% u právnických osôb a keby sme boli takí aktívni aj na tomto poli, možno by sme nemuseli platiť žiaden poplatok za rekondície. To je ale asi sci-fi. No ten kto sa nepokúsi, ten nemôže ani snívať. A my tak radi snívame, už sme poskupovali kdejaké objekty, zrenovovali sme ich a čo je najkrajšie, vždy sme mysleli pri tom nie len na našich členov klubu, ale na všetkých postihnutých ochorením sclerosis multiplex, i nečlenov.

A tak z oných nečlenov zväzu, s,e postupne prešli k členom zväzu, lepšie povedané k informáciám z Výkonného výboru SZSM v Kremnici. Vyčerpávajúcu správu o dianí na tomto zväzovom orgáne nám (s veľkou radosťou) podala Katarína. Prečo vyčerpávajúcu? Lebo správa bola podrobná, obširná a nás celkom vyčerpala. Takže z nej iba tie najdôležitejšie momenty. (inak by som musel urobiť aspoň dve ďalšie čísla Klubovín). A vôbec, tí čo odoberáte Nádej, budete to tam mať všetko pohromade.

Monika zostáva tajomníčkou a hospodárkou. Pri ministerstve zdravotníctva je zriadená JOPP – premenené na drobné (ešte do konca roku platia), Jednotka Ochrany Práv Pacienta. Vedie to p. Mgr. Chrenková 02/59373261. Schválili sa odmeny, zhodnotila sa kúpeľná liečba, poinformovalo sa o práci centier a prešlo na rekondičné pobyty, jednak tohtoročné a návrhy na rok budúci. Bola podaná správa o Berlíne, teda o zasadnutí SM-károv. Prijali sa informácie od MUDr. Procházkovej, o 1% a Krok s SM.

Predseda naviazal na tú časť, v ktorej bola reč o práci centier a informoval o záujme ostatných klubov z centra stretnúť sa o povýšiť našu spoločnú prácu na iný stupeň. Požiadal Jožka prieskumníka a Titusa, či by mu nepomohli s hľadaním vhodného priestoru na takéto sedenie, aby bolo bezbariérové alebo minimálne bariérové, najmä kvôli Milošovi Balušíkovi z Bratislavy. Dnes už môžem povedať, že sme naše mesto a náš klub reprezentovali na úrovni a to nie len pohostením, ale aj atmosférou, ktorá tam vládla. A prišli všetci predsedníčka z Bratislavy, z Levíc. Nových Zámokov i konateľ Klubu Komárno. No a nesmiem zabudnúť ani na oboch reprezentantov centra Miloša a Katku. Tak pohodová a konštruktívna atmosféra nebýva ani na zasadnutiach vyšších orgánov. Podrobnejšie budeme počuť na budúcom zasadnutí klubu.

Katka nám priblížila svoju návštevu v klube Komárno, kde oslavovali 10. výročie.

Štefan Pistovič nám rozdal rozmnožené rady bylinkárov, ktoré nám darovala pani Radecká. Len sa tak po nich zaprášilo. Určite za všetkých ďakujem, lebo pri tom frmole to mohlo zaniknúť.

Lavrinec prišiel z dvoma sťahovacími vakmi plnými bylinkami a tak sme mali už v novembri Mikuláša. Ja osobne som už z nich pil čaj a musím povedať, že bol znamenitý. Treba ho piť s takou láskou, s akou ho on pripravoval. A „priniesol“ so sebou aj hosťa, pani PeaDr. Hojčušová, ktorá sa zaoberá alternatívnou medicínou a zvlášť ju zaujíma ochorenie sclerosis multiplex. Nejaké kroky už urobila a má skúsenosti. V prvom rade chce komunikovať so záujemcom a náš Miloško to ihneď využil a prilepil sa na ňu. Možno by aj ostatní chceli niečo prejednať s našim hosťom, Miloš bol ako lepidlo na myši. Debata sa rozbehla aj na túto oblasť a napriek tomu, že niektorí tomu nedávajú veľkú váhu, usporiadať si vlastné myšlienky nie je márna vec. A potom sa dá pokračovať ďalej. To už však priamo u nich v ambulancii, či ako nazvať priestory, v ktorých pracuje firma VITAL. Mnohých zaujala kniha, ktorú so sebou priniesla pani Hojčušová, ako jej čerstvý objav u známych, a preto nám ju priniesla k nahliadnutiu. Pojednávalo sa v nej o odpúšťaní a to stojí za zamyslenie pre mnohých z nás a možno na čele s predsedom.

