



# Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XVIII.

marec 2016

číslo 3

## Tak som sa zamyslel .....

....., že tento krát už ozaj bude táto časť bez písma a samozrejme bez myšlienky, ktorú by som rozviedol, pretože nech sa snažím ako sa snažím, myšlienky moje sa uberajú iným smerom a to nie na najpríjemnejšiu hraciu plochu. A tak silne uvažujem, že tento priestor prenehám, po toľkých rokoch voľnému miestu, možno lepšie pre vtipy, ktoré vás dostanú do lepšej pozície.

No potom ma zase začali prenasledovať iné myšlienky, veď sklameš veľa ľudí a najmä PRIATEĽOV.

A teda pokúsim sa odosobniť z mojich súkromných problémov, lebo stratiť dôveru priateľa je horšie ako prísť o ruku. Pretože človeku, ktorého si dovoľím nazvať PRIATEĽOM, to sa nestalo z jedného dňa na druhý. Je to dlhodobější proces, ktorý sa samočistí bežnými skúsenosťami a príbehmi. Lebo takému človeku potom môžem povedať o všetkom čo ma trápi, aké ma sužujú starosti a som presvedčený, že sa moje problémy nedostanú ďalej a najmä do uší, ktorým to v žiadnom prípade nepatrí. Raz som sa v niektorej knihe dočítal takú myšlienku, že vyliatie si svojej duše ozajstnému priateľovi, je

rovnaké, akoby som si písal tajný denník. Je na tom mnoho pravdy, lebo touto myšlienkou sa rozvíja nosná myšlienka nášho klubu : ***Podel' sa so svojimi starosťami svojim ozajstným priateľom a tvoje nešťastie sa rázom zmenší a je prijateľnejšie. Na druhej strane, ak máš radostnú správu, taktiež sa s ňou podel' so svojimi ozajstnými priateľmi a tvoja radosť s rázom znásobí.***

V živote človeka nič a nikdy nie je ideálne. Tak ako i my sami nie sme ideálni a robíme chyby. Je rozdiel či je tá chyba úmyselná alebo vzniknutosť z nepozornosti a neopatrnosti. A ak už sa dopustíme chyby (múdro povedané lapsusu), každý dobrý priateľ sa ponáhľa v čo najkratšej dobe sa ospravedlniť a priateľ ti hneď aj odpustí, zavinené nešťastnou náhodou. Iné je však ako sa zachová ozajstný priateľ. Ten vo svojom srdci vycíti, že vznesená narážka sa nezakladá na trvalej hodnote, ale je výplodom momentálneho rozpoloženia. To je signál, že ten človek v afekte môže vysloviť čokoľvek. Nesmie to byť vec pripravovaná, lebo aj to sa dá vycítiť, že neistota pretrváva dlhšiu dobu a vzťah je naštbený. Ak to druhá strana vycíti, že je to náhodné, v tom momente mu pre-

behne hlavou myšlienka, že mu už odpúšťa ihneď a to i pred samotným, aj keď následným jeho ospravedlnením.

V tom je sila ozajstného priateľstva, že jedna zblúdivá myšlienka nemôže zatrátiť, čo sa budovalo dlhé časy. Dá sa to prirovnať ku stavbe domu, aj tá trvá predsa dlhšie a nebudeme ju búrať, keď náhodou začnú vŕzgať dvere. Na každú bolesť vraj existuje nejaká masť, tak na dvere vazelína a na dobré priateľstvo úprimnosť. Ved' keď je cez sklo dverí horšie vidieť, žiadna dobrá gazdinka nezoberie kladivo a rozbije ho, aby bolo cezeň vidieť. Vezme vodu, handričku a umyje ho. Aj ozajstné priateľstvo potrebuje sem tam opláchnuť, aby sa občerstvilo a spláchno špinu neprajníkov. Pretože najväčšia špina na priateľstve je neprajnosť zurvalcov, ktorým vadí vzťah dvoch ľudí, ktorí si dokážu v každej situácii výjsť v ústrety, samozrejme v medziach svojich možností. V našich prípadoch to býva najmä možnosť sa post'azovať sa. Nikdy to nie je s úmyslom ublížiť druhej strane, ale svoj bôľ rozmeniť na drobné. Lebo zbavenie sa nedobrych, smutných a pochmúrnych myšlienok oslobodzujú našu myseľ a tá potom dokáže lepšie vnímať radosť, ktorých je predsa len dostatok.

