

Tak som sa zamyslel

..... nad niektorými skúsenosťami, ktoré som nazbieral počas svojho života. Viem, že nie som sám, ale možno s niektorými by som mohol pomôcť aj ostatným a preto sa o niektoré chcem podeliť.

Veľa krát sa v živote stáva, že pri konfrontáciách by sme chceli mať svoju pravdu. Niekedy si neuvedomíme, že taktiež opačná strana chce presadiť svoju pravdu. A zo súboja dvoch právd, niekedy vznikne nepriateľstvo. Poznať umenie ústupu, nie je zbabelosť, veď byť milým a priateľským býva často krát viacej, ako tvrdo si presadzovať pravdu - tú svoju pravdu. Lebo stratiť dobrého priateľa iba pre malichernosť, veď to často tak býva, je oveľa väčšia strata, ako vyznieť navonok „porazený“. Ten, kto vie ustúpiť a nevyhroť debatu alebo konflikt záujmov do extrémov, býva viac obklopený priateľmi, ako osoba pevne a až arogantne presadzujúca svoj názor za jedinú pravdu, okolo ktorej sa väčšinou zgrupujú iba pochlebovači. Po takomto „súboji“ bývajú obe strany vyčerpané unavené a zbytočne ochudobnené o energiu, ktorú my, SM-kári, tak veľmi potrebujeme. Treba si

uvedomiť, že takto zničenie ľudia, potom chodia zachmúrení, bývajú aj trochu mrzutí na svoje okolie, a sú bez nálady. Ťažko je im niečo vyčítať, lebo prekonalí veľkú skúšku. Na konci ktorej žiaden si nie je istý, či je víťazom.

Mať tvrdo presadenú pravdu a chodiť hore nosom, no pritom stratiť priateľov, to je duševná bieda a dôkaz plytkého vzťahu. Tým však nechcem povedať, že je treba neustále ustupovať, len si myslím, že by sme mali dobre zvážiť, či sa nám oplatí do podobných súbojov vstupovať, najmä ak už o dotýčnej osobe vieme, že je konfliktná.

Inteligentná výmena názorov je celkom niečo iné. Ak na sedeniach preberáme rôzne otázky, vznikajú popri tom aj rôzne názory. A práve vtedy je potrebné vystúpiť a nahlas svoj názor predniesť, získa si tým našu pozornosť a určite sa ním bude zaoberať viac „hláv“, ako keď budem podporovať zákulisné nekonštruktívne debaty. Lebo z nich môže nanajvýš vzniknúť „podrazáctvo“ a rozbíjanie kolektívu. Taký kolektív dať do jednej myšlienkovvej hladiny, to sa nerodí samo, to určite trvá dlhšie obdobie, ako ho rozbiť. Keď je kolektív stmelený, dá sa s ním i pra-

covať a vytvárať hodnoty, ktoré budú prospešné väčšine, lebo všetkým sa nikdy vyhovieť nedá, pretože nie sme stroje vyrábané v sérii, ale ľudia, so svojimi individualitami, ale aj fyzickými možnosťami, obzvlášť pri našom ochorení.

Bolo by dobré si preto uvedomiť, že každý člen takéhoto kolektívu je hodný toho, aby sme ho vítali s úsmevom na tvári, s radosťou pozdravili. On sa nám odvdáči rovnakou „menou“ a hneď je dobrá nálada a aj tie nejaké nedobré maličkosti, ktorých je okolo nás habadej, sa dajú prehliadnuť a aj tak trochu bagatelizovať a hlavne im nepripisovať veľkú mieru dôležitosti.

Spokojný a vyrovnaný človek býva obvyčajne taký, ktorý sa so svojimi problémami a ťažkosťami snaží stožtožniť, prijať ich s pokorou a zmieriť sa s nimi, až ich bude brať bežnú vec a prestane ich vnímať ako dominantnú záležitosť svojho života a bytia. Ale ak je človek naplnený zlobou, nevrlosťou a zatrpknutý, nemôže očakávať, že ho okolie bude mať radosť a že ho prijme do svojho kolektívu. A to už je prvý krok, kedy ho opúšťa šťastie, lebo aj ono rado kvitne na čistom, urastenom a priamom strome. Takýto strom môže neskôr, po rokoch stabilizácie a očisty, rodiť aj plody lásky, porozumenia a dobrej nálady. Býva ako hromozvodcom pred domami na obciach, ktoré stávali už naši dávni predkovia, lebo vedeli, že strom ich uchráni pred bleskom a stiahne všetku tú nedobru

energiu do seba, aj keď sa mnohokrát obetuje a zničí sa. Podstatné býva to, že spoločenstvo, ktoré pod takýmto stromom nažíva, bolo ochránené a môže žiť ďalej. Taký strom je potrebné si chrániť a nezaťažovať ho zbytočnými bleskami ohovárania, urážania a pľutia jedovatých slín naň, lebo ak sa toho nakopí mnoho, už potom ani silý strom to nemusí vydržať a zbytočne ho obetujeme.

