

Tak som sa zamyslel

.... nad jedným výrokom nejakého posla, priznám sa, že som zabudol, aký posol to bol a odkiaľ išiel. Možno niekto z vás to bude vedieť a pomôže mi. Ten výrok znel :

„Som neviem kto. Idem neviem kam. Prišiel som neviem odkiaľ. Ale predsa som prekvapený, aký som šťastný.“ Verím, že som to moc neskomolil, ale podstata výroku zostala.

Pre mňa z toho všetkého vyplýva, že by si človek mal regulovať tok informácií, aby si svoj mozog nezanášal rôznymi balastami, čím ho vlastne obmedzí v riešení potrebných otázok a pre nás o to viac dôležitých otázok spojených s prekonávaním problémov pri našom ochorení.

Tým v žiadnom prípade nechcem tvrdiť, že mozog netreba zaťažovať, ba práve naopak treba mu dať „zabrať“ čo najviac, aj tak je využívaný na veľmi nízke percento. Len v tej oblasti, ktorá v konečnom dôsledku je pre nás pozitívna.

Pri dnešnom enormnom návale informácií je to niekedy trochu zložité a my, ako každý iný človek, chceme toho vedieť čo najviac. Lenže to je palica, ktorá má dve konce a keď nás začnú tie oba konce biť, je to s nami trochu horšie. Aby som to trochu objasnil, musím uviesť bližšie vysvetlenie.

My sami o sebe máme dosť svojich problémov, ale priznajme si, že ak má niekto iný tiež trochu problémov, tie naše akoby sa tak trochu zmenšili, respektívne nie sú až také otravné. Lenže tu prichádza ten druhý koniec palice a to je ten stav, ktorý vyvoláva prísun, žiaľ v poslednej dobe najmä negatívnych, pesimistických, katastrofických správ. My ich prijímame, ale nás mozog ich spracováva a ukladá do pamäti, či chceme alebo nie. A potom, keď si myslíme, že už si chceme oddýchnuť od každodenného zhonu, zrazu sa nám tie myšlienky začínajú vynárať a prebiehajú našou myslou. A tak namiesto odpočinku nás vlastne zaťažujú a vyvolávajú v nás stav napätia a nepokoja.

Tým by som nechcel všetkých čitateľov týchto klubovín odháňať od dennej tlače a televízorov, len by som chcel aby sme si z toho množstva informácií vybrali tie, ktoré nás môžu i v budúcnosti niečím zaujať alebo vyvolať v nás pocit spokojnosti a pohody. To je pre nás totiž jeden z liekov, ktoré nám nikto nenaordinuje a za ktoré ani platiť nemusíme, len jedno sa od nás chce, aby sme si ten stav, kedy nám má byť na duši dobre, už vopred pripravili.

Pretože svoj život by sme mali tak orientovať, aby sme v ňom boli šťastní a to bez ohľadu na veci, ktoré nás cestou postihli. Byť zahrabaný v marazme nešťastia čo s nami je, to je ten najhorší prístup k celkovému nášmu stavu.

Vyberajme si informácie, ktoré nám budú vhodným podkladom pre stavbu vlastného domčeka šťastia. Stavajme si ho na vlastné pomery a podľa vlastnej predstavy. I keď ten domček nie fyzickým príbytkom, je miestom, kde naša ubolená duša nájde pokoj a vyrovnanie sa s tým, čo nás postihlo. Nikto iný nám nedokáže pripraviť podmienky toho miesta, kde mnohokrát chceme byť sami, kde potrebujeme mať aspoň na chvíľu pokoj od ostatného sveta. No pritom sa nechceme strátiť bežného života, ale mať to svoje vlastné a výhradne súkromné ja, je potrebné. To by mali rešpektovať aj naši partneri, nechceme ich stratiť, nechceme sa im vzdialiť, len niekedy sa chceme so svojou traumou vysporiadať, lebo aj na nás doľahne sem tam chvíľa, kedy to potrebujeme zo seba dostať a vtedy nie je najvhodnejšia prítomnosť kohokoľvek, lebo by sme nechtiac mohli ublížiť tým, ktorých máme radi a u ktorých si ceníme ich vzťah k nám i s tým všetkým, čo samotné ochorenie prináša.

