

# Z o b o r s k é K l u b o v i n y

ročník IV.

m á j 2002

číslo 5

## Tak som sa zamyslel .....

..... aká je sila kolektívu a aká je krásna jeho previazanosť s radosťou, ktorú tá sila prináša nielen tým, ktorí ju pripravujú. ale i tým, ktorí ju prijímajú. Zvlášť veľkú silu dáva tým, ktorí sa sami podieľajú na tvorbe krásna a pohody. Lebo čakať so založenými rukami, čo mi kolektív pripraví, býva zaujímavé iba ak na chvíľu, lebo človek čo len s kúskom citu, sa nedokáže dívať na ostatných, aby im nepomohol. Je zanedbateľné akým dielom prispeje do spoločnej práce, podstatné je, že sa chce zúčastniť na spoločnom diele a dobre vie, že kolektív, vyzretý kolektív nemeria všetkým rovnako ich prínos, lebo vie pochopiť podmienky, za ktorých sa každý iniciatívny zapojí.

Vyzretý kolektív, čo je to? Ako sa k nemu dopracovať a ako sa v ňom udržať?

To sú otázky, ktoré som si dával po začiatkoch našej činnosti v klube a na ktoré som dlho nepoznal uspokojujúcu odpoveď. Nie že by som ju už poznal, ale mám dojem, že som k nej veľmi blízko a ak to aj nedokážem dať všetko na papier, precitujem to v srdci, a poviem Vám, je to krásny pocit, za ktorý stálo tých desať rokov pasovať sa v mnohých prípadoch a v prvom rade sám so sebou.

Snažiť sa jemne a bez vedľajších úmyslov, dostať sa čo najbližšie ku každej duši, kde je toľko rozdielností a toľko háklivých stránok, že nemohlo nedôjsť aj ku konfliktom. Malo to však slabú iskru nato, aby to prerástlo do väčšieho ohňa a možno okamžité a otvorené vysvetlenie si nezrovnalostí, ho v zárodku udusilo.

Silu kolektívu dokazujú i malé mravce, ktorých komunity a režim života v nich, dokazuje obrovskú silu kolektívu, kde malí jedinci skladajú drobné úsilia do veľkých výsledkov. Oni však jednújú pudovo, na rozdiel od človeka, ktorý svoje dianie koná vedome a plne si ho uvedomuje. Preto býva zarážajúce, že práve s touto vlastnosťou sa človek dopúšťa takých nedobrych vecí, ba až zlomyseľností či zla.

Znovu sa vrátim k tomu krásnemu pocitu, ktorý vo mne dlho rezonoval po našom slávnostnom zasadnutí klubu. Bez väčšieho pobádania sa mnohí, ba väčšina pridala k tým najaktívnejším, čím ich vlastne strhli so sebou a zrazu tá veľká partia hrala ako jeden orchester, bez falošného tónu s oduševnením, aby spoločné dielo vyznelo čo najlepšie a čo najkrajšie. Snúbili sa tu rutina a skúsenosti s oduševnením a elánom. A to všetko sme robili hlavne pre seba, aby sme sa v danom priestore cítili čo najlepšie. Pripravovali sme to i pre ostatných, aby sme prezentovali svoju aktivitu i na tomto poli. Chceli sme sa i tak trochu zavďačiť za podporu našej činnosti a dokázať našim donorom, že nečakáme nečinne iba s otvorenou rukou.

Potvrdili sa moje voľakedajšie úvahy o vzťahu k práci druhého, kde som spomínal, že ak sa človek naučí vážiť si vlastnú prácu, vlastné dielo a vlastný život, naučí sa potom vážiť si prácu, dielo i život druhých. A na našom zasadnutí to bolo už vidieť. Každý kto niečo priniesol, bol obdarovaný radosťou a uznaním ostatných, bez rozdielu na veľkosť či hodnotu príspevia. Hodnotu to všetko malo obrovskú, lebo všetci to robili s láskou a radosťou, že urobia radosť tým druhým. Preto to celé vyznelo tak nádherne kolektívne.

