



# Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XIV.

marec 2012

číslo 3

## Tak som sa zamyslel .....

..... nad dobou, ktorou náš klub ušiel za obdobie od jeho vzniku. Je to pekných pár rôčkov a v prípade človeka by z neho alebo z nej bol už riadne dospelý jedinec, ktorý by mal za sebou množstvo zážitkov a to či už pekných alebo menej pekných.

I keď je to k neuvereniu, je to pravdou, náš klub sa dožil dvadsiatich rokov, nedá sa povedať, že v plnom zdraví a zase výraz v plnom nezdravých by ho celkom necharakterizoval, napriek tomu, že je to občianske združenie zdravotne postihnutých spoluobčanov na ochorenie roztrúsenej sklerózy mozgového miechového, alias sclerosis multiplex. Svoju života schopnosť odzrkadľuje množstvo aktivít, ktoré by nám robilo aj priestorové problémy vymenúvať. Väčšina z nás si ich pamätá a tí, ktorí sa chcú o nás dozvedieť viac, majú možnosť prezrieť si našu aktivitu na našej webovej stránke, ktorú klub má na internete už tiež pár rôčkov. I v tejto veci sme boli pioniermi, tak ako i v mnohých iných aktivitách, ktoré naši členovia prinášali nielen pre seba, ale najmä pre všetkých aktivitu schopných a ochotných SM-károv Slovenska. Boli to i spo-

ločné rekondičné pobyty účastníkov z celého Slovenska, na ktorom sa zrodila myšlienka nafilmovania spoločného cvičenia v rámci našich aktivít. Len po vzhliadnutí prvých záberov, sme od tejto myšlienky upustili, lebo to bolo katastrofálne, jeden cvičil tak, druhý onak, i keď sa všetci snažili, nebolo to nič na pozretie. Prešli sme na náhradnú myšlienku, že by to mali zacvičiť zdraví cvičitelia, aby ten, kto chce cvičiť, videl ako to má byť správne zacvičené a k čomu sa má snažiť a poprípade i dosiahnuť. Nežičili nám politické okolnosti a už to vyzeralo, že sa z našej myšlienky stane iba kus dobrej energie, ktorá sa rozplynie v ovzduší. Po dlhých preťahoch som navrhol, aby predmetne vybrané cviky z prvkov jogy, zacvičil sám nestor jogy na Slovensku a nie v uzavretom priestore, aby to nepôsobilo depresívne, ale niekde v prírode. Kameraman a cvičiteľ vybrali krásne miesto a všetky cviky boli sprevádzané hudobným nerušivým doplnkom.

Ako som už spomínal, nerobili sme to iba pre členov nášho klubu, ale pre všetkých SM-károv, ktorí chcú byť aktívny a ktorí chcú spraviť pre zlepšenie svojho zdravotného stavu, popri lekároch a ostatného

zdravotníckeho personálu, niečo navyiac, čím by sami sebe dokázali, že ešte nepatria do starého železa a určite by tým potešili i svoje najbližšie okolie.

Žiaľ z centrály sme nenašli pochopenie a vôbec si nevážili, čo sme spracovali a na nich by ostala iba distribúcia po republike, lebo na to ozaj už klub nebol vyzbrojený, nakoľko do projektu musel vložiť tridsať percent z celkovej hodnoty projektu a tých tridsať percent znášal v plnej výške náš malý, snaživý klub.

To bol iba jeden z momentov, ktoré v začiatkoch činnosti klubu neprišli na snahu rozdávať sa. Veď dostatok priestoru na realizáciu „DOBRA“ nám poskytoval samotný náš klub. Členská základňa sa rozrastala a napriek tomu, že mnohí, ktorých sme vzali pod svoje krídla, lebo nemali vlastné kluby, na nás zabúdali, vystačili sme si aj sami. Keď sa nám podarilo zohnať finančné prostriedky, robili sme týždenné rekondičné pobyty a keď ich bolo poskromne, lebo i v tejto časti života klubu nám centrála zahatala prístup k prameňu finančných prostriedkov z ministerstva, tak sme si vymysleli VIKREKY, ktoré niesli názov podľa toho, že sa konali na konci týždňa, teda víkend. Teda spojením slovíčok víkend a rekondícia, vznikol názov VIKREK, ktorých sme spolu absolvovali niekoľko a ich dĺžka závisela od získania množstva finančných prostriedkov.