V inej knihe som našiel myšlienku, ktorá sa veľmi hodí k predchádzajúcim statiam. Citovať si to v žiadnom prípade nedovoliím, lebo už prešlo veľa vody v našej rieke a mohol by

som to pokaziť, Preto sa vopred ospravedlňujem, za eventuálne nedokonalé prenesenie myšlienky, lebo tá myšlienka je podstatná a nie jej doslovná citácia.

Je obrovským šťastím pre človeka, keď pozná ozajstného priateľa. To šťastie spočíva v tom, že stretol človeka - ozajstného priateľa, ktorý je vždy k dispozícii, no najmä vždy, keď to najviac potrebujem. Keď potrebujem niekomu povedať, ako mi je mizerne, ako som so silami na dne, ako sa rútim do záhuby vlastných myšlienok. Že som z toho všetkého negatívneho vyčerpaný. Tá osoba ma vypočuje, nebude ma ľutovať a „čičikať“, povie mi svoj názor a hľadá v tom marazme niečo pozitívneho, čo mojim zakaleným očiам uniklo. Snaží sa ma postaviť na vlastné nohy, podoprieť ma a bez nejakých veľkých rečí mi dá pocítiť, že predsa sú aj horšie prípady a pripomenie mi moje prednosti, o ktorých pred tým vždy mlčal, lebo to považoval za samozrejmosť, no v tomto prípade ich považoval za potrebné vytiahnuť a pripomenúť mi ich, aby vzbudil vo mne chuť popasovať sa s problémami, čo ma kvária a nie sa im slepo poddať.

Plne sa stotožňujem s touto myšlienkou a trochu som smutný, že nenapadla mňa, aj keď som si pôvodnú dovolil trochu rozvinúť. Nech mi je odpustené, tak ako ostatné moje myšlienky, ktorými by som sa eventuálne niekoho mohol dotknúť. Nikdy to nebolo mojim úmyslom a nie

je to mi to vlastné. Snáď natoľko ma poznáte, že nepotrebujem sa vtierať do vašich myslí.

Aj na základe vyššie zamysleného vyjadrujem radosť, že som obklopený množstvom ozajstných priateľov.

Vďaka vám moji priatelia, verím, že je to jednak obapolné a jednak, že i vy máte vo svojom okolí veľa priateľov.

Váš Tony

**ZOKLE** - / ZO borské  
KLE bety/

Opäť netypické počasie tohtoročnej zimy. Náš kolektív neodradia žiadne vrtochy počasia a ak áno, tak iba preto, že takéto počasie poskytuje tým malým víruso-bacilovým potvorám živnú pôdu.

Aj preto som mal obavy z účasti, no nakoniec sme sa znovu zišli v hojnom počte. Predseda privítal prítomných, odovzdal pozdravenie od doc. Brozmana, sestričiek CSM, pani prezidentky zväzu, pána Trabalíka a Anky Pappovej. Z neúčasti sa ospravedlnili Anka Benčíková - vírus; Majka Detková - vírus, Dano - prvé dni v novej práci, tým nemali odvoz ani Lenka s Danielkou, lebo Marcel bol na kontrole v nemocnici a išiel rovno na klub; Ivan Bíro - v DSS pomáhal pochovávať basu; Evka Tulinská - absolvovala maratón po lekároch a rehabilitácii; Miloš išiel na pohreb kamarátovi.

Že s predsedom nie je všetko v poriadku ukázalo i opomenutie jedného

životného jubilea, našťastie sa naši dobrí duše, ktoré mi to avizovali a vždy ochotná všepomocníčka Darinka Michalíková, zachránila predsedovu reputáciu. Prosím o prepáčenie a zároveň ďakujem za pomoc.