Ešte mi dovoľte jednu myšlienku k niektorým predošlým zamysleniam. Ani jeden z nás, či je takého alebo onakého vyznania, či je bohatý alebo chudobný, nik si nemôže vyberať ako sa cíti v danú chvíľu. Ale je veľmi dôležitý náš prístup k tomu, ako ich budeme vnímať a ešte dôležitejšie je, ako s nimi budeme narábať. Ak dokážeme svojmu okoliu znepríjemniť chvíle, v ktorých sa o nás stará, svojou nevrlosťou a neustálou lamentáciou v nich nevyvoláme snahu pokračovať v starostlivosti. Časom sa z toho stane rutina a povinnosť, vytratí sa cit a neha, nahradia ich hrubé konanie a odvrátenie. Malo by to byť u každého takým nepísaným MEMENTOM, lebo poučovať dotyčnú osobu v stave krízy, vyvolá opačný efekt.

Dobre viete, že láska aj hory prenáša. Nám by stačilo, keby nás niekedy iba trochu preniesla a boli by sme nad mieru spokojní. Keď cítite vo svojom okolí lásku a nehu, aj tie väčšie útrapy a o niečo zmenšia a dajú sa akceptovať na určitú dobu. Každá trauma nám uberá z nášho JA

a veľmi ťažké je ju naradiť, je to komplikovanejšie ako s dobíjaním batérií, preto by sme si ju nemali navzájom vybiť, ale akumulovať.

Prajem vám veľa síl a dobrej náladu, prežité jesenné dni v pohode a nezabúdajte že láskavosťou a dobrotou nemôžete nič pokaziť.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské KLE bety/

Krásny jesenný deň. Len členovia klubu sa na zasadnutie ťahali ako také omámené včielky, ktoré na slniečku ožili a ktoré ich vytiahlo s úľov, no keď sa dostali z jeho lúčov, už to bolo horšie, lebo chlad urobil svoje. Nič to na veci nemení, mnohé včielky našli svoje stanovište a prileteli, hoc aj z ďaleka a prípadne aj trochu neskôr, lebo nestihli dočítať kluboviny až do konca a spoliehali sa na rutinu.

Je nádherné pozeráť sa na tie rozžiarené tváričky, keď sa jednotliví členovia vítajú. Zrazu je v miestnosti toľko pozitívnej energie, že predseda má problémy ju „ukočírovať“.

Lúto nám je, že nie všetci sa môžu zúčastniť na sedení klubu, ale poteší nás aspoň to, že dajú o sebe vedieť, že im klub nie je ľahostajný a obetujú tých pár centíkov, aby poinformovali o svojich trampotách alebo úspechoch. U nás nik nikomu a nič nezávidí, preto každá správa je hodnotená vysoko kladne, naopak

tešíme sa z nej. Tak sa nám ozývajú Malačanky, stretávajú sa na kávičke a diaľkovými vlnami sa napájajú na nás, smutnejšia je Vierka s Jankou, ktorej stav nie je na dlhé trate a šetria centíky na cestu za infúziami. Smutná bola i Anička Benčíková, že nemôže prísť medzi nás, lebo má zapálené kolienko. Majka Žochárka sa daromne dovoľávala na mobil predsedu, keď chcela zvestovať, že nemôžu prísť, bo gazda sa musí venovať záhradke, ale pán predseda zabudol oba mobily doma a tak sa nedovolal ani Miloš. Tonko Valachy s hrôzou zistil, že nemá platné doklady oprávňujúce ho k vedeniu motorového vozidla a tak sa rozbehol za ich vybavovaním. Sprostredkovane od Darinky Baráthovej sme sa dozvedeli, že na klub nepríde Evka Malinová a Marika Duchoňová. Obdobne to bolo i s Martinkou.

