

Tak som sa zamyslel

..... nad niektorými svojimi krokmi stojí zato sa zamyslieť, mal by to skúsiť každý z nás a to bez rozdielu, ak človek za to stojí. V mnohom nájdeme radu odpovedí a mnohé sa nám objasní s odstupom času. Máme na dosah duševné vyrovnania, lebo inak sa v človeku množia nedobré myšlienky, ktoré neskôr prerastajú do celkového nepokoja človeka a stavia ho to do postu skeptika.

Mali sme bočiť od ľudí, ktorí sa tvária milo, sú samá veselosť a svojim vonkajším prejavom omamujú okolie, keď však dojde k zaujatiu seriózneho stanoviska a k vyjadreniu vlastného názoru, stávajú sa záťažou, lebo pod maskou milostivosti je obraz ich pravej duše. Keď raz totiž niekto pichne do srdca, darmo je potom naň vešať mašličky, ružičky a všakovaké ozdoby, lebo to je iba pre vonkajší efekt, ktorý má zmiast' druhých.

Keď je človek z niečoho nešťastný, mal by hľadať prapôvod toho čo sa deje v jeho okolí aj keď to sám nezapríčinil. Je to z toho dôvodu, aby sme neprenášali na seba to, čoho nie sme príčinou, aby sme tak niekomu pomáhali uľahčiť následky za svoje konanie. Hľadáme inú cestu ako si ubližovať, lebo tým iných problémy nevyriešime, len budeme pred sebou valiť balvan, ktorý bude čím ďalej tým väčší a ťažší a bude sa ho problém zbaviť. Mali by sme maximalizovať svoje úsilie, aby sa nám naplnili naše predstavy o živote, a to aj za zmenených zdravotných podmienok, lebo čas uteká a zrazu zbadáme, že už nič nestihneme. Obetovať sa pre druhých je pekná vlastnosť, môže ju však uskutočniť iba človek dostatočne pripravený na život, pričom musí byť vysporiadaný v prvom rade sám so sebou.

Prajem každému, nech všetky Vaše kroky vedú k Vášmu šťastiu, aj keď na ceste sa sem tam potkneme, vždy majme dostatok síl vstať a pokračovať v nastúpenej ceste. Pri našom ochorení je to obzvlášť ťažké, ale výsledný efekt stojí zato, lebo v mnohom prekonáme sami seba, čím si spríjemníme vlastný život a obohatíme ho aj tým, ktorým stojí s nami bojovať. Vyhýbajme sa obviňovaniu druhých za svoje potknutia, hľadáme príčinu a chybičku v sebe a poučme sa z nich, lebo tým človek rastie. Čo zlého sme v živote zažili, dajme do najspodnejšieho šuplíku a všetko to pekné čo sme prežili, dajme si do všetkých okien a pochváľme sa s tým i ostatným, samozrejme, pri všetkej skromnosti.

Nehanbime sa začať kedykoľvek, na začatie byť dobrým nie sme nikdy dosť starí. Rebríček morálnych hodnôt máme čas stavať stále dosť dlho a verím, že nám to v konečnom zrátaní pomôže dožiť svoj život so vztýčenou hlavou a s čistým svedomím. Nikdy sa netlačme tam, kde nás nechcú, aj keď nám srdce krváca.

Myslím si, že vždy je lepšie lásku nedať, ako ju potom neskôr zabiť. Pre nás má takáto skúsenosť dvojnásobnú silu a to negatívneho charakteru. Zhoršujú nám náš aj tak už dosť chabý zdravotný stav a v mnohých prípadoch vyradujú inak schopných ľudí z možnosti realizovania sa v spoločnosti.

Nikoho poza chrbát neobviňujme a ani sa nenechajme zatiahnuť do spleti výhovoriek, radšej ak je to možné, i keď je to veľmi náročné na dobrý fyzický a duševný stav, sa medzi sebou otvorene porozprávajme a v klude si vymeňme myšlienky a názory na vec, tak, aby to bolo konštruktívne a vecné. Rýchlejšie sa potom stabilizuje nový stav a budeme mať väčšiu šancu zaradiť sa do bežného života.

