



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník X.

december 2008

číslo 10

Tak som sa zamyslel

..... toto obdobie je presiaknuté zamýšľaním sa nad uplynulým rokom, médiá sú plné myšlienok o dobre, natiskajú nám stav milosrdenstva a blaženosti. Bežný život však prináša celkom iné, obchodníci klamú, predavači vás okrádajú tak ako po celý rok, len ku tej krádeži priložia strojený milý úsmev a vypustia otrepajúcu frázu. To je presne to, čo mi zdravotne postihnutí nepotrebujeme ani vo vzťahu k nám, nám nie je za potreby falošného ľutovania, pretvárania a farizejstva. My taktiež túžime po peknom živote a hoc sme na niečom ukrátení, nie je to na citoch. Aj my radi veríme na dúhu v oblakoch, kedy nám to pripomína, že aj nad tými najškaredšími a najtmavšími oblakmi svieti slniečko, ktoré práve za pomoci kvapiek rosy, ktoré vznikajú pri rozpade tých pochmúrnych oblakov, dokáže vyčariť tú krásu na oblohe. Niečo podobné môže prebiehať i v našej duši. Tých mrakov okolo nás v normálnom živote je dostatok, je len na nás, či si do duše vpustíme slniečko, aby sme sa aspoň pokúsili vytvoriť niečo podobné onej dúhe. Alebo môžeme so zamračenou tvárou čakať čo sa bude

diať, poprípade môžeme kliať a nadávať ako je nám smutno a že o nás nikto nestojí. Pri takomto stave nás opustia i domáce zvieratká a začnú vädnúť kvety v našom okolí.

Úsmev so sebou ťahá slniečko a spoločne sa starajú o to, aby vyžmýkali tmavé mraky, ktoré sa razom premenia na drobné kvapôčky, cez ktoré lúče slniečka vytvoria to krásne divadielko - dúhu.

Ak si niektorí spomínate, už raz som písal o dúhe, ktorá sa vytvorí nad všetkými ľuďmi, či už sú dobrí alebo zlí, veselí alebo mrzutí, rovnako sa ponúkne každému. A tu tiež platí, že záleží iba na nás, ako sa k veci postavíme, či nás jej pestrosť farieb poteší a jej majestátnosť upokojí naše duševno, ktoré potom ľahšie dokáže prekonať nejaké rozpory s predstavou života.

Dúha netrvá večne, chvíľu sa objaví a po chvíľke sa stratí, presunie sa k iným ľuďom, aby i im dala príležitosť potešiť sa nad jej krásou.

Tú krásu si zafixujeme a v čase nejakého smútku sa k nej vraciame, aby sme ho potlačili do úzadia. Prítom prežívame podobný pocit, ktorý v nás zakorenil ozajstný priateľ. Ten tiež nemusí byť neustále v našej blízkosti, ale už len povedomie, že

ho máme, nás uspokojuje i len tým, že na nás myslí, najmä keď sa dostávame do stavu osamelosti a prepadáme melanchólii. Pretože, keď sa mu naskytne čas možnosti nás navštíviť, ukáže naším očiam podobnú krásu ako spomínaná dúha. Pokrkve pochmúrne a tmavé myšlienky svojou veselou mysl'ou a ihneď sa miestnosť rozžiari teplom a dobrom. Ibaže priateľ sa môže i roztrhať, keď my sami v sebe nebudeme hľadať schopnosť veriť v tie drobné kvapky, ktoré sú základom celej dúhy. Mali by sme potláčať skepticizmus a pochybovačnosť, lebo tie len držia po kope oné tmavé mraky a všetci dobre vieme, že keď sa v takýchto mrakoch dlho kumuluje negatívne energia, tá potom nečakane s veľkými následkami nivočí okolie. A katastrofy spáchané na našom duševne, na našej duši sa veľmi ťažko hoja a odstraňujú.

Tie želania, ktoré dostávame ku konci roka, by podľa môjho miene-
nia, mali prichádzať každý deň, počas celého roka. Ved' dennodenne sa „pasujeme“ s problémami, ved' každý deň na nás číhajú nástrahy a každý deň môžu prísť tmavé mraky.