Nebolo to ľahké, ale stálo to za ten pocit, ktorý mali účastníci akcií, na ktoré sa všetci bez rozdielu tešili ako malé deti. Mali sme si vždy čo povedať, mali sme pre seba pochopenie vo vyžalovaní sa zo súkromných problémov, lebo život i nám prinášal všakovaké príbehy a nie všetky boli veselé a pozitívne.

V tom bola sila kolektívu, že sa tie trampoty nejakým spôsobom rozptýlili a hneď boli prijateľnejšie i pre samotného nešťastného. A v tom stále je tá sila, ktorá sa znásobovala príchodom nových a nových členov. S radosťou sme ich medzi sebou privítali a oni si hneď našli svoje miesto a zaradili sa do kolektívu.

Samozrejme boli i búrky, ale také slabšie a hlavné čo bolo, že po nich vždy ihneď nastal čistý vzduch a jasná obloha, lebo sme si všetko na rovinu objasnili a nenechávali sme ten vred rásť, aby sme ho potom už nezvládli. Veď všade sú problémy i v takej obyčajnej rodine sa vyskytnú nezrovnalosti a záleží iba na oboch partneroch, ako celú vec vyriešia, či sa budú urážať a tvrdohlavo trvať na svojom alebo načrú do pohára tolerantnosti a v pokoji si celý prípad vysvetlia. My v klube sme mali vždy dostatok síl a volili sme druhú, prijateľnejšiu alternatívu a musím po toľkých rokoch povedať, že sa nám to oplátilo.

Nie všetci sme rovnakí a tak isto nie všetci máme rovnaký vzťah ku klubu. Odzrkadľuje sa to na niektorých akciách, ktoré konáme a vyví-

jame tam vlastnú aktivitu a vkladáme vlastné prostriedky a sily, tak by sa patrilo si to aj oceniť aspoň tým, že sa takýchto akcií aktívne zúčastníme.

Nie je najpriaznivejšia doba, ekonomická nestabilita, neistoty v zdravotníctve, to všetko sa odzrkadľuje na našom zdravotnom stave. Poprajme si však v našom kolektíve, nech nám naša spolupatričnosť, tolerancia a vzájomná úcta ešte dlho vydržia, aby klub spĺňal svoje poslanie.

*Váš Tony*

**ZOKLE** - / ZO borské  
KLE bety/

S účasťou to nejako pokríváva napriek veľmi priaznivému počasiu, dokonca to tak posledne vyzeralo, že len kvôli zasadnutiu nášho klubu bolo pekné počasie, lebo už na druhý deň akoby sa čerti ženili. Veľa členom toto zvláštne zimné počasie robí problémy a tak nemohli prísť na sedenie, niektorí aj plánovali, ale vyššia moc rozhodla ináč.

Lydka s Tonkom práve odišli do teplejších krajín, išli do kúpeľov, konkrétne do Diamantu v Dudinciach. Janke Herhovej po poslednom ataku nie je moc do tanca, ale v kútiku duše verí, že do rekonvalescencie sa dočká lepšieho fyzického stavu, všetkých srdečne pozdravuje. Lenke kolidujú termíny schôdzí s rozpisom služieb zamestnávateľa na prvý polrok. Marcel je za filmovú hviezdu na rehabilitačnom oddelení, Anka Gerbelová je

po operácii žľčníku, ale už v poriadku. Bobke s Tonkom urobil škrt cez rozpočet pohreb Tonkovho bývalého kolegu jednak na pracovisku, ale i hudobnej skupine.

Predseda tlmočil pozdravenie od prednostu neurologickej kliniky doc. MUDr. Brozmana a sestričky Valiky z centra SM. Pozdravenie členom klubu poslala i MUDr. Orbanová, začínajúci lekár pri zrode klubu.

Marika Duchoňová nám napiekla dobroty, doplnila ju Majka Žochárka a tak sme mohli mlsať do prasknutia.