Viem, že mnohé sa nakoniec premieta v hmotné statky a tie sa javia zo začiatku ako najdôležitejšie. Neskôr človek zistí, že je to naopak, hmotne sa stáva najbanálnejšie a človek túži po čistom cite, vzťahu a duševnom uspokojení.

Človeka musíme mať radi srdcom, nie ústami. všetkých okien a pochváľme sa s tým i ostatným, samozrejme, pri všetkej skromnosti.

Nehanbime sa začať kedykoľvek, na začatie byť dobrým nie sme nikdy dosť starí. Rebríček morálnych hodnôt máme čas stavať stále dosť dlho a verím, že nám to v konečnom zrátaní pomôže dožiť svoj život so vztýčenou hlavou a s čistým svedomím. Nikdy sa netlačme tam, kde nás nechcú, aj keď nám srdce krváca.

Myslím si, že vždy je lepšie lásku nedať, ako ju potom neskôr zabiť. Pre nás má takáto skúsenosť dvojnásobnú silu a to negatívneho charakteru. Zhoršujú nám náš aj tak už dosť chabý zdravotný stav a v mnohých prípadoch vyradujú inak schopných ľudí z možnosti realizovania sa v spoločnosti.

Nikoho poza chrbát neobviňujme a ani sa nenechajme zatiahnuť do spleti výhovoriek, radšej ak je to možné, i keď je to veľmi náročné na dobrý fyzický a duševný stav, sa medzi sebou otvorene porozprávajme a v klude si vymeňme myšlienky a názory na vec, tak, aby to bolo konštruktívne a vecné. Rýchlejšie sa potom stabilizuje nový stav a budeme mať väčšiu šancu zaradiť sa do bežného života.

Viem, že mnohé sa nakoniec premieta v hmotné statky a tie sa javia zo začiatku ako najdôležitejšie. Neskôr človek zistí, že je to naopak, hmotne sa stáva najbanálnejšie a človek túži po čistom cite, vzťahu a duševnom uspokojení.

Človeka musíme mať radi srdcom, nie ústami.

Buďme vždy sami sebou a buďme na to hrdí a okolie nech si hovorí čo chce. Tí čo nám veria, nás uznávajú, tí čo nás neuznávali, ba niekedy na nás i pľuvali, po čase však prídu onú slinu utrieť, lebo nás pri dlhodobjšom poznaní začnú uznávať. Cesta k tomu nebýva vždy ľahká. Nebojme sa ani smrti, konečného účtovania, myslime si a buďme presved-

čení, že svoj život, napriek mnohým zakopnutiam, mal zmysel. A vydržme v tomto presvedčení až do posledného nášho dychu, či sa to bude niekomu páčiť alebo nie. Majme svoje zásady a tie si nenechajme nikým vziať, pri tom nehovorím, že budú najsprávnejšie, ale majú pre nás zmysel a na základe nich sme si stanovili rebríček hodnôt. Nemusia každému vyhovovať, ale na jednom z najvyšších stupienkov majme dôveru a tolerantnosť. A ak ju bude mať aj druhá strana, potom určite spoločne zažijeme oveľa menej konfliktných situácií, lebo čistota duše nedovolí zakaliť jazierko spoluzitia „chtíčom“ po mamone, užívaní si a pohodlnosti. A to by malo platiť v akomkoľvek vzťahu, či priateľskom, partnerskom alebo kolegiálnom.

Majme radosť z každého prežitého dňa a buďme vďační tým, ktorí nám ho pomohli ešte vylepšiť.

