

## Tak som sa zamyslel .....

..... nad textom jednej staršej piesne, ktorú v preklade spieva Marcela Laiferová. ... *raz príde deň .... môcť si povedať, žiť za to stálo!*

Niežeby som už chcel účtovať jednotlivé stránky môjho života, ale sem tam si spraviť taký medzisúčet nezaškodí. Už aj z toho dôvodu, že ešte je predsa len možná korektúra a náprava. Ten človek, ktorý je so všetkým spokojný, samozrejme tým i sám so sebou, je buď veľmi šťastným človekom, alebo je ťažkým flegmatikom, ktorému vôbec na ničom nezáleží, len nech má pokoj. V tom najhoršom prípade je to človek s takým nízkym intelektom, že mu to vôbec, ako sa hovorí, nepríde. Je otázne, ktorý z týchto troch prípadov je na tom najlepšie. Mne to vychádza, že asi ten štvrtý, ktorý dokáže triezvo zhodnotiť skutkový stav a je pre neho prijateľné ohliadnutie sa i do svojej minulosti. Ved' všetko, čo sme prežili, sme určite chceli prežiť čo najplnšie, čo najzmysluplnejšie a čo najčestnejšie. Nie všetky kroky nám však vyjdú tak ako sme si ich predstavovali, pretože nič nie je na tomto svete ideálne, pokiaľ je to živé. V tom je však aj tá zaujímavosť v rôznorodosti, variáciách a obmenách. Nedokonalosť našich krokov nesmie byť dôvodom nad lamentáciou či plakaním. Má to byť len odrazovým mostíkom pre budúcnosť a aby sme sa eventuálne vyvarovali už prežitých chýb.

Tak ako som už prednaznačil, najvýhodnejšie je žiť naplno a to je v našich podmienkach mnohokrát zložitejšie, ale vôbec nie nemožné. Plnosť vidím v tom, aby sme si mohli zaspievať *žiť za to stálo* a nie *ani preživiť za to nestálo!* Naplno je to aj vtedy, keď sa môžem pozrieť celému svojmu okoliu priamo do očí a keď v tých očiach vyvolám odozvu kontaktu a vzájomného porozumenia. Naplno je aj vtedy, keď sice telo neposlúcha a kladie odpor, ale my sa nevzdávame a i milimetrovými posunmi ideme vpred. Naplno je vtedy, keď sa na moju prítomnosť teší okolie a pritom nemusím byť topmodelkou alebo supermanom. Naplno je vtedy, keď tomu kolektívu chýbam, keď mi to moje vlastné okolnosti bránia byť v jeho strede. Naplno je to vtedy, keď cítim silu toho kolektívu i na diaľku. Naplno je to vtedy, keď po tej sile túžim, lebo tá sila má reťazový efekt, čiže nás spája a sme ňou obopnutí. A tam sa ukáže, kto ako intenzívne žije, lebo slabé ohnivko pukne a vypadne z kolektívu, no následne sa tá imaginárna reťaz samozacelí.

Samozrejme naplno neznamena do totálneho vyčerpania, ale tak, aby to bolo v prospech mňa samého a pochopiteľne i pre moje okolie.

Zmysluplnosť svojho počínania si musí stanoviť každý sám, ale v konečnom dôsledku by mala byť taktiež ako plnosť života, prospešná nie len mne samotnému, ale i môjmu okoliu. Mne nemá blížitiť a druhým má byť na prospech. Je to taká činnosť, na ktorej konci by mali byť vytvorené podmienky pre čo najlepší život ďalšiemu pokoleniu, má rozširovať pole môjjej pôsobnosti, aby som mohol čo najplnšie prežiť i svoj vlastný život, nech už to je za akýchkoľvek podmienok. Práve zmysluplnosť ma presvedčí o tom, že aj s postihom môžem byť pre niekoho platný, že nemusím na tomto svete iba míňať kyslík a tvoriť odpady, medzi ktoré sám zapadnem. Má ma burcovať k aktivite, k novému poznávaniu, objavovaniu krás života i v obmedzených podmienkach, lebo je tu čo vnímať. Samozrejme keď chceme.

