

Tak som sa zamyslel

..... prečo je na svete toľko ZLA. Je to tá negatívna stránka nášho každodenného života, ktorá nás ovplyvňuje, ale ktorú môžeme my sami ovplyvniť. Je najľahšie hľadať vinníka všade inde, len nie sám v sebe. Býva to praktikou, že svoju chybu sa snažíme zvaliť na druhého, veď to nebolí. Áno, fyzicky to nie je žiadna bolesť, no psychicky je to obrovská záťaž, lebo byť obvinený a pritom nespáchať nič zlého, ťažko človek strávi. Bojuje s tým vo svojej mysli, pýta sa sám seba, ako som mohol byť niekým obvinený, veď som nič nevyviedol a nespáchal. Ako sa mohlo niečo také zrodiť v tej druhej hlave, veď niekedy nejde vôbec o veľké veci, ale obviniť niekoho bez dôkazov, to aj právny systém neuznáva. (samozrejme nie v politike, tam je tej kalnej vody - nechcel som úmyselne napísať - špiny, dosťatok. A ako sa už od dávneku hovorí, v kalných vodách sa najlepšie loví.)

Nie o špine a zlobe som chcel písať, chcem sa venovať aj dobrým vlastnostiam človeka a pozdvihnúť ich, aby sa čo najviac ľudí snažilo sa k nim prepracovať. Nie je to fyzický

námaha, ale chce to veľa sebazaprenia a práce na sebe samom.

Dnešné oznamovacie prostriedky a to či už v tlačenej forme alebo audiovizuálnej, sa nám snažia predostierať všetko v čiernych farbách, samé negatívne informácie, vraždy, krádeže, násilnosti, vojny a to všetko dopodrobna rozoberané. Ale svet pozná i dobré informácie, ale tie asi nie sú také zaujímavé, lebo môžu iritovať prijímateľov, že oni takí nie sú a môžu mať výčitky a tak sa radšej takým informáciám vyhýbajú.

Keď sa však obzrieme vo vlastnom okolí, nájdeme obrovské množstvo pozitívnych prípadov, ale akosi nám unikajú pozornosti. Bude to asi tým, že dobrá informácia nás síce poteší, ale nezanechá v nás taký silný náboj ako zlá. Tá nesie so sebou negatívny náboj a ten je mementom pre nás, aby sme sa prípadne vyvarovali dostať sa do takej situácie, kde by sme mohli byť priamymi účastníkmi niečoho zlého. Je to asi v nás už zakódované z minulosti, keď sa naši prapredkovia museli dennodenne obávať o svoj život a brániť si ho pred všetkým zlom, ktoré sa im do cesty pritrafilo. Možno to bol aj zákon prírody, že do pamäti sa nám vrylo to zlé, aby sme

sa mali pred ním na pozore, lebo šanca v takýchto prípadoch býva väčšinou iba jedna. Ved' skôr si zapamätáme na ceste kde je jama ako to, že popri ceste rastú krásne stromy v korunách so spevavcami.

Preto si myslím, že v každom človeku, v ktorom prevláda pozitivnosť, ako keby bolo rozsvietené svetlo. U niekoho je to až žiara, no u niekoho to sem tam zablíká. Oboje je dobré ved' ani prehnaná žiara nemusí byť každému sympatická a nemusí mu poslúžiť, lebo ho zbytočne oslepí. Všetci sme ľudia, so všetkým zlým i dobrým. Nechcem opäť opakovať myšlienku o vlkoch, jedno je isté, najväčší vplyv na to či v nás sa rozsvieti svetielko dobra, je iba a len v nás. Čakať, že niekto príde s uhlíkom a zapáli naše svetlo nemožno nazvať ani snom. Je to fantazmagória a blud, lebo ani tá pomyselná prinesená iskra sa nemá čoho zachytiť a čo zapáliť, keď my sami nevytvoríme podmienky pre jej zapálenie. Ohnisko sa buduje ťažko a pomaly, treba k tomu veľa trpezlivosti. Dobre si pamätáte možno ešte z detstva, že aj na malý ohníček v prírode, bolo najprv potrebné nazbierať raždie a suché drevka. A tie drevka sú naše činy, naše správanie sa a náš postoj voči súputníkom.

