

Z o b o r s k é K l u b o v i n y

ročník IV.

február 2002

číslo 2

Tak som sa zamyslel

..... pri čítaní predchádzajúceho čísla klubovín, a to konkrétne vo vzťahu k dôvere. Ešte raz sa k tejto téme vrátim, lebo sa ma v poslednom čase bytostne dotýkala a zažil som s ňou dosť pre mňa dôležitého. Sľubujem, že sa k téme mojej osobnosti už vracam nebudem, ale veľa z toho čo som prežil sa dá aplikovať v živote nás ostatných a možno moje poznatky budú pomocnou barličkou pre tých, ktorí sa v niektorých životných situáciách nevedia rozhodnúť.

Nový rok som začínal nie práve najpríjemnejšie, lebo ma čakala operácia a rôzne zákroky. Priznám sa, nie som žiaden hrdina a ako snáď väčšina z nás, mal som určité obavy, nakoľko som išiel „pod nôž“ prvýkrát. Olejom do ohníka neisťôť boli i nespočetné otázky ľudí z blízkeho okolia, prečo sa dám operovať v Nitre, prečo nie v Bratislave?

Moja odpoveď však bola jednoznačná a vyplývala z predošlých skúseností s kolektívom, ktorý som opísal v poslednom minuloročnom čísle klubovín. Bola to **dôvera** v schopnosti a prístupu k pacientovi tohoto kolektívu, kde som cítil, že mi dajú všetko čo môžu a že to nebude musieť byť ničím iným podložené, ako samotnou diagnózou a potrebnosťou zákroku. A to bez rozdielu postavenia lekára alebo ošetrojúceho personálu. Každý z nich si nie len pre mňa, ale i pre tie ťažšie stavy dokázal nájsť prívetivé slovo a úsmev na tvári, čo sú atribúty tak veľmi nápomocné pri liečení, lebo v človeku vyvolávajú pocit spolupatričnosti a provokujú vnútorné schopnosti ľudského organizmu, toho tak zložitého a komplikovaného výtvaru prírody.

V tomto duchu som sa oddal osudu a rukám tých najpovolanejších a tie otázky o „operácii v Nitre“ ma len ešte viac utvrdovali v tom, že som na takú alternatívu ani nepomyslel.

Musím priznať a činím to s radosťou, že ďalším oporným bodom mi bola spolupatričnosť mojich najbližších, rodiny a priateľov.

Ale ten najsilnejší pocit pokoja mi nevyvolala „náladová“ tableta, lebo som urgoval, že na mňa akosi nepôsobí (asi som individiom, na ktoré pôsobí niečo iné ako chémia), ale samotný prístup sestričiek a ošetrovateľov. Schválne som napísal sestričiek, lebo ich profesionálny prístup absolútne nezatieňoval ich ľudskosť a vnímal som to všetko okolo mňa ako by boli moje ozajstné sestry a bratia. Nemal som pocit, že teraz ide na radu pacient číslo Pripravovali na operáciu človeka a snažili sa mu v tom maximálne pomôcť.

Samotný operačný zákrok som nevnímam, nakoľko som bol v narkóze a určite i operujúci pán primár vedel prečo to tak robí, i keď pani Dr. anesteziologička mala nejaké výhrady, ktoré ako pacient som nemusel už na operačnom stole počuť, lebo na pokoji pacienta určite neprispeli. To všetko asi vycítila i jedna sestrička z kolektívu, čo ma už chystali na operáciu v operačnej sále a veľmi takticky a pre mňa upokojivo, to všetko zahrála do „ofsajdu“. Vnímam som až poťapkávanie po tvári, na ktoré, pod vplyvom pani anesteziologičky, som reagoval, či sa ma nepodarilo uspať. Vľúdne tváre mi oznámili, že už je po operácii a všetko dopadlo dobre. Aj keď zatiaľ iba na posteli, odchádzal som na pooperačnú izbu spokojný a vysvetlenie čo bolo potrebné operáciou napraviť pánom primárom a sekundárnym lekárom, ma upokojilo a totálne utvrdilo v presvedčení, že moja **dôvera** v týchto ľuďoch bola oprávnená. Nevieť ako sa všetko pri mojich „vzácných“ chorobách bude vyvíjať, jedno však viem, že sa budem môcť z dôverou na tento kolektív obrátiť, lebo ako predoperačná príprava, samotná operácia či pooperačná starostlivosť, z môjho pohľadu bola ozaj vysoko profesionálna a pritom maximálne ľudská.