Máme radi život tak ako ostatní. A ak by sme predsa len pociťovali nejaké pochybnosti, veríme, že naši najbližší nám pomôžu. A nemusí to byť práve rodina, v mnohých prípadoch to bývajú priatelia a v mnohých prípadoch priatelia z organizovaných skupín, tak ako to je i v prípade nášho klubu. A ak sa to tak príhodi iba v jednom prípade, už tá celá „hra“ má zmysel, lebo priniesla ovocie. V začiatkoch to možno je iba jeden plod, ale silou kolektívu sa úrodnosť zvyšuje a dokonca medzi samotnými postihnutými sa vytvárajú blízke vzťahy, ktoré nemusia končiť záväzkami a nie sú „robené“ pre spopularizovanie sa, ale naplnia svoje poslanie v pomoci jeden druhému.

„A vo vo tom to je!“ – akoby povedal Milan Pitkin. Nechcel som, to v žiadnom prípade a zvlášť svoje vlastné myšlienky, sprofanovať, chcel som túto tak trochu smutnejšiu časť zamyslenia odľahčiť, tak ako robievame na našich sedeniach či už na klubových alebo na rekondičných. Lebo aj tam sa naplňajú moje doporučenia, aby sme starosti a to čo sa nám práve nepodarilo, nechali na prírodu, ktorá má obrovskú silu a ona to sama usporiada a všetko urovná. Niekedy to trvá trochu dlhšie, ale veď my nikam neponáhľame.

Prajem vám čo najmenší prísun negatívnych správ a čo najprísnejšiu selekciu i tých ostatných informácií.

Váš Tono

KLE bety/

Vždy začínam obligatórne ospravedlnením tých, ktorí sa nemohli zúčastniť nášho zasadnutia, pretože to považujem za určitú formu záujmu o dianie v klube a o spolupatričnosť. Tento krát začnem tým, čo bolo skoro pred koncom, ale čo nás všetkých prítomných veľmi príjemne prekvapilo. Boli to pozornosti k sviatkom jari od Evky, Titusa a ich potomkov. Prekrásne zdobené vajíčka výšivkou, háč kovaním, kresbou či drôtovaním. Bolo to veľmi milé pekné.

Tak ako už tradičná kávačka od Lydky, s ktorou sa vždy „ťahá“ až na naše zasadnutie peši. Asi zato nám vždy tak veľmi chutí.

A teraz nezabudnime na tých, ktorí si na nás spomenuli a bolo im ľúto, že nemôžu byť medzi nami. Tradične to už bola Anka Kanevová, z Lehníc Mojmir s Majkou, Magduška Hrubá – lebo Jožko si vraj močí nohy v Trenčianskych Tepliciach. Z nemocnice v Nitre telefonoval Emilko Penzeš, že je na preliečení. Majke Detkovej a Jožkovi Burisovi to tiež nevyšlo, aby mohli prísť,

Zato nás prišli navštíviť dve priateľky z Nitry Magduška s Martinkou, ktoré prišli viac menej na skusy, ako to v živote klubu takto zdravotne postihnutých chodí. Cez Trenčín, Bratislavu a za pomoci Ivetky a následne Zuzky s Milanom sa na nás došiel pozrieť Miroslav, ktorý už v minulosti mal záujem o našu rekondíciu, ale chrípka mu to všetko prekazila. Tak si to vynahradil tentoraz na našom zasadnutí. Všetkým návštevníkom sme predstavili život klubu ako sa to dá na jednom zasadnutí a zostáva iba na nich, či sa budú ho chcieť zúčastňovať i do budúcnosti. Našli sa aj takí jedinci, ktorí by chceli byť členmi nášho klubu, lebo by chceli chodiť na rekondičné pobyty a ostatné ich až tak veľmi netrápi. Lenže život klubu nie sú iba rekondície, aj keď to je dominantnou časťou našej činnosti. Veď väčšina z nás musela dlhé roky čakať až sa nám podarilo zabezpečiť finančné prostriedky, aby sme obohatili náš život. A nikto z nich tam nechodil iba preto, že chce chodiť iba na rekondície. A vôbec, na to aby sme mohli niečo takého poriadat', musíme na to v prvom rade mať. Ešte nevyrástol taký strom, z ktorého by padali peniažky, ale my všetci sme museli pomaly sadiť semenka snahy, aby z nich vyrástli zdroje, z ktorých sa niečo urodilo i pre nás. Je to ako s našou chorobou, ten kto čaká, že z oblohy k nemu padne zázračný liek, ten sa môže dočkať iba sklamaní a totálneho zhoršenia celkového stavu. Ten, kto je aktívny, má nádej, že niečo dosiahne. (*A vovo tom to je!*)