Myslím si, že tí, ktorí sa zapájajú do života nášho klubu alebo iných organizácií, to chcú. Našli v svojej zmysluplnosti zmysel a hľadajú cestu ako ho naplniť. Robia radosť sebe a robia radosť ostatným, ktorí sa na nich tešia, že sú v dobrom fyzickom stave, lebo mohli prísť medzi nás. Sú však i takí, ktorí by vedeli ako naplniť zmysel svojho života, ale fyzicky im to už nie je umožnené a preto sa do imaginárnej reťazi pripútavajú aspoň mentálne – na diaľku a to tým, že dajú o sebe vedieť, že sa posťažujú, ale na druhej strane i pochvália tým čo sa im darí. A my ostatní to cítime a sme tomu pocitu radi.

Posledným z trojice mnou vytipovaných bodov hodnotenia prežitia, je čestnosť. Táto vo väčšine ide ruka v ruku so zmysluplnosťou a to preto, lebo kto má jasné predstavy osmerovaní svojho života, nemusí hľadať bočné cestičky, nemusí používať klamstvo. Čestnosť to je ako čistiaci prostriedok duše i tela. Kto žije čestne nezanáša do svojej mysle negatívne momenty, ktoré musí udržiavať neustále v pamäti, aby nezabudol, čo kedy a v akej chvíli nepovedal pravdivo a ešte horšie je ak aj konal nečestne. Aj keď nie hneď, ale postupom času tá nečestnosť začne hľadať myseľ, nedá pokoja a samozrejme následne sa to prejavuje i na fyzickom tele. Čestnosť je ako čistý krištál, ktorý v jasnom svetle hrá pestrými farbami a potešuje našu myseľ. Čestnosť je ako rozpenená morská voda, ktorá z nás zmije i prípadnú nečestnosť vrhnutú na nás z okolia. Čestnosť človeka utužuje a posilňuje, nečestnosť nás ubíja. Čestnosť nás obohacuje a nečestnosť nás ochudobňuje, aj keď niekto by mohol namietat, že nečestnosť nás práve môže obohatiť. Áno, ale iba ekonomicky a to ešte k tomu iba na obmedzený čas. Duševne nás však totálne toto obohatenie ubíja a ničí.

Prichádza jar, prichádzajú krajšie dni. Prajem Vám, nech k vám prichádzajú pekné, zmysluplné a čestné myšlienky, aby sa vám darilo v najväčšej miere žiť naplno.

Váš Tono

## ZOKLE - / ZO borské KLE bety/

A sme tu znovu. Tá partia, ktorú ani vyčítanie zimného počasia neodradí od stretávania sa. Desať dní pred zasadnutím sa totálne oteplilo, voda tiekla po cestách a roliach. Tri dni pred zasadnutím sa zatiahlo a na .... na..... nasnežilo pol metra nového snehu, ktorý zakryl i miesta, ktoré pred tým nestihli celkom odmrznúť, takže to boli pre nás pouličné tajničky – trafím sa na ľad, netrafím sa na ľad. Dúfajme, že už toto všetko je za nami a bude len lepšie – teda aspoň čo sa týka prírody. O tom ostatnom budem radšej iba šepkať, tak čítajte to potom potichu.