Váš Tono

ZOKLE - / ZO borské KLE bety/

Zasadnutie klubu bolo znovu, tak ako v mesiaci jún rozdelené na dve časti. Jedna sa konala v riadnom termíne a zúčastnili sa na nej tí, ktorí neboli na rekondičnom pobyte v Malých Bieliciach. Z neúčasti sa ospravedlnili Majka s Mojmirom a pôvodne aj Majka Šútorová. Tá však nakoniec prišla s Milošom, aj keď sme ju skôr očakávali na rekondícií, ale podmienky sa vyvinuli tak, že to nebolo tento krát možné, tak vraj nabudúce. Dáška Kázmerová ospravedlnila seba i Peťa a ozvala sa i Marika Bachanová, ktorá nás nepotešila svojimi narastajúcimi problémami. Lúto z neúčasti vyslovili aj Marika Borbélyová s Palinom a taktiež museli skonštatovať, že to lepšenie stavu akosi neprichádza a problémy začína mať už aj Marika – veríme, že to len dočasného rázu a držíme palce obom. Anka Benčíková využila výdobytky techniky, lebo na zasadnutie klubu poslala SMS-ku na mobil predsedu klubu, ktorý ho zabudol v aute a tak o správe sa dozvedeli mnohí až z týchto klubovín. Obdobne sa to stalo i so správou od „rekondičníkov“ z Malých Bielic, ktorí sa už „nevedeli dočkať zasadnutia klubu“, no najmä nás všetkých pozdravili.

Napriek chýbajúcim „rekondičníkom“ sa nás zišiel slušný počet a mohli sme prebrať jednotlivé body programu.

Najviac omieľaným bodom bolo jedno percento, a napriek tomu, že sa už mnohým zdalo, že to možno predseda až preháňa, zrno padlo na úrodnú pôdu. Podarilo sa nám získať pomerne slušný obnos finančných prostriedkov, čím budeme môcť naplniť zámer v konaní rekondičných pobytov v tomto roku a niečo nám zostane i pre budúci rok. Musíme však dávať pozor na ďalšiu možnosť získania peňazí a to jedným percentom od právnických osôb, čo v reči bežných ľudí znamená od firiem, akciových spoločností, spoločností s ručením obmedzeným a podobne. Táto možnosť sa bude uplatňovať po prvýkrát od roku 2004. Nemali by sme zaspáť na vavrínoch a postupne si vytvárať pozície, lebo oproti jednému percentu od fyzických osôb, jednopercenčná čiastka sa bude môcť rozdeliť medzi viacerých uchádzačov. A stále bude platiť, že ak neprší stačí ak aspoň kvapká.

Dohodli sme sa na jednom a to na tom, že nebudeme uvádzať výšku poukázaného obnosu, nakoľko sa to nedá spravodlivo uviesť najmä v prípadoch väčších počtov jednotlivcov na jednom daňovom úrade. Nevnieslo by to dobrú krv ba dokonca by to mohlo narušiť dobrý kurz, ktorý sme spoločne nabrali. Budeme iba informovať, ak bude záujemca chcieť vedieť, či došlo k poukázaniu **finančných prostriedkov z určitého okresu či mesta**.

Ak každý bude sám so sebou spokojný, že vykonal maximum čo bolo v jeho možnostiach, je to to najlepšie čo pre všetkých nás donesie osoh, A nezáleží či to bolo 20 Sk alebo 2000 Sk. Dôležité je, že narastá naše konto v peňažnom ústave.

V ďalšom sme rozoberali výškou výberu účastníckeho poplatku za rekondičný pobyt, najmä v Malých Bieliciach, nakoľko tam stúpila cena stravej jednotky o 100 Sk. Všetko nakoniec vyriešime tak, aby boli spokojní aj účastníci rekondície v Malých Bieliciach aj v Dudinciach. Do budúcnosti však budeme musieť upraviť výšku účastníckeho poplatku, nakoľko aj v novom roku dôjde k ďalším navyšovaniam cien pobytov a ti už len úpravou rovnej DPH, lebo tam to narastie o 5 percent.

