

# Z o b o r s k é K l u b o v i n y

ročník IV.

a p r i l 2002

číslo 4

## Tak som sa zamyslel .....

.... nad sebou a nad časom, ktorý tak neúprosne beží. Pri tom všetkom mi rezonovala skutočnosť, že som zažil jednu etapu života, ktorá bola zviazaná s určitou skupinou ľudí. Boli to zdravotne postihnutí spoluobčania na jedno „beťárske“ ochorenie – *sclerosis multiplex*.

V týchto mesiacoch ubehlo už desať rokov, čo sme sa po prvý krát stretli a tak dali zelenú nášmu ďalšiemu žitiu a bytia. Bola to svojim spôsobom odvaha začať si niečo s neznámymi ľuďmi, ktorí sú handicapovaní, ale ktorí nechcú sedieť so založenými rukami a čakať na to čo samo príde.

Zamyslel som sa nad tým, či moja aktivita mala vlastne zmysel, či niečo pozitívneho priniesla, či nebola len prostriedkom realizácie jedného tiež postihnutého, či druhým popri radošti priniesla i niečo tvorivé a konštruktívne, teda niečo, prečo sa to všetko oplatilo robiť.

Či to bola zhoda náhod alebo riadenie osudu, stretol som v poslednom čase niekoľko zaujímavých ľudí a zažil som zaujímavé príhody. Nechcem Vás obťažovať svojou maličkosťou, ale niektoré momenty by mohli byť zaujímavé a poučné i pre ostatných, teda tých, ktorí neodmietajú myšlienky druhých, ale sa nad nimi zamyslia a zoberú si z nich čo je poučné a v tom lepšom prípade, to postúpia ďalej, lebo chcú svoje pozitívum preniesť i na tých váhavejších. Tí totiž niekedy potrebujú tzv. drgnúť alebo posotiť, aby dokázali dobro myšlienky prijať a nie jednoducho zmiest' zo stola ako omrvinky. Stojí nám zato, aby sme sa snažili odhaliť obzor čo i len jednému človeku, ktorého považujeme za hodného našej námahy.

Pri tom všetkom si však musíme uvedomiť, že i my nie sme neomylní, že v snahe spraviť dobro, môže naša snaha vyznieť negatívne ba niekedy až odpudzujúco. Mali by sme vedieť a poznať hranice, v ktorých by sme sa mali pohybovať, ale život prináša také nečakané a nepredvídateľné situácie, že i profesionálovi je ťažko sa zorientovať, nie ešte nám samým zdravotne postihnutým. Človek sa snaží byť maximálne vďačný, nie vždy však volí najsprávnejšiu metódu a formu revanšu.

Tých zakopnutí v živote býva viacero, a šťastný býva ten, ktorý nájde tolerantného partnera, ktorý mu dá šancu svoju chybu napraviť. Lebo nie v tom je sila jedinca, že dokáže znegovať partnera, ale v tom, že sa vie vžiť do jeho pozície a dá mu šancu svoj omyl napraviť. Takáto tolerantnosť v sebe skrýva vysoké kvality druhej strany a je si ich potrebné vážiť. Keby sme sa stretali v bežnom živote s takýmito atribútmi, určite by sa nám ako celku, žilo podstatne lepšie a hodnoty každej poctivej práce by mali väčšiu váhu ako majú dnes, najmä z pohľadu tých, od ktorých sa to očakáva.

Nemienim sa zamotať do pavučín nechutnej slovenskej politiky, ale je to otázka bytostne sa nás dotýkajúca. Nám zdravotne postihnutým to prináša ešte väčšie sklamanie, lebo sa dostávame na perifériu záujmu predných predstaviteľov našej krajiny. Reči a sľuby sú však ešte ďaleko za tými, ktoré sme tak vehementne odsudzovali pred pár rokmi. S entuziazmom sa stratila i miera hodnôt práce tých, ktorí sa nám, zdravotne postihnutým snažia aspoň čiastočne pomôcť.

A tu sa mi vnára znovu myšlienka, či to všetko, čo sme si predsavzali v našom klube, teda v malej komunite ľudí s nie ľahostajným postojom ku svojmu zdravotnému stavu, malo zmysel.