Prerokovali sme hospodárenie klubu za uplynulé obdobie a jeho verzia na schválenie bude v marcových klubovinách s rozpisom a návrhom rozpočtu na rok 2016.

Tak si to podrobne pozrite :

**Výkaz o príjmoch a výdavkoch  
k 31.12.2015**

**PRÍJMY**

1. Zostatok z roku 2014 .....	26 808,37 €
2. Z majetku .....	2,28 €
3. Z darov .....	0,00 €
4. Z člen. príspevkov .....	260,00 €
5. Z príspevkov z podielu zaplatenej dane (%) .....	7 856,70 €
6. Z verejnej zbierky .....	0,00 €
7. Z lotérií .....	0,00 €
8. Z dedičstva .....	0,00 €
9. Z organizovania akcií .....	3 688,00 €
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 .....	0,00 €
15. Daňové úpravy .....	0,00 €
<b>16. Príjmy celkom .....</b>	<b>38 615,35 €</b>

**VÝDAVKY**

1. Dlhodobý majetok .....	0,00 €
2. Finančné investície .....	0,00 €
3. Zásoby .....	0,00 €
4. Služby .....	16 470,47 €
5. Mzdy .....	0,00 €
6. Platby do poisť. fond. ....	0,00 €
7. Ostatné .....	2 035,61 €
8. Daňové úpravy .....	0,00 €
<b>9. Výdavky celkom .....</b>	<b>18 506,08 €</b>
<b>10. Rozdiel príjmov a výdavkov spolu .....</b>	<b>20 109,27 €</b>

11. Daň z príjmov ..... 0,00 €

## Návrh rozpočtu na rok 2016 :

### A/ PRÍJMY :

1/ zostatok z roku 2015	20 109,27 €
2/ členské príspevky	250,00 €
3/ poplatky za rekonštrukcie	3 000,00 €
4/ 2 %	7 500,00 €
5/ úrok z bežného účtu	10,00 €
6/ ostatné	130,73 €
<b>s p o l u</b>	<b>31 000,00 €</b>

### B/ VÝDAVKY :

1/ vedenie účtu	800,00 €
2/ úhrady za rekonštrukcie	22 000,00 €
3/ ostatné výdavky	5 000,00 €
4/ réžia klubu	3 200,00 €
<b>s p o l u</b>	<b>31 000,00 €</b>

Ďalším bodom bolo Valné zhromaždenie zväzu, ktoré sa bude konať v Dudinciach a na ktoré mal ísť predseda klubu. Vzhľadom na zdravotný vývoj okolo predsedu, pýtal sa či by niekto, kto je členom i zväzu mal záujem o účasť, nakoľko bude potrebné ho delegovať. Na zasadnutí klubu neprejavil nik záujem a to iba z dôvodov zaneprázdnenosti. Takže otázka ostala otvorená. Bolo by žiaduce, aby sme tam mali svojho zástupcu, no ak sa zmenili u ochotných jednotlivcov domáce pomery, treba to rešpektovať.

Rozobrali sme akciu Krok s SM, kde padol návrh, tak ako som to už prednaznačil v minulom čísle klubovín, konať túto obľúbenú akciu spolu s rodinnými príslušníkmi, v Topoľčiankach na Loveckom zámočku s eventuálnym programom. Predseda dal hlasovať o mieste konania akcie

a väčšinou 15 hlasov, voči KOS Nitra s 4 hlasmi, vyhrali Topoľčianky. Ostáva už len dohodnúť možnosti s pánom vedúcim zámočku.

Ozrejmili sme si obsadenie funkcií terajšieho výboru, aby sa mohli eventuálne návrhy zohľadniť do termínu volieb v mesiaci marec 2016. Doposiaľ neprišli žiadne návrhy. Predseda pripraví podklady pre voľby, nakoľko na klube nebude prítomný. Vyslovil presvedčenie, že i bez jeho prítomnosti všetko prebehne v dôstojnom poriadku, hodného mena nášho klubu.