Zostane mi však iba veriť, že to bude ako s dúhou, ktorú sme si zapamätali a ku ktorej sa vraciame, keď na dušu útočia čierne chmáry.

Viete, človek so zdravotným postihnutím sa povýši a duševne vyrastie, ak to, čo som spomínal o priateľovi, preberie na seba a sám sa postaví do takej pozície, že on sám do-

káže rozháňať mraky z mysle svojho spolupútnika na ceste postihnutia. Prechádza totiž z fázy utešovaného do pozície utešovateľa. Takto však pomáha i sebe, lebo mu zostáva menej času, aby sa zaoberal svojimi vlastnými problémami a rozháňa zbiehajúce sa mraky už na počiatku ich smutnej cesty.

Začiatkom roka je zaužívané klásť si predsavzatia prijímať rôzne sľuby. Buďme pri týchto krokoch veľmi rozvážni a triezvi, zvažujme svoje možnosti a schopnosti, aby sme si nepripravovali smutné chvíle nad nespĺnenými predsavzatiami. Preto radšej malé krôčiky a menej ich, aby sme prípadne, ak nám to sily dovoľia, prekonalí nastavenú latku. To nám určite dodá viac optimizmu a dobrej nálady ako smútok z nevydarených pokusov.

Skúsme si pod stromček darovať lásku, lásku v prvom rade sebe samému, aby sme si ju vážili, aby sme sa z nej radovali, aby sme ju potom mohli prenášať na druhých a to už či na svojich najbližších alebo na svoje okolie v práci, či medzi priateľmi.

Skúsme si darovať úctu a tú taktiež v prvom rade sebe samému, aby sme si vážili všetko čo dokážeme a to i vtedy, keď je toho podľa nášho názoru málo. Keď to dokážeme, nebude už pre nás vážiť si jednak svojich najbližších, ale i tých, ktorí sú od nás na míle vzdialení, ale majú na tomto svete svoje poslanie a plnia ho.

Skúsme stavať vianočné stromčeky nie preto, že sa to tak musí, ale preto,

že to bude nástrojom, ako do rodiny dostať pohodu a sviatočnú atmosféru. A to nemusíme mať malé deti, ktoré to dokážu najviac precítiť, robme to i pre tých starších a potom sa aspoň na chvíľu staneme i my deťmi tejto chvíle. Prežite ju čo najintenzívnejšie, aby vám vydržala na dlhý čas, lebo dúha príde trochu neskôr.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

O čo menej nás bolo minule, o to viac sa nás stretlo tento krát. Skoro nám ani nestačili stoličky a stoly, lebo už skoro nebolo kam klásť tie všakovaké dobroty, čo ľudia podnášali. Bolo výberu od sladkého, cez tekuté až po slané. Za všetky tie dary, všetkým ďakujeme, mali sme novembrové hody.

To však ešte všetkým nebolo umožnené prísť medzi nás a tak dali o sebe aspoň vedieť. Prvou bola Anka Kanevová, ktorá mala veselší hlas a to potešilo nie len mňa, ale i ostatných členov klubu. Laco dal o sebe vedieť, že je niekde na potulkách južným Slovenskom. Majka Trenčianka sa ohlásila po príchode z nemocnice, kde „niemocnic“ jej pomohli a tak je rada, že sa o ňu veresťuje Mojmir. Stanko nemá povoz a ani povozníka a zdalo sa mi, že ani náladu, verne, že sa to napraví. Malacký vodič už nastúpil do roboty po maródke s krížami a tak si nemohol

vziať hneď dovolenku. Pozdravovať všetkých nechala i Katka. Ozval sa aj Ivan, že už je lepšie po páde v pivnici, ale ešte stále má korzet a zakašľanie je utrpením. Majka Vrábľanka má doma v rodine nie práve najpríjemnejšie starosti a často krát nevie ani kde jej hlava stojí. Všetkých pozdravovať nechala Anka Gerbelová, ktorá ešte spomína na posledný rekondičný pobyt a už sa spolu aj s Deniskou tešia na tie nové.

Všetkých nás potešila prítomnosť „nemocničiariek“ Magdušky a Janky, ktorá tam už skoro požiadala o trvalý pobyt. I keď trochu boľavá, ale stále so svojim typickým úsmevom. Priniesla nám knižočky svojich básní a informáciu, že bola primátorom mesta Vráble ocenená, práve za tvorbu popri svojom zdravotnom postihu. Boli sme na ňu pyšní a všetci sme jej to zo srdca priali.