Určite malo, i keď iba malého rozsahu a pre početne malú skupinku ľudí, ale malo. Prinieslo to mnohým nové myslenie v zmysle a náplne života, prinieslo to veľa pekných chvíľ spoločne strávených, prinieslo to mnohé návody, ako i s ochorením sa dá žiť plnohodnotne. A to mala byť a myslím si, že bola splnená úloha našej malej skupinky pozitívne zmýšľajúcich. Keď sa k nim pridajú i príbuzní a blízki priatelia, prípadne sa vytvárajú nové zväzky, nové pohľady na korigovaný život, je to radosť sa na tú tzv. rodinku pozrieť.

Môžu nás druhí hodnotiť zo svojho pohľadu, že ono to robia ináč, ale nesmú nás odsudzovať, že robíme niečo zlé, lebo nie to je správne a jedinečné, čo sa odohráva v tej, ktorej komunite, ale to čo jej prospieva a prináša jej radosť a pohodu.

Dnes je v móde odsudzovať všetko, čo sa praktizovalo v minulosti, ale len ten človek môže byť duchovne bohatý, ktorý si berie poučenie z minulosti a nezatraca ju, vyberá ako zo slnečnice tie najlepšie zrnká a tými sa obohacuje. Duševná hodnota človeka narastá nie odsudzovaním, ale učením sa. A nie je nič ľahšieho a rozumnejšieho ako učiť sa na poznatkoch tých, ktorí to už raz zažili.

Radujme sa spoločne so všetkými, ktorí boli či sú našimi členmi klubu, lebo každý jednotlivец priniesol svoje špecifikum a my sme ho prijímali. Teda dovoľte mi moji milí „klubovníci“, poďakovať sa Vám za to všetko dobré čo tento klub za svoje desaťročie prežil a popriať všetkým i tým, ktorí k nám ešte len prídu, aby našli dobrú pohodu v našom kolektíve.

Som rád, že mi bolo umožnené spolupracovať s Vami.

Váš Tono

V prvom rade sa chcem ospravedlniť tým, ktorým sa ušli naše kluboviny v takpovediac krížovkárskej forme, teda v takej, kde si mali doplniť niektoré vety či údaje. Je to chybou techniky a nie inováciou motivácie získania si Vašej pozornosti. To, že väčšina z Vás pozorne číta tento občasník, svedčia i niektoré reklamácie o ospravedlnení sa z neúčasti. Verte, že tých informácií čo by som Vám chcel cestou tohoto „plátku“ doručiť je toľko, že by snáď nestačili ani ďalšie pridané strany. Verte mi však, že aj takýto malý „plátok“, zaberie dosť času, aby sa dostal v konečnej podobe k Vám. Za to treba byť vďačný viacerým ľuďom, ktorí ani nie sú zverejnení v tiráži či niekde inde.

Stretol som sa s jedným človekom, ktorý psychicky pomohol mne a možno i ja som jemu pomohol. Má celkom iné ochorenie ako my, ale spája nás jedno a to je „pasovanie sa“ s ochorením a nezostať pasívnym. Pri našom poslednom stretnutí sa my pochválil, že vložil svoju vieru do liečenia, ktoré mu má sprostredkovať jeden pán lekár z trenčianskej oblasti. Je to MUDr. Jurkovič, ktorý svojou prácou sa snaží podporiť tých, ktorí majú snahu bojovať o záchranu i vo finálnom štádiu onkologického ochorenia, pretože napriek beznádejnej prognóze, poskytuje možnosť pacientovi pomôcť prinajmenšom zmiernením utrpenia.

Všetkým, nielen tomuto môjmu priateľovi držíme palce a fandíme ich aktivite. V mnohom môžu byť príkladom nám, ktorí sa stavíme k nášmu ochoreniu pasívne.

Stretol som aj Líviku, našu z posledných členiek klubu, ktorá sa borí s problémami ochorenia sama a mnoho krát si nevie rady. Je viazaná na druhého, aby ju doviezol na naše sedenia a mrzí ju to, že sa ich nemôže v poslednom čase zúčastniť.

Z tých smutnejších ospravedlnení mi prichodí spomenúť Olinky z Veľkých Uheriec, u ktorých sa situácia nieže stabilizuje, ale sa zhoršuje a to i tým, že Ferko prekonal mozgovú príhodu s následkami. „Dievky“ naše držte sa, držíme Vám palce a máte našu aspoň morálnu podporu.

Určitý smútok pri ospravedlnení sa je cítiť i z viet Anky Kanevovej, ktorá by rada prišla medzi nás, ale i vonkajšie prejavy choroby tomu nedovoľujú a tak je s nami v spojení aspoň cestou našich klubovín a telefónu.

