

## Tak som sa zamyslel .....

..... nad myšlienkou ľudskej zloby a zla ako takého, no najmä jeho ukladanie do hĺbky duše a ich dusenie v sebe. Verím, že človek je na tomto svete preto, aby robil a rozdával dobro. Sú však v živote určité momenty, kedy aj ten najdokonalejší zlyhá, kedy sa potkne. Čo už potom my, ktorí žijeme normálnym životom, na ktorých čakajú dennodenne úskalia nerestí.

Človeka, ktorý hovorí a činí zlo, a to úmyselne, sprevádza po celý čas iba trápenie a bolesť, pretože ho v podvedomí zhrýza svedomie, keď vidí čo napáchal. Keď je však toho už mnoho, nastáva u neho návyk a svoje nedobré konanie vníma ako normálne. Takýto človek je svojim spôsobom chudák, ale jeho negatívna energia pôsobí nedobre na okolie a zvlášť to pociťujeme my, čo sme fyzicky postihnutí na zdraví. Sme oveľa citlivejší ako ostatní a preto s oveľa väčšou citlivosťou vnímame okolie, ktorému sa to všetko môže zdať ako precitlivenosť. Druhou nedobrou stránkou človeka konajúceho a hovoriaceho so zlým úmyslom je, že sa v ňom vytvára, z dlhodobej takejto činnosti, nenávisť. Túto nenávisť nemusí vždy a hneď dať najavo, ale ju v sebe dusí a kumuluje, až to v ňom raz prepukne a vychrlí to zo seba ako takú sopečnú lávu, valí to pred sebou ničí všetko čo mu je v ceste. Dokáže anulovať dlhoročné priateľstvo a všetko pekné, čo za to obdobie spolu prežili. Je to aj tým, že problém, ktorý vo vzťahu nastal nerieši hneď a na rovínu, aby sa vymazal zo života, ale si ho necháva u seba s tým, že však počkaj, ja ti to raz všetko spočítam.

Preto sa mnohokrát dostávame do pozície udiveného „čumila“, kde sa to v tom človeku berie? Ved' ja som už na tie veci dávno zabudol a ty to teraz vyťahuješ na svetlo. A ešte k tomu pred nezainteresovanými osobami, len aby si dokázal, aký si silák a ako ovládaš situáciu a ako si zvíťazil.

Je to Pyrrhovo víťazstvo, lebo najviac bolo ublížené duši človeka, ktorý si väčšinou ani nezaslúži. A čo je ešte horšie, prejaví sa to i na fyzickej stránke postihnutého, čo je sprevádzané značným zhoršením zdravotného stavu. Ale toto tak isto vplýva na zdravých jedincov, najmä na citlivejšie povahy. A tá nenávisť, ktorú si vypestoval sa nedá zrušiť ďalšou nenávisťou, takto iba narastá. Nenávisť sa dá eliminovať iba láskou a k tomu je potrebné mať v srdci kúsok miesta na dobro. A je k tomu samozrejme potrebná snaha zlobou postihnutého človeka.

Takýto, zlobou postihnutí ľudia, bývajú navonok k nerozoznaniu od ostatných. O to je väčšie nebezpečie zveriť im svoje problémy a starosti, mohli by ich časom zneužiť.

Tak ako som už spomenul, človek žijúci so zlobou sa nakoniec trápi a trpí. Lebo tá zloba, čo v ňom je, sa po čase niekde, na jeho tele alebo duši objaví. Vyrazí na povrch a prinesie mu utrpenie. Jeho myšlienkový pochod sa úzko orientuje iba na zlo a ostatné myšlienky sa pre neho stávajú vedľajšie a nezaujímavé. Takéto zaťažovanie vlastného organizmu nedobre vplýva i na blízke okolie, lebo či chce alebo nechce, dotýčny svoje vnútro nepriamo prenáša i na vonkajšie jednanie a celkový prístup k životu. Vidí iba jeho tmavé stránky, z ničoho sa nedokáže úprimne tešiť. Ale pritom okolo neho je toľko krásneho, ale to nedobré, ktorého je tiež okolo nás všade neúrekom, sa stáva pre neho dominantné.

Mať myšlienky zaťažené nedobrom, ktoré som zažil v minulosti napomáha iba nedobrému prežívaniu v súčasnosti. Myšlienky človeka majú veľkú silu a preto by sme ju mali využívať na dobro. Dobro v prvom rade pre seba a taktiež pre svoje okolie. Prioritu rozdávania dobra si určí každý z nás individuálne.

