

Tak som sa zamyslel

..... nad našim bežným životom, ktorý zažívame dennodenne bez toho, aby sme si niektoré veci alebo procesy všimli.

Takou, na prvý pohľad sa javiacou banalitou, je prebudenie sa. Myslím si, že mnohí z nás si to ani neuvedomia, že precitli do nového dňa a hneď si začnú sťažovať, že čo ich bolí, čo sa im nepáči a čo všetko je zlé. Hneď si na seba oblečú negatívnu košeľu, ktorú potom nosia na sebe celý deň a ona na nich vplýva počas toho celého dňa a ovplyvňuje ich a nabáda na všetko sa pozerat' cez negatívne okuliare.

Verím, že v našich prípadoch to prebudenie nebýva najpríjemnejšie, že ochorenie o sebe dá vedieť nie len po prebudení, ale často krátko počas celej noci, to však nás nemusí nabádať k tomu, aby sme si ešte priložili na chrbát ďalšie starosti. Myslím si, že každý prežitý deň, nech je sebakrutejší, predsa len prináša so sebou i veľa pozitívneho, samozrejme, pokiaľ to chceme vidieť. Pohodlnejšie býva ponadávať si na všetko, obvinovať niekoho druhého a nechať deň, nech prebieha po svojom a ja sa mu prispôbim. Mám zato,

že to maximálne nevhodný prístup. Človek by mal byť vďačný i za to, že sa ráno prebudil, že mu bola daná šanca prežiť aj niečo pekné, príjemné. To poďakovanie v mysli môže byť komukoľvek, na náboženstve alebo vierovyznaní vôbec nezáleží, veď i tí, čo si hovoria, že ničomu neveria, sa ráno prebúdzajú a dostávajú rovnakú šancu. Ide tu o pozitívne naladenie sa. Čakajú nás rodinní príslušníci, kamaráti či priatelia a určite ich nechceme zarmútiť svojou mrzutou náladou hneď po prebudení. Väčšina z nich si to nezaslúži, veď i oni sa ráno prebudili a chcú mať pekný deň, tak im k tomu prispejme aspoň takouto formou, keď už ochorenie nám neumožňuje dávať im niečo viac, čo by sme si predstavovali.

Pre príjemné vstávanie je určite za potreby si líhať s vyrovnanou myslou a usporiadanými myšlienkami. V žiadnom prípade si nesmieme pri usínaní predstavovať, ako ťažko ráno vstaneme a aké problémy nás budú cez deň sužovať. Jednak nič si s tým neporadíme a jednak si rozrušíme myseľ a ťažšie sa nám bude usínať, čo bude mať za následok našu mrzutú náladu po prebudení, lebo budeme nevyspatí a hlavou nám bu-

dú prebehúvať negatívne myšlienky, keby som mal naviazať na moje zamyslenie z minulého mesiaca, tak sa nám na hlavu usadí krdeľ krkavcov a budeme mať čo robiť, ich cez deň rozohnať.

Najlepšie je nabudiť sa pozitívne, upraviť si posteľ podľa našej predstavy a tak ako odložíme papuče, skúsme odložiť i všetky negatívne myšlienky. Viem, nie vždy sa to dá, ale ak sa ani nepokúsime, nemôžeme očakávať, že to za nás urobí niekto iný. Všetko je v našich rukách. A aj tie najpochmúrnejšie myšlienky sa dajú postupne nahradiť milšími a príjemnejšími. Ved' každá vec a to i myslenie má dve stránky. Záleží od nás, ktorej otvoríme vrátka, keď nás prídu navštíviť.

Možno že teraz sa mi vysmejete, keď použijem nasledovné prirovnanie. Určite sa každý z nás aspoň raz za deň učeše. Čiže si upraví vlasy, aby bol pekný, upravený a aby celkove vyzeral pozitívne pre svoje najbližšie okolie, ale samozrejme i pre seba samého. Skúsme niečo podobné urobiť aj so svojimi myšlienkami, pred tým, než sa uložíme spať. Venujme svojim myšlienkam a celej mysli aspoň toľko času, ako sme ho venovali cez deň svojim vlasom. Ved' aj tie, keď nám ich rozfúka vietor, ihneď ideme učešať a upraviť sa. A aj naše myšlienky bývajú podobne rozhádzané rôznymi udalosťami a naša myseľ býva rušená rozličnými správami či už

z masmédií alebo od susedov, či iných zdrojov.