Život nás všetkých bez rozdielu veku, farby pleti, pohlavia či zdravotného postihnutia by bol oveľa krajší, keby sa kolektívne úsilie uberalo smerom vytvárať radosť druhým. Zatiaľ sa však stretáme, žiaľ, s opačnými úmyslami a to najmä na najvyšších postoch nášho života, hoci tam by mali byť práve tí najuvedomejší. Uvedomelými sa stávajú až potom, keď zabezpečia ekonomicky seba a najbližšiu rodinu, bez ohľadu na to, čo to všetko – toto z ich pohľadu kolektívne zabezpečovanie sa – prináša bežným ľuďom pri ich každodennom zabezpečovaní si obživy a snahy prežiť.

Preto je v našej krajine toľko smútku, zloby a nevraživosti, lebo mnohí v stave zúfalstva používajú najkrajnejšie prostriedky, nevynímajúc siahnutia si na život. To však lak novodobej oligarchie, postavenej na zbedačovaní všetkých ostatných, okrem nich vyvolených (alebo zvolených?), nepoškodí, ale odráža sa to všetko ako od pancieru, ktorým sú obrnení. Veď neohodnotenie špecializovaných prác nie je zbojstvom. Pretože, to čo odborníkom patrí, ak to nedostanú, je im vlastne ukradnuté. Zvlášť, ak svoju prácu vedia tak obrovsky hodnotiť a premrštene honorovať i s všakovakými vedľajšími výhodami, no ostatní tí nesmú dostať ani to čo im patrí. A ak by to náhodou dostali, tak im to kadejakými paragrafmi druhou rukou vezmú.

Ak by sa ten „naj“ kolektív zomkol k vykonaniu dobra pre druhých, určite by sa aj jemu niečo ušlo, ale hlavne by sme mali v úcte taký orgán. A možno by ani nebolo treba toľkej pompéznosti na znovuzvolenie, pretože reklamou by neboli billboardy, ale skutočne vykonaná práca a dochádzalo by v tom orgáne k prirodzenej selekcii, ako je to bežné v prírode.

Buďme hrdí aspoň na ten náš malý, ale silný kolektív.

Váš Tono

Začnem netradične – vymenili sa dva nože, prosím o navrátenie. Našli sa jedny slnečné okuliare, na nasledujúcom klube si ich možno vyzdvihnúť.

A teraz k nášmu slávnostnému zasadnutiu. Bolo to fantastické, po každej stránke, ale najfantastickejší ste boli Vy, všetci prítomní. Tak ako som to opísal v predošlej rubrike, nemalo to chybu. Trochu nás mrzelo, že neprišli všetci pozvaní (i keď sa ospravedlnili) a veríme, že tým nechcú ukončiť svoju podporu v našej činnosti.

Z neúčasti sa ospravedlnili Majky TN a VU, Peťo Kázmer a Mojmír, boli na rehabilitačnom pobyte v Lehniciach. Volala Anka Kanevová, Repovci s Olinkou a Paulínka, že im ich zdravotný stav neumožní prísť. Ospravedlnila sa i pani Turčániová z Lučenca, ktorá nás chcela navštíviť, ale pre tento krát to nevyšlo. Ohlásila sa i Janka, ktorá tak potichučky prisľúbila, že bude robiť spolu s maminou všetko pre to, aby prišli aspoň na chvíľu. A môžem prezradiť, že aj prišli a boli sme všetci radi, lebo síce vieme pochopiť, že niekto nemôže prísť, ale sme všetci radi, keď sa to podarí prísť čo najväčšiemu počtu a to kedykoľvek a nie iba na slávnostné zasadnutie.

Dostali sme krásne blahoželanie od Ilavského klubu, za ktoré pekne ďakujeme a prajeme aj im aby, boli spolu šťastní a spokojní.