Všetkým nám zažiarili očka, keď sme zbadali Titusa, ale hneď nás schladil správou, že ponáhľa pre výsledky k lekárovi a tak sme v behu aspoň odovzdali darček k jubileu. Sľúbil, že ak budú výsledky dobré, na budúce sa zdrží dlhšie. No a tak nám zanechal figu, ale dobre čítate ozajstnú figu pre každého a k tomu to bola figa vlastnoručne dopestovaná. Bol k nej ešte aj zachránený strapec zoborského hrozna a tak sme baštili na prírodných dobrotách.

Darinka dlhšie nebola s nami a tak absenciu kompenzovala upečením čerstvých chutnučkých pagáčikov, boli mňamkové.

Postupne sme prešli k ostatným bodom rokovania, kde takým najzávažnejším sa javil stav priprav 2%. Predseda informoval o výške získaných finančných prostriedkov, ktorá sa žiaľ rok čo rok pomaly znižuje. Z toho sa bude odvíjať aj ďalší bod rokovania a tým sú rekondície. A aby sme sa mohli i na budúci rok uchádzať o 2%, musíme splniť zákonom stanovené regule. Tie má na starosti predseda a ak ich zosumariuje, bude potrebné spísať notársku zápisnicu. Potom nám zostane iba čakať do 15. Januára, kedy bude zverejnený zoznam organizácií, ktoré sú oprávnené o uchádzanie sa 2%. Ďalej informoval, že opätovne neziskovky pýtajú 66 € za prístup k ich informáciám. My na takéto veci nemáme peniaze a tie, ktoré ťažko zoberieme, máme kde účelnejšie využiť.

Zo stretnutia predsedov zväzu, poďal predseda podrobnú informáciu. Pred samotným rokovaním, osobne prerokovali prezidentka zväzu pani Fajnorová a predseda nitrianskeho klubu Dohodu o spolupráci. Dohoda bola rozobraná na septembrovom klube a doporučená k podpisu. Došlo ku kompromisu z oboch strán a konečnými podpismi sa stane spolupráca zväzu a klubu legalizovaná.

Obsiahnuť sa nedá všetko, o čom predseda informoval, ale najdôležitejšie sú asi termíny 25. výročia založenia zväzu, ktoré budú 29. - 30. máj 2015 a VZ bude 21. - 23. marec 2015 v Ružomberku. Predsedovia

budú ako delegáti, preto nemôžu za seba poslať náhradníkov.

Pomerne naliehavým bol bod o rekondíciách budúceho roku, lebo v Turčianskych Tepliciach s niečo dialo. Bolo potrebné rezervovať termín a počet účastníkov, tak si predseda po niekoľko násobnej konzultácii s pánom Ing. Petrášom, zaslať predbežnú rezerváciu na rekondíciu v Turčianskych Tepliciach a to na počet 20 účastníkov v termíne 27. septembra - 3. októbra 2015. Rezervácia bola potvrdená. Druhá, respektíve prvá rekondícia by mohla byť v termíne 21. júna - 27. júna 2015. Prítomní termín odsúhlasili a počet sa bude odvíjať od finančných podmienok klubu. Schválená bola i výška účastníckeho poplatku 13 € aj pre budúci rok. Prihlasovanie sa na rekondície pre rok 2015 bude opäť tak, že **každý záujemca listom adresovaným predsedovi alebo mailom, napíše na ktorú rekondíciu má záujem prísť, či pôjde so sprievodcom a kto konkrétne bude ten sprievodca a pokiaľ nie je členom klubu, tak i informáciu o dátume narodenia a trvalého bydliska. Toto všetko budete musieť poslať na adresu predsedu klubu do 8. decembra 2014.**

Dohodli sme sa, že Krok s SM 2015 budeme konať na KOS Nitra ako predchádzajúce roky. Občerstvenie zabezpečíme vo vlastnej réžii. Bližšie rozpísanie úloh bude prerokované na nasledujúcich zasadaniach klubu.

Prebrali sme došlú poštu, špecifikáciu použitia podielu zaplatenej dane, zverejnenú v obchodnom vestníku, ktorú spracoval a po odsúhlasení členskou schôdzou, tam elektronicky „zavesil“ predseda. Návrh Dohody so SZSM, a list pre SEPS, v ktorom sa ospravedľňujeme za oneskorené dokladovanie použitia finančného daru z roku 2013. Predseda navrhol termíny zasadnutia klubu v prvom polroku 2015, ktoré členovia odsúhlasili a medzi tým, nám ich vedenie KOS Nitra aj schválila, takže :

termíny zasadnutí klubu na I. polrok 2015 -

13. januára 2015 (utorok 14,00)

10. februára 2015 (utorok 14,00)

10. marca 2015 (utorok 14,00)

14. apríla 2015 (utorok 15,00)

16. mája 2015 (sobota 10,00)

jún 2015 (Dudince)

No ako to už býva zvykom, začali sme si odovzdávať informácie krížom krážom a bolo nám výborne.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

(Klárkina špecialitka)

ŠPENÁTOVÉ HALUŠKY

Špenátové halušky patria k novším receptom, ale zato prekvapia svojou

originalitou a výbornou chuťou. Základ tvoria uvarené špenátové halušky, ktoré premiešame so syrovou omáčkou.