Smútok a vnútorná depresia znela i z hlasu Nad'ky, ale všetci veríme, že čas a vhodné domáce prostredie to doladí.

Trochu smutnejší sme i pri komunikácii s Jankou Herhovou, lebo pri mediálnom kontakte sa nedozvedáme tie najlepšie informácie o je stave a možnosti nás v klube navštíviť. Tak si ju pripomenieme trochu ináč, aby jej to nebol až tak ľúto.

Odvahu a potrebu ospravedlnenia mali i Milanko a Zuzka, ktorí využili techniku a zúčastnili sa volieb cestou SMS správy priamo na zasadnutí klubu. Pridal sa k nim Mojmir, lebo linka Peťo – Dáška – Nitra sa nedala zrealizovať pre pracovné zaneprázdnenie Dášenky. Titus sa ospravedlnil, ale nakoniec (doslova a do písma) prišiel. Mal tie menej populárne povinnosti, čo je ospravedlniteľné.

Po obligatórných uvítaniach a ospravedlneniach, sme prešli k poznatkom pri získavaní skúseností ohľadne 1 %. Bombou bola aktivita Ingridky, ktorá získala 52 adeptov a celkovú sumu cez 7000,- Sk. Ak sa prejaví i u ďalších podobná aktivita, nenaplnia sa naše obavy o návratnosti vynaložených vkladov, do tejto novej akcie. Držíme všetkým ostatným aktívnym palce, aby našli čo najviac „ovečiek“.

V ďalšom nás Katka Písečná poinformovala o dvoch závažných bodoch. Prvý sa týkal jej ďalšieho spolužitia s Jožkom Burisom, ktorý je zrakovo postihnutý a venuje sa masážam, čo by bol ochotný poskytnúť i na prípadných rekondíciách klubu. (**Gratulujeme a prajeme čo najmenej potknutí sa na spoločnej ceste**). Druhá informácia sa týkala zasadnutia výkonného výboru SZSM v Kremnici – Skalke. Podrobné informácie budú zverejnené v časopise Nádej, tak nebudeme robiť duplicitnú prácu.

Ďalšia informácia sa týkala volieb nových orgánov klubu. Nové sa môžu nazývať iba z toho titulu, že boli novozvolené, ale k žiadnej zmene voči predošlému stavu nedošlo. Teda výbor pozostáva z pani Michaličkovej, Pavlovičkovej, Suchana, Tulinskej, Tulinského a Žvacha. Členkou poverenou kontrolou sa stala Renatka Masaryková a členkou zastupujúcou klub v orgánoch SZSM je naďalej Katka Písečná.. Toto všetko skonštatovala komisia v zložení Soňka Bieliková, Lacko Gubó a Majka Detková.

Predseda informoval o náhodnom stretnutí sa so zamestnankyňou firmy COLOPLAST, ktorú sme mali pozvanú na naše sedenie a i na jednu rekondíciu. Mnoho nového je v oblasti, ktorá nás tak trochu trápi ako dôsledok primárneho ochorenia, a bola by tu ochota nás s novinkami oboznámiť. Nakoľko aprílové sedenie bude venované desiatemu výročiu založenia klubu, požiadame pani Klučárovu o návštevu nášho klubu

v mesiaci máj. Preto všetci, čo máte problémy s inkontinenciou, dekubitmi a ďalšími vedľajšími potiažami pri našom ochorení, príd'te a pripravte si otázky, veľmi rada Vám na ne zodpovie.

Zasadnutím bola schválená úhrada za internet na tento rok z prostriedkov klubu, aby všetky náklady neznášal stále iba predseda klubu, lebo slúži hlavne pre potreby klubu, čo sa v dobrom ukázalo pri informovanosti ohľadne 1%.

Pomerne dosť časovo náročným bodom, bola príprava slávnostného zasadnutia. Predseda prejednal s pani vedúcou klubu možnosť predĺženia záverečnej hodiny na pol ôsmu až ôsmu hodinu. Pani vedúca nám prisľúbila poskytnutie obrusov i pohárikov. Dievčence v zložení Lydka, Marika, Katka, Majka a možno i ďalšie zabezpečia chlebičky, slané pečivo, sladkosti, minerálky a kávu. Kávu podáme v plastických pohároch, ktoré zakúpia tie, čo majú možnosť vstupu do METRA, kde by sa zakúpil i toaletný papier, obrúsky, servítky, utierky, tácky a ostatný materiál. Predsedom navrhnuté pozvánky boli odsúhlasené a zostalo mu úlohou, doručiť ich pozvaným. Sú to pán primátor mesta Nitra, pán vedúci kancelárie primátora mesta Nitra, pán primár neurológie, pán generálny riaditeľ akciovej spoločnosti CESTY NITRA, pán generálny riaditeľ závodu Nitra a pán riaditeľ pobočky Nitra Slovenskej poisťovne, pán Trabalík súkromná firma INEKORS, pani Dr. Brežná, pán Letko, Dr. Csáder, vedenie SZSM, pani vedúca klubu dôchodcov a pani novinárku z Nitrianskych novín.