Keď sme neučesaní, máme pocit akoby sme mali na hlave vtáčie hniezdo alebo hrst' sena. Taktiež je to i s našimi myšlienkami a mysl'ou. Preto mnohokrát vyhl'adávame samotu a ticho, aby sa nám myšlienky usporiadali a na mnohé otázky, ktoré so sebou prinášajú, našli najvhodnejšie odpovede. I pred spaním by sme mali urobiť niečo podobné a pritom nemusíme obťažovať či zaťažovať svoje okolie. Niektorí to robia modlitbou, niektorí meditáciou a niektorí iba upokojením sa a oddajú sa spánku. Každý si musí hľadať svoju cestičku a svoju formu, ako sa pred spaním upokojíť. Nikto z nás si zatiaľ nevie naprogramovať spánok a sny v ňom. Tie sú vecou podvedomia, ktoré spracováva, čo sme všetko zažili a ako sme sa k tomu postavili. Určite k pokojnému spánku neprospeje ani pozeranie v televízii drastických filmov, všakovkých krvákov a násilností. To sa potom nepriamo premietne v našej mysli a ovplyvňuje naše snenie. A následne sa to prejaví na našom raňajšom vstávaní. Zvráskavené čelo, tvár akoby ju maľovali indiáni a pohľad, ktorým by sme mohli rezať aj diamanty. Samozrejme, že v takomto prípade nás ani nenapadne poďakovať sa za nové ráno, ale si od srdca zakľajeme, i keď v duchu a poberáme sa niečo robiť s tou príšerou.

Preto vám prajem, aby ste každé ráno, keď sa prebudíte, vychutnali ten dobrý pocit možnosti prežiť pekný deň. A ako ho prežijeme, v mnohom záleží i od nás. Tak priatelia veľa odvahy a síl.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Netypické počasie, ktoré umožňuje tým malým potvorkám bacilovým, aby sa ponevierali po našich telách a robili tam neplechu, sa odzrkadlilo i na účasti. Katka síce nemá bacila, ale nemá ani voľných osobných asistentov. Marcel sa vybral na ďaleký východ, tým pádom ani Lenka nemá dôvod prísť. Majka Žochárka behá po doktoroch, ale akosi jej nevedia poradiť, Danovi sa začala sezóna a trasy má v zasneženom severe Slovenska. Ivan Bíro chodí po chirurgii a postupne ho režú, verme, že z neho niečo ešte zostane. Magduš Hrubá má potiaže, podobne ako Bobka s Tonkom. Evka s Titusom aj plánovali prísť, ale stav sa priťažil a tak pozdravujú. Spod Trenčianskeho hradu nás pozdravujú Mojmir s Majkou a veľký pozdrav zasiela i Klárika, ktorá je v týchto dňoch maximálne vyťažená, podobe ako Magduš s havinkami.

Prv než sme oficiálne začali predseda poprial všetkým šťastný nový rok plný zdravia a spokojnosti. Ospravedlnil sa Lenke, že mu vypadla zo zoznamu oslávencov. Nadľke

odovzdal za všetkých členov klubu kyticu k jej významnému životnému jubileu.

No čomu sme sa mohli najviac venovať, no predsa dvom percentám. Predseda vyzval k aktivite všetkých členov, nakoľko ako už po roky dobre vieme, sú to naše finančné prostriedky jediné, z ktorých žijeme a usporadúvame akcie rázu rekondície a krok. Podmienky pre možnosť uchádzania sa spĺňame a ostatné všetko záleží iba na nás. Všetky čerstvé informácie budú na našej webovej stránke i s aktuálnymi tlačivami.

Schválili sme účastnícky poplatok na rekondície vo výške **13,- €** pre každého účastníka.