Suroviny

Halušky: 250 g mrazeného špenátu, 250 g hladkej múky, 250 g hrubej múky (skúste celozrnné múky, oplati sa to), 1 vajce, mlieko, soľ

Omáčka: 100 g cibule, 100 g nivy, 1 bambino, 250 ml sladkej smotany, 3 strúčiky prelisovaného cesnaku, olivový olej

Postup

Z múky, vajec a špenátu vypracujeme polotuhé cesto. Pridáme cesnak, soľ a vodu podľa potreby tak, aby sa cesto oddeľovalo od stien misky. Z cesta vykrajujeme malé halušky do vriacej osolenej vody a počkáme, pokým vyplávajú na hladinu - tým sú halušky uvarené. Scedíme ich a dáme do misy.

Očistíme cibuľu, pokračame ju a urestujeme na oleji. Pridáme sladkú smotanu a navrch postrúhanú nivu. Premiešavame a varíme. Takto pripravenú omáčku premiešame s haluškami a podávame.

Stolovanie

Špenátové halušky môžete dochutiť kúskami opraženej slaniny (podľa chuti).

Čokoládová torta bez múky a vajec, pripravená do 5 minút

Prinášame vám recept na chutnú čokoládovú tortu, ktorou potešíte rodinu.

Na prípravu budeme potrebovať:

225 g horkej čokolády (min. 70 % kakaa), 225 g smotany na šľahanie, 1/4 ČL soli,, kakao,, pr. cukor podľa chuti.

Postup:

Krok 1. Pripravíme si formu, ktorú vystelieme papierom na pečenie.

Krok 2. Čokoládu si roztopíme vo vodnom kúpeli. Smotanu na šľahanie si zahrejeme (pozor, nesmie sa variť!). Keď sa nám smotana zohriala, odstavíme ju hneď z ohňa a pridáme soľ.

Krok 3. Následne pridáme rozpustenú čokoládu a kakao. Dôkladne miešame až po chvíľu, keď sa nám hmota pekne spojí.

Krok 4. Zmes si nalejeme do vopred pripravenej formy a prikryjeme fóliou. Vložíme do chladničky, najlepšie na celú noc.

Krok 5. Vychladnú tortu nakrájame na rezy a podávame. Ešte pred podávaním ju môžeme posypať orechmi, poliať roztopenou čokoládou alebo poukladať na ňu čerstvé ovocie.

ZOFT, Zoborské „FTipy“

Aký je rozdiel medzi Fidelom Cas-trom a Pamelou Anderson?

Fidel si pre strnisko nevidí na prsia a Pamela si pre prsia nevidí na strnisko.

"Počula som, že Váš syn študuje na univerzite. Čo z neho bude, keď skončí?"

"Obávam sa, že dôchodca."

Príde Janko domov a hovorí:

"Mamka, predstav si, že som dostal jednotku z matematiky."

Mamka: "Vážne?"

Janko: "Nieee, len si to predstav..."

Včera som kupil balíček kondomov.

Dnuka buli tri kusy.

Čítam na baliku: Spotrebujte do maja 2016.

Ta za boha neznam pochopic, čom na mne robia taky natlak !!!

Pridze poľicajt na staňicu a v ruke trime pše hovno a hvári:

- Vas ňeporaží? Skoro som do ňeho stupil...

Feri, kejdz uhadneš keľo stovky mam vo vrecku ta ci obe dam!

-Pejc!

Sestrička vojde do ordinácie a pýta sa doktora čo robí.

Doktor na to:

"Vypisujem recept!"

"Ale veď máte v ruke teplomer!"

"Doboha! A potom v ktorom zadku je moje pero?"

- Pán doktor, prídte rýchlo, moja žena má zápal slepého čreva!

- Blbosť, vlani som jej hovyperoval a nikto nemôže mať druhé slepé črevo.

