

## Tak som sa zamyslel .....

..... nad Vergíliovou myšlienkou z dôb pred našim letopočtom „Čo je to utrpenie viem a preto sa snažím byť prospešný.“ Sila tejto myšlienky je nepopierateľná a najmä pre nás, zdravotne postihnutých, má veľký význam.

Má význam v tom, že tak ako vtedy v dávnej minulosti, tak i teraz sa určite nájdu v našom najbližšom okolí ľudia, ktorí zmýšľajú obdobne. A nie len zmýšľajú, ale i tak konajú a tak sú nositeľmi pozitívneho náboja a priaznivo pôsobia vo svojom okolí. Nemusí to byť vždy vidieť, ale my to vycítíme už ich pohľad a správania sa. Ich prítomnosť, i keď iba krátkodobá je pre nás potešením, radosťou a sprestrením bežného života. Veľa krát stačí, keď iba prejdú okolo nás, usmejú sa alebo prehodia pár slov. Neprídu so zvráteným čelom a s hrôzou v očiach, aby nám povedali aké nás postretlo nešťastie, keď sme ochoreli na našu chorobu. Ako nás len veľmi ľutujú a s nami trpia.

Nie, ľudia s myšlienkou byť niekomu prospešní, nás nechcú ešte viac zarmútiť, ako sme boli v začiatkoch spoznávania následkov nášho ochorenia. Vedia, že nám ľutovanie neprospeje a zbytočnými úvahami čo by nám pomohlo, iba mrhajú energiou, ktorú by mohli v lepšom využiť i pre nás.

Nám pomôže, keď si nás okolie nevšíma, že sme chorí, ale si nás všíma ako tie problémy, ktoré súvisia s ochorením, čo s najmenšou ujmou prekonávať. Sme vďační za každú dobre myslenú pomoc a radu, ktoré nám pomôžu dostať na tvár úsmev a radosť. Mnohokrát k tomu nie sú potrebné ani vysoké náklady či investície. Sme zvyknutí na skromnosť a oceniť každú pozitívnu aktivitu smerujúcu k nám.

Uponáhľaná doba, na ktorú sa vyhovárame, a nie len v našom prípade, nesie na niečom vinu, ale najväčšiu časť viny by sme mali hľadať každý sám v sebe. Často krát akoby prúdom tečie okolo nás ľahostajnosť a nevšímavosť. A to je v ľudských silách prekonať ich. Lebo ako ľahostajnosť, tak i nevšímavosť, keď dlho pretrvávajú, stanú sa samozrejmosťou. A vtedy nastane to zlé, čo nám ešte väčšmi ubližuje ako naša choroba. To či štát nám bude kompenzovať to alebo ono, to je vec hmotná, ktorú veľa krát sami nemáme možnosť ovplyvniť. Ale to, aby sme neboli ľahostajní ku svojmu okoliu, to má možnosť každý z nás ovplyvniť. A keď sa začne o vec zaujímať, ďaleko viac dokáže potom pochopiť čo je to žiť so zdravotným postihnutím, čo je to nemožnosť uplatnenia sa v živote, čo je to nemožnosť plne dať svojim najbližším čo by sme ich chceli a vedeli dať. Keď matka nemôže kúpať svoje malé bábätko, keď otec nemôže so synom hrať futbal, keď sa nemôžeme s vnúčatami tešiť v plnej miere, lebo svojou neistotou a nekoordináciou pohybov sa bojíme, že im ublížime. I to sú naše bôle a strasti, ktoré nám ubližujú na srdiečku a neprospievajú celkovému nášmu zdravotnému stavu.