Výročné zasadnutie klubu sme odsúhlasili na marec 2012 s tým, že voľby budú verejné. Do 12. marca treba podať návrhy na kandidátov výboru a predsedu klubu.

Predseda informoval v akom štádiu priprav sú rekondičné pobyty, že záujemcov je viac ako možností a preto sa bude musieť robiť výber, tak ako to už bolo spomínané v minulom zasadnutí. Naše požiadavky sú potvrdené zo strany poskytovateľov služieb.

Poinformovali sme sa o stave finančných prostriedkov na našich účtoch. V zbierkovom účte boli minimálne prírastky a vynaložené finančné prostriedky a ostatná práca s tým spojená, nezodpovedajú celkovému finančnému efektu. Preto sme rozhodli, že na tento rok už zbierku nebudeme poriadať.

Príjemným prekvapením bola finančná injekcia od Nitrianskej neurologickej nadácie vo výške 2500 € a potešilo i 150 € od AUTO ZOBOR sro a 170 € od INEKORS Nitra.

Predseda informoval o došlej pošte a cestou mailov prišla pozvánka na prednášku AOZPO SR, na ktorú v tomto nezdravistom období nebude mať kto ísť. Obdržali sme zápisnice z VR SZSM.

Z Nitrianskeho centra dobrovoľníctva sme dostali možnosť podania návrhu na ocenenie Srdce na dlani v rámci Nitry a členská schôdza navrhla za nominanta predsedu klubu Antona Suchana.

Porozdávali sme si ešte klubové kalendáriky tým, ktorí neboli na minulom zasadnutí klubu.

Predseda klubu informoval o liste SZSM, v ktorom bolo vysvetlenie prečo byť členom SZSM a s prihláškou na Abilympiádu 2012.

Nad'ka s Emilom nám priniesli všakovaké dobroty a tak sme družne debatovali a pojedali a popíjali čo bolo na stoloch.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOorské **RE**cepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Americké KFC kura (naložené v bielom jogurte a obalené v ochutené múke).

ingrediencie:

4 plátky kuracích prs, 350-500 ml cmaru alebo bieleho jogurtu, 150g hladkej múky, ½ lyžičky soli, ½ lyžičky sladkej papriky, 1 lyžička steakového korenie, ½ lyžičky korenia, 1 lyžička sušeného cesnaku, ½ lyžičky korenia Gyros, ½ lyžičky grilovacieho korenia

Postup prípravy:

- Kuracie porcie ponoríme do cmaru (alebo do bieleho jogurtu s miešaného s vodou).
- Necháme uležať 2-3 hodiny a niekoľkokrát obrátíme.
- Zmiešame múku s ostatnými prísadami a odkvapkané kúsky mäsa obalíme v ochutenej múke. (Mäso nesolíme! Ochutená múka je dostatočne slaná).
- Rezne vyprážame na oleji.
- Podávame so zemiakovou kašou alebo podľa vlastnej fantázie.

Komentáre k receptu:

- Je to fakt moc dobré. Krehké, chrumkavé, vynikajúce.
- Je to rýchle, na tanieri s oblohou vyzerá pekne a chuť senzačný.
- Do múky som okrem korenia nadvila kukuričné lupienky a bolo to vynikajúce.
- Úplne najlepšie je zmiešať múku s rozdrvenými Corn Flekes - lepšie ako v KFC!

Vyprážený bylinkový rezeň na cesnakovom oleji

Ingrediencie = počet porcií: 4

- 4 kusy kuracích prs alebo 400 g bravčového mäsa, 8 strúčikov cesnaku, 1-2 vajcia, 1 kyslá smotana, strúhanka, olej na vyprážanie, mlieko, soľ, korenie, maslo, bylinky podľa chuti (pažitka, pe-

tržlenová vňať, ligurček, rozmarín a pod)

Postup prípravy:

- Kuracie alebo bravčové mäso nakrájame, zľahka naklepeme, osolíme a okoreníme.

- Vajíčko rozšľaháme so smotanou.

- Podľa potreby rozriedime mliekom a vzniknutou hmotou obalíme rezne a vložíme do nasekaných bylín podľa chuti zmiešaných so strúhankou.