Predseda rozdal položkovite rozpisované čerpania a získavania finančných prostriedkov za uplynulý rok spolu s návrhom rozpočtu na rok 2012. Všetky dokumenty boli bez pripomienok prijaté, schválené a následne podpísané. Výkaz o príjmoch a výdavkoch k 31.12.2011.

**Výkaz o príjmoch a výdavkoch  
k 31.12.2011**

**PRÍJMY**

1. Zostatok z roku 2010 .....	24 929,01 €
2. Z majetku .....	11,51 €
3. Z darov .....	2 870,00 €
4. Z člen. príspevkov .....	260,00 €
5. Z príspevkov z podielu zaplatenej dane (%) .....	9 869,86 €
6. Z verejnej zbierky .....	34,56 €
7. Z lotérií .....	0,00 €
8. Z dedičstva .....	0,00 €
9. Z organizovania akcií .....	3 717,00 €
10. Z dotácií .....	0,00 €
11. Z likvid. zostatku .....	0,00 €
12. Z predaja majetku .....	0,00 €
13. Z poskyt. služieb .....	0,00 €
14. Ostatné .....	441,00 €
15. Daňové úpravy .....	0,00 €
<b>16. Príjmy celkom .....</b>	<b>42 132,94 €</b>

## VÝDAVKY

1. Dlhodobý majetok .....	0,00 €
2. Finančné investície .....	153,27 €
3. Zásoby .....	0,00 €
4. Služby .....	15 235,80 €
5. Mzdy .....	0,00 €
6. Platby do poisť. fond. ....	0,00 €
7. Ostatné .....	1 187,48 €
8. Daňové úpravy .....	0,00 €
<b>9. Výdavky celkom .....</b>	<b>16 576,55 €</b>
<b>10. Rozdiel príjmov a výdavkov spolu .....</b>	<b>25 556,39 €</b>
11. Daň z príjmov .....	0,00 €

## Návrh rozpočtu na rok 2012 :

### A/ PRÍJMY :

1/ zostatok z roku 2011	25 556,39 €
2/ členské príspevky	200,00 €
3/ poplatky za rekondície	2 500,00 €
4/ 2 %	7 000,00 €
5/ úrok z bežného účtu	10,00 €
6/ ostatné	733,61 €
<b>s p o l u</b>	<b>36 000,00 €</b>

### B/ VÝDAVKY :

1/ vedenie účtu	500,00 €
2/ úhrady za rekondície	29 500,00 €
3/ ostatné výdavky	3 000,00 €
4/ réžia klubu	3 000,00 €
<b>s p o l u</b>	<b>36 000,00 €</b>

V ďalšom sme sa zaoberali pozvánkou na Valné zhromaždenie SZSM, ktoré má byť v dňoch 21. a 22. marca v Ružomberku. Vzhľadom na citáciu stanov zväzu, vyplýva, že riadnym delegátom je predseda klubu, nebolo o čom debatovať, leda žeby zdravotný stav predsedu klubu nedovoľoval sa mu tohto rokovania zúčastniť. I keď zdravotný stav predsedu klubu nie je najlepší, snáď do konania schôdze sa

upraví tak, aby náš klub mohol na tomto dôležitom jednaní zastupovať.

Nemenej dôležité bolo prerokovanie prípravy slávnostného zasadnutia klubu spojeného s akciou Krok s SM v mesiaci máj. Prebehli sme si rozdelenie a zabezpečenie jednotlivých bodov počnúc pozvánkami, ktoré zabezpečí predseda klubu, tak isto ako slávnostný príhovor. Program aktivity má na starosti Dano a ako pomocníka si môže prizvať Lenku alebo kohokoľvek, kto bude mať snahu v tejto veci pomôcť. Občerstvenie vo forme obložených mís by zabezpečila cestou svojej švagrinej Lydka a šalát by bol starost'ou Klárikou. Veríme, že Majka Žochárka bude v poriadku a už teraz sa všetci tešia na jej čarovné zákusky. Čo sa týka tekutín, tie si zobral pod patronát Jožinko. Spevácku skupinku a propagačné materiály sa podujala zabezpečiť Evka Tulinská i cestou synátora, ktorý sa má nakontaktovať na predsedu a spoločne vybrať niečo vhodné. Pozvanie hostí by mal zabezpečiť osobnou návštevou predseda klubu.