- A vy ste, doktorko, nepočuli o nikom, kto by mal druhú ženu?

Viete, že ?

Vedeli ste, že ľudia:

Tak ako obtlačky prstov aj obtlačok jazyka je jedinečný u každého človeka.

Ak chcete kýchať s otvorenými očami, môžete ich tým vytlačiť z hlavy.

Je nemožné, aby sa človek dotkol jazykom vlastného lakťa. 90% ľudí, čo si toto prečíta to aj vyskúša .

Ženy žmurkajú viac ako muži.

Nechty narastú za jeden deň o 0,00015 cm, nechty na nohách rastú pomalšie ako na rukách.

Nos rastie človeku do 60 rokov a uši dokonca do 80 rokov.

Keď kašleme prúdi vzduch okolo hlasoviek rýchlosťou 430km/h, žiadny orkán ešte nedosiahol takú rýchlosť.

Srdce ženy bije rýchlejšie ako mužské.

V tele máme asi 113 000 km žíl a ciev.

Vedeli ste, že zvieratá:

Mačka má v každom uchu 32 svalov a strávi 66% svojho života spánkom. Oko pštrosa je väčšie ako jeho mozog.

Jediné jedlo, ktoré šváby nezjedia je uhorka.

Žirafa má jazyk dlhý 50 cm a dokáže si s ním vyčistiť uši.

Slon je jediný cicavec, ktorý nevie skákať, takisto vie pod vodu zadržať dych na 2 hodiny a je to jediný su-

chozemský tvor okrem človeka, ktorý vie plakať.

Žraloky sú jediné zvieratá, ktoré nikdy neochorejú. Sú imúnne voči všetkým druhom chorôb, vrátane rakoviny.

Žaby nemôžu prehltáť s otvorenými očami.

Vážky majú síce 6 nôh, ale nevedia chodiť.

Chobotnica má obdĺžnikovú očnú zornicu .

Žirafy a krysy vydržia dlhšie bez vody ako ťavy.

Niečo z korešpondencie :

K citaniu klubovín som sa este nedostal, ale dakujem za ne....Urcite precitám. V robote som viac ako doma, kolegyna ma furt nohu v sadre....Padam unavou. Pozdravuj v klube, a tak. Utekam sa umyt a hajde za-sa do prace, ci prace...drz sa. L

Dakujem za kluboviny, precital som, ticho a uprimne zavidel rekondiciu, ale co uz, aj robit treba....Aj teraz sedim v práci, sukrumny prepravca regiojet nebude, nie sme zaujimavi, takže ludia budu nadavat na „komfort“ zsr dalej....Uvidime co vymyslel Ficinko s tym cestovanim zadarmo, sef sa vyjadril ze ked nebudu peniaze tak to zatvori....Konecne by som si oddychol a isiel na mesiac do kupelov, moje telo to potrebuje ako sol. Raz dar-mo, nechodim s vami a tak to aj vyze-

ra.....Zatial tolko, ide vlak, drzte sa aj si, pozdravujem....L

Ahoj Tonko,
ďakujem za kluboviny. Teraz večer som len rýchlo prebehla kluboviny, zajtra prečítam podrobne, ale na konci mi udurelo do očí, že si vynechal zo zoznamu oslávencov Tonka Suchana. On má tiež narodeniny v októbri. Ešte jedna drobnosť. Nie každý musí akceptovať alebo súhlasiť s mojím rozhodnutím vydaja, ale moje priezvisko je už Gassoumi. Ja pevne dúfam, že ešte tento rok môj manžel môže prísť na Slovensko a budúci rok vás budem môcť zoznámiť.

Prajem dobrú noc, pa pa
Katka

Veľmi pekne ďakujeme.
S pozdravom
Mgr. Mariana Füleová
KRAJSKÉ OSVETOVÉ STREDISKO
V NITRE

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,
č. ú. 77230162/0200
MV SR : VVS/1-900/90-9642

Nezabúdame

V mesiaci **n o v e m b e r 2 0 1 4**
s l á v i a

Meniny :

Katarína Gassoumi, Milan Andrejko, Alžbeta Kišová,

Narodeniny :

Anna Benčíková, Jozef Zelenák,
Viera Herhová, Miroslav Kútňy, Zuzana Mikulášiková, Alžbeta Kišová

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

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa 1 1 . n o v e m b r a 2 0 1 4 /utorok/ o 14. oo hodine na Fatranskej ulici v Nitre – Chrenovej III., na prízemí vo výstavnej miestnosti 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, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 2.11.2014.