Teraz však obráťme mincu. Keďže my veľmi dobre vieme čo je to utrpenie, mali by sme sa snažiť v čo najväčšej miere byť prospešní. Nik od nás neočakáva stavenie domov, pílenie dreva či sekanie uhlia, ale mali by sme každý vo svojom vnútre zhodnotiť svoje sily a byť svojmu okoliu aspoň trochu prospešní. A že to ide, máme medzi nami veľa takýchto prípadov, i keď väčšina sa s tým nechváli, lebo stále máme v podvedomí dojem, že to čo robíme, je stále málo. Tu hrá veľkú úlohu citlivosť partnera, ktorý dokáže oceniť našu snahu, aj keď výsledok očakáva lepší. Vždy je to však viac ako nič nerobenie a neustále šikanovanie, prines mi hento a zabezpeč mi tamto, lebo ja som chorý. Na druhej strane by si mali tí, ktorí sú dennodenne s nami v osobnom styku, že aj keď sa my snažíme, neznamená to, že už sme bez problémov. Naše starosti pretrvávajú, ale my ich chceme potlačiť do úzadia, aby nás čo najmenej sužovali. Láska, porozumenie a ohľaduplnosť našich najbližších sú pre nás najvzácnejšou mastičkou na naše boľáčky. Treba pritom pripomenúť, že v žiadnom prípade nechceme ľutovanie a lamentácie nad nami, lebo aj my chceme svoj život prežiť a nie prežívať. Je pritom pravda, že ak z hlineným džbánom párkrát riadne bucháme ešte sa nemusí rozbiť a potom zrazu len jemne do neho ťukneme a rozbije sa. Tak je to i s našim zdravím pri našom ochorení. Veľakrát nás zloží choroba a my ideme ďalej a potom príde „malý“ infek a rozsypane sa. Preto si vážme prospešnosť, ktorú nám dávajú ľudia z nášho okolia, či sú to najbližší príbuzní alebo celkom cudzí ľudia a vážme si i vlastnú, i keď nepatrnú prospešnosť pre svoje najbližšie okolie a znovu to prízvukujem, nemusí to byť iba príbuzenské okolie. Súčasne však vyzývame i naše okolie, nech je akéhokolvek vzťahu k nám, aby oceniť každú snahu byť prospešný. Je to tá najlacnejšia medicína a napomáha to k posilneniu nášho pošramoteného sebedovetia. O to viac sa nás to týka, lebo naše utrpenie nám už dalo riadnu lekciu a tí druhí, nech sú na to radšej pripravení.

Nikomu nemôže ublížiť, keď si osvojí myšlienku byť prospešný a žije potom tak, aby túto myšlienku aj naplnil konkrétnymi činmi. Motiváciu by mal každý hľadať samostatne, podľa svojich možností. Chodiť a plakať nad všetkým, neustále sa iba sťažovať, to sú zbytočne premrhané minúty nášho života, ktorý raz chceme zhodnotiť, že za to stál.

Prajem Vám čistú myseľ, veľa dobrých nápadov a radosti z toho čo spravíte pre seba a pre svoje okolie.

Váš Tony

**ZOKLE** - / ZO borské  
KLE bety/

Bláznivý, pojašený apríl prenášal svoju povesť i do miestnosti, kde sme sa opäť stretli. Danielovi sme pogratalovali a mladému spolu s maminkou popriali veľa zdravia a radosti do nastávajúceho života. Bol to prvý priamy prírastok nášho člena. Všetci sme mu najmä priali, aby sa o tete SM-ke dozvedal iba z počutia. Stoly sa prehýbali všelijakými dobrôtkami, či už slanými alebo sladkými. Pripomenuli sme si okrúhle narodeniny Janky Herhovej a Ivana Bíra. Ivan nám neskôr predstavil svoju pani manželku a popýšil sa ratolestami, dvoma roztomilými dievčatkami. Janka sa už vopred ospravedlnila a smútila, že nemôže prísť medzi nás pobaviť.