- Strúhanku riadne pritlačíme na mäso.

- Pokojne môžeme celú procedúru ešte raz zopakovať, nie je nutnosťou.

- Smažíme po oboch stranách dozlata na cesnakovom oleji.

- Cesnakový olej vytvoríme tak, že necháme rozohriať potrebné množstvo oleja na smaženie, a až je olej skoro rozpálený, vhodíme do neho olúpané strúčiky cesnaku. Cesnak necháme osmažiť do zlatistej farby a potom ho vyberieme.

- Do takto pripraveného oleja kladieme rezne.

- Po vypražení necháme prebytočný olej odsať do obrúska.

- Každý ešte horúci rezeň pokladíme tenkým plátkom masla, aby sa krásne do rezača rozpustilo a ihneď podávame s pečivom, zemiakovou kašou alebo zemiakovým šalátom.

Komentáre k receptu:

♣ Dala som pažitku, petržlenovú vňať a bazalku, ale pripadalo mi, že to korenie tam nie je moc výrazné. proste každý máme iné chute.

♣ Bylinky i roztláčený cesnak som pridala hneď do vaječnej smotany.

♣ Väčšinou používam asi hrst všetkých bylín. Viac aromatických bylín dávam menej, ako napríklad pažitku, petržlenovej vňate. Ligurčeka 5-6 lističkov, rozmarínu 1 menšia vetvička, ty-

mianu 2 vetvičky asi 10cm dlhé. niekedy je lepšie menej, než viac.

ZOFT, ZOberské FTipovisko

Na dverách kostola visí: „Oznam pre všetky ženy! Ležať v posteli, milovať sa s niekým nahá a pritom kričať «Ó Bože, Ó Bože, Ó Bože...» sa ako modlitba neráta!!!“

5 Starých overených múdrostí :

1. za peniaze si radosť nekúpiš, ale predsa len je pohodlnejšie plakať v porsche ako na bicykli

2. nepriateľovi odpúšťaj, ale nikdy nezabudni meno tej beštie

3. pomôž niekomu, keď má problém, a on si na teba spomenie, keď bude mať ďalší.

4. mnoho ľudí je nažive len preto, že je nelegálne ich strieľať

5. alkohol problémy nerieši, ale to ani mlieko....

Katolík, protestant, moslim a žid spolu pri večeri diskutujú.

Kresťan: "Mám také imanie, že sa chystám kúpiť Citibank!"

Protestant: "Ja som tak bohatý, že si kúpim General Motors!"

Moslim: "Ja som rozprávkovo bohatý princ a hodlám kúpiť Microsoft!"

Potom sa všetci obráti na žida. Ten si mieša kávu, potom opatrne položí lyžičku na stôl, odpije trochu, pozrie sa na všetky a ledabolo prehodí:

"Ja ale nič z toho nepredávam!"

Zastane Blavák na aute, s lyžami na streche, v Hriňovej na starom sídlisku pri chlapovi v prešiváku, čo sa vracia od bujaka a pýta sa ho:
- Dobrý deň, ujo, ako sa dostanem na Poľanu ?

- Vieš, kde bývajú Krnáčovci ???
Blavák sa čuduje:

- Tak to veru neviem ...

- No tak môžeš ísť do pr... a nie na Poľanu, lebo tam sa odbočuje ...

Povedal som jej: "Koniec! Mám toho dost! Rozvádzam sa s tebou!"

Vyjdem z baráku, počujem výstrel ... Zastrelila sa?!!!

Vraciam sa domov

... šampanské otvorila, sviňa!

Pri Krompachoch v osadze.
-Mami, ja bi som tiš scela pšika
-Ta sebe odkroj. V ľadničke je ešči kusek

V POSLEDNÝ DEŇ PLATNOSTI SLOVENSKÝCH KORÚN HOVORÍ PÄTSTOKORUNÁČKA PÄTDE-SIATHALIERNIKU:

Keď to tu skončíme, ja pôjdem určite do neba! Prečo si si taká istá - pýta sa päťdesiathaliernik. Pretože ma mali ľudia z nás všetkých najradšej, všetci sa zo mňa vždy tešili a keď o mňa prišli tak plakali! Na druhý deň stoja obdivaja pred nebeskou bránou, ktorá sa po chvíli otvorí, vyjde z nej svätý Peter a vraví:

Päťdesiathaliernik, ty pod' dnu a ty päťstokorunáčka pôjdeš do pekla!