Na príprave sa zúčastnilo veľa aktérov, no treba vyzdvihnúť najmä Lydku so svojimi švagrinkami, manželov Tulinských, Milanka Andrejka, Anku Benčíkovú, Majku Detkovú, Michala Hartla, Jožka Hrubého, Mariku Kováčovú, Renatku Masarykovú, Olinky a Pavlínka z Uheriec, Stanka Pavloviča, Katku Písečnú s maminou, Miloša Poštrka s Majkou, Jožka Psulu, Ingridku Valachyovú. Nemožno nám obísť pani Ritschlovú s jej kolektívom, ktorí nám pripravili podmienky a vychádzali nám v ústrety pri naših ďalších požiadavkách. Dúfam, že som na nikoho nezabudol a ak preda len áno, ospravedlňujem sa, nebolo to úmyselné.

Po úvodnom privítaní hostí, medzi ktorými sme veľmi radi privítali prednostu Neurologickej kliniky v Nitre, pána h.doc. MUDr. Miroslava Brozmana, CSc., predsedu SZSM pána Milana Surgoša s tajomníčkou a hospodárkou SZSM pani Monikou Hebertovou a našich nestorov pani RNDr. Vincenciu Brežnú a pána Letku, bola kultúrna vložka, ktorú zabezpečila Evka a skupina Divokvet nám zahrali niekoľko pekných a milých piesní, pretkávané veselým i na zamyslenie slovom. Bolo to niečo pre nás nezvyčajné, ale o to zaujímavejšie. My sme sa páčili im a oni sa páčili nám. A to bolo hlavné poslanie, lebo spokojnosť bola na oboch stranách. V slávnostnom prejave predseda zhrnul predchádzajúce obdobie našej činnosti, pripomenul ťažkosti s rozbiehaním sa klubu, z jeho úspechmi, nie všetkými splnenými predsavzatiami, no celkove mohol skonštatovať úspešnosť tohoto, už dnes vyzretého kolektívu a jeho úspešnosť v pomoci prekonávanie duševných i fyzických problémov sprevádzaných s našim ochorením.

Slávnostným prípitkom sme jednu kapitolu nášho klubového života uzavreli a popriali sme si navzájom veľa úspechov, pekných dní a čo najväčší počet vydaných akcií do budúcnosti.

Po predsedovi klubu si vzal slovo predseda SZSM a spomenul najmä opodstatnenie života klubu a vzájomnú spoluprácu. K jeho slovám sa pridala i tajomníčka SZSM, ktorá vyslovila osobnú radosť nad činnosťou nášho kolektívu. Naši nestori nás povzbudili v našej činnosti a dodali nám ďalších síl do ďalšej práce a všestrannú pomoc, ba dokonca niečo nové z oblasti bylín. Tak sa tešíme a popriali sme im ešte veľa zdravia a síl v ich ušľachtilej činnosti. Následne vystúpil pán prednosta neurologickej kliniky, ktorý zhrnul možnosti liečenia nášho ochorenia a to z pohľadu lekárskeho, ale v dnešnej dobe nie menej dôležitého hľadiska ekonomického a finančného. Nevlieval nám zbytočne prehnajú a vedou nepodloženú nádej, ale nás ubezpečil, že pokiaľ budú môcť budú všetko robiť pre to, aby čo najväčšiemu počtu postihnutých pomohli v tých možnostiach, ktoré im spoločnosť umožní. Podporil činnosť klubu ako pomocníka, pri prekonávaní problémov spojených s ochorením, najmä vyzdvihol podporu duševnej rehabilitácie, ktorú môže takýto kolektív vytvárať.