Predseda vyzval členov, aby svoje príbehy, poznatky a pripomienky poskytovali i do Klubovín a časopisu Nádej, aby tam stále neprispieval iba predseda.

Jedným veľmi dôležitým bodom zasadnutia bola informácia o stave prípravy rekondičných pobytov, resp. spomínaný výber účastníkov členmi výboru klubu ako legitímneho orgánu k tomu splnomocneného predošlými voľbami. Predseda prečítal zoznam vybraných účastníkov a náhradníkov, podľa počtu získaných hlasov. Hneď na mieste boli dve reakcie o odmietnutí účasti pri nespnení ich požiadaviek sprievodcov. Predseda uviedol, že sa zoznam môže zmeniť ak získame ešte nejaké finančné prostriedky.

Oboznámili sme sa so stavom členskej základne.

Tlačivá na 2% sú na našej webovej stránke a Palino sľúbil, že na budúci klub prinesie rozmnožené tlačivá.

Predseda upozornil i tých čo nemajú internet, ktorým poslal mail, aby si vlastníci motorových vozidiel dávali pozor na platnosť STK a emisnej kontroly, lebo od 1.2.2016 sú nové tvrdšie pravidlá.

Rozdali sme si časopis Kompas a k nemu priložené brožúrky a taktiež publikáciu SZSM k problematike SM na Slovensku, ktorá by sa mala dostať až k obvodným a odborným lekárom.

6. mája 2016 sa má uskutočniť akcia SZSM, kde by po prvý krát mali byť odmenení dobrovoľní opatrovatelia pacientov s SM.

Prijali sme informáciu o seminári AOPP a pozvánku mesta Nitra k KPSS, na budúce roky.

Ivetka s Marcelom uviedli, že sa im dostala do rúk kniha o jednej pacientke s SM, ktorá v závere spomína i náš klub. Žiaľ nikomu jej meno nič nehovorilo.

Skoro by som bol opäť zabudol, tie oslávenkyne boli, Ivetka Péterová a Marika Duchoňová s životným jubileom, no na naše stoly priniesli pochutiny i ostatní oslávenci. Zbohom diéty veď toľké dobroty nemôžeme nechať nepovšimnuté. Bolo toho neúrekom, tak ako nastúpivšej vravy.

## **Vyskúšajte – ochutnajte !**

### **ZORE – ZOberské REcepty.**

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

### **ZOFT, ZOberské FTipovisko**

Janko a Boženka už sú rok svoji a prežívajú celkom bežné manželstvo. Boženka raz príde domov a doma nikto. Urobím si z Janka srandu. Napíše list: "Milý Janko. Nehnevaj sa, ale čakala som od manželstva viac. Je to stále rovnaké, stereotypné, nič sa nedeje a mňa už to nebaví. Odchádzam k mamičke a podávam žiadosť o rozvod. Božka." Položí list na stolík, aby bol na očiach a schová sa pod posteľ. V tom prichádza Janko. Prečíta si list a nahlas uvažuje: "No čo sa dá robiť. Všetko zlé je na niečo dobré." Dvíha telefón a volá: "Ahoj, miláčik, tak tá stará krava to už asi pochopila a podáva žiadosť o rozvod. Len jej tú napíšem list a za chvíľu som pri tebe." Vezme list, pripíše k nemu niekoľko viet a zabuchne za sebou dvere. Boženka vylezie spod postele celá uplakaná, cez slzy nevidí a vrhne sa na list, kde je pripísané: "Tiež som si robil srandu. Išiel som na pivo, boli ti vidieť nohy. Jano"

*Manželka pridze domu, a tam v kuchni pije kávu cudza žena zos jejmužom.*

*Začne šaľeňe kričec na muža.*

*Muž jej hutori: Nekrič na mňa. Tota pani prišla za tebu.*

*Manželka hutori: Hej ty kurevniku, za mnu, kejdz ja ju vobec nepoznam?! Vymyšli sebe daco ľepše.*

*Muž jej kľudne hutori: Ta, kejdz ju nepoznaš, ta ce zoznamim. Tota pani je žena tvojeho milenca...*

Nový nájomník sa nasťahuje do domu. Na konci chodby sú otvorené dvere, tak do nich nahliadne a vidí ženu, ako sa drží za prsia a skáče zo stola na zem. Vedľa stola sedí chlap na nočníku a drží dáždňik. Nový nájomník ide k výtahu a stretne domovníka a pýta sa ho: "... tí ľudia tam vzadu, nemám zavolať doktora?"