No a potom sa už klasicky sa rozzbuzal úľ a prichádzalo k mnohostrannej výmene informácií, čo vždy nádherne pôsobí a má to super náboj.

## **ZOFT, ZO**berské FTipovisko.

Lacko aj tento krát nás zásoboval novými vtipmi a tak z jeho studnice znovu pár :

Po náročných a komplikovaných vyšetreniach (*to už bolo asi veľmi dávno, rozhodne nie za dynastie Zajaca*) sa pýta ženička lekára :

- Pán dochtor, keď čas mi ešte ostáva?
- Tož paňulka, trvanlivô mlieko si nekupujte!

*Na rekreácii ROH* (to už tiež muselo byť dávno) *sedia dvaja chlapi pri pive a jeden píše pohľadnice. Druhý sa ho pýta:*

- *A prečo posielaš svojej manželke čistú pohľadnicu?*
- *Vieš my sa nerozprávame!*

Manžel sa pokorne pýta svojej polovičky :

- Drahá, mohla by si mi prišit' gombík?
- Dobré miláčik, ale ktorý, chýbajú ti dva?

*Pýta sa pani učiteľka :*

- *Prečo si prišiel neskoro do školy Móric?*
- *Prepadol ma lupič!*
- *Pre pánajána a čo ti vzal?*
- *Prosím, domácu úlohu!*

*Životná skúsenosť :* Kto je šéf?

- Je to človek, ktorý príde do práce včas, keď ja meškám a neskoro, keď som tam načas!

*Zhrozená pani učiteľka sa pýta Mórica :*

- *Kde si sa naučil tak škaredo nadávať?*
- *Prosím, my bývame hneď vedľa Daňového úradu!*

*Že by znovu životná skúsenosť? :*

- Aká je to totálny mniška?
- Jej mama, jej babka a aj prababka boli mnišky!

*Pacient na operačnom stole hovorí spotenému anesteziológovi :*

- *Zbytočná námaha pán doktor, kým nezhasnete to silné svetlo nado mnou, určite nezaspím!*

AJ MÚDRY SCHYBÍ – anketa a otázka na paničku ze Záhorá :

- Ako sa volali Ježiškovi rodičia?
- Jezuš, Mária, svätý Jozef, dočilek sem to mňeua na jazyce a teprve teď sem zo zapomňeua!

*Netrpezliví chlapi kričia na svojho kamaráta :*

- *Móric, čo robíš tak dlho na tom WC?*
- *Ááale padla mi do misy bunda!*
- *Hádam si ju nechceš obliecť?*
- *Čo vám šibe? Ale mám v nej dnešnú desiatu!*

## Vyskúšajte – ochutnajte !

### ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 Š = jedna šálka

#### Polievka z TOFU

200g tofu, 200g zemiakov, 1 mrkva, 1 petržlen, 1 malý zeler, 2 cibule, 1,5 litra vody, soľ, sójová omáčka, olej.

Očistenú a na kocky pokrúpanú zeleninu varíme v slanej vode. Tofu nakrájame na kocky asi 1 cm hrubé a dochutené sójovou omáčkou, spolu s nadrobno nakrájanou cibuľkou prudko osmažíme. Pred dovarením zemiakov vmiešame do polievky osmažené tofu s cibuľkou a dovaríme. Môžeme pridať na suchej panvici opečené ovsené vločky.

#### Zemiaky zapekané s TOFU.

250g tofu, 500g zemiakov, 50g tvrdého syra, 1 dl smotany, sójová omáčka, majoránka, mletá rasca, morská soľ, 4 PL oleja, citrón.