A v tom je veľkosť človeka resp. jeho sila, koľko dobra dokáže ešte rozdať, lepšie povedané, dokáže sa podeliť s inými.

Zlobou presiaknutý človek oveľa ľahšie podľahne stresu a stres je jedným z najhorších našich „partnerov“. Dokáže cez nivočiacu psychiku, vyradovať naše fyzické a tým nám veľmi nepríjemňovať život.

Združovanie občanov do rôznych foriem, taktiež slúži k eliminácii zla, ktoré na tej ktorej skupine napáchala príroda či iná skupina ľudí. Veria, že keď každý dá do spoločného svoju trochu dobra, dokáže to aspoň na určitú dobu priniesť pekné chvíle a zážitky, ktoré nás zase na nejakú dobu budú sprevádzať bežným životom. Nám sa to pomerne dobre darí v klube a na našich akciách. Nie je to ako to bolo v minulosti, ale predsa sme vďační aj za tú trochu spoločne prežitého šťastia.

Toto ale nevnímajú tí, ktorí nie sú priamo dotknutí postihom alebo nie sú zapojení do starostlivosti o takto postihnutého občana. Mrzí ma, že nová vláda si ako prioritu dáva ešte viac utiahnuť opasok práve tejto skupine obyvateľstva, asi dúfa, že pri poriadnom „záťahu“ vypadne pre nich nepohodlná časť voličov, ktorých potrebovali iba na to, aby sa dostali ku korytám a z „bavorákov“ sa pozerala na chudobu, ktorú okolo seba rozosievajú. Je mi trochu smutno. Dúfam, že Vám nie

Váš Tono

## ZOKLE - / ZO borské KLE bety/

Tak ako obyčajne začíname, predseda klubu privítal prítomných a spoločne sme prijali ospravedlnenia neprítomných a od to Katky Písečnej s Jožkom, Majky Šútorovej, ktorá nás informovala, že Miloš je v nemocnici, Zuzky Andrejkovej s Milanom, Dášky Kázmerovej, ktorá bola na skusoch vo Švédsku, ale Peter – „Beťár“ sa dostavil na klub, lebo našiel dobrú dušu, ktorá ho doviezla.

Predseda odovzdal pozdrav od Moniky z Trnavy, ktorá bola trochu posmutnelá, asi má k tomu v poslednom čase viacero dôvodov. Pozdrav bol tlmočený aj od Helenky z Nového Mesta nad Váhom a taktiež od Helenky z Pruského a pána Ing. Milana Bíleho zo ZŤS plus Dubnica nad Váhom.

S radosťou sme medzi nami privítali Peťa Palečka z Banskej Štiavnice, ktorý nám priniesol krásny darček – publikáciu o štiavnických tajchoch. Novou tvárou medzi nami bola pani Kútina, ktorá prišla na skusy, či sa jej u nás zapáči. Budeme sa tešiť ak tomu tak bude, radi ju medzi nami privítame.

Nasledovalo zhodnotenie výsledku aktivity v získavaní priaznivcov nášho klubu na odovzdanie 1%. S celkovým výsledkom môžeme byť spokojní a snaha nás všetkých padla na úrodnú pôdu. Poďakovanie patrí všetkým, ktorí podľa svojich možností priložili ruku k dielu. Nedá mi pozastaviť sa pri Titusovi, ktorý naše konto „zaťažil“ najviac. Pre ostatných, pre ktorých sa zdala táto akcia zbytočná, sa tak potvrdila stará pravda – *Nehaň dňa pred večerom* a súčasne môže byť výzvou k iniciatíve na budúci rok.

Predseda klubu spracoval ďakovný list pre tých, o ktorých máme znalosť, že sa zapojili do akcie 1 % pre náš klub a rozdal ho podľa požiadaviek prítomným s tým, že ho doručia na patričné adresy. Kde mohol a vedel, rozposlal tento list i cestou internetu.

V ďalšom sme sa orientačne zaoberali 1 %-om, podľa novelizácie zákona o dani, ktorá bude do budúcnosti umožňovať i právnickým osobám rozdeliť 1 % z odvedenej dane.

Nakoľko Katka sa nebude môcť zúčastniť valného zhromaždenia vo Vrútkach, požiadala náhradníčku z Nových Zámkov o účasť. Nám poslala cestou internetu prehľad o programe, ktorý má byť na zasadnutí, aby sme aspoň touto cestou boli čiastočne informovaní.