Som taktiež členom tejto spoločnosti a vnímam jej dianie a práve preto som o to viac vďačný všetkým tým ľuďom, ktorí nosia biele, modré, ale i červené plášte, keď sa starajú o nás nemocných a zvlášť tak nemocných, že svoju chorobu sme si nezapríčinili svojim ľahostajným prístupom k vlastnému zdraviu. Viem, že všetko sa nadá paušalizovať tak v oblasti dobra a dobrého prístupu ako ani v oblasti zla a zlého prístupu zdravotníckeho personálu k pacientovi. Myslím si však, že určitým pojítkom medzi lekárom a pacientom musí byť vzájomná **dôvera** a to je vlastne to hlavné, prečo som chcel napísať týchto pár riadkov aj pre ostatných ľudí, ktorých či skôr alebo neskôr čaká kontakt so zdravotníctvom. Určite skeptický a nedôverčivý pacient nevyvolá v ošetrojúcom lekárovi pocit snaženia sa ísť vo vzájomnom vzťahu k hraniciam svojich možností. Tam hnacou silou nebyva ani finančná motivácia, na ktorú sa mnohí beznádejne spoliehajú. To môže skôr vyvolať opačný efekt. Aspoň tak som to pocítil ja na urologickom oddelení NsP v Nitre a bolo tam tých prípadov neúrekom a boli všelijaké. Tak ako určite i na ostatných oddeleniach, lebo sme akousi nezdravou generáciou, ale v mnohom i vlastnou vinou.

Prajem Vám všetkým, aby ste pri zdravotných problémoch spoznali iba seriózných a poctivých partnerov.

Váš Tono

*Už len maličký dovetok k predošlému článku. Nebolo to ani tam, kde som bol všetko ideálne a bez chýb. Ale tak ako sa snažím svoju filozofiu presadiť pri rekondíciách a hlavne pri rozlúčkach, aby si zapamätali iba to dobré a pekné čo prežili, tak i ja som vnímal v danom prostredí iba to pozitívne. Toho negatívneho nám život prináša plným priehrš-
tím.*

ZOKLE - / ZO borské

KLE bety/

Mali sme krásne počasie, až na toto obdobie neskutočné, lebo i teplotné rekordy sa lámali a mám dojem, že sa lámal i rekord v počte prítomných. Ešteže nám mesto a okolo spriaznené duše umožňujú stretávať sa v takom prostredí, kde sa pomestíme. Ešte aj tí, ktorí sa telefonicky ospravedlnili, nakoniec prišli a verím, že neľutovali. Predseda bol trochu vyšťavenejší, lebo po operáciách sa ešte len dáva do poriadku a dosť prudká zmena počasia si nejako ústretovo koketuje s SM-kou. Ale prekážky sú od toho, aby sa prekonávali a v takomto prostredí to bolo celkom príjemné. Rešpektovali sme ospravedlnenú neúčast' Anky Kanevovej, Dáška a Petra Kázmerovcov, Janky Herhovej – stavebnému dozoru pri prerábke bytu na menej bariérový, Paľka a Mariku Borbélyových, z ktorých prvý menovaný je v nemocnici a nedarí sa mu veľmi, tak sme mu všetci poslali každý trochu zo svojej dobrej energie, aby sa mu stav upravil. Anička Gerbelová má kuriéra, ktorý jednak odovzdal pozdravy a jednak doručil peniaze za členský príspevok na tento rok. Boženke Vodovičovej sa stav tiež dosť zhoršil a neumožňuje jej absolvovať takú cestu až k nám do klubu, tak sa aspoň telefonicky ohlásila. Pozdrav bol odovzdaný i od predsedu SZSM pána Milana Surgoša, ktorý bol v telefonickom spojení s predsedom klubu ohľadne 1 % z odvedenej dane fyzických osôb, resp. zverejnenie v časopise nádej kontaktu na náš klub. Záverom zahájenia sme si pozreli a súčasne všetkým poďakovali za blahopriania k sviatkom či už vianočným alebo novému roku, ktoré sme dostali od priateľov z celého Slovenska.