Zhodnotili sme stav na účte, čo sa následne premietlo do predbežného plánu konania rekondičných pobytov v roku 2004. Zostali sme pri doterajších zariadeniach, teda Dudince a Malé Bielice, kde nachádzame maximálne pochopenie zo strany personálu a vyhovujúce podmienky. Zatiaľ sa dohodol termín jún pre Dudince. Vyúčtovali sme nákupy schválené na predošlom zasadnutí klubu.

A keď boli v reči Dudince, prebrali sme prípravu rekondície na október 2003. Počet záujemcov bol na úrovni predpokladanej rezervácie. Veríme, že sa to nebude meniť, nikto z nás však nevie nič dopredu a ak nastanú závažné dôvody, budeme ich rešpektovať a veríme, že ich bude tolerovať aj vedenie hotela Bučinár. Podľa doterajšieho telefonického kontaktu sa na nás veľmi tešia, lebo vraj oživíme celé zariadenie a prinesieme so sebou veľa pozitívnej energie. Počasie nám vždy doteraz prialo, tak uvidíme ako sa k nám zachová tento krát.

Prehodnotili sme prieskum možnosti spoločného stretnutia v Žiranoch, ktoré aktivoval Laurinec, ale ktoré malo niekoľko zádrhel'ov. Prieskumné duo Jožko Hrubý a Nad'ka zistilo, že prostredie je krásne vybudované a je v peknom prostredí, lenže A to prvé a podľa mňa najdôležitejšie, je WC, ktoré v tomto prostredí chýba, aj keď je to na počudovanie, lebo novovybudovaný areál zdravia nie je vybavený týmto prostým zariadením. Druhé lenže je v možnosti ukrytia sa pred slnečnými lúčmi, teda chýbajú tam nejaké stromy či iné miesto možnosti oddychu v chládku. Laurinec spomínal, že obec tam poriadala nejaké stretnutia a mali tam aj prenosné WC, tak sa podujal, že sa pokúsi zistiť na obecnom

úrade odkiaľ ho mali zapožičané resp. či existuje nejaká možnosť ho na podobnú akciu požičať. Všetko ostatné potom závisí už iba od našej aktivity a priazni počasia. Možno raz budeme mať aj „výjazdové“ zasadnutie klubu.

Prebrali sme prišlú poštu. no najmä mailové informácie. Nebolo v nich veľa priaznivého, lebo sa mnohé týkali nepriaznivých dopadov reštriktívnych opatrení vlády. Už sme spomínali rovnú DPH, čo na potravinách a službách bude predstavovať 5 percentný nárast. To sú tie dve najdôležitejšie a i doteraz najväčšie položky rodinných rozpočtov. Tie klamné výhovorky a málo znamenajúce tzv. kompenzácie pôsobia ako keď by sme slepčovi vybrali z tmavých okuliarov čierne sklíčka a dali mu tam ružové. Efekt je v oboch prípadoch bezvýznamný.

Druhým lanom na krku je zmena, samozrejme smerom dolu, v oblasti sociálnej pomoci či kompenzácie. A takýchto „prekvapení“ majú ešte nachystaných viacej.

Prišla nám ponuka na možnosť odoberania časopisu, ktorý sa zaoberá legislatívou v oblasti sociálnej pomoci. Zhromaždenie však skonštatovalo, že ak by ho nepotrebovala Lydka k svojej práci, radšej ho neobjednávať a zotrvať na internetových informáciách a kontaktoch.

Záverom predseda upozornil, že bude potrebné opätovné zaregistrovanie sa u notára, kvôli možnosti uplatnenia si nároku na jedno percento. V tejto oblasti požiadal Renatku, či by nebola ochotná tak ako v minulosti vybaviť potvrdenia, aby následne predseda mohol vybaviť registráciu.

V Nitre sme sa rozišli za pekného počasia do svojich príbytkov a v Bieliciach do svojich izieb (niektorí ešte pracovali do skorých ranných hodín).

O ostatnom, aj keď iba skrátene pobyte na rekondícii sa zmienim na inom mieste, lebo sa znovu nemašiel ani jeden účastník, čo by napísal svoje dojmy a pocity.