Vzhľadom k marcovým voľbám riadiacich a kontrolných orgánov klubu, predseda pripomenul obsadenie funkcií skutkového stavu - predseda klubu Anton Suchan, podpredseda Ing. Titus Tulinský, hospodár - Lýdia Michaličková, kronikár - Mgr. Eva Tulinská, člen výboru - Jozef Hrubý, člen výboru - Nadežda Pavlovičová, člen výboru - Mojmir Žvach, a člen poverený kontrolou - Ing. Magdaléna Kútina. Nové návrhy treba posielat' na adresu predsedu klubu do termínu,

ktorý sme už uviedli v minulých klubovinách, dúfam, že ste na nich ešte nečistili zeleninu do nedeľnej polievky.

Predseda klubu vyzval všetkých prítomných a touto cestou i všetkých členov klubu, aby sa nebáli a sadli k písaciemu papieru a napísali svoje dojmy zo života klubu alebo i len tak všeobecne a zaslali to do celoslovenského časopisu zväzu – Nádej. Prezentujú sa tam ostatné kluby, iba u nás akoby sa nič zaujímavého nedialo.

Iniciatíva manžela Majky Macákovvej ohľadne možnosti získania nejakých finančných prostriedkov aj inou cestou, primäla predsedu spracovať projekt na Slovenské elektrárne a aj sa pritom trochu zapotil, čo všetko bolo treba opísať a zdokumentovať. Keď sa však nepokúsime, nemôžeme ani nič očakávať, takže semiačko, ktoré nám pán Macák dal sme zasadili a teraz budeme trpezlivo očakávať, či bude aj nejaká úroda.

V rámci nominácie na ocenenie občanov mesta Nitra v oblasti dobrovoľníctva, bol predseda klubu ocenený Ďakovným listom vedenia Nitrianskeho centra dobrovoľníctva a vedenia mesta Nitra, ktoré mu bolo slávnostne odovzdané v Nitrianskej synagóge za prítomnosti vedení oboch organizácií a ostatných ocenených.

Predseda klubu upozornil všetkých členov, ktorí majú staré označenie motorového vozidla vozičkárom, že tieto platia do konca roka a mali by si ich v dostatočnom predstihu vymeniť za novoplatné parkovacie preukazy

a nenechávali si to na koniec roka, keď budú zase na úradoch tlačeničky.

Zaoberali sme sa informáciou o lieku FAMPYRA, o ktorom sme sa už bavili na predošlých našich zasadnutiach, lenže teraz už je na trhu oficiálne, žiaľ bez úhrady poisťovní. Polmesačná dávka stojí asi 200 €, čiže zatiaľ je to pre ináč situovaných ľudí ako sme my.

A potom sme hodovali, drkotali ale nie od zimy ale výmenou svojich zážitkov a bolo nám práma ako v rodinnom kruhu.

## **Vyskúšajte – ochutnajte !**

### **ZORE – ZOborské REcepty.**

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

**Recept na extrakt zo zázvoru**, výborné proti chrípke/prechladnutiu, na podporu imunity. Pri chorobe sa pije ráno a večer 1 štamperlík, preventívne 1 x denne. Nápoj držíme v chladničke. Z nižšie uvedených surovín získame cca 2,5 až 3 litre nápoja.

Suroviny: 40 dkg zázvoru, 1,5 l vody, 7 PL medu, 7 citrónov

Postup: Zázvor nastrúhame na strúhadle (ako mrkvu), zalejeme prevarenou vodou, necháme vychladnúť. Vychladnuté scedíme, pridáme med a vyžmýkanú šťavu z citrónov. Dobré premiešame a odložíme do chladničky.