Zhodnotili sme júnovú rekondíciu v Dudinciach ako po finančnej stránke, tak i po organizačnej a vecnej. Bola vyslovená celková spokojnosť, čo prerástlo do požiadavky zorganizovať ešte jednu rekondíciu v tomto roku. Ostatne o tom sme už písali v minulom čísle klubovín. Atmosféru z nej si pripomenieme na inom mieste, kde budú uvedené básničky z večernej súťaže, ktorú na nás vymysleli Titus s Evkou.

Rozobrali sme prípravu na rekondíciu v Sklených Tepliciach, kde bol uzatvorený počet a podaná základná informácia. Predseda poprosil prítomných, ktorí sa jej zúčastnia, aby pristupovali k účasti zodpovedne, nakoľko vybavenie celej rekondície stálo dosť síl a námahy niektorých ľudí. Ostatné informácie dostanú všetci vybraní na rekondíciu spolu s prihláškou poštou. Účastnícky poplatok sa nezmenil a je 200,- Sk za deň pobytu na každého účastníka. Termín je už definitívny a doprava individuálna. Jedinou povinnosťou je vziať si zo sebou dobrú náladu a zaujímavosti či zábavu pre ostatných.

Rekondícia v **Dudinciach** je v štádiu rozpracovanosti s tým, že termín nástupu je **10. novembra 2002** t. j. v nedeľu poobede bez podania večere a ukončenie **16. novembra 2002** t. j. sobota podaním obeda. Návratku obdržia všetci členovia (ktorí sa vedú slušne chovať) spolu s klubovínami. Prosím o neodkladné jej vrátenie, aby sme sa vedeli zorientovať v nákladovosti a rezervácii pobytu. Za porozumenie predseda klubu vopred **ďakuje!**

Členskej základni bola predstretá ponuka prípravy vedúcich svojpomocných skupín v projekte cez program PHARE, organizovaného Slovenským zväzom. Vzhľadom na nevhodnosť termínu zaslania materiálov – teda cez dovolenkové obdobie, a urgentné prihlásenie sa, boli zo strany našej členskej základne prijaté negatívne.

V bode Pošta – boli prejednané jednak listy, ktoré predseda klubu poslal klubom Košice a Zvolen, kde sa ospravedlnil za neúčasť. Prečítali sme si list, ktorý predseda klubu zaslal do hotela Bučinár v Dudinciach. Boli sme informovaní o bleskovej a možno to nazvať až prepadovej akcii Podravka, ktorá nám dodala materiál tesne pred expiračnou dobou a cez dovolenkové obdobie. Bol veľký problém s distribúciou, ale prijali sme s tým, že na nás budú myslieť i vtedy, keď budeme mať rekondíciu. Uvidíme ako sa zachovajú. Predseda poďakoval Janke Herhovej za jej osvetovú činnosť i v nemocnici, keď informuje spoluležiace o našom klube.

Predseda klubu sa informoval, koľkí z členov poslali návratku do firmy COLOPLAST, ktorú sme obdržali v Dudinciach pri prednáške. Bolo smutné, že reagoval iba jeden, lebo je to škoda nevyužiť príležitosť mať niekoho v zálohe pri prípadných problémoch. Stojí to iba chvíľu času s vypísaním tlačiva, obálku a 6,- Sk na poštovné. Pritom by sa Vám vrátilo viac, nehovoriac o malom darčeku. Alebo nemáte asi problémy, s ktorými sa zaoberá táto firma a k tomu vám prajem, nech Vám to čo najdlhšie vydrží.

Bol tlmočený pozdrav od pána Letka, ktorý nám poslal nie len dobrú energiu, ale i rôzne materiály, ktoré predseda rozmnožil v množstve, ktoré mohol a navzájom sme si ich rozдали.

Naši oslávenci a oslávankyne pripravili spústu dobrôt, ktoré zmizli zo stola popri debatovaní o zážitkoch počas dlhšieho obdobia čo sme neboli spolu. Znovu sme strávili krásne poobedie.

Ako odozva na predošlé, bude teraz uvedený recept od Majky z Topoľčian na zákusok, ktorý mal veľký úspech. (*Podotýkam, že to nie je prvý krát čo sme si oblizovali prsty na jej zákuskoch*) pozn. redaktora

## Viedenské rezy

**10 bielkov** (vyšľahať), **10 PL krištáľového cukru** (jemnejší), **10 PL polohrubej múky**

Bielky vyšľaháme s cukrom a pridáme múku a pečieme na masťnom papieri. Upečený plát dáme do hlbšieho plechu a zalejeme **½ litrom uvareného mlieka**.