ZOFT, ZOberské **FT**ipovisko.

- Aká škoda, suseda, že váš starý zomrel, veď si mohol ešte požiť.
- Mohol, veru mohol, veď zostalo po ňom liekov ešte aspoň na tri týždne.

Sekretárka zdvihne slúchadlo.

- *Pán riaditeľ, nejaký muž sa pýta na tajomstvo vášho úspechu.*
- *A je z tlače alebo z polície?*

- Ako sa má váš manžel?
- Leží v nemocnici.
- A na čo sa neborák sťažuje?
- Na nedostatok piva!

- *Róbert, teraz už nechodíš tak oblečený, ako keď sme sa brali.*
- *Mýliš sa drahá. Mám na sebe ten istý oblek ako v deň našej svadby.*

Babka s dekom sú na prechádzke. Idú okolo reštaurácie.

- Ó, ako krásne to tu rozvoniava, - hovorí babka.
- Ak je to podľa tvojej chuti, môžeme sa tadiaľto prejsť ešte raz, - vraví dedko.

Chváli sa Milan:

- *Ja už som raz taký, v deň výplaty donesiem vždy kvet.*
- *A dáš jej ho s výplatou?*
- *Namiesto výplaty.*

- *Drahá pôjdeme spať, či čo?*
- *Najprv či čo, a potom spať.*

Sťažuje si pán Aladár :

- *To je život, manželka ma neznáša, keď som opitý a ja ju, keď som triezvy.*

Policajt zastaví vozidlo.

- *Prečo ste nezastavili, keď som na vás pískal na píšťalke?*
- *Nepočul som vás.*

- Á, takže ste išli nadzvukovou rýchlosťou? tak to budú tri tisícky!

Malý Milanko oznamuje mamičke :

- *Mama, tot je neobyčajný chlapec!*

- *A čím je taký neobyčajný?*

- *Učí sa ešte horšie ako ja.*

- Máte vážny dôvod na rozvod?

- Mám, pán sudca. Nemám ani trochu súkromia. Nech vyhľadám akúkoľvek krčmu, žena ma všade nájde.

A máme tu znovu list od Mojmira, tak si ho prečítajme.

Ostať aj naďalej členom SZSM?