Telefonicke nás pozdravila i Anka Kanevová z Bratislavy, SMS-ku poslal Lacko, ktorému sa nedarí spojzdnit' svoj približovák. Hromadnú SMS-ku poslali Mauáčanky s Mauáčancom, teda Sonka, Vladka a Vladko. Po Mojmirovi poslala pozdrav i Majka Trenčanka. Spomenul si na nás aj Peťo spod Sitna, t. č. fakultnonemocničný Blavák. Poslal ešte jednu SMS-ku, v ktorej sa vyznal z lásky k nášmu klubu tým, že je veľmi rád, že vstúpil do nášho klubu a je hrdý na to, že je jeho členom. Ďakujeme a je to obapolné. Diaľkový člen klubu Vlado Kačmár, podobne ako Peťo, aby mu nebolo smutno, chcel navštíviť náš klub na akcii Krok s SM, ale profesorovi sa akosi zapáčil a ponecháva si ho na dlhšiu dobu. Veríme, že im tam nik nepribudne, lebo by mohli založiť bunku SM-ku, nitranku. Nech im obom kúra prospeje a síl do končatín a celého tela naleje. Celý kolektív, všetkých ktorých pozná, ale i tých s ktorými nemala šťastie sa stretnúť osobne, iba cez kluboviny, nechala pozdravovať Boženka z Partizánskeho. Cez Ingridku nás nechal pozdravovať Stano Sopúch, ktorý ešte nenašiel na mape Nitru, verme, že raz sa mu to podarí v spolupráci buď Mauáčanmi alebo Blavákmi. Dlhšie sa neozvali Oľga s Aninou, dúfajme, že sú obe v poriadku, vieme, že Oľga prekonávala ťažké chvíle. Na druhej strane Olinky z Uheriec telefonovali, že nažívajú pomaličky so svojimi problémami a starosťami. Tak ako sme si sľúbili, určite ich navštívia účastníci rekondície v Bieliciach, ktorá bude v júli tohto roku.

Keď sú v reči rekondície, tak sme prebrali a zhodnotili uplynuvšiu rekondíciu v Dudinciach. Celkove môžeme konštatovať, že i táto rekondícia sa zaradila do radu úspešných. Neboli sme v plnom počte, lebo nám pár ľudí odrieklo a to najmä kvôli chrípkovým ochoreniam, ktoré sa ťahali po dlhej zime a neobišli ani našich členov. Predseda mal tak trochu obavu ako to dopadne s počasím, lebo aj to meškalo a báli sme sa, že tiež dostane chrípku a na našu rekondíciu nepríde. Nakoniec prišlo, trochu ešte šarapatilo, na noc zabúdalo poriadne zavrieť chladničku, ale vykúrené izbičky nám spríjemnili pobyt. Naše vychádzky vždy sprevádzalo slniečko, takže stará odvážna časť sa schladzovala zmrzlinovými pohármi. Mali sme bohaté večerné programy jednak zabezpečené vlastnými členmi, ale jeden večer hrala pre nás DJ muzika. A tak po pôvodnom zámere, že po chvíli zdúchneme, nakoniec s nami vymetali bar. Vo štvrtok popoludní sme grilovali pstruhov a klobásky po kolibou, keď nás najprv odhovárali domáci od akcie, neskôr aj samotné počasie, ale nakoniec i to, to vzdalo, keď videlo naše odhodlanie nepoddať sa. Po miernom a krátkom daždiku, predsa len vykuklo slniečko a dopĺňalo vynikajúcu atmosféru pri našich malých hodoch.

Rozplánovali sme si procedúry, dievčence si pochvalovali zlepšenie sa maséra, ale dobré boli i vodné masáže a najviac sme sa bavili na slenderi, kde sme rotovali ako planéty po oblohe, tak to s nami krútilo. Piatkový večer hrozil konfliktnou situáciou, lebo vrcholil boj v Superstar. Keďže sme silný a dobrý kolektív, vyriešili sme to podobrotky, v bare po predošlej skúsenosti s nami, nám zapojili televízor (čo nebolo až také terno, ale iba v bare išla jednotka). Vytvorili sa dva tábory, kde v každom mala zastúpenie jedna z finalistiek. Tábor Martinky mal slabšie obsadenie, ale zato bol vysoko aktívny a nedal sa vyviesť z miery táborom Katky – finalistky, ktorý bol tiež aktívny, ale najmä v bombardovaní fanúšikov Martinky. Bol to tvrdý boj a hlavne na pôde Bučinára. Jedno je isté, že vyhrali sme všetci, lebo sme sa pobavili a strávili trochu iný večer ako sme boli zvyknutí. Mám z toho všetkého dojem, že nás keď hodia aj medzi čertov, spravíme im tam takú zábavu, že budú ťuťovať, že nie sú SM-kári.