Asi sa cítil medzi nami dobre, lebo zostal medzi nami najdlhšie a zodpovedal individuálne na mnohé otázky, i po svojej oficiálnej reči. My sme mu popriali veľa síl a zdravia a to nie len preto, že je „naším“ lekárom a že v uplynulých dňoch oslávil svoje životné jubileum, ale najmä preto, lebo sme ho cítili ako svojho partnera bez nejakých bariér. Cítili sme, že je NÁŠ a cíti s nami. A za to sme mu veľmi povďační, lebo aj to je určitým liekom, ktorý nám pomáha zdoľávať prekážky pri našom ochorení. **ĎAKUJEME!**

Čas tak neúprosne utekal, že pri rozbehnutí sa vravy sme si niektorí (a hlavne so mnou na čele), ani neuvedomili, že sa nám už chýli čas ukončenia nášho zasadnutia, ktoré sme mali mimoriadne predĺžené.

Jeden odborník s veľkými skúsenosťami s poriadaním obdobných akcií, samozrejme v iných priestoroch, sa vyjadril, že slávnostná tabuľa bola pripravená prinajmenšom na takej úrovni ako prezidentská. Všetci zúčastnení na jej tvorbe môžu byť hrdí a my sme hrdí na nich.

Stoly sa prehýbali krásnymi a chutnými chlebičkami, čerstvými pagáčikmi, pestrými zákuskami a sladkosťami, všakovakým ovocím a ostatnými pochutinami, ktoré patria na túto oslavu. Chutná bola i kávička so smotanou, chutilo i „bublínkové“, ale i ostatné nápoje. Bolo toho neúrekom a naše dievčence rozhodli veľmi uvážlivo, že všetko čo ostalo sa rozdelilo a každý dostal pri odchode malú „výslužku“, čím nebol nikto uprednostnený a niekto zase ukrátený. Nie že by sme toho obávali, ale takto ešte keď sme prišli domov, mohli sme pokračovať a spomínať na to všetko pekné, čo sme v ten deň zažili.

Musím a robím to s nesmiernou radosťou, sa poďakovať všetkým ktorí boli strojcami toho krásneho popoludnia. Veď niektorí prišli z nočnej a už išli chystať, niektorí nemohli ináč pomôcť, našli však vhodnú formu na kompenzáciu a pritom, povedzme si úprimne, nikto nič nežiadal, ale oni cítili potrebu podporiť tento, aj ich KLUB. Je to krásny pocit a držíme si tieto rokmi získané vzťahy. Mnohí priniesli z väčšej diaľky svoje produkty a výtvary, lebo mali sme aj výstavku ručných prác a bolo čo obdivovať. Dokonca máme výšivku nášho klubu.

Hudba, ktorá znela v pozadí len dotvárala atmosféru vzájomnej radosti, že i pri ťažkostiach si môžeme na chvíľu dovoliť na ne zabudnúť a porozprávať sa navzájom od varenia, pečenia, vyšívania, lúštenia, až po osobné rady, ktoré zmierňujú naše utrpenia.

Verím, že stojí nám všetkým pokračovať v nastúpenej ceste, lebo si máme ešte veľa toho čo povedať, poradiť a vymeniť. Držíme si navzájom palce.

K vecnosti nášho zasadnutia iba snád' toľko, predseda spolu s Jožkom Hrubým boli poverení zistiť na tvári miesta možnosť konania rekondície a to či už v Dudinciach alebo i v Sklených Tepliciach. Dost' ľudí odrieklo júnovú rekondíciu, lebo čakajú poukazy na kúpeľnú liečbu do Čížu. Ale aj tak zostáva dost' tých, čo sa jej chcú zúčastniť.

Pozastavili sme sa pri 1 %-te a skúsenosťami spojenými s jeho získavaním. Predseda upozornil, že sa pripravuje aj možnosť jedného percenta pre právnické osoby, čo by chcelo včas sa na to pripraviť a už teraz získavať zázemie. Niektoré fyzické osoby riešili príspevok pre nás radšej radom. Nám to vôbec neprekáča, my sme radi každej forme, ktorá zvýši naše konto.