O zabezpečenie ovocia by sa mohli pokúsiť Milanko z Bratislavy alebo Nad'kin Stanko. Ostatné pitivo je na predsedovi a Titusovi. Záznam s videokamerou by zabezpečil Milanko z Bratislavy a fotografovanie si vzal za svoje Jožko Hrubý. Hudobnú produkciu zabezpečí predseda klubu.

Evka Tulinská navrhla, aby tí, ktorí niečo tvoria, z akejkoľvek oblasti, mohli by to priniesť a spravila by malú výstavku našich diel, doplnenú o klubové veci. Takže, kto máte nejakého koníčka, prezentujte seba i náš klub.

Ďalej sme privítali novú členku z topoľčianska Silviu Božikovou, ktorú priviedla Majka Detková.

Rozdali sme novým členom preukazy klubu, aby sme zadosť učinili i administratívneho šimľa.

Znovu sme prebrali možnosť konať rekondíciu, lebo v hoteli Máj zdvihli cenu za pobyt jedného účastníka na 640,- Sk. Predseda vyzval všetkých prítomných a cestou týchto klubovín i ostatných, aby sa porozhliadali po svojom okolí, kde by sme usporiadať našu rekondíciu. Oslovíme i Dudince, ktoré iniciuje Jožko Hrubý.

Dostali sme dva odkazy z internetu, jednu od SocioFórumu a druhý od pani Wolekovej, ohľadne doplnenia dvoch riadnych členov akreditačnej komisie pri Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR.

Ďalší pozdrav z internetu sme dostali od MUDr. Rudka Gašku z košického klubu.

Tešíme sa na hojnú účasť na slávnostnom zasadnutí, ale nie len na tom nastávajúcom, ale i na ostatných, lebo viacero ľudí sa tým zaoberá a pripravuje sa na spoločné stretnutia.

**ZOFT, ZO**berské  
**FT**ipovisko.

**- Deti, kým chcete byť keď narastiete?- pýta sa učiteľka.**

- Ja inžinierom.
- Ja pilotom.
- Ja matkou – odpovedá Marienka.
- A ty Jožko – pýta sa učiteľka.
- Prosím ja v tom pomôžem Marienke!

*Dvaja Škóti sedia v bare a medzi nimi sedí mladá žena. Keď jeden z nich odíde na toaletu, žena hovorí :*

*- Máš príležitosť!*

*Škót sa poobzerá po bare, schytí kamarátove poldeci a vypije ho.*

Jedna slečna bola taká nervózna, že si stále ohrýzala nechty na ruke. Priateľka je poradila, aby sa dala jogu. Po mesiaci sa stretli :

- Tak ako? Pomohla ti joga s nervami?
- To nie, ale vďaka nej som ohybnejšia a môžem si ohrýzať nechty aj na nohách!

*- Vrchný, tomu pivu niečo chýba!*

*- Čo mu chýba?*

*- Rezance!*

*- Rezance?*

- *Áno, bola by z toho celkom dobrá teplá polievka!*

Čašník sa pýta blondínky :

- Čo si budete želať?
- Chcela by som vedieť, čo je to ten kaviár .....
- No ako by som vám to povedal .... to sú vajíčka z jesetera.
- Tak si prosím dve namätko!

Vyskúšajte – ochutnajte !

**ZORE – ZOborské REcepty.**

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 Š = jedna šálka

Vrátime sa k receptom pani Dr. Brežnej, lebo sú ešte aktuálne.

### **Zemiaková polievka so zádušníkom**

200 g zemiakov, 1 PL bravčovej masti, 1 cibuľa, 1 petržlen, 1 mrkva, 2 PL jačmenných krúp, 2 rozdrvené strúčiky cesnaku, 1 kocka masoxu, 1 ½ l vody, hrst' posekaného zádušníka.