Posledný sobotňajší výlet bol v dôsledku špionáže predsedu a Ivetky, pri hľadaní náhradného zariadenia na rekondíciu do budúcnosti, najmä kvôli nezrovnalostiam ohľadne podávania stravy v Bieliciach. Naložili sme všetko a všetkých do áut a vyrazili do Hokoviec Park-hotela. Našlo sa pár odvážlivcov, ktorí sa vybrali pešo a aj sme im závideli, lebo krásne popoludnie zaliate jarným slnkom, bolo ako stvorené na prechádzky.

Opätovná ochota personálu, ktorí nás už čakal, lebo majiteľ, ktorému sme vyslovili prosbu o možnosť obzrieť si zariadenie, všetko pripravil a zabezpečil, nakoľko mal pracovné rokovanie. Tak sme sa všetci vybrali na obhliadku hotela a jeho okolia. Moderný výťah nás všetkých povyvážal na poschodie, kde sme si poobzerali izby a vodičkári si vyskúšali na vlastné pomery možnosti používania toaliet. S voľnosťou priestoru na izbách boli maximálne spokojní. Prešli sme si celé rehabilitačné oddelenie, spokojnosť bola s riešením vaní na vodné procedúry. No a prišiel na radu bazén. Tu bolo najviac bariérovosti, ktorú majiteľ sľúbil zatiaľ dočasne riešiť nábehovou rampou. Rozžiarené očka rekondičníkov behali po bazéne, ktorý bol riešený tak, že do veľkého plávacieho bazénu bol vsadený vyhrievaný sedací. Tým pádom sú všetci návštevníci bazénu akoby spolu, čo vytvára dobrú atmosféru. Dokonca bol prísľub, že keby sme chceli cvičiť v plávacom bazéne, dá sa jeho teplota zvýšiť na telu prijateľnú. Z vnútorného bazénu sa dá prejsť na vonkajší, kde by pre nás vytvorili samostatné posedenia so slnečníkmi.

Čerešničkou na šľahačke bolo pohostenie zo strany majiteľa hotela, keď si nás uhostil kávičkou, smotanou, malinovkami, minerálkami. No a naše mlsúňky sa nedali zahanbiť a dostávali personál do rozpakov, keď ich zasypali objednávkami, ktoré by boli síce na najhorúcejšie letné dni. Nakoniec sme boli všetci spokojní a pred poslednou prehliadkou priľahlého parku, sa s nami prišiel rozlúčiť i majiteľ. S prekrásnym zážitkom sme sa chceli podeliť i s ostatnými našimi členmi klubu a tak sme im priniesli aspoň prospekty a vypočuli si naše zážitky.

Predseda objasnil problémy s tvorbou, rozširovaním a distribúciou Klubovín a poďakoval sa verejne synovi Alexandrovi za pomoc pri ich realizácii.

Na základe vyššie spomínaného sa prítomní rozhodli, že v mesiaci jún (konkrétne od 19.6. do 25.6.2005) sa uskutoční rekondícia v tomto zariadení. Vedúcou bude Katka, u ktorej treba potvrdiť záujem na účasti. Predseda predniesol i náčrt rozpočtu a porovnal ho s cenovými reláciami v Bučinári a Bieliciach.

Na mesiac júl bol dohodnutý termín pre rekondíciu v Bieliciach (konkrétne od 16.7. do 24.7.2005). Vedúcou rekondície bude opäť Katka.

Obe rekondície budú začínat' podaním večere a končit' sa bude podaním obeda.