*Tento krát asi vynecháme niektoré rubriky, lebo sme obdržali dva listy a chcem ich uverejniť, aby ste nemali stále potravu stále iba z toho jedného zdroja, aby ste sa ma nenasýtili*

*Prvý je od Majky z Trenčína :*

Vďaka príhovoru Dašky a Mojmíra u pána primára rehabilitačného oddelenia sme prežili tri aprílové týždne v krásnom prostredí rehabilitačného zariadenia v Lehniciach. K regenerácii našich po dlhej zime zoslabnutých síl a k celkovému zlepšeniu nášho zdravotného stavu prispeli nielen vitamínové infúzie, pravidelná rehabilitácia pod odborným dohľadom rehabilitačných sestier, aplikácia reboxu ale i vychádzky po krásnom parku v areáli nemocnice. Jarné slniečko, čerstvý vzduch a každým dňom sa prebúdajúca príroda boli balzamom na naše telá i dušičky. Majka a Mojmír postupne predlžovali svoje vychádzky, ich krok bol istejší a pevnejší. Ja s Peťom sme nadobúdali istotu v sebestačnosti, menej sme padali a rýchlejšie vstávali. Sily ubúdajúce na vychádzkach sme potrebovali obnoviť, takže sme si trúfli mimo areál do priestorov potravín a pohostinstva.

Najviac sme sa nasmiali na šikovnosti našich prštekov a presnosti našich rúk pri cvičnom paneli pri vytáčaní telefónu, viazaní mašliček, triafaní kľúčom do zámku a iných dômyselností. Ale aj v tejto činnosti sme sa zlepšovali. Sme vďační pánu primárovi, pani doktorke i celému zdravotnému personálu za ich starostlivosť a ľudský prístup a dúfame, že toto zdravotné zariadenie bude ešte dlho slúžiť svojmu účelu.

*Majky, Mojmír a Peťo*

*Druhý list je od neúnavnej Dr. Brežnej a možno sa v ňom dočkáme aj nejakého receptu, takže :*

Baza čierna (*Sambucus negra*) je bohato rozvetvený ker, ktorý nepotrebuje zvláštne ošetrovanie ako iné užitočné kry alebo stromy. Hoci v minulosti naši predkovia hovorili, že všetko na nej je liečivé a naši českí susedia majú porekadlo, že pred harmančekom sa treba pokloniť a pred bazou kľaknúť, predsa ju dostatočne nedoceňujeme. Moderná medicína uznáva liečivosť iba jej kvetov a plodov.

Bazový kvet sa zbiera v júni – júli. Zbiera sa celé okvetie s krátkou stopkou, kvety nesmú byť prekvitnuté.

Hlavné účinné látky kvetov sú silice, flavonoidy (hlavne rutín), amíny, organické kyseliny, medzi ktoré patrí v prvom rade vitamín C, cukry, triesloviny. Liečivé účinky – močopudné, potopudné, mierne prehánajúce. Bazový zápar podporuje trávenie, rozširuje cievy, pomáha pri horúčkovitých ochoreniach a pri tzv. chorobách z prechladnutia. Je tiež vhodným doplnkom pri podávaní liekov proti bolestiam, napr. pri migréne, pri bolestiach trojklaného nervu, ale aj pri reume a artróze. Jednotlivá dávka je 2 káv. lyžičky kvetu na ¼ litra horúcej vody. V týchto dávkach nemá žiadne vedľajšie škodlivé účinky. Bazu môžeme kombinovať aj s inými liečivkami. Nesmieme ju však zamieňať s príbuzným druhom chabzdou (*Sambucus ebulus*), ktorý môže spôsobiť závraty, prípadne vracanie.

Bazový kvet má aj svoje uplatnenie v kuchynskom spracovaní. Pripravujú sa z neho sirupy, šumivé nápoje, víno, čerstvé kvety sa dajú aj vyprážať.