Možno to trochu preženiem, ale hľadajte v tom myšlienku, nie vecnosť. Ak v živote stretnete človeka, ktorý oplýva dobrom, akoby v ňom svietilo svetlo a to sa vám ľahšie kráča popri ňom i za tmy, lebo jeho

svetlo - jeho myšlienky, vás sprevádzajú a svietia na vašu spoločnú cestu.

Preto si myslím, že stojí za to ísť životom s takým to človekom, hoc mu aj sem tam to svetielko zablíká, hlavne, aby sme boli presvedčení, že sa snaží to svetielko udržovať. Nie každý máme totiž rovnaké podmienky v živote a každý z nás je špecifický jedinec so svojimi vlastnosťami. Nie každý má rovnaké podmienky realizovať a v živote uplatňovať veľké veci, v ktorých sa skrýva dobro.

Určite ste vo svojom okolí stretli ľudí, ktorí sa dobre oboznámili s vašimi pozitívnymi názormi a činmi. Tvárili sa uznanlivo, ale v ich myšliach sa splietali myšlienky zla, závidosti a podlosti a pri najbližšej príležitosti vás zradili, opustili a potupili. Aj to je život, no silnému človeku sa na chvíľu utlmí ohníček dobra. Po otrasení sa, sa opäť vrátia k svojej pravej podstate a neúnavne hľadajú ďalšie konáre do svojho ohňa dobroty.

Je aj druhá skupina ľudí, ktorí sa dozvedeli o vás iba samé zlé veci a to najhoršie čo len mohli počuť. Nenechali sa oklamať bludom a verili vám, ostali pri vás, keď ste zbierali suché halúzky do svojho ohníka dobra. Práve pre takýchto ľudí sa oplatí žiť a vytvárať dobrou, nech už je akejkoľvek veľkosti či iného rozmeru.

Bolo by utópiou želať si svet iba s ľuďmi s pozitívnym myslením.

Pokiaľ bude vládnuť mamon, nepodarí sa to. Je kráľom zla a žiaľ veľa ľudí mu s radosťou odovzdáva svoje desiatky.

Prajem sebe a hlavne vám všetkým, aby ste nachádzali vo svojom okolí dostatok materiálu na udržovanie ohníka dobra, lebo aj keď sa zlo poraziť nedá, mali by sme sa snažiť ho v čo najväčšej miere eliminovať. Vôbec nevádi, že nás v našej snahe chce SM-ka brzdiť. Naša spoločná sila sa jej vzoprie, o čom svedčia naše vzájomné a vydarené aktivity. Ďakujem vám všetkým, že môžem byť ich účastníkom.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Tak toto by nám ťažko niekto uveril, keď by sme rozprávali ako sme prežili i druhú rekondíciu nášho klubu. Udialo sa presne to isté čo na prvej a to čo sa týka počasia. V oboch prípadoch nám sľubovali priemerné počasia, ktoré sa malo lámať presne v strede rekondícií. No stalo sa neočakávané a počasia presne na termín nášho „rekondiciovania“, bolo ukázkové, ba až nadštandardné! Hneď po ukončení našich rekondícií sa počasia zmenilo a to smerom k zhoršeniu. Nech si to kto chce vysvetľuje ako chce, mne sa javí to, že sila nášho kolektívu sa prejavuje i tejto oblasti, samozrejme za pomoci VIS MAJOR. Aby sme chodili v Turčianskych Tepliciach v tomto období

v krátkych rukávoch, to nezažili ani samotní domáci. Teda v tomto bola naša rekondícia výnimočná.