A domovník na to:

"To sú hluchonemí. Ona mu hovorí, nech skočí pre mlieko a on hovorí, že tam prší a že sa na to môže vys....ť. "

*Žena príde k právnikovi poradiť sa ohľadom rozvodu. Právnik: "Vari vy už manželka nemáte rada?"*

*Žena: "Ale mám, lenže je strašne na sex. Chce to robiť stále a ja už jednoducho nemôžem."*

*Právnik: "Tak namiesto rozvodu po ňom za každý sex vypýtajte nejakú taxu. Možno to obmedzí."*

*Výčerpaná žena sa rozhodne tento plán vyskúšať. A má čoskoro príležitosť - hneď, ako sa totiž vráti domov, manžel sa k nej má a chce súložiť.*

*"Pomaly, pomaly," krotí ho žena.*

*"Odteraz to bude v kuchyni za 10 dolárov, v obývačke za 30 dolárov a za 50 dolárov v spálni."*

*Manžel: "O.K. Tu je päťdesiatka." Žena zamieri k spálni. "Počkaj," chyti ju manžel za ruku. "Ja to chcem päťkrát v kuchyni."*

## **Viete, že ?**

### **Kto skúsi stéviu nezdravého cukru sa už ani nedotkne**

Podľa lekárov zlepšuje krvný tlak, trávenie, má antibakteriálne účinky,

znižuje cholesterol či bráni tvorbe žalúdočných vredov.

Najzdravšie sladidlo s nulovým glykemickým indexom je podľa odborníkov stévia. Obsahuje tiež veľa vitamínov a minerálnych látok. Možno ju použiť na osladenie horúcich i studených nápojov či pri varení a pečení.

*"Jej sušené lístky sú sladšie než čerstvé. Asi pol kila lístkov nahradí 100 kilogramov cukru,"* povedal prednosta III. Internej kliniky LFUK a UNB na bratislavských Kramároch Viliam Mojto. Dá sa kúpiť vo forme prášku, listov, sirupu, kvapiiek či toboliiek. Obyčajný biely cukor podľa neho v malom množstve neškodí, no telu nie je prínosný. Vo veľkom spôsobuje obezitu, zvyšuje krvný tlak, kazí zubu a oslabuje kosti. Ten, kto nechce sladiť bielym cukrom, môže podľa Mojta zvoliť aj javorový alebo obilný sirup (špaldový, jablkový, ryžový či datľový).

Stévia zlepšuje podľa lekára krvný tlak, trávenie, má antibakteriálne účinky, znižuje cholesterol či bráni tvorbe žalúdočných vredov. *"Zvyšuje imunitu, podporuje spánok, pomáha pri chrípke a nachladnutí, viaže voľné radikály či zmierňuje pocit hladu,"* informoval Mojto. Stévia má asi 300-krát vyššiu sladivosť ako biely cukor. Ide o drobný krik rastúci v Južnej Amerike.