#### **Šumivý nápoj**

Potrebujeme 12 okvetí bazy, 4 citróny, 1 kg cukru, 8 litrov vody. Do prevarenej, vychladnutej vody pridáme cukor, dobre premiešame, aby sa rozpustil. Potom pridáme dobre umyté, na kolieska pokrájané citróny (bez jadierok) a čerstvé bazové kvety. Necháme to kvasiť v kvasnej nádobe 7 dní. Potom hotový nápoj stočíme do vhodných fliaš s pevným uzáverom. Skladujeme v chladnej miestnosti, spotrebujeme behom mesiaca.

#### **Mliečny nápoj**

4 okvetia bazy, ½ litra mlieka, 1 PL práškového cukru, 1 balíček vanilkového cukru, 2 žĺtka, za štamperlík koňaku alebo brandy. Mlieko privedieme do vari, zalejeme ním bazový kvet a necháme pol hodiny stáť. Potom to precedíme. Žĺtky utrieme s cukrom a zalejeme ich vychladnutým mliekom, „potužené koňakom“.

#### **Sirup z bazového kvetu**

10 bazových okvetí, 2 litre vody, 2 ½ kg cukru, šťava z 5 citrónov. Kvety bazy (bez stopiek) umyjeme pod tekutou vodou, necháme odkvapkať a zalejeme 2 litrami horúcej vody, nádobu prikryjeme a necháme 12 hodín vylihovat'. Potom to precedíme, vymačkáme. Do scedenej tekutiny pridáme cukor a zohrejeme, aby sa cukor rozpustil, prilejeme citrónovú šťavu a ešte teplý sirup nalejeme do čistých fliaš. Sirupom sladíme vhodný čaj pri prechladnutí.

#### **Víno z bazového kvetu**

10 okvetí, 1 kg cukru zvareného v 5 l vody, 2 citróny, vinné kvasinky. Umytú bazu bez stopiek zalejeme teplou vodou, zvarenou s cukrom. Pridáme na kolieska pokrájané citróny (bez jadierok), naklíčené kvasinky a necháme na teplom mieste kvasiť v širokohrdlej sklenej fľaši oviazanej gázou asi týždeň. Potom hadičkou víno stiahneme, precedíme a necháme dokvasiť 1 – 2 mesiace v nádobe s kvasnou zátkou. Potom víno stočíme do fliaš s pevným uzáverom a odložíme na chladné miesto. Dozrieva asi 4 – 6 mesiacov.

#### **Vysmázané bazové kvety**

12 čerstvých okvetí. Cestíčko : 250 g hladkej múky, ¼ l mlieka, 3 vajcia, 1 PL oleja, 1 PL vína, soľ, tuk na vyprážanie. Z prísad vyšľaháme cestíčko. Umyté kvety bez stopiek namáčame v cestíčku a v horúcom tuku vyprážame do ružova. Podávame ich buď na slano so zemiakmi a zeleninovým šalátom, alebo na sladko posypané cukrom a škoricou.

*Možno, že v auguste by mohli prísť do úvahy bazové bobulky. Dr. Brežná má dosť zaujímavých receptov. Všetkých Vás pozdravuje a teší sa na ďalšie stretnutia*

## Nezabúdame

V mesiaci **m á j 2 0 0 2**  
o s l á v i a

#### **Meniny :**

8. 5. **Ingridka** Valachyová

#### **Narodeniny :**

- 2. 5. Zuzanka Špačinská
- 3. 5. Mirka Šipošová
- 7. 5. Pavlínka Hájková
- 10. 5. Renatka Masaryková \*
- 22. 5. Evka Tulinská
- 23. 5. Anka Gerbelová
- 25. 5. Magduška Elgyüttová
- 26. 5. Milan Andrejko

**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 **22. mája 2002 /streda/ o 15.00 hodine** na **ul. Ľ. O-kánika 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 číse 037/773 22 99 alebo 0904 547 106. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 16.5.2002.