Ale nie len v tomto prípade, opäťovne sa zišla partia, ktorá dokázala, aspoň na krátku dobu, spraviť si pre seba krátkodobý raj. Raj, v ktorom bolo nadostač mlsôť od Majky Detkovej, Aničky Benčíkovej, ktoré ich čerstvo napiekli, pagáčiky oškvarkové od Alenky či tvarohovo syrové od Ivetky Marcelovej. Mnohí priniesli sladkosti a slanosti, ani sa ich všetkých vypovedať nedá. Dano s Lenkou zabezpečovali pitný režim a pomôckami, aby sme neodchádzali umazaní a mali z čoho vychutnávať ako tuhé, tak i tekuté dobroty. Palino poslal hrozienko v tuhej, ale i tekutej forme. Určite sa mi podarilo niekoho opomenúť, nech mi je to odpustené, veď sesternica našej sklerózy sa pomaly ohlasuje, ale nedá sa opomenúť, že všetci priniesli fantastickú náladu. Tá bývala pri večerných posedeniach u Suchanovcov, najdlhšou, ale i najžiadanejšou procedúrou. Musím vám prezradiť, že bola aj najlacnejšia, masírovali sme si najmä brušné a tvárové svalstvo. Hlavný ordinár chichotania bol Janko, no všetci sa snažili mu buď prihrávať alebo sa sami zapájali.

Najťažší bol večer, ktorý bol v područí Titusovcov. Evka na nás vymyslela takú hru, pri ktorej sa aj skoro iskrilo, takí zanietení a ctibažní po víťazstve sme boli všetci. Dostala nás do varu, vonkajší divák by mal aj strach ako to dopadne, len my

sme však vedeli, že výbuchom bude opäť salva dlhotrvajúceho smiechu.

Aby sa nevytváral dojem, že sme sa iba bavili. Prebrali sme riadny program sedenia klubu, v ktorom sme odovzdali pozdravenia doc. Brozmana, sestričiek SM-centra, vedenia KOS Nitra, Anky Gerbelovej, Sonky Bielikovej a M + M.

Smutnejšou stránkou rokovania bolo konštatovanie, že sme znovu klesli zhruba o tisíciku vo výbere 2%. Odzrkadlí sa to na počte účastníkov na budúcoročných rekondíciách. Aby sme sa mohli vôbec uchádzať o 2 %, musíme splniť literu zákona a k notárskej zápisnici predložiť potrebné potvrdenia od poisťovní a banky. Taktiež je nutné zverejniť použitie 2% v Obchodnom vestníku, ktorá bola odsúhlasená v koncepte. Všetky tieto úkony ostávajú na pleciach predsedu.

Celý týždeň sme mali na rozmyslenie, či v roku 2017 urobíme dve alebo iba jednu rekondíciu. Drvivou väčšinou bolo prijaté rozhodnutie, že každá z rekondícií má svoje čaro a tak budú dve, i keď s nižšími počtami účastníkov. V prípade, že by sa získali ešte nejaké finančné prostriedky, alikvotne budú obe rekondície navýšené. Predbežné počty účastníkov by mohli byť - Dudince 22, Tur. Teplice 16. Schválili sme účastnícky poplatok, ktorý ostane na doterajšej úrovni, napriek horšiemu výberu financií, a to 13,- €. Dohodli sme sa, že ešte prísnejší budeme pri výbere účastníkov a to najmä na záu-

jem členov o klub, čo by malo byť akousi nepísanou odmenou. Je pravdou, že niektorí nemajú také široké pole pôsobnosti, no záujem sa prejavuje aj inými formami.

Oboznámili sme sa so stavom financií na účte a v pokladni klubu, ktorý sa zohľadnil i pri predbežnej kalkulácii budúcoročných rekondíciách.

O rokovaní na kongrese v Česku nás informovali Marika Duchoňová a Lydka a to o pozitívach i negatívach. Predseda im poďakoval za reprezentovanie klubu.

Marika Duchoňová informovala o jej účasti na Abilympiáde zväzu, kde sa umiestnila na hodnotiacom mieste, k čomu sme jej zagratalovali a spoločne zatlieskali.

Vzhľadom ku skutočnosti, že predsedovi klubu sa podarilo získať späť už zaplatenú sumu za členky Gerbelové, čím nevznikla pre klub žiadna ujma, členská schôdza sa zjednotila, že svoj pôvodný zámer o zaplatení aspoň jedného účastníckeho poplatku, jej bude odpustený a to i pre dôvod, v ktorom má minimálny podiel viny. Musia však počítať, že pre ne v budúcich obdobiach nebude z našej strany priazeň vyhovieť im pri prihlásení sa na rekondície.