Zemiaky v šupke uvaríme, očistíme a nakrájame na 1 cm hrubé plátky. Tofu taktiež pokrújame na rovnako hrubé plátky a na tanieri dochutíme sójovou omáčkou (môžeme ju rozriediť vodou v pomere 1 : 1), rascou, majoránkou, morskou soľou a v citrónom. Takto upravené tofu prekladáme so zemiakmi do zapekacej misy, posypeme strúhaným syrom, prelejeme smotanou a zapekáme asi 20 minút pri teplote 200 ° C.

#### Čevabčiči z TOFU.

1 tablička ochuteného tofu, 4 PL ovsených vločiek, 4 PL kukuričných lupienkov, 4 PL jemne strúhaného zeleru, 2 rozotrené strúčiky cesnaku, sójová omáčka, petržlenová vňať, korenie, soľ.

Postrúhané tofu, namočené vločky a podrvené kukuričné lupienky zmiešame s ostatnými prísadami, spracujeme a vytvoríme valčeky, ktoré opekáme na rozpálenom oleji.

#### Fazuľový šalát na gruzínsky spôsob.

400g fazule, 150g cibule, 10g sľečnicového oleja, 4 PL estragónového octu, soľ, mleté čierne korenie, štipka škorice, 2 roztlčené klinčeky, posekaný kôpor, 2 roztlčené strúčiky cesnaku, za hrst' posekaných vlašských orechov, 250g ošúpaných a pokrúpaných rajčiakov, 100g bryndze, 1 PL nadrobno posekanej petržlenovej vňate, 2 natvrdo uvarené vajcia.

Deň vopred namočenú fazuľu uvaríme do mäkka. Nadrobno pokrúpanú cibuľu speníme na oleji, pridáme scedenú uvarenú fazuľu a spolu popražíme. Preložíme do porcelánovej misy a zalejeme estragónovým octom a pridáme ostatné uvedené prísady. Všetko dôkladne premiešame a uložíme do chladničky. Podávame s osminkami uvarených vajec. Vylepšiť môžeme smotanou a postrúhaným zelerom.

#### Viete že :

Ak si pravidelne podržíte nos a potlačíte kýchnutie, vzduch a vlhkosť sa pod veľkým tlakom dostávajú do citlivých oblastí uší, pričom hrozí nebezpečie infekcie.

## Nezabúdame

V mesiaci **d e c e m b e r 2 0 0 3**

o s l á v i a

#### Meniny :

23.12. **Nad'ka** Pavlovičová

24.12. **Evka** Tulinská

26.12. **Štefan** Pistovič

#### Narodeniny :

8.12. Marika Kováčová

17.12. Zuzka Andrejková

**24.12. Emil Penzeš !**

26.12. Klárka Suchanová

**Gratulujeme** a prajeme všetko najlepšie, veľa zdravia, lásky a porozumenia.

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

[kmmr@nr.psg.sk](mailto:kmmr@nr.psg.sk)

---

**!!! Na koniec si Vás všetkých dovoľujeme pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa 17. d e c e m b r a 2003 /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.**

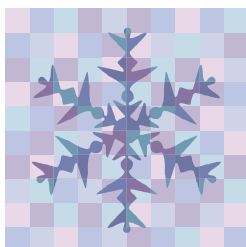
---

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, 0904 547 106, 0903 564 431 Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 10.12.2003.



*Za všetkých členov Klubu sclerosis multiplex Nitra, z úprimného srdca  
praje Tono Suchan*

*Nech okno Vašej duše nezastrie tmavý mrak, aby do nej, ale i z nej, mohla prúdiť pozitívna energia, ktorou obohatíte seba samého a urobíte radosť tomu, o koho priazeň stojíte.*



*Prajeme Vám a Vášmu srdcu najbližšiemu okoliu, veľa zdravia, šťastia a spokojnosti, nech Vás neopustí optimizmus ani v tých najťažších životných situáciách.*