Takto neviazane a nečakane sme sa dostali, tak ako už dlhšiu dobu, k nášmu známemu = 1%. Mnohí si možno myslíte, že už je to otravné, toľko to spomínať, ale len tak môžem aktivizovať všetkých a len tak môžeme niečo získať. Tu máme priestor a tu máme možnosti. Viem je aj na tejto ceste veľa prekážok, ale len tak sa zocelíme a obrnime voči nástrahám okolia, ak budeme na ne pripravení a budeme ich zdolávať. Znovu vychádza na povrch tá už toľko spomínaná aktivita. A to už v akejkoľvek forme. Každý by mal poznať kde má priestor na seba realizáciu a kde mu aj tie menšie prekážky nenarobia zlo. Chcel som iba vyzdvihnúť snahu niektorých, ktorým až iskrička v očiach žiaria, keď sa im podarí „chytit'“ pár tých, čo ich neodmietli, resp. tých, ktorých dokázali svojimi argumentmi presvedčiť o správnosti svojho rozhodnutia.

Skoro som zabudol na Horniakovcov, ktorí poslali SMS-ku, že sa nemôžu zasadnutia zúčastniť.

Takí sme boli rozbujarení, že som mal problém sa dostať k slovu, to už na nás asi vplývala tvrdo prichádzajúca jar. A nad silami prírody nezmôžem ani svojimi kilami nič ani ja.

Predseda sa poďakoval všetkým, ktorí poslali pozdravy k sviatkom jari, zvlášť nás milo potešil pozdrav z Dudiniac od vedenia hotela Bučinár.

V ďalšom sme sa zaoberali prípravou celoslovenskej akcie Krok s SM, kde predseda informoval prítomných, že trička zabezpečí zväz a ostatné si máme zariadiť sami. To ostatné predseda zhrnul do takých niekoľko závažných momentov. Prvým momentom je termín konania, ktorý koliduje s termínom referenda, čo môže priniesť určité problémy s povolením akcie, nakoľko ide o organizovanú akciu, musí tam byť dodržaná minimálne ohlasovacia povinnosť. Nie je to až také jednoduché ako to niektorí zľahčujú. Dôsledky by potom zostali na nás. Druhým momentom je, aj keď sa to bude zdať trochu groteskné, WC. Pri našich „výhodách“ ho potrebujeme mať v blízkosti, keď už aj pominieme bariérovosť takéhoto zariadenia. Ďalší nie menej závažný moment je ten, aby miesto, kde sa stretneme, bolo chránené aspoň z časti proti priamym slnečným lúčom. Lebo ak bude pršať, tak sa zbalíme a pôjdeme domov, ale ak bude pekne a budeme aktívny, neradi by sme zostali pasívnymi, ale zato plní slnečného žiarenia. A ešte je kopa malých drobných momentov, ktoré nie sú tak závažné a bez dôsledkov.

Je tu ešte predsa jeden dosť závažný moment a ten je spojený s účasťou. Neradi by sme totiž túto akciu robili iba pre pár ľudí, keď sa do nej vloží toľko snažení našich aktívnych členov. Preto by som vás pekne prosil, prekonajte v sebe

strach so zverejnenia svojho ochorenia, veď ste k nemu neprišli pokútnymi cestami a nezapríčinili ste si ho sami z vlastnej roztopaše. Nech má výčitky choroba, že sa pri nás zastavila a tak sa jej zapáčilo, že nás nemieni opustiť. V tom prípade platí to čo i na nevhodného hosťa, jednoducho si ich nevšímať, tak ako si nevšímať tých, ktorí sa pozastavujú v nemo úzase, čože za chorobu to máte. A práve o to v celej akcii ide, dať okoliu na vedomie, že je tu nejaké ochorenie, ktoré postihuje ľudí v plnom rozkvetu a že toto ochorenie prináša i nejaké dôsledky a to nie práve najpríjemnejšie. Ale že na druhej strane, že nám priniesla veľa priateľov a známych, s ktorými si máme vždy čo povedať a poteší nás, ak si k nám nájdú cestu i ostatní a spolu s nami pozdvihnú naše spolužitie na vyššiu úroveň a to bez seba väčších vstupov.

Práve z vyššie spomínaných dôvodov a najmä posledného, predseda má obavu pozvať na túto spoločnú akciu prednostu neurologickej kliniky, prípadne primátora mesta Nitry, zástupcov tlače či regionálnej televízie. Dvaja posledne menovaní si totiž nenašli na nás čas ani v takej akcii akou bolo desiate výročie založenia klubu. Preto pozvania ešte zvážime, aby sme sa nesprofanovali a aby sme sa zbytočne nepodkladali médiám, ak o nás nestoja.