Anka Kanevová sa nám pošťazovala, že aj jej nerobia dobre tie neustále zmeny. Olinka Repová by zase aj prijala nejaké zmeny v jej živote, nie však v počasí, ale v tom, aby sa k nim naťahovala do rodiny pohoda, trochu veselosti a porozumenia. Tvrdí ju postihli posledné opatrenia vlády v oblasti sociálnej pomoci – či skôr nepomoci. Všetkých nás pozdravuje a pri čítaní klubovín si predstavuje časy, keď sa ešte medzi nás dostali. Pozdravil nás aj Milan Surogoš, ktorému sa páčil náš článok z minulých klubovín a požiadal o jeho zaslanie. Ľubica Petrovičová – predsedníčka klubu Bratislava „špiónila“ na nás podmienky verejnej zbierky a pritom nás nechala pozdravovať. Majka Šútorka – dostal som ústny súhlas ju takto oslovovať, ale iba v tom prípade, ak sa bude jednať o pozitívne jednanie, tak táto naša Majka nemala taxík, lebo taxikár sa obával nepriazne počasia, no a ergo, navigátorka sa musí prispôbiť. Sonka ospravedľovala seba i Lacka, ktorý nakoniec dofrčal na svojom šípe. Ozvala sa nám po dlhšom čase i Janka Vrábeľčanka, ale hlásením o svojom zdravotnom stave nás veľmi nepotešila, tak sme jej nalifrovali do Vrábiel' va-gónisko dobrej energie. Už iba záleží na tom, či tam majú, po úsporných opatreniach Železníc, nejakú stanicu. Pre Ingridku by tá cesta bola dosť náročná, tak sa teší na lepšie počasie. Peťo spod Sitna nezvládol trojkombináciu – počasie, viróza a slabosť tela – zato duchom bol medzi nami a my zase s ním. Milanko z Požone poslal pozdrav a namiesto seba potomka. Tak si Zuzka mohla dať „áčko“ a zákusok, ktorý napiekla Marcelova pani manželka, zanechajúc doma dve deťuliatka a privezúc svojho milovaného. Lydka, Titus a ďalší priniesli toľko dobrôt, že nebolo vidieť na koniec stola.

Tak sme sa pustili, samozrejme do rokovania, ale popri tom i do konzumácie. Prejednali sme hospodárenie za minulý rok a rozobrali ho po jednotlivých položkách. Ak to vyjde, bude to už v novej forme na ďalších stranách. Internet nám totiž pripomenul nové pravidlá, tak sa ich budeme snažiť dodržiavať.

Pri vyčíslení položky príjmu z 1 % sme si uvedomili, že sme za hranicou 100 000,- Sk a preto musíme podať a zverejniť správu o použití takto získaných finančných prostriedkov. K tomu bola stanovená komisia v zložení Titus, Nad'ka, Mojmír a Tono - predseda.

Predseda predniesol návrh kandidátky, ktorú obdržíte spolu s klubovinami. Navrhnuté bolo i obsadenie komisií a ich náhradníkov. To všetko na marcové výročné zasadnutie klubu.

Predseda poinformoval prítomných o podnikovej rekonštrukcii v Sklených Tepliciach, odovzdal pozdrav pani vedúcej a ostatného personálu. Škoda, že modernizáciou vytvorili pre nás bariérovejšie podmienky ako boli pred tým.

Poinformovali sme sa o stave a priebehu verejnej zbierky a Lydka doporučila podať žiadosť o jej, teda verejnej zbierky, predĺženie.

Boli upresnené termíny rekondičných pobytov v Malých Bieliciach, kde pôvodný termín sa zmenil na **11.5.2004 – 16.5.2004** a Dudince zostali **14.6. 2004 – 19.6.2004**.

Ako by to bolo, keby sme sa nezaoberali o % zaplatenej dane z príjmov jednak fyzických osôb a najmä právnických osôb. Predseda prízvukoval zintenzívnenie aktivity pri získavaní oslovených ľudí pre našu organizáciu.

Schválili sa nákupy časopisu EFEKT, licenčného poplatku za webovú stránku, farby do tlačiarne a poplatok za internet.

Predseda informoval o rozposlaní oslovenia 61 firiem v našom okolí, ako uchádzanie sa o poskytnutie podielu z odvedenej dane z príjmov. Veľa si od toho nesľubujeme, ale za pokus to stojí, nebudeme si aspoň vyčítať, že sme boli nečinní.

Prítomné osadenstvo odsúhlasilo delegovanie, zväzom „predpísaných“ osôb na zasadnutie valného zhromaždenia spojeného s pracovným rokovaním predsedov klubov. Jednanie bude v dňoch 14.4. – 16.4.2004 v rekreačnom zariadení Toliar v Kremnici.

Príhlasovanie na rekondičné pobyty bolo stanovené na vlastný záujem žiadateľa a do termínu –M. Bielice – **30.4.2004** Katke alebo Lydke a Dudince do **31.5.2004** predsedovi klubu - Tonovi.