Vo virvare predseda upozornil prítomných, že v zmysle zákona musí i naša organizácia spracovať Registračný poriadok a plán. K prednesenému nemal nik pripomienky a tak bol schválený. Teraz už zostáva dať ho do konečnej podoby, popodpisovať a zaslať na Štátny archív v Nitre.

Pozvoľna sme prešli na prípravu spoločnej akcie Krok s SM, ktorá bude 21. mája v Starom Nitrianskom parku (Sihoť) o 14 hodine, tak ako to všetci obdržali na pozvánke priloženej k minulo mesačným klubovinám. Predseda dal na zváženie pozvania pána primátora mesta Nitry a prednostu Neurologickej kliniky Fakultnej nemocnici v Nitre. Taktiež spomenul spropagovanie našej akcie cestou Nitrianskych novín. Oba návrhy boli podporené.

Bleskovo sme prebrali list predsedu SZSM, klubu Prešov, ponuku Klubu Slniečnica z Vranova nad Topľou, ktorí aktívne šikovne a ešte ako tak funkčne ruky. Na výstave Humanotech sa zúčastnilo iba pár našich členov, no nechýbal na nej náš prieskumník Jožko, ktorý naberá prospekty i pre majiteľa hotela Park v Hokovciach, aby nám osadil madlá na miestach ťažšie dostupných.

Na koniec sme ani nevládali pojesť dobroty od pani Marcelovej, Ivana a ostatných. Rozišli sme sa s tým, že si poprajeme pekný čas na 21. mája.

## **Vyskúšajte – ochutnajte !**

### **ZORE – ZOborské REcepty.**

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 Š = jedna šálka

### **Zebrí údený jazyk**

*Celý údený hovädzí jazyk, 2 syry s bielou plesňou, pór, 4 plátky debrecínskej pečene, 2 lyžičky chrenu, 2 lyžičky horčice, citrón, soľ, čierne korenie, 3 lyžice masla.*

Vyšľaháme maslo, pridáme syry s bielou plesňou, pokrúpaný pór, plátky debrecínky, chren, horčicu, osolíme, okoreníme, pokvapkáme citrónom a rozmiešame na pastu. Uvarený a ošúpaný údený hovädzí jazyk rozkrájame šikmo na približne 1 cm hrubé plátky. Plátky natierame pastou a skladáme do pôvodného tvaru. Zabalíme do alobalu a necháme v chladničke stuhnúť. Pred podávaním krájame našikmo priečne, aby vznikol zebrovitý obrazec.

### **Zapekaná špargľa**

*600 g špargle, soľ, cukor, 40 g masla, 50 g polohrubej múky, 2 dl mlieka, mleté čierne korenie, 2 vajcia, 100 g syra s modrou plesňou, petržlenová vňať.*

Ak máme zaváranú špargľa, necháme ju odkvapkať. Ak je surová, očistíme, olúpeme a vložíme do vriacej osolenej vody, pridáme jednu lyžicu cukru a 6 minút varíme. Scedíme. Zapekáciu misu vytrieme maslom. Na ďalšom kúsku masla speníme múku, prilejeme teplé mlieko a rozšľaháme. 10 minút povaríme, osolíme, okoreníme. Špargľu rozkrojíme na polovice, konce rozmixujeme a pridáme do omáčky. Špargľu zarovnáme do misky, do vychladnutej omáčky vmiešame vajcia, polovicu syra a vňať. Omáčku nalejeme na špargľu a 15 minút pečieme vo vyhriatej rúre. Potom posypeme druhou polovicou syra a chvíľku zapečieme. Ako prílohu podávame zemiaky a paradajkový šalát.

Stertnú sa dvaja lordi.

- Lord William, počul som, že máte nového komorníka. Ste s ním spokojný?
- To vám neviem vážený lord povedať, ešte somho v triezvom stave nevidel.
- On je stále opitý???
- On nie, hik .... ale ja!