Vanilkový krém

**½ litra mlieka, 5 žĺtkov, 1 zlatý klas, 1 vanilka a 2 PL polohrubej múky**. Uvaríme na kašu a dáme vychladiť. Potom si vyšľaháme **25 dg masla a 25 dg mletého cukru** a vychladnutú kašu zmiešame s maslom.

Čokoládový krém

Pripraviť tak isto ako vanilkový krém, ale namiesto 1 zlatého klasu dáme **čokoládový puding** a aspoň **5 dg čokolády na varenie** (až keď je kaša odstavená).

Na upečený plát, poliaty mliekom natrieme vanilkový krém a naň čokoládový.

**Z 2 práškových šľahačiek, stužovača a 3 dl mlieka** vyšľaháme tuhú šľahačku a natrieme na čokoládový krém. Na vrch postrúhame čokoládu.

*(autorka ešte dodáva, že je výborný a je ho veľa, ja dodávam, že to bolo strašné písať, lebo sa mi tak zbíhali slinky, že to bolo až strašné! veď ja sladké vôbec nemôžem – tak mi treba) už iba pre presnosť - PL = polievková lyžica*

Teraz z trochu iného súdku. Pán Letko nám poslal rady od pani Waltraud Gregorovej.

### Prírodná liečba pri sclerosis multiplex a svalovej slabosti :

**Prostriedky celkové** – vnútorné použitie :

1/ Elixír z popola trnkového keru :

- 4 diely popola z trnky – najskôr spaľujeme suché, slabé vetvičky, potom pridáme niekoľko slabých surových – čerstvých vetvičiek

- 3 diely práškových klinčekov

- 6 dielov práškovej škorice

Všetko spolu zmiešať. Prášok variť s vínom a medom.

Užívanie : 3 x denne 3 čajové lyžičky odvaru pred a po jedle v priebehu pol roka, aj dlhšie. Sústavne sa pije len 4 týždne, potom je týždeň prestávka. Množstvo práškovej zmesi, vína a j medu si chorý musí určiť sám podľa chuti individuálne.

2/ Do bieleho nesladkého vína vložiť prvosienu alebo muškátový oriešok na tak dlhú dobu, až víno prijme chuť vloženého. Užíva sa 2x2 dl vlažného vína denne po dobu 2 mesiace. Potom spraviť prestávku.

3/ K odídenu zlých – špatných štiav z tela je vhodné často jesť pečeň sliepky alebo kohúta. Slepacia pečeň je vhodnejšia. Kto má možnosť, veľký účinok má aj jelenia pečeň. Pre zlepšenie stavu krvi je dobré často jesť mandle a figy.

4/ Denne vypiť 2 šálky odvaru z alchemilky, šalvie, zemežlče a prvosienu. „Liečivky“ je potrebné užívať jednotlivo a po 1. mesiaci ich vystriedame, alebo užívame 3 liečivky v rovnakom pomere v zmesi a zmes po mesiaci obmeníme.

### Prostriedky k vonkajšej liečbe :

1/ 2x denne natierať postihnuté svalové partie liehovým extraktom z myšieho chvosta (rebríček) alebo pastierskej kapsičky.

Extrakt – do zaváracieho pohára dáme do 1/3 nastrihané liečivky a až dohora doplníme 30% alkoholom (ražnou alebo vodkou). Necháme to 14 – 21 dní vylúhovať, prefiltrujeme, liečivky vylisujeme.

Po potrebi postihnutého miesta extraktom necháme zaschnúť a potom to natrieme olejom z ľubovníka bodkovaného, ktorého príprava je rovnaká ako u liehového extraktu, akurát s tým rozdielom, že liečivka sa vylúhuje v ktoromkoľvek jedlom oleji.

2/ Kúpele –

a/ *sedacie* – za vedro liečiviek prepláchneme studenou vodou, ktorú nevylejeme a necháme 24 hodín vylúhovať, scedíme, ohrejeme a zlejeme do kúpeľa. Kúpeme sa 20 minút v 38 °C teplej vode. Stačí 2x do týždňa. Po kúpeli vlhké telo zabalíme do kúpacieho plášt'a alebo osušky a na jednu hodinu si ľahneme do postele. Využitelné sú vetvičky všetkých ihličnanov, z liečiviek myšie chvost, ľubovník bodkovaný, praslička roľná.

b/ *celkové* – s pridaním odvaru z rozrezaných vetvičiek cyprušt'eka – jedna hrst' na 2 litre vody, 15 minút variť, odvar zlejeme do kúpeľa. Ďalší postup je ako pri sedacom kúpeli.

c/ *kúpele na postihnuté miesta a celkové kúpele* – s pridaním odvaru z jačmeňa. Možné je robiť aj obklady, napr. na tvár.