Je sviatok žien, je sviatok.  
Dnes o niečo viac, lásky patrí Vám  
a nech, kto si na Vás spomenul, nie som sám.  
Majte srdcia pre nás otvorené,  
by tou láskou mohli ste byť obdarené.  
Je sviatok, je sviatok žien,  
hoc mal by tu byť každulinký deň.

Nitra. 8.3.2004

*Váš Tono*

A teraz výňatky zo spomínaného listu Anky Pappovej :

Milí priatelia v klube SM Nitra, ďakujem Vám za zaslanie Vašich Zoborských klubovín, ktoré si ihneď po otvorení obálky celé prečítam od začiatku až do samotného konca a čo ma zaujme k tomu sa vrátim aj niekoľkokrát a potom ešte nad tým aj rozmýšľam.

Taktiež Vám ďakujem za to, že ste sa na Vašom stretnutí zaoberali aj mojim lístkom. Zaujímalo ma, či okrem mňa má ešte niekto záujem o odpovede na Protest proti reštrikčným opatreniam vlády a proti zníženiu kompenzačných príspevkov, ktoré nám vláda darovala k Medzinárodnému roku zdravotne postihnutých.

.... Protest som celkom sama napísala, zorganizovala podpisovanie na VZ v Častej Papierničke, sama rozposlala skoro všetkým klubom a centrá, tiež aj adresátom a to : poslancovi p. Bodymu, na Min. financií, MPSVaR, Min. zdravotníctva a p. prezidentovi .....

..... Keďže na výkonnom výbore to nikoho nezaujímalo, ja som trvala na tom, aby p. Surgoš prišiel na stretnutie 3. reg. centra do Trenčína a dal mi informáciu o odpovediach z uvedených inštitúcií. Vraj to nestojí za reč a v Nádeji radšej uverejní hocičo iné .....

.... Na vlastnej koži som zažila všetky strasti, bolesti, starosti, nepríjemnosti pri starostlivosti o svojho už nebohého syna. Viem sa vžiť do situácie hociktorého človeka, viem ho pochopiť a snažím sa, aby neprežil nič z toho, čo sme museli my s mojim synom. To je aj dôvod prečo to ešte robím ako dobrovoľník naďalej. To je aj dôvod, prečo som napísala, iniciovala Protest a tešilo ma, že ste sa mnohí pridali .....

.... Zaujal a potešil ma článok „Ostať aj naďalej členom SZSM?“ Konečne sa niekto ozval a nastolil aj takúto otázku. Ja som si ju položila už mnohokrát.

.... Netúžila som byť menovaná, lebo sa mi nepáči vyvyšovanie sa a neustále debaty na tú istú tému – život ide ďalej, treba využívať čas efektívne a pre dobro všetkých nie len pre seba. Moje heslo je : Najlepšie urobíš sebe, ak urobíš dobre druhému – dobro sa nám vráti /ale zlo tiež/ - preto robme len dobre. ....

.... Milý Mojmir, ostaňte aj naďalej členom SZSM a píšite také listy, aký ste napísali, vyprovokujte aj ostatných, nech sa už konečne ozvú aj oni, lebo keď budeme mlčať, budú presvedčení tí, čo o našom bytí rozhodujú tam hore v parlamente a vo vláde, že sme spokojní, keď mlčíme, keď sa nebránime. ...

.... Srdečne Vás všetkých pozdravujem a teším sa, že sa stretneme na spoločných stretnutiach organizovaných SZSM kde si navzájom poradíme ako lepšie riešiť naše problémy, aby sme si už nemuseli klásť také otázky – ale som presvedčená, že najlepšie by bolo, keby sme tými členmi SZSM vôbec nemuseli byť a boli by sme zdraví – dobré zdravie, veľa lásky a porozumenia, vzájomnej tolerancie a pochopenia Vám všetkým úprimne želá a s úctou ostáva Vaša priateľka a stála čitateľka Zoborských klubovín Anna Pappová.