Nakoľko tá masa bzučiacich ľudí bola dosť ťažko zvládnuteľná, predseda chcel v čo najkratšom čase prebrať najdôležitejšie body, aby sa mohla následne rozpútať neviazaná beseda. Naši oslávenci nám priniesli i pohostenie a to v takom množstve, najmä čo sa týkalo manželov Penzešových, že sa stoly až prehýbali. Jeden sa síce hýbal preto, lebo mal uvoľnené nohy, ale sladkosť i slanosť bolo neúrekom. Mám dojem, že sa to ani všetko nestihlo pojesť a tak tí, čo doma odriekli večere, si zobrali sladkú večeru so sebou. Ktohovie, či nemali byť tie večery sladké ináč, ale už to takto vyšlo, tak čo s ním, alebo čo s tým. No nechajme to tak a venujme sa programu, lebo nasledujúci bod je veľmi dôležitý a tu sa uvidí, kto má aký záujem o klub a jeho život. Prečo?

Preto, lebo v tomto roku je možné finančné prostriedky získavať formou požiadania fyzickej osoby správcu dane o poukázanie 1 % zo zaplatenej dane pre zákonom vymedzené organizácie. Písali sme si o tom v minulo-ročných klubovinách, tak sa nebudem obsiahlejšie k podstate veci rozpisovať. Znovu však bolo potrebné poďakovať Renátke za vynaloženú aktivitu pri zabezpečovaní podkladov, potrebných pre spísanie notárskej zápisnice a registrácii v Komore notárov. Spracovali sme potrebné tlačivá jednak o charakteristike klubu, jeho poslaní a jednak o využití eventuálne poskytnutých finančných prostriedkov a tlačivá potrebné k zavŕšeniu celého aktu. Všetko toto rozmnožil Titus a pripravil pre ostatných. Trochu sme boli smutnejší z menšieho záujmu o pripravené podklady, ale možno budeme veselší pri záverečnom zúčtovaní. Pripravené sme mali aj diskety, na ktorých boli spomínané dokumenty. Všetká táto námaha zainteresovaných by mala byť zúročená snahou nás všetkých, aby sa nám mimo morálnej, vrátila aspoň finančne vynaložená čiastka. Verím, že sa mi podarí tým, ktorí sa nemohli zúčastniť zasadnutia, doručiť spomínanú dokumentáciu s klubovinami. Majke Detkovej som dal dopisy pre firmy, ktoré ona osobne navštívila a bola by u nich potenciálne možné uchádzanie sa o finančnú podporu. Veríme, že bude úspešná, i keď aktivita Soničky v Holcime zostala bez výsledného efektu, nakoľko sa vo firme rozhodli pre kúpu mamografu pre onkologické vyšetřovanie žien okresu Malacky. O obdobnú aktivitu sa pokúsi aj Miloš Poštrk v a. s. VEGUM. Dúfajme, že to nebude iba vo fantázii menovaného, ale že zožne úspechy, možno i vo forme drobných darčiekov, ktoré táto firma vyrába.

V nadväznosti aj na predošlé, odsúhlasili sme odposlanie registračného listu na SAIA.

Predseda podal informáciu o stave zariadenia v Malých Bieliciach, ktoré nie je do tohoto času vysporiadané a uzatvorené konkurzné konanie. Z toho vyplýva, že asi nebudeme môcť uvažovať s konaním rekondičných pobytov v tomto zariadení, preto predseda dal návrh a do diskusie, kedy a kde konať rekondíciu. Zatiaľ sme

zostali na alternatíve Piešťan – hotel Máj a v termíne, koniec mája resp. začiatok júna 2002. Nič však nebráni tomu, aby sa zo strany ostatných členov klubu vyvíjala aktivita v hľadaní nových vhodných priestorov.

Prejednali a odobrili sme zúčtovanie finančného hospodárenia za uplynulý rok, keď predseda klubu predložil prítomným rozpis čerpania nákladov a získania príjmov. Predložené dokumenty boli odsúhlasené všetkými prítomnými bez pripomienok, čím môžu byť podkladom pre výročné zhodnotenie činnosti klubu a tvorbu rozpočtu pre rok 2002.

Prítomní nemali výhrady k tomu, aby za aktivitu bola pri účasti na rekondičnom pobyte odpustená polovica z poplatku Renatke Masarykovej.

Pokiaľ to bude možné zistiť, taktiež najaktívnejším v získavaní potencionálnych darcov z 1 %-a, odpustiť polovicu stanoveného poplatku za účasť na rekondícii.

Predseda podal informáciu o liste z Ilavského klubu, z ktorého budú uverejnené výňatky v nasledujúcich stranách klubovín. Poteší nás každá odozva na naše listy, z Ilavy to býva najčastejšie. Ďakujeme.