- *Pomôžte mi pán doktor, zakaždým keď poviem abraha – dabra, vždy niečo zmizne .....*
- *... pán doktor, pán doktor, kde ste ?!?!?!?!*

Znásilnili babku a na súde sa jej sudca pýta :

- A kedy to bolo najhoršie?
- Keď mi zdvihli nohy a blato z gumákov mi napadalo do očí!

*Leží chlap na kolajniciach zviazaný, ústa prelepené páskou. Z diaľky počuť prichádzajúci vlak. Neďaleko stojí žena s tromi deťmi a hovorí :*

- *Tak, deti, zamávajúte oteckovi, už mu to ide!*

Mladá žena prichytí manžela s milenkou. Oslepená žiarlivosťou nepríčetne kričí :

- Dobre mi moja mama hovorila, že si z tých chlapov, ktorí každú ženu hneď zatahnu do postele .....
- .... a ty mama, ty na mňa nečum, tiež si ma nsra.....

## Z korešpondencie :

Krok s SM

... a tak sme sa dali na cestu. Slnko svietilo, bolo príjemne teplo, aj nádrž pomerne plná benzínu. Po dlhom čase sme opäť boli v centre Bratislavy. Po ôsmych rokoch. Ja Prešporák! Cieľ bol na Hviezdoslavovom námestí. Pripravené pódium bolo pekne vyzdobené slnečnicami, veď to čakalo na SM- károv. Zišli sme sa skoro z celého Slovenska, bol to skvelý pocit. Klub SM Dunaj Bratislava organizoval 1. Krok s SM roku 2005. Ľubica Petrovičová, predsedkyňa, privítala prítomných, povedala pár slov o klube a SM-károch. Padlo niekoľko slov o SZSM, o 15. výročí založenia a prišlo aj obrovské a veľmi príjemné prekvapenie, keď spomenula aj zakladateľov Zväzu. Keďže aj ja patríam k nim, rada by som využila možnosť aj touto cestou sa poďakovať Klubu SM Dunaj Bratislava za milý darček a za spomenutie si na nás. Priznám sa, že mi je ľúto, že na Zjazde SZSM v Častej - Papierničke nemohli byť prítomní aj ostatní zakladatelia nášho zväzu. Veď nás už nie je tak veľa! Ale vráťme sa do sobotnej Bratislavy. Akcia bola podľa nášho názoru veľmi dobre pripravená, kultúrny program zaujímavý a občerstvenie chutné. Cítili sme sa skutočne dobre. Ešte raz ďakujem. Napriek všetkému, zostanem verná klubu SM Nitra.

Na záver ďakujem Tonkovi, že mi umožnil uverejniť tento môj list. Teším sa na stretnutie s Vami na našom Kroku s SM v Nitre 21.5.2005.

Katka Pisečná .

Dáta o nás :

**IČO 355 90 700**

**DIČ 2021479724**

Bankové spojenie :

**VÚB, a. s. pobočka Nitra,**

**č. ú. 77230162/0200**

## *Nezabúdame*

V mesiaci **m á j 2005**  
s l á v i a

**Meniny :**

8. 5. **Ingridka** Valachyová

27. 5. **Ivetka** Péterová

**Narodeniny :**

- 2. 5. Zuzanka Špačinská
- 7. 5. Pavlínka Hájková
- 9. 5. Štefan Pistovič
- 22. 5. Evka Tulinská
- 23. 5. Anka Gerbelová !!!
- 26. 5. Milanko Andrejko

**Gratulujeme** a prajeme veľa jasných dní prehriatych slnkom a láskou pri dobrom zdraví a vzájomnom porozumení.

Môžete nás kontaktovať i cez internet na klubových **email – adresách** :

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

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

a nájsť na webovej stránke :

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

**!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa 21. m á j a 2005 /sobota/ o 14. 00 hodine v Starom Nitrianskom parku pri žabacej fontánke.**

Zoborské kluboviny zostavuje a vydáva Anton Suchan, predseda Klubu sclerosis multiplex Nitra, ako občasník Klubu sclerosis multiplex 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, 0904 547 106, 0915 841 006. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 15.5.2005.