### Výkaz o príjmoch a výdavkoch k 31.12.2003

#### PRÍJMY

1. Z vkladov zriaďovateľa .....	45 029,32 Sk
2. Z majetku .....	847,72 Sk
3. Z darov .....	10 000,00 Sk
4. Z člen. príspevkov .....	5 500,00 Sk
5. Z príspevkov z podielu zapla- tenej dane (%) .....	152 410,00 Sk
6. Z verejnej zbierky .....	0,00 Sk
7. Z lotérií .....	0,00 Sk
8. Z dedičstva .....	0,00 Sk
9. Z organizovania akcií .....	84 250,00 Sk
10. Z dotácií .....	0,00 Sk
11. Z likvid. zostatku .....	0,00 Sk
12. Z predaja majetku .....	0,00 Sk
13. Z poskyt. služieb .....	0,00 Sk
14. Ostatné .....	0,00 Sk
15. Daňové úpravy .....	0,00 Sk
<b>16. Príjmy celkom .....</b>	<b>298 037,04 Sk</b>

#### VÝDAVKY

1. Dlhodobý majetok .....	0,00 Sk
2. Finančné investície .....	30 086,00 Sk
3. Zásoby .....	0,00 Sk
4. Služby .....	176 769,00 Sk
5. Mzdy .....	0,00 Sk
6. Platby do poist. fond. ....	0,00 Sk
7. Ostatné .....	8 820,50 Sk
8. Daňové úpravy .....	0,00 Sk
<b>9. Výdavky celkom .....</b>	<b>215 675,50 Sk</b>
<b>10. Rozdiel príjmov a vý- davkov spolu .....</b>	<b>82 361,54 Sk</b>
11. Daň z príjmov .....	0,00 Sk

Prejednané na zasadnutí klubu 25. februára 2004 bez pripomienok a doporučené na schválenie na marcové zasadnutie klubu.

#### Vyskúšajte – ochutnajte !

**ZORE – ZO**berské **RE**cepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 Š = jedna šálka

#### Setchuan

½ kg bravčového stehna (môže byť aj iný druh vhodného mäsa), 25 dg kapusty (biela alebo červená podľa lahodenia oka), 20 dg šampiňónov, 15 dg kapie, 1 vajce, 1 PL maizeny, pór podľa chuti.

Šťava : 4 dl vody, 3 ČL kryštálového cukru, 2 ČL Solčanky, 1 PL maizeny, 1 dl bieleho vína, 3-5 PL sojovej omáčky.

Mäso nakrájame na rezance dáme do misky, pridáme celé vajce, 1 PL maizeny, soľ a dobre premiešame, Necháme chvíľu odležať. Potom mäso sprudka opečieme vo väčšom množstve oleja a precedíme cez sitko. Kapustu nakrájame na kocky, pridáme pokrájané šampiňóny, kapiu a na kolieska nakrájaný pór. Dáme do hrnca, pridáme mäso, zalejeme pripravenou šťavou a chvíľu povaríme. Podávame s pečenými zemiakmi, hranolčkami no nezahanbí sa ani ryža.

### Čo povieť, rastú vlasy rýchlejšie, keď sa často strihajú?

Nie. Môžu rásť rýchlejšie iba skinhedom. Pokožka sa totiž holením prekrvuje a to môže podporiť rast vlasov.

Viete že :

Šťastní a spokojní ľudia môžu spať, koľko chcú a nebudú sa cítiť malátni. V prípadoch, keď je niekto neustále malátny a napriek dostatku spánku sa necíti nikdy celkom fit, môže ísť o nejakú chorobu alebo depresiu.

## Nezabúdame

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

### Meniny :

19.3. **Jožko** Hrubý  
19.3. **Jožko** Psula  
28.3. **Sonka** Bieliková

### Narodeniny :

5.3. **Sonka** Bieliková

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



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

[suchan@ksmnr.sk](mailto:suchan@ksmnr.sk)

**!! Opäť máme webovú stránku :**

[www.ksmnr.sk](http://www.ksmnr.sk)

---

**!!! Na koniec si Vás všetkých dovoľujeme pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa 24. marca 2004 /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 číslach 037/773 22 99, 0904 547 106 alebo 0903 564 431. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 17.3.2004.