ZOFT, ZOorské

FTipovisko.

tento krát výber z Ilavského regiónu (už spomínaného listu Anky Pappovej) :

- Aké dievča máš drahý radšej, pekné alebo inteligentné?
- Ani také, ani také miláčik, Ja ľúbim iba teba!

V kúpelni hovorí vnučka starej mame:

- *Starká, tebe je dobre, keď si môžeš spievať aj pri čistení zubov!*
- Pes je veľmi múdre zviera. Niektorí je rozumnejší ako jeho pán.
- Veru máš pravdu, aj ja som mal takého.

Hnevá sa manželka :

- Každý muž pomáha, len ty stále vylihuješ.
- Prečo nie? Ved' si vždy chcela, aby som bol iný než ostatní.

Po záverečnej v krčme :

- *Tak váženým musíme zatvárať!*
- *To je dobré, aspoň sa sem nedostane moja stará!*

- Jano prečo tak rýchlo maľuješ ten plot?

- *Mám málo farby a chcem byť hotový skôr s maľovkou ako sa mi minie.*

- Jano, prečo si vždy odpl'uješ predtým, než si odpiješ z toho koňaku?

- Aby som ho nezriedil slinami!

- Tomáško, ved' ty vôbec neplačeš, keď ťa otec bije?

- *Nemá to význam, on je hluchý!*

a nakoniec vraj z predošľajška nezverejnený vtip o zicherkách :

Prechádzali sa po Tatrách zicherky a jedna druhej sa sťažovala ako je jej zima a čierna poradila biele .:

- *Šak sa zapni, nech ti nefúka do výstrihu!*

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOorské **RE**cepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 Š = jedna šálka

Žihľavová polievka s ryžou

3 PL oleja, 1 veľká cibuľa, 1 Š ryže, soľ, mletá červená paprika, 2 hrste mladých žihľavových listov, 1 vajce, posekaná petržlenová vňať.

Na oleji speníme nadrobno pokrájanú cibuľku, pridáme prebranú a umytú ryžu a spolu opražíme. Pridáme červenú papriku, osolíme, zalejeme horúcou vodou a povaríme asi 15 minút. V 200 ml vody rozmixujeme umyté žihľavové listy a pridáme ich do polievky. Chvilku povaríme a potom vmiešame rozšľahané vajce. Odstavíme z ohňa a pred podávaním posypeme posekanou petržlenovou vňaťou.

Biela žihľavová polievka

150 g koreninovej zeleniny /mrkva, petržlen, zeler/, 1 cibuľa, 2 zemiaky, miska žihľavových listov, 2 PL bravčovej masť, 3 PL polohrubej múky, posekanú petržlenovú vňať, soľ, mleté čierne korenie, podrvený cesnak /podľa chuti/, 2 PL pochúťkovej smotany.

Zeleninu a zemiaky nadrobno pokrájame a dáme variť do osolenej vody asi na ¼ hodiny. Z masť a múky pripravíme zápražku, ktorou polievku zahustíme. V trochu vody rozmixujeme nadrobno pokrájanú žihľavu, pridáme do polievky a ešte spolu asi 10 – 15 minút povaríme. Dochutíme korením, cesnakom, petržlenom a zamiešame pochúťkovú smotanu. Už nevaríme.

Tak to boli iba dva recepty, ktoré nám zaslala od Dr. Brežnej pani Radecká z POS Nitra. Ďakujem, že i na nás myslíte. Aj to je pre nás morálna podpora.

Ešte aspoň pár riadkov z listu Klubu Ilava, od Anky Pappovej :

Milí priatelia v klube NITRA a milý "Náš Tono" – alias pán predseda – Tonko!

Srdečne Vás všetkých pozdravujem v mene všetkých členov v klube ILAVA a zároveň ĎAKUJEM Vám všetkým za to, že „Váš Tono“ má stále o čom písať, lebo keby ste nechodili do klubu musel by iba rozmýšľať ... prečo ...? Ale keď mu vysvetlíte prečo ste nepišli, hneď je o niekoľko riadkov v ZOKLOCH viac. Veľmi sa osobne mne páči úvod klubovín „tak som sa zamyslel a verte, že ich tak usilovne čítam, že som prišla na to, že takmer vždy je za tým zamýšľaním 8 bodiek – ale pred textom to už nie je vždy rovnako – teda verte, že už aj bodky nie čítam, ale počítam a rozmýšľam, čím to je. Ale to nie je až také dôležité, verte, že Tonko často myslí aj za mňa, resp. ja myslím tak ako on – iba to neviem tak dať na papier – no a naše kluboviny by neboli Zoborské – ale Ilavské a to už by nebolo ono.