## Nepečená gaštanová roláda

### POTREBNÉ PRÍSADY

3 balíčky BEBE kakaových<sup>ooo</sup>100g  
práškového cukru<sup>ooo</sup>2 PL kaka<sup>ooo</sup>20ml  
rumu<sup>ooo</sup>100ml vychladnutej silnejšej  
kávy<sup>ooo</sup>125g masla.

NÁPLŇ: 250g gaštanového pyr<sup>ooo</sup>125g  
masla<sup>ooo</sup>100g práškového cukru  
POSTUP PRÍPRAVY

BEBE keksy pomelieme, zmiešame s  
cukrom, kakaom, prilejeme vychladnutú  
kávu a rum, zmäknuté maslo a vypracu-  
jeme hladké cesto.

Maslo s cukrom vyšľaháme do peny, po  
kúskoch vmiešame rozmrazené gaštano-  
vé pyr<sup>ooo</sup>. Maslo a pyr<sup>ooo</sup> by malo byť rov-  
nakej teploty, aby sa krém nezrazil.

Alobal si potrieme maslom a cesto na  
ňom vyvalkáme.

Potrieme ho krémom pomocou alobalu  
roládu zrolujeme a dáme na pár hodín do  
chladničky.

## ZOFT, ZOberské FTipovisko

Serus Miki, nejdzeme na kolu?  
Šani, ta ti ši perši co v slove pivo  
zrobil štiri chibi

V zime kúpe cigánka bábätko v studenej  
rieke a hovorí mu: "Čo reveš, veď nie je  
horúca."

*12 novicov je pred vysvätením. Je pred  
nimi len posledná, veľmi náročná skúš-  
ka. Musia dokázať, že ich nezaujima sex.  
Skúška spočíva v tom, že ich nahých pos-  
tavia do radu a každému príviažu na ná-  
stroj malý zvonček. Vtedy pred nimi za-  
čne tancovať nádherná mladá žena.  
V skúške obstojí len ten, koho zvonček  
nezazvoní. Jedenásť zvončekov nezazvo-*

*ni, ale dvanásť sa začne veľmi prudko  
hýbať a zvoní ako divý, až nakoniec  
spadne na zem. Odhalený novic sa za-  
hanbene zohne, aby ho zdvihol. A vtedy  
sa rozozvučí ostatných jedenásť zvonče-  
kov...*

K vojakom v púštnej krajine nastúpi na  
misiu nový vojak a po týždni sa ich pý-  
ta:

Chlapi ako to tu vydržíte bez žien?  
Jeden mu povie - keď chceš tu máš kľú-  
če a tam vzadu v stajni je ťava.  
Tak to ešte vydržím, odpovie mu nová-  
čik. Ale po týždni mu to nedá a poprosí  
o kľúče, po 3 hodinách vyjde von a pýta  
sa:

Chlapi ako to robíte s tou ťavou?" - a je-  
den mu povie - tak normálne ...  
- sadneme na ňu a ideme do dediny.

## Viete, že ?

### Aké sú základné zásady zdravého stravovania

Zlepšiť kvalitu vášho stravovania  
môže už 12 jednoduchých krokov. Je  
prirodzené, že ak vám doteraz boli  
zásady zdravého stravovania cudzie,  
zrejme sa vám nepodarí naraz dodr-  
žiavať všetkých dvanásť bodov sú-  
časne.

Nerobte si z toho ťažkú hlavu, aj na-  
predovanie malými krokmi vášmu  
zdraviu pomôže. Skúste začať menej  
bolestnými zmenami a postupujte  
k tým pre vás ťažším.