### **Čo je IBAN?**

International Bank Account Number – medzinárodné číslo bankového účtu

Na začiatku sa nachádza skratka štátu podľa toho, v ktorom štáte je účet vedený. V našom prípade je to SK. Nasledujú dve kontrolné číslice, kód banky, predčíslu účtu a doteraz známe základné číslo účtu. Na Slovensku má IBAN 24 znakov. Maximálne však môže mať až 34 znakov, napríklad vo Francúzsku používajú 27, v Nemecku 22 a v Belgicku 16 symbolov. Prvého februára definitívne končia čísla účtov v tvare, ktorý sa bežne používal dlhé roky – teda skrátenej podobe nazývanej BBAN. Nahrádza ho medzinárodná, na Slovensku 24-miestna, podoba známa pod skratkou IBAN. Keď sú všetky znaky napísané spolu, na bankového klienta môže pôsobiť neprehľadne. Pri vopred zadaných platbách, inkasách, trvalých príkazoch alebo platobných partnerov s použitím starého formátu sa prechodu obávať netreba. Banky spravia konverziu namiesto klientov automaticky. Pozor si treba dať len na odstavku elektronických služieb, ktorá napríklad u najväčšej slovenskej banky začína už v sobotu. Každá jedna finančná inštitúcia pritom bude svojich klientov informovať v predstihu e-mailom alebo prostredníctvom textovej správy.

A ako si konkrétne poradiť s prechodom na IBAN? Štandardom na bankových webov je konvertor čísla účtu na nový formát. Niektoré bankové domy zároveň upravujú používateľské rozhranie svojho internet bankingu alebo ponúkajú mobilnú aplikáciu, ktorá používanie IBAN-u zjednoduší.

#### Vybraté z korešpondencie :

Ahoj Tonko,

ďakujem za pekné novoročné kluboviny, potešili ma ako vždy.

Zároveň sa ospravedlňujem, dnes na klub neprídeme, necítim sa dobre, pozdravujem všetkých milých členov a želim všetko dobré v Novom roku.

S pozdravom Ala

Ahoj Tony, prepáč že som sa neozyval, nebolo času, behali sme po uradoch, katastrofen.... Verím že vam bolo napriek mojej absencii vyborne, ale ved kolektív robia viaceri, nie jedinec..... Pozdravuj, drž sa.... Laci Spz NR 009 IH, □□□□

Tonko, ahoj. Vlni som natlačil vyhlásenia a potvrdenia pre 2% odvod dane FO. Upravil som r. 2013 na 2014 - 1x a 2014 na 2015 - 2x na Vyhlásení; v Potvrdení 2014 na 2015 - 1x. Prosím skontroluj či sú tieto tlačivá správne a napíš cca koľko ks ich mám vytlačiť. Palo

Ahoj všetci, nakoľko od 1.1.2016 sa cez internetbanking vypláca iba pri zadaní IBAN tak tu je **IBAN:SK9609000000000280039603** (Slov. sporiteľňa), je aj na našej web stránke, ospravedlňujeme sa, že sme to nedali do časopisu, ale poštové poukážky platia až do konca februára tak sme nechceli ešte dávať do časopisu, aby sme nemýlili.

Príjemný deň, Jarmila a Hela

Naša identifikácia :

**IČO 355 90 700**

**DIČ 2021479724**

**Bankové spojenie :**

**VÚB, a. s. pobočka Nitra, IBAN :  
SK82 0200 0000 0000 7723 0162**

MV SR : VVS/1-900/90-9642

## *Nezabúdame*

V mesiaci **m a r e c 2016**  
s l á v i a

### *Narodeniny :*

Sonka Bieliková, Anton Valachy,  
Lukáš Magušin

### *Meniny :*

Sonka Bieliková, Alenka Haverová,  
Miroslav Kúttny, Miroslav Brozman,  
Jozef Zelenák,

**Gratulujeme** a prajeme veľa lásky, pohody a porozumenia, všetko pri dobrom zdraví.

*Všetkým ženám, ale najmä našim „klubáčkam“, ale i ostatným žienkam, no najmä tým, ktoré so o nás starajú, 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 bližšie!*



*Váš Tony a všetci Nitrianski „klubáci“*

Môžete nás kontaktovať i cez internet 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 **08. m a r e c a 2016 /utorok/ o 14. oo 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. Text neprešiel jazykovou úpravou. Príspevky zasielajte na adresu predsedu klubu, Anton Suchan, 949 12 Nitra, Novomeského 3/5 resp. cestou internetu, alebo telefonicky na čísla 037/773 22 99, 0904 547 106, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciamy. Uzávierka čísla 1.3.2016.