Definitívnym miestom konania spomínanej akcie, ktorá bude taktiež májovým stretnutím členov klubu, je nitrianska Sihoť, teda starý park a to v mieste, kde sa nachádza bufet a zimný štadión mesta Nitry. Je tam i veľké parkovisko, čo by odbúrало problém kde odstaviť motorizovanú techniku. Naďka s Jožkom prieskum níkom vykonali „obhliadku terénu“ a Jožko našiel i spriaznené duše, ktoré nám vyjdú v ústrety ohľadne háklivej záležitosti WC. Vysoko si vážim aktivitu Naďky, ktorá sama prešla a zhodnotila viacero miest, ktoré sme plánovali. Taktom pomohla v mnohom nielen mne, ale prispela k skvalitneniu celej akcie a celkovej pohode v klube. Taktiež Jožkova iniciatíva, ihneď ako sa vrátil z liečenia je príkladná. Aktivita jedného postihnutého a jedného sprievodcu by mohli byť príkladom pre ostatných, ktorí ešte váhajú čo a ako môžu pomôcť klubu. Svojou aktivitou pomôžu v prvom rade sami sebe, lebo získajú pocit prospešnosti svojmu okoliu. Nemusíme hľadať vzory za hranicami, či za morom, je ich dosť aj doma a pod vlastnými oknami. Som veľmi rád, že sú aj medzi nami a to nemyslím teraz iba Naďku a Jožka. Stávame sa kolektívom, ktorý má silu a má si čo povedať, preto je radosť byť jeho súčasťou, aj keď niekedy nás iní hodnotia inak, my vieme svoje a stojíme si za tým. Možno to všetko nevieme tak predať alebo naše formy nie sú vhodné pre druhých. AJ nad tým sa budeme musieť zamyslieť, lebo my nechceme byť bokom od diania v zväze či spoločnosti. Chceme byť partnerom, nie konkurentom. Preto nás poteší každý kontakt od priateľov, na ktorých my nezabúdame, tešia nás ich úspechy a mrzia nás ich prípadné nezdary.

Tak som sa rozbehol, že až teraz som si všimol, že som obišiel tradičný nadpis state ZOKLE. Takže vedzte, že táto stať sú naše ZOKLE a dobre preprané, aj keď to na začiatku zasadnutia tak nevyzeralo.

Ale už zase k veci, teda k nášmu sedeniu. Pokračovali sme zhodnotením rekondície v Dudinciach a to ako po finančnej stránke, tak i po vecnej. Čo sa týka financií bola na „nízkej, ba až na veľmi nízkej“ úrovni a to hlavne vďaka vedeniu hotela Bučinár, ktorí nám maximálne vyšli v ústrety aj po tejto stránke. Materiálne a fyzicky nám pripravili takú opekačku, že zbíhali návštevníci z okolitých zariadení. Atmosféru znásobovala perfektná obsluha Milanka Andrejka, ktorý keď videl tie rozjarené a netrpezlivo čakajúce očka okolo sediacich, ani nezbadal, že sa mu vykonala depilácia ochlpenia na rukách. Predseda bol potvora, lebo prenechal mu vidličky a nože, pretože mal už skúsenosti z minulej opekačky. Všetci sme mu tie opáleninky pofúkali a preto zostali bez následkov. Vedenie hotela nás „pokarhalo“ za to, že sme si kúpili drevné uhlie a potrestali nás dodaním basy pestrej zmesi nealko nápojov. To mala na svedomí pani prevádzkarka. Pán údržbár nám dal k dispozícii skoro všetko čo mohol. Keď hovorím, že skoro všetko, tak myslím tým všetko okrem srdca a aj to iba fyzicky. Možno niečo z atmosféry vám povie i príspevok od Mojmirá, ktorý bude uverejnený na inom mieste.

Tak teda ešte trochu z programu, schválili sme zapojenie sa do Challenge day, ktorý bude 28. mája 2003, tak všetkých našich členov, ktorí môžu nech prídu podporiť aj túto akciu.

Predseda dal slovo nášmu reprezentantovi na zasadnutí VV SZSM v Papierničke. A tu zrazu čuduj sa svete osoba stále vyrušujúca nevedela nájsť slová a dostatočne nás informovať a až do skončenia zasadnutia bol veľmi ticho.

Ako posledný bod sme prejednávali rekondíciu v Malých Bieliciach, ku ktorej sa vyjadril predseda, že z časovej za-neprázdnosti ju nebude môcť viesť a celkom dotiahnuť do konca, to čo už dojednal a dohodovil s vedúcim kúpeľov. Aby však rekondícia mohla zdarne prebehnúť, navrhol ustanoviť nového vedúceho rekondície, ktorý by za pomoci ďalších dotiahli potrebné vybavovačky. Vedúcou bola schválená Katarína Písečná a pomôcť jej má Lydka. Predseda im prisľúbil pomoc v oblasti dodania potrebných, ním spracovaných podkladov. Všetci si držme palce, aby to všetko dobre dopadlo, aj keď kontakt s kúpeľmi je dosť komplikovaný. Výber účastníkov bude na vedúcich rekondície a bude sa vy-chádzať z predošlého prieskumu.