/zbytok si prečítame na klube a veľmi pekne ďakujeme i my za podporu i z dialky, ale od priateľov/

Poradíme si - liečme sa humorom

Smiech je skvelou masážou pre bránicu. Ľudia, ktorí neprežívajú alebo nedokážu prežívať emócie, majú bránicu akoby stuhnutú, až neživú. Akoby dýchali iba hrudníkom, nie brušom. Masáž bránice smiechom pomáha najmä pacientom, ktorí sú dlhodobo pripútaní na lôžko a v podstate nemajú možnosť ju rozvíbvať napríklad chôdzou, behom, prípadne klasickým cvičením alebo cvičením jogy.

Výskum naznačil, že pri vtipných situáciách sa znižovala hladina stresových hormónov, ktoré upchávajú cievy a potláčajú imunitu. Smiech dokáže redukovať hladinu minimálne štyroch stresových hormónov.

So smiechom súvisí aj uvoľňovanie „protibolestného“ endorfínu v organizme smejúceho sa, jeho uvoľnenie svalov a potlačenie bolesti. So znižovaním bolesti za pomoci smiechu súvisí aj schopnosť dokázať sa na humor koncentrovať.

Problémom býva, že pri ľuďoch trpiacich vážnymi chorobami nás humor obyčajne opúšťa. Deprimujúce je, že aj pacienti, s výnimkou napríklad jogínov, sa málokedy dokážu od bolesti odpútať. Rozhodne si však nepomôžu, keď sa budú ľutovať. Menej trpia tí, ktorí dokážu svoju pozornosť aspoň na niekoľko okamihov odtrhnúť od bolesti.

Ak človek dokáže uplatniť zmysel pre humor pri každodenných povinnostiach, výrazne prispieva k svojmu telesnému i duševnému zdraviu. Veľmi často potrebujeme istý čas, aby sme trápenie či zložitú situáciu vo svojom vnímaní, dokázali stráviť s humorom. Ten čas obyčajne umožní prekonať alebo otupiť strach, ktorý nám bráni zasmiať sa na sebe. Strach však neblokuje len smiech, ale hnev či radosť. Kým teda nepochopíme svoj strach, nepustí nás k humoru.

Mnohí ľudia však humor používajú vyslovene ako obranu. Boja sa vlastnej serióznosti a zodpovednosti. Ponúkajú masku, za pancierom ktorej sa cítia bezpečne. Často sa im stáva, že humorom zhadzujú authority. Nevedia si priznať, že humorom nepriamo s tými autoritami bojujú. V týchto prípadoch nejde o humor, ktorý býva pre človeka pomocou pri ochrane a udržovaní si zdravia. Agresívne vystrelený šíp zlomyseľného humoru nemusí vždy trafiť dotyčného a odraziť sa proti strelcovi.

Ten pravý, totiž odborníci spájajú s láskavým a pozitívnym prístupom k životu, so schopnosťou sebaironie a sebakomiky. /prevzaté a upravené z Pravdy/

Nezabúdame

V mesiaci **f e b r u á r 2 0 0 2**

o s l á v i a

Meniny :

- 1.2. **Tánička** Lančaričová
19.2. **Vlastička** Psulová

Narodeniny :

- 1.2. Mirka Kohoutová
18.2. Pavel Borbély
26.2. Lydka Michaličková

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

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

kmmnr@nr.psg.sk

Pre istotu si zopakujeme informáciu z minulého čísla :

O platbách do zväzu ste sa určite dočítali v časopise Nádej, kde nájdete a všetky ostatné informácie o platbách i za samotný časopis Nádej a ostatné platby.

Platenie členských príspevkov do klubu sa môže uskutočniť na ktoromkoľvek zasadnutí klubu, samozrejme nie až na tom decembrovom, ale snažme sa do konca marca. **Ďakujeme za pochopenie.**

!!! Na koniec si Vás všetkých dovoľujeme pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, ak nám to poveternostné podmienky dovoľia, dňa **27. f e b r u á r a 2002 /streda/ o 15. 00 hodine** na **ul. Ľ. Okánika č. 6/A v Nitre – Chrenovej L.**, 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 alebo 0904 547 106. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 15.2.2002.