Predseda klubu položil osadenstvu otázku, či niekto vie, čo nás čaká na budúci rok. Zbytočne ich však nenaradoval a prezradil, že bude 25 rokov od založenia klubu. Navrhol, že by sme túto skutočnosť mohli osláviť na akcii Krok s SM v mesiaci

máj, kedy už bude vhodnejšie počasi a i čas na takúto významnú udalosť v živote klubu, aby sa jej mohli zúčastniť čo najväčší počet členov a hostí. Všetci sú u nás, ako vždy, vítaní.

V spojitosti s oslavou výročia navrhli členom dať si vyhotoviť vreckové kalendáriky, na ktorých rube by bola 25 s kontaktnými údajmi o klube ako i dátumom založenia klubu. Súčasne sme rozobrali možnosti občerstvenia a pozývania hostí. Nechali sme si aj na to čas do konca rekondície a rozhodnutie bolo nasledovné : súhlas s usporiadaním oboch akcií v jednom termíne, občerstvenie zabezpečia naše členky formou obložených mís, v zostave Lenka, Lydka, Klárka a Anka. Tekuté občerstvenie zabezpečí Dano a program po oficiálnej časti Dano, Lenka, Lukáš a Danielka. Ako hostí bolo odporučené pozvať prednostu Neurologickej kliniky FN Nitra, sestričky centra SM, primátora mesta Nitra, vedenie KOS Nitra a vedenie SZSM. Súčasne sa máme pokúsiť požiadať vedenie KOS, či by sa na termín konania, nedala usporiadať nejaká výstava umeleckých diel, aby dotvárala slávnostnú atmosféru.

Všetky návrhy boli jednomyselne schválené s tým, že doľadovanie sa bude realizovať priebežne a to i podľa vyvíjajúcej sa situácii. Všetky zmeny musí schváliť členská schôdza.

Predseda využil túto príležitosť a dal na zváženie ukončenie jeho vý-

kon funkcie a to či už k výročiu založenia klubu alebo aj k jeho zdravotnému stavu a štyroch pomerne ťažkých diagnóz, pričom má dojem, že už nedokáže dať členom klubu nič nové. V marci budú voľby a tak je dostatok času na zváženie.

Záverečné posedenie sa nieslo v duchu hodnotenia rekondície, ktoré vyznelo veľmi priaznivo, napriek tomu, že niektorí jedinci mali osobné drobné zažívacie ťažkosti. Titusovci nám nachystali opäť bačovskú pochúťku z ovčích produktov.

Popriali sme šťastnú cestu domov, odovzdanie pozdravov rodinným príslušníkom a ľuďom, ktorí nám pomáhajú. Vyslovili sme nádej, že priazeň počasia sa zachová i pre budúci rok a ak náhodou nie, tak tomu kolektívu to určite náladu nepokazí.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

- 1 PL = jedna polievková lyžica
- 1 ČL = jedna čajová lyžička
- 1 KL = kávová lyžička
- 1 Š = jedna šálka

Krémová špenátová polievka

Suroviny: 2 zemiaky, 300 g čerstvých špenátových listov, 40 g masla, 6 dcl vývaru, 2 dcl smotany, 100 g strúhaného syra, soľ a korenie, 4 toasty, 4 lyžice oleja

Postup prípravy : Zemiaky nakrájame na kocky. Zalejeme ich vývarom a varíme do mäkka..Pridáme potom k nim

umytý špenát a varíme ďalších 5 minút. S tyčovým mixérom premixujeme na pyré a potom vlejeme smotanu..Dochutíme soľou a korením..Ak máte radi pridajte aj pretlačený jeden strúčik cesnaku. Chlieb si opečieme na troche oleja na krutónky a podávame k polievke ,alebo v polievke..Taktiež do každej porcie polievky pridáme nastrúhaný syr..