No a teraz už spomínaný list od Mojmirá :

Po dlhej studenej zime pre členov klubu Nitra zasvietilo od 23. do 28. marca opäť slniečko. Zišli sme sa na rekondíciu v nám už známom hoteli Bučinár v Dudinciach. Obsadili sme celé prvé poschodie, takže pri našich ranných posedeniach pri káve a čaji bola chodba ťažšie priechodná. Dopoludnia sme absolvovali bazén a procedúry, popoludní vy-chádzky po okolí a športovo-zručnostné hry pripravené Majkou z Trenčína a Mojmirom. Tešiac sa príchodom jari, vrátiac sa do detských čias sme si svorne zahrli guľôčky.

Večery boli pokračovaním schôdze klubu, prejednaním jeho záležitostí, veľký ohlas malo potom rôzne vedomostné testy, ktoré si na nás prichystali Katka, Soňka s Lackom a Majka s Mojmírom. Najmä pri Katkinom Bingu sa napätie v miestnosti prudko stupňovalo pri každom ďalšom ťahanom čísle, Predsedovi bola od Zuzky a Milanka odovzdaná krásna fľaša s emblémom nášho klubu, ktorá sa stal putovným symbolom – každý večer sa o jej naplnenie liečivou tekutinou postarali iní členovia klubu. Vo štvrtok poobede nastali operatívne programové zmeny. Keďže sme mali celú rekondíciu krásne jarné počasie, rozhodli sme sa posedieť pri opekaní klobás, slaniny a iných dobrôt, ktoré nám zabezpečili pracovníci hotela. Môžem vám povedať, také dobroty nie sú na stole každý deň a všetci sme boli milo prekvapení. Vôbec ochota a prístup vedenia i pracovníkov hotela, ich snaha zabezpečovať jeho priestory ako aj spríjemniť náš pobyt vytvorením vyslovene domácej pohody, je obdivuhodná. Pri výbere zariadenia sa na nás usmialo šťastie. Aj preto sme im všetci veľmi vďační a vždy sa sem radi vrátíme.

Mojmír

Ešte pár riadkov od Majky :

Zdravím Vás ešte stále z Dudiniec, ale už sa to aj nám kráti. Po vašom odchode tu zostalo nezvyčajné ticho a pusto, na celom poschodí sme iba my a Nemci zo 113. Obedy varia iba pre 4 hostí. Keď odídeme ešte aj my, asi to tu zatvorí (žartujem). Do stredy bolo celkom pekne, i keď chladno, dnes už popícha, takže sme zvolili mokrý plán B – šípky a biliard. Možno nás pri tom napadne nejaká nová disciplína na ďalšiu rekondíciu.

Tonko maj sa moc pekne a pozdravujeme všetkých ostatných.

Maja a Mojmír

Takže nám už zostalo iba pár riadkov aspoň na nejaký vtíp od Lacka :

Móricko má narodeniny a starostlivý otecko hovorí :

- Kúpim ti darček, ale najskôr sa spýtam pani učiteľky na známky.
- Ocko, ak mi chceš urobiť naozaj radosť, pani učiteľke sa radšej z diaľky vyhni!

Nezabúdame

V mesiaci **m á j 2 0 0 3**
o s l á v i a

Meniny :

- 8. 5. **Ingridka** Valachyová
- 27. 5. **Ivetka** Péterová

Narodeniny :

- 2. 5. Zuzanka Špačinská
- 3. 5. Mirka Šipošová
- 7. 5. Pavlínka Hájková
- 9. 5. Štefan Pistovič
- 10. 5. Renatka Masaryková
- 22. 5. Evka Tulinská
- 23. 5. Anka Gerbelová
- 26. 5. Milan Andrejko
- 29. 5. Silvika Božíková

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

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

ksmnr@nr.psg.sk

Krásne a láskyplné májové dni, aj keby Vám náhodou nevyšiel Váš hokejový tip. Je to iba hra a má byť pre potešenie, nie pre rozčuľovanie sa.

!!! Na koniec si Vás všetkých dovoľujeme pozvať na stretnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa 17. mája 2003 /sobota/ o 14. 30 hodine v Nitre v Starom parku – Sihoti, pri zimnom štadióne – pod hradom, ako akcia KROK s SM

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 číslo 037/773 22 99 alebo 0904 547 106. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 10.5.2003.