Mnohí sa možno pousmejete, ale verte, že každá rada pre nás je dobrá, o to zvlášť ak je dávaná od srdca. Kto nevykúšal, nemal by odsudzovať. Ci to už niekto z nás použije a vyskúša, to záleží na každom jednotlivcovi, aký k tomu zaujme celkový postoj.

Budeme čakať na odozvy, ktoré potom zverejníme.

**Tak a tu je spomínaná spomienka na prvú rekondíciu v Dudinciach, teda záverečný večer.**

*Súťažné družstvá mali popri „výzdobe“ vybratých objektov- NEVESTA, MATURANTKA a MISSKA, napísať v pomerne krátkom čase básničku. A tu sú naše výtvary :*

A. Katka bola nevesta a bývalý frajer (Jožko Hrubý) jej zložil túto básničku :

I keď mám srdce zlomené  
prichádzam Ti blahoželať.  
Veľa dobra, viacej šťastia  
s mojim priateľom,  
detí a spokojnosti Ti priat'.  
I keď snívať môžeme ďalej ...  
a keď sa Tvoje cesty nejak skrížia,  
na pamäti maj,  
budem tu i ja !

B. Dáške maturantke tajnej láske predniesol básničku Mojmir :

Ty moja bylínka liečivá,  
pre mňa si krásna, spanilá.  
Nech Ti Tvoj dnešný krásny deň  
udrží Slnko lásku v srdci len,  
aby sa splnil môj veľký sen –  
prežiť s Tebou každý môj  
ďalší deň,  
aby oči moje žiarili radosťou,  
keď ma navždy poctíš  
svojou prítomnosťou.

C. Soničke – misske, ktorá prebrala milenca Klárike, recitoval Tony :

Milá nová misska,  
aj keď to so mnou plieska,  
včera Ty a ja dneska,  
závidím Ti aká si hezká.

Tys ho mala včera,  
bola to nevera,  
srdce šerpou zastrené,  
naše dievča víťazné !

*anglický simultánny skrátený preklad osobne podaný Tony Blairom :*

Avertry bevry his,  
bodyflai harvetnai miss.  
Vilexey amberig rajt,  
hall the weryen plait.

**Viete, že .....**

Baguette (baget) najobľúbenejší biely chlieb vznikol za vlády Ľudovíta IV. A od vtedy si zachoval svoj názov i tvar. Francúzski labužníci tvrdia, že ak sa k nemu pridá syr a víno, vzniká tak najsvätejšie trojica francúzskej gastronómie.

Grahamové pečivo odvodzuje svoj názov od amerického lekára Grahama, ktorý už pred 150 rokmi hlásal striedmosť v jedení i to, že strava zdravého jedinca by mala pozostávať zo zeleniny a celozrného chleba.

Bryndza sa vyrábala v Detve už v roku 1787.

# Nezabúdame

V mesiaci **september 2002**  
oslávili

**Meniny :**

- 12. 9. **Mária** Bachanová
- 12. 9. **Mária** Borbélyová
- 12. 9. **Mária** Detková
- 12. 9. **Mária** Kováčová
- 12. 9. **Mária** Mikulášiková
- 12. 9. **Mária** Šmigová
- 12. 9. **Mária** Šútorová
- 29. 9. **Michal** Hartl



**Narodeniny :**

- 3. 9. Szabolcs Horváth
- 14. 9. Lívia Tárošová
- 22. 9. Mária Šútorová
- 28. 9. Vlasta Psulová

V mesiaci **október 2002**

oslávia

**Meniny :**

- 29.10. **Klárka** Suchanová
- 5. 10. **Vierka** Herhová

**Narodeniny :**

- 1.10. Ingridka Valachyová
- 3. 10. Anka Kanevová
- 11.10. Katka Písečná
- 12.10. Marika Bachanová
- 25.10. Magduška Hrubá
- 30.10. Miloš Poštrk

**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 zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa 16. októbra 2002 /streda/ o 15. 00 hodine na ul. Ľ. Okánika č. 6/A v Nitre – Chrenovej L., 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 6.10.2002.