Zimná polievka

Suroviny : 300 g suchého hrachu, 300 g suchej bielej fazule, 150 g šošovice, 500 g zemiakov, 2 - 3 mrkvy, 500 g údenej klobásky, nasekaná petržlenová vňať, 1 lyžička mletej červenej papriky, soľ a korenie, 3 litre vody na namočenie

Postup prípravy : Deň vopred si namočíme strukoviny do troch litrov vody. Varíme v tej istej vode plus niečo dolejeme pretože nám strukoviny veľa vody vstrebali. Povaríme asi 1,5 hodiny spolu s mrkvou nakrájanou na kolieska. potom pridáme nakrájanú klobásku , nadrobno nakrájané zemiaky ,soľ a korenie ..Varíme do mäkka..Potom zapražíme s opraženou paprikou na troche oleja, ak je treba pridáme jednu lyžicu hladkej múky..Podávame s nasekanou petržlenovou vňaťou.

Syrová polievka s brokolicou a so šampiňónmi

Suroviny : 5 - 7 čerstvých šampiňónov, 2 ks syrokrému, 200 g brokolice, 1 - 2 zemiaky, 1 mrkva, soľ a korenie, olej, 1 cibuľka

Postup prípravy : najskôr si na troche oleja urestujeme na jemno nakrájanú cibuľku, na plátky pokrúpané huby a nastrúhanú mrkvu na hrubom strúhadle.. Prilejeme potom vodu alebo vývar a necháme rozvariť..Keď sa polievka varí pridáme na menšie kocky pokrúpané zemiaky pridáme soľ a korenie a povaríme

všetko asi 10 minút..Potom pridáme na ružičky rozobratú brokolicu a povaríme všetko do mäkka. Pred dokončením vmiešame smotanový syr a necháme úplne rozpustiť..Môžete ešte zjemniť smotanou na varenie..Podávame s krutónikmi alebo s pečivom.

ZOFT, Zoborské „FTipy“

Aký je rozdiel medzi Adamom, Evou a cigánmi?

- Cigánov nikto zo Slovenského raja nevyženie, ani pán Boh.

Zhovárajú sa dve blondínky:

-Je to dlhé a veľmi tvrdé. Čo je to?

- Základná škola.

Príde dedo do zelovocu a pýta si zeler.

- Zeler už nemáme, ale môžete si kúpiť pór, ten má toľko fosforu ako zeler, hovorí predavač.

- Ale ja chcem, aby mi stál, nie svietil.....

Reálny postreh: Napriek všetkým reklamám sa osvedčilo, že najlepším prostriedkom na umývanie riadu je žena...

-" Už som sa rozhodla a nepresvedčíš ma! Vyskočím z balkóna! a a prestaň do mňa strkať!"

-Ahoj! Ja som tvoja nová suseda.

Mám chuť dnes celý večer tancovať, piť a súložiť. Nemáš čas?

-Jasné, že hej!!

-Super! Postrážiš mi psa?

Východoslovenská múdrosť:
"Čim vecej pijem, tim som vecej pi-
jani. Čim som vecej pijani, tim še
vecej trešem. Čim vecej še trešem,
tim vecej viľejem. Čim vecej
viľejem, tim menej pijem."
Z teho viplíva ponaučeňe: "ČIM
VECEJ PIJEM, TIM PIJEM ME-
NEJ."

HESLO VÝCHODNIARA:

*Nejem za to, žeby som žil... jem zato, že-
by som nepil na lačný žaludek ...*

- Stiahla si nohavičky a ukázala neslušné
slovo, - žaluje škôlkar na svoju malú
spolužiačku (Laciho)

- Aký email má maďarská sova?
- hu@hu.hu (Laciho)

Viete že?