Predseda informoval prítomných, že je s našou organizáciou spísaná notárska zápisnica, ktorá nás oprávňuje byť zaradenými do zoznamu organizácií, oprávnených uchádzať sa u fyzických a právnických osôb o 2 % z odvedenej dane. Tento zoznam bude po 15. januári 2009 zverejnený a potom budeme môcť, samozrejme ak sa v ňom budeme nachádzať, rozvinúť kampaň na získavanie darcov.

Spracovali sme tento rok nový list pre potencionálnych darcov, ktorý sme rozposlali spolu s klubovinami a ostatné výtlačky na zasadnutí klubu.

V spojitosti s vyššie uvedeným, predseda upozornil na povinnosť klubu zverejniť špecifikáciu použitých prostriedkov vo vestníku Ministerstva financií SR

Predseda upozornil prítomných, že prechod na Euro sa dotkne priamo i nás a to v prvom rade vo výške členského príspevku, ktorý navrhol vo výške 4 resp. 5 €. Jednomyseľne, teda bez žiadneho protinávru, bola schválená výška **členského príspevku** pre rok 2009 **5 €** (slovom päť Euro), ktorý by sme mali zaplatiť do pokladni klubu najneskôr do konca marca 2009.

Ďalším bodom zasadnutia boli rekondície a to či už bývalé alebo budúce ročné. Najprv sme zhodnotili poslednú rekondíciu konanú v Turčianskych Tepliciach, kde jednoznačne bola všetkými účastníkmi hodnotená ako veľmi vydarená. Spokojnosť bola po každej stránke, čo potvrdil i záujem o konanie rekondície v budúcom roku v tomto zariadení.

Predseda informoval všetkých prítomných o potvrdených termínoch konania rekondičných pobytov v roku 2009, ktoré má odsúhlasené s predstaviteľmi oboch zariadení. Všetci členovia klubu dostali návratku s vyznačením termínov a záujmu účasti. Tieto návratky mali zasielať na adresu predsedu klubu a to najneskôr do 16. decembra 2008. Už z predbežného prejavu záujmu sa javí, že plánované počty budú v niektorých termínoch prekročené a asi

prvý krát v existencii klubu, budeme musieť pristúpiť k výberu. Kritériá stanovíme vopred, aby došlo k čo najmenším krivdám. Predseda znovu upozornil na serióznosť nahlasovania záujmu účasti, nakoľko tieto rekondično-rehabilitačné pobyty nie sú lacnou záležitosťou a nevieme ako sa svetová hospodárska kríza premietne i do tejto sféry a nakoľko nás obmedzí v našej nastolenej činnosti.

Bavili sme sa o príprave decembrového vianočného posedenia členov klubu, žienky niečo prisľúbili, možno si overia recepty a niečo nám z upečeného prinesú. Necháme sa prekvapiť. Hlavne treba priniesť so sebou dobrú náladu, aby sme sa so starým rokom v pohode rozlúčili.

Poinformovali sme sa o stave účtov, čo nám stanoví, koľko si toho môžeme dovoliť v budúcom roku.

Prebrali sme návrh termínov zasadnutí klubu v novom roku, ale ešte ich nemáme potvrdené. Pravdepodobne sa stretneme 13. januára 2009.

Predseda informoval o liste, ktorý napísal vedeniu LD Veľká Fatra, v ktorom za všetkých účastníkov poďakoval, za všetky poskytnuté služby a hlavne niečo navyše, čo nie je v cene a to je ochota a ústretovosť.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Vianočný koláč

Ingrediencie : 20 dg hladkej múky, 14 dg masla, 1 PL, 1 žltok, 2 PL studenej vody

Postup : Vypracujeme cesto a necháme odpočinúť cez noc. Z cesta vyválame dve placky. Jednu placku položíme na plech, potrieme plnkou a prikryjeme druhou plackou. Povrch pomažeme rozšľahaným vajcom a posypeme nahrubo posekanými orechmi. Upečieme.