Do vody s masoxom dáme variť nadrobno pokrájanú cibuľku, zemiaky, mrkvu, petržlen. Keď sú už skoro mäkké, pridáme rascu, cesnak a čierne korenie. Medzi tým si na bravčovej masti opražíme jačmenné krúpy, pridáme ich do polievky a spolu do mäkka varíme. Nakoniec vsypeme zádušník, necháme prejsť varom a odstavíme z ohňa.

### **Zemiaky plnené zádušníkom**

12 veľkých zemiakov skoro uvaríme v šupke do mäkka, ošúpeme ich a asi v 1/3 odrežeme hlavičku a vnútro vydlabeme lyžičkou. Ziskanú zemiakovú masu zmiešame s 300 g postrúhaného syra, 100 g pomletého údeného mäsa alebo salámy, 4 PL nadrobno posekaného zádušníka a trochu smotany. Masu podľa chuti osolíme, okoreníme čiernym korením, pridáme cesnak /rozdrvený/ a všetko spojíme 2 vajcami. Plnkou naplníme vydlabané zemiaky, zakryjeme odrezanými hlavičkami, poukladáme na maslom vymastený hlbší pekáčik a v dobre vyhriatej rúre pečieme asi 20 minút. Na každý ešte horúci zemiak položíme malú maslovú čiapočku. Podávame so šalátom z kyslej kapusty.

### **Syrové toasty so zádušníkom**

12 plátok bielej vevy, 50 g masla, 2 vajcia, 4 PL smotany, 2 cibule, 200 g tvrdého syra, 100 g tenko nakrájanej šunkovej salámy, soľ, mleté čierne korenie, kečup, 1 Š nadrobno pokrájaného zádušníka.

Plátky vevy tenko natrieme maslom, vajcia rozšľaháme so smotanou, primiešame veľmi nadrobno pokrájanú cibuľu, postrúhaný syr a na tenké rezance nakrájanú salámu. Nakoniec pridáme zádušník, zmes osolíme, okoreníme, dobre premiešame a navrstíme na plátky vevy. Na vrch poukladáme pár tenkých prstencov cibule a pokvapkáme kečupom. Dáme zapiecť do rúry a podávame teplé.

Zádušník je od pradávna zeleným korením našich predkov. Na jar ho nájdeme v záhradkách popri plotoch, na okrajoch lesov, na stráňach od nížin až po hornaté kraje. U nás rastú dva druhy, jeden menší, ktorý zberáme a druhý mohutnejší, ochlpený, ktorý má nepríjemný pach. Zberáme na jar olistené kvitnúce mladé vňate. Majú aromatickú, mierne nahorklú chuť.

Obsahuje triesloviny, horčiny, silice, živice, cholín, saponíny, organické kyseliny a draselné soli. V čerstvej vňati je prítomný provitamín A, vitamín B a iné. Pôsobí proti hnačkám, silice a horčiny podporujú trávenie a pôsobí tiež proti zápalovým ochoreniam dýchacích ciest. Podporuje činnosť žlčníka a je podporným liekom pri liečbe pečene. Zádušník sa používa najmä ako jarná zelená korenina do polievok, plniek, na prípravu bylinkového masla, do tvarohových nátierok. Sušený býva súčasťou bylinkového korenia, ktoré treba uchovávať v dobre uzatvárateľných nádobkách, ktoré chránime pred svetlom.

### **Poradme si**

*Rezne budú mäkké, ak ich pred tepelnou úpravou namočíme na 15 minút do studeného mlieka.*

# Nezabúdame

V mesiaci **a p r í l 2 0 0 2**  
o s l á v i a

## *Meniny :*

- 5. 4. **Mirka** Kohoutová
- 5. 4. **Mirka** Šipošová
- 23. 4. **Vojtech** Kántor

## *Narodeniny :*

- 2. 4. Danka Skačanová
- 11. 4. Jozef Psula
- 17. 4. Marika Borbélyová
- 19. 4. Boženka Vidovičová
- 21. 4. Janka Herhová
- 29. 4. Majka Šmigová



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

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

[ksmnr@nr.psg.sk](mailto:ksmnr@nr.psg.sk)

---

**!!!** Na koniec si Vás všetkých dovoľujeme pozvať na **slávnostné** zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, ak nám to poveternostné podmienky dovoľia, dňa **24. a p r í l a 2002 /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 čísla 037/773 22 99 alebo 0904 547 106. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 17.4.2002.