Liečebné pobyty sú v Číži, ktorý je bariérový. Ťažko chodiaci aj vozíčkari na izbách majú problémy pri osobnej hygiene, dostať sa k WC, osprchovať sa. Spojovacia chodba je dosť strmá, obísť sa dá iba chodiacim – ale po schodoch. O vychádzkach ťažko hovoriť, všade kopec, lavička na oddych iba pred kúpeľmi, cestou ku prameňu treba zvládnuť bez posedávania. V tomto smere sa pre nás neurobilo nič, z vychádzky sa musíte vrátiť do 19,00, inak idete po schodoch. Robí sa prestavba izieb, podľa tých čo videli – je pre nás ešte k horšiemu. Ale nové a krásne. Potrebujeme zariadenie, kde si dokážeme poradiť sami, nie mať stresy či zvládneme to či ono a ako. Najbližší rekondičný pobyt je Teplý vrch. Na západe krajiny pre nás nie sú vhodné zariadenia? Vraj máme zástupcu v SHR – neporadí niektorá organizácia pri jeho výbere? Veď spoluprácu s nimi máme v každom uznesení z VZ – iba na papieri? Keď ma na rekondíciu odvezú, tak to sú 4 cesty, čo je dosť drahé aby som sa dostal do aspoň čiastočne bariérového zariadenia, čo sú všetky rekondície, teda izby a hygienické zariadenia. Opäť lotéria – zvládnem, nezvládnem? Prečo sa robia pre vozíčkárov zvlášť – oni nechcú byť s nami alebo mi s nim? Zariadenia mali byť vybrané hlavne pre nich a ťažko chodiacich – tí lepšie chodiaci sa dostanú všade. Oni majú problém dostať sa zo svojich domovov medzi ľudí pre množstvo bariér – prečo im ich robíme aj my? Teplý vrch vôbec nebol pre nich. Bez sprievodcu, ktorý nosil na rukách sa nedostali k hygiene. Takto zvyšujeme naše sebavedomie, sebestačnosť – zástupca zväzu bol na každej rekondícii, to nevidel podmienky zariadení. Vôbec sa mi nepáči delenie rekondícií na tých a a pre tých. Potom sa napíše – o rekondícii nebol záujem. Opýtal sa ale niekto prečo? Bol som v Papierničke aj v Kremnici. Ťažko chodiaci mali problém, nevidel som jediného vozíčkára. Myslíte si, že ísť nechceli? Týmto článkom nechcem znevažovať ani hanobiť prácu zväzu, treba si uvedomiť našu diagnózu – raz to zvládneme, raz nie. Preto nie je hanbou požiadať o pomoc iných, nechať ich vysloviť postrehy, pripomienky, nové podnety v práci ako klubov, tak i zväzu, zamyslieť sa nad novými myšlienkami. Aj v tom je veľkosť a sila osobnosti. Potom nás nebude treba volať bokom a dohovárať : nekritizuj, nesmieš, nepatrí sa. Pre aktivity v zahraničí nám trochu utieklo dianie doma. Čo tak osloviť zdravotné poisťovne, aby boli ústretovejšie pri schvaľovaní a preplácaní pobytov na rehabilitačných oddeleniach viackrát ročne alebo pri liekoch novej generácie pre nás, keďže o zariadení alebo oddelení s komplexnou starostlivosťou o nás, ako je to v iných krajinách, my môžeme iba snívať. U nás asi ani nie je celoslovenský spoločný postup pri našom liečení a preliečovaní, akoby v niektorých zariadeniach chýbali najnovšie informácie v postupoch liečby. Prekvapila ma aj prvá kniha v slovenskom jazyku o SM, ktorá je venovaná nám a všetkým tým, ktorí sa o nás starajú. 200 strán zväčša odbornovo-vedeckých textov je asi určených pre zdravotníckych pracovníkov, ani ja ani potencionálny laik – opatrovatel' z nej nevyrozumie, ako sa má o mňa starať v bežnom živote, čo nám škodí, čo pomáha, čomu sa máme vyhýbať, čoho držať hlavne v dennodennej praxi.

Takže ostať aj naďalej členom SZSM?

Mojmír Žvach, Bratislava

P.S. Článok bol odposlaný aj na zverejnenie v celoslovenskom časopise NÁDEJ.

Nezabúdame

V mesiaci **s e p t e m b e r 2 0 0 3**

o s l á v i l i

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
22. 9. Mária Šútorová *
28. 9. Vlasta Psulová

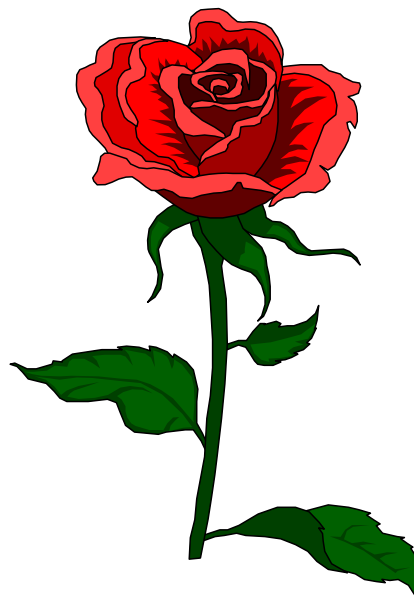
V mesiaci **o k t ó b e r 2 0 0 3**
o s l á v i a

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

!!! Na koniec si Vás všetkých dovoľujeme pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa 22. októbra 2003 /streda/ o 15. oo 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 číse 037/773 22 99 alebo 0904 547 106. Nevýžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 15.10.2003.