Ja?, ale prečo svätý Peter, veď mňa mali všetci radi, každý sa z mojej prítomnosti vždy tešil, každý po mne túžil tak prečo...

No dobre milá moja, ale povedz: koľkokrát si bola v kostole ???

Šedza seba chlopi z PENTY u brehu Štrbskoho plesa i lapaju ryby. Ftom jeden ulapi zlatu rybku. Kuka na ňu i po chvíli jej hvari: "No povidz šebe, co by ši chcela ? :))

Viete, že ?

CVIKLA JE LIEČIVÁ RAST-LINA

Cviklu využívali už v starovekom lekárstve. Jej liečivé účinky sa využívajú pri: problémoch s pečňou a obličkami, pri nadváhe, črevných a žalúdočných problémoch. Uľahčuje liečbu chrípky a nachladnutia, zbavuje organizmus toxických látok Šťava zmiešaná s medom sa užíva pri vysokom krvnom tlaku.

Zmierňuje infekciu dýchacích ciest, reguluje krvný obeh, predchádza zápche, lieči ekzémy a posilňuje vlasy. Varená obsahuje rozpustné vlákny, ktoré znižujú hladinu cholesterolu. Je súčasťou diét pri ochoreniach pečene a ateroskleróze. Obsahuje látky s protirakovinovými účinkami. Obsahuje vitamíny skupiny B, vzácné minerálne a lipotropné látky. Je výživná, posilňuje organizmus a pomáha pri liečbe chrípky a prechladnutia.

Čo všetko v cvikle nájdete?

- meď, zinok, jód - podporujú pevnosť nechtov a vlasov

- vitamín E - na celkovú regeneráciu organizmu, spomaľuje starnutie
- vlákninu - podporuje pravidelné vyprázdňovanie a eliminuje vstrebávanie
- draslík, horčík, vápnik - zabraňujú prekysleniu organizmu, majú blahodarný vplyv pri dne a zvýšenej hladine kyseliny močovej v krvi
- kremík - je nevyhnutný pre pevnosť väzív a pružnosť ciev

Skvelý prostriedok proti anémii (málokrvnosť)

Cvikla obsahuje všetky potrebné živiny na tvorbu krvi (železo, kremík, meď, kyselinu listovú, vitamíny C a B), preto je vhodná pri málokrvnosti (prejavuje sa celkovou únavou, vyčeranosťou, závratmi). Vyskúšajte vypiť 50 až 100 ml surovej šťavy z cvikly dvakrát denne pred jedlom. Výsledkom budete prekvapení.

Ako si ju pripraviť?

Cviklu môžete variť, piecť, zavárať, pripraviť si z nej nápoj alebo nátierku. Varí sa celku so šupkou, zostane jej tak pôvodná tmavofialová farba. Môžete ju nastrúhať na hrubšie rezance, pridať k zeleninovým šalátom a dochutiť dresingom či bylinkami. Tiež ju môžete nakrájanú na kolieska zapiecť a podávať s kyslou smotanou, jogurtom a syrom

Upozornenie !!!

Viac ako 100 ml surovej cviklovej šťavy môže vyvolať očistnú reakciu, nevoľnosť, závrat či žalúdočné kŕče. Preto je lepšie zo začiatku miešať ju s mrkvovou šťavou a postupne zvyšovať pomer cviklovej šťavy. Dajte si 1 dl šťavy viackrát denne.

Vybraté z korešpondencie :

Dobrý deň pán Suchan
Veľmi pekne ďakujem. Podobne prajem príjemné prežitie blížiacich sa sviatkov.

Predbežne Vám držím 17 osôb. 3 poschodie + bezbariérové apartmány