Plnka : 14 dkg cukru vymiešame s 4 žĺtkami, pridáme 20 dg strúhaných orechov a sneh ušľahaný z 5 bielkov.

Ovocný koláč s acidofilným mliekom

/na 1 menší plech/

Potrebuje : 3 hrnčky acidofilného mlieka 3 hrnčky polohrubej múky 1 hrnček práškového cukru 1/2 hrnčeka oleja 1/2 balíčka kypriaceho prášku 50 g hrozienok 50 g kandizovaného ovocia práškový cukor na posypanie

Postup : Všetky suroviny spolu zmiešame a vylejeme na vymastený a múkou vysypaný plech. Pečieme v predhriatej rúre pri teplote 170 °C (teplovzdušná rúra 150 °C) asi 40 minút. Hotový koláč podľa chuti potrieme lekvárom a posypeme práškovým cukrom.

Náš tip: Použiť môžete aj ochutené acidoko, koláč bude mať sviežu farbu. Pridajte však trochu menej cukru

Eskimo rezy

Potrebuje:

Cesto: 2 hrnčky hladkej múky 1 hrnček krupicového cukru 1 balíček kypriaceho prášku 1 balíček vanilínového cukru 2 vajcia 1 hrnček mlieka 1/2 hrnčeka oleja 2 PL kakaa
Krém: 400 – 500 ml mlieka 2 kokosové pudinky 125 g masla 100 g práškového cukru (alebo podľa chuti) 1 kyslá smotana

Postup : Suroviny na cesto zmiešame v hlbšej mise a vylejeme na plech vyložený papierom na pečenie. Dáme piecť do vyhriatej rúry na 25 až 35 minút pri teplote 180 °C.

2. Uvaríme hustý puding, ktorý necháme vychladnúť. Medzitým vyšľaháme maslo s cukrom. Do masla zašľahávame po lyžiciach vychladnutý puding a kyslú smotanu.

3. Krém natrieme na vychladnuté cesto, poľfkame čokoládou, aby sme vytvorili efektné zdobenie a koláč dáme stuhnúť do chladu. Nakrájame na úhladné rezy dlhým rozohriatym nožom.

Syrové osie hniezda

2 hrnčky ľubovoľnej múky, 1 kypriaci prášok do pečiva, 1 KL soli, 1 PL masla, 1 PL Hery alebo iného margarínu, 1 hrnček mlieka, 1 hrnček strúhaného syra, olej

Zmiešame múku ,sol', kypriaci prášok, rozpustené maslo, margarín, mlieko. Všetko dobre vymiešame a vypracujeme cesto.

Cesto rozvalkáme na hrúbku asi 1

cm, na neho nasypeme nastrúhaný syr a cesto zrolujeme. Rolku nakrájame na kúsky a dáme na plech. Pečieme cca 20 minút pri teplote 160°C. Počas pečenia ich kontrolujeme.

Po upečení, kým sú ešte teplé ich potrieme olejom.

ZOFT, Zoborské „FTipy“

Vnúčik sa pýta babky :

"Babka, kde idete?"

"Na cintorín, synku."

"A bycikel kto prinesie späť?"

Príde synček za oteckom a hovorí mu:

- *Oci, kúp mi samopal.*

- *Ale čo ma tu zas otravuješ so somarinami, choď sa hrať s kamarátmi. Za chvíľku príde zasa a hovorí:*

- *Oci, kúp mi samopal.*

- *Veď už som ti povedal, že má nemáš otravovať s takými sprostosťami, choď otravovať mamu. O 5 minút príde a hovorí:*

- *Oci, kúp mi samopal.*

- *Ale už mám toho dosť! Kto tu rozkazuje, ja alebo ty!?!*

- *Ty oci, ale keby som mal samopal...*

Príde podriadený za šéfom a hovorí:

- *Chcem pridať.*

Nadriadený sa na neho prekvapene pozrie, poklepe ho s úsmevom po pleciach a nadšene odpovedá:

- *No tak pridajte!*

Dve blondínky: Prečo tak dlho hľadáš na mesiac? Ale, frajer mi povedal, že ide na mesiac na služobnú cestu, tak pozerám, či ho neuvidím!