1. Jedlo ochutnajte predtým, ako si  
pridáte soľ. Skúste namiesto soli  
vyskúšať iné korenie.

2. Znížte spotrebu živočíšnych tukov a nahradte ich rastlinnými olejmi.
3. Jedzte aspoň 5 porcií čerstvého ovocia alebo zeleniny denne.
4. Vyberte si typy varenia, ktoré neobsaňujú veľa tuku (varenie na pare, pečenie, dusenie, grilovanie a podobne). Vyhýbajte sa vyprážaným jedlám.
5. Ako dezert uprednostnite čerstvé ovocie alebo ľahký ovocný či mliečny dezert.
6. Spravte si z niektorých dní bezmäsité.
7. Preferujte celozrnný alebo ražný chlieb.
8. S každým jedlom jedzte zeleninu alebo ovocie.
9. Ako nápoj k obedu uprednostňujte pitnú vodu.
10. Nastavte si stravovanie vhodné práve pre vás. Strava má byť pestrá a má zahŕňať zeleninu, ovocie, sušené ovocie alebo mäso s nízkym obsahom tuku.
11. Počas dňa je odporúčané skonzumovať štyri až päť jedál v menších porciách.
12. Denne pite aspoň dva litre tekutín. Uprednostňujte pitnú vodu a nesladené nápoje.

**Čerešňové kôstky alebo jadierka z hroznového vína môžu spôsobiť zápal slepého čreva.**

Áno! Naozaj môžu slepé črevo upchať a to sa potom zapáli.

**Rany sa lepšie hoja, keď môžu dýchať.**

Nie! Rýchlejšie sa hoja prikryté (najlepšie vo vlhkom zábale).

**Časté holenie spôsobuje, že rastú silnejšie chĺpky.**

Nie! Len ako silnejšie pôsobia, pretože boli zbavené tenkých špičiek.

**Ženy majú rýchlejšie studené nohy ako muži.**

Áno! Ženy totiž nemajú tak svalnaté nohy a preto sa rýchlejšie ochladzujú.

**Kyslé jedlo spôsobuje dobrú náladu.**

Nie! Po kyslom dostanete akurát tak hlad.

**Bruchomluvci hovoria bruchom.**

Nie! Tóny vznikajú v hrtane, ale ďaleko za podnebí. Pery ostávajú bez pohnutia.

**Bez podprsenky prsia viac ovisnú.**

Áno aj nie! V starobe klesnú vždy. Napríklad pri behu ale podprsenka prsné tkanivo chráni.

**Pokiaľ človek dlhšiu dobu menej je, scvrkne sa mu žalúdok.**

Nie! Žalúdok si svoj tvar zachová. Ale po dlhodobom pôste ho veľké porcie príliš zatážujú.

**Vybraté z korešpondencie :**

ahoj Tonko,  
díky za kluboviny, zrovna som ich dočítala, musím uznať, že tentokrát sú mimoriadne pozitívne naladené, čo mi pozdvihlo náladíčku, počnúc od úvodníka až po posledný vtíp. Veľmi si ma prekvapil témou cvikla, ja leňoška som chcela prispieť receptíkmi, a ty pozorný poslucháč si to uskuotočnil. Krásny slnečný deň a veľa inšpirácie  
Alena

Naša identifikácia :

**IČO 355 90 700**

**DIČ 2021479724**

**Bankové spojenie :**

**VÚB, a. s. pobočka Nitra,**

č. ú. 77230162/0200  
MV SR : VVS/1-900/90-9642

## Nezabúdame

V mesiaci **m a r e c 2012**  
slávia

### Narodeniny :

Sonka Bieliková, *Anton Valachy*

### Meniny :

Jožko Hrubý, Sonka Bieliková,  
Alenka Haverová, Miro Kútny, Mi-  
roslav Brozman,

**Gratulujeme** a prajeme veľa lás-  
ky, pohody a porozumenia, všetko  
pri dobrom zdraví.

*Všetkým ženám, ale najmä našim  
„klubáčkam“, prajeme k sviatku  
žien, ale nie len v tento deň, no i po  
celý rok, veľa lásky a zdravia, aby  
ste boli stále usmievavé, lebo vtedy  
ste ešte krajšie a nášmu srdcu bliž-  
šie!*



*Váš Tony a všetci Nitrianski  
„klubáci“*

Môžete nás kontaktovať i cez inter-  
net na klubových **email – adresách** :  
[suchan@ksmnr.sk](mailto:suchan@ksmnr.sk)  
[anton.suchan@satronet.sk](mailto:anton.suchan@satronet.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 **13. m a r c a 2012 /utorok/ o 14.00 hodine** na **Fatranskej ulici v Nitre – Chrenovej III.**, na prízemí v klubovni Krajského osvetového strediska.

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, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 1.3.2012.