QR Quick Response

kódy sú populárne už nielen v rozvinutejších krajinách, kde ich prakticky každá väčšia či menšia firma využíva najrôznejšími spôsobmi, ale už konečne aj u nás. Určite to má na svedomí aj rozšírenie smartfónov a dátových balíčkov, resp. zľacnenie dátových spojení cez sieť operátora. Aj vďaka tomu nerobí problém používateľom rýchlo a jednoducho naskenovať podivný kód v časopise, na citylighte či v obchode. V redakcii ich používame už roky v tlačenom vydaní časopisu TECHBOX, aby sme rozšírili



jeho informačnú hodnotu. Časom sa pridali aj ďalšie médiá a tak QR kódy robia z tlačených periodík interaktívnejšie médiá. Ako ich ale správne a jednoducho čítať?

Ako to začalo?

V roku 1994 divízia spoločnosti Toyota, Denso-Wave, vytvorila systém QR (Quick Response) kódov pre účely automobilky a jej prepracovaného Just-in-time manažmentu. Veľmi rýchlo sa však QR kódy stali v Japonsku populárne a vďaka svojmu otvorenému štandardu, rozšíreniu mobilov s fotoaparátmi jednoduchým čítačkám ich začali využívať prakticky všetky firmy či jednotlivci.

Čo je QR kód?

Quick Response kód je špecifickým dvojdimenzionálnym bar kódom, pričom ho tvorí špeciálne usporiadanie malých (väčšinou) čiernych a bielych štvorcíkov. Tri väčšie štvorce v rohoch a jeden menší pri 4. rohu kódu súžia na informáciu pre QR čítačku, v ostatných, na prvý pohľad chaoticky usporiadaných štvorcíkoch, je zakódovaná informácia. Usporiadanie môže byť od matice s 21 x 21 štvorcami až po 177 x 177 štvorcími, pričom v sebe kódujú od 10 – 25 znakov až po 1 852 – 4 296 znakov.

V súčasnosti sú QR kódy využívané prakticky kdekoľvek a na čokoľvek. Či už ide o reklamu, tlačené materiály, výrobky, atď. Do QR kódu je totiž možné zakódovať akúkoľvek správu do dĺžky 3 000 bajtov, teda takmer 4 300 znakov alebo vyše 7 000 číslic. Takto si môžete napríklad na vizitku umiestniť QR kód s ďalšími informáciami o sebe, vašej firme či priamo odkaz na firemnú alebo osobnú web stránku. Využití je naozaj veľa.

(tie mravce v štvorci, to je náš klubový QR kód ten nám spravil synátor Andrej t. č. pražák; pokračovanie nabudúce)

Niečo z korešpondencie :

Ahoj Tonko,
veľmi pekne ďakujem za Kluboviny.
Prajem príjemnú jeseň Katka

Ahoj Tonko a Klárka už prešlo veľa času od rekonštrukcie v Dudinciach a ja nie a nie sa dostať do počítača .Ale už som tu .Chcem sa vám poďakovať za rekonštrukciu v Dudinciach boli sme šťastní, že sme sa stretli všetci v pohode a hlavne ty pán predseda bolo užasne počasie a aj partia a naše večernej posedenia stále spomíname, s pozdravom Detkovci, dúfam že trafíte do Topoľčian

Dobry den Váženy pan Suchan, v prílohe posielam Vam Vyučtovaciu Fakturu, rozdiel ktorý Vy tam amte bude Vam vrateny na účet. Prosim Vas informujte ma keď Vam vratia peniazy ci vsetko vporiadku, dneska davam Fakturu do účtarni. Pekny den
S pozdravom / C уважением / Best regards /
Mit freundlichen Grussen
Mgr. Ludmyla Chopiak
Obchodné oddelenie
SLOVOTHERMAE, Kúpele Diamant Dudince,š.p

Naša identifikácia :
IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

IBAN :

SK82 0200 0000 0000 7723 0162

MV SR : VVS/1-900/90-9642

Nezabúdame

V mesiaci **október 2016**
s l á v i a

Meniny :

Vierka Herhová, Vladka Vargová,
Lukáško Magušin, Klárka Suchanová

Narodeniny :

Katarína Písečná, 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
anton.suchan@satrnoet.sk
a nájsť na webovej stránke :
www.ksmnr.sk

V tomto mesiaci bude zasadnutie klubu **18. októbra 2016 /utorok/ o 14.00 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 0904 547 106, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 04.10.2016.