Pred nebeskou bránou stoja dva rady mužov. V jednom z nich sú muži, čo boli celý život pod papučou, v druhom tí, ktorí neboli. Rad "pod papučových mužov" je nekonečne dlhý, v tom druhom stojí len jediný chlapík.

Príde svätý Peter a pýta sa ho:

- Ako je to možné, že ten druhý rad je taký dlhý a ty tu stojíš sám. Prečo vlastne stojíš v tomto rade? A chlapík na to:

- Čo ja viem, žena ma tu postavila.

Indovia (podľa svojho náboženstva) veria, že pokiaľ muž nežije usporiadaným a asketickým životom, bude v budúcom živote ženou. Budme preto k ženám tolerantní: je to vlastne normálny chlap vo výkone trestu.

Viete, že ?

Ako predísť zápche bez preháňadiel

- Denne vypite 8 až 12 dvojdecových pohárov tekutiny.

- Vyskúšajte čaj z koreňa štiavu, ktorý pôsobí ako prírodné preháňadlo.

- Jedzte dostatok vlákniny - denne by to malo byť 25 až 30 gramov. Toto množstvo môžete dosiahnuť, ak si okrem bežných potravín dáte na raňajky misku ovsených vločiek, na desiatu jablko a na večeru varenú kukuricu plus jednu mrkvu.

- Proti zápche môžu zabrať aj sušené marhule a slivky, veľmi dobre sú aj jablká a nie veľmi zrelé banány.

- Na črevá priaznivo pôsobia živé jogurty a surová kyslá kapusta.

- Kopcovú čajovú lyžičku ľanových semienok nechajte niekoľko hodín postáť v pohári vody a potom ich spolu s vodou vypite. Užívajte 2 - 3 krát denne, kým zápcha nepoľaví.
- Výborné sú aj prírodné šťavy zo zeleniny (kel, špenát) a ovocia (hrozno, červený melón, papája). Vyskúšajte šťavu z dvoch mrkvičiek, polovice jablka a hrste žeruchy.
- Nikdy nepotláčajte nutkanie na stolicu.
- Ak máte sedavé zamestnanie, začnite sa viac pohybovať. Denne si doprajte poriadnu prechádzku, najlepšie v rezkom tempe.

Niečo z korešpondencie :

Ahoj Tonko,

ďakujem za Kluboviny. Je mi ľúto, že sa ti ani jeden spevník ešte nevrátil. Veľmi napínavé čítanie bolo "smotana na kurati" a tá poznámka o tom, či si ešte pamätáme to, že čo vlastne pečieme bola veľmi na mieste, aspoň pre mňa. Zchuti som sa nad tým a sebou zasmiala.

Prajeme ti pohodový deň

Katka

Ahoj Tonko,

srdečne ďakujem za Klubovinky, ospravedlňujem sa, že som minule (v októbri, pozn. redaktora) nebola na klube, ale ja trubka som si myslela, že ste všetci v Turč. Tepliciach.

Veľmi milo ma prekvapilo, keď som si tam okrem iného prečítala aj môj príspevok.

Ešte musím dodať, že s požičiavaním kníh mám podobné skúsenosti ako Ty, - požičiavala som a nevrátili...

Teraz to bohužiaľ už riešim jednoznačne s výhovorkou, že danú vzácnosť zrovna čítam a dotyčným osobám odporúčam mestskú knižnicu, kde sa fakt nachádza všetko, od odbornej literatúry až po poéziu, mám to zmapované.

S pozdravom Alena

Tonko, dakujeme za spravu o Janke, hoci nechytame tu tv, pozrela som si ju na internete. Inga

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

č. ú. 77230162/0200

Nezabúdame

V mesiaci **d e c e m b e r 2 0 0 8**

s l á v i a

Meniny :

Nadežda Pavlovičová, Eva Tulinová, Eva Malinová, Štefan Pistovič

Narodeniny :

Zuzana Andrejková, Gabriel Benčík, Emil Penzeš, Klára Suchanová

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



*Veselé, v pohode a pokojí prežité Vianočné sviatky, v novom roku 2009
mnoho zdravia, šťastia a spokojnosti, zo srdca želá*

Anton Suchan

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **16. decembra 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 číse 037/773 22 99, 0904 547 106, 0915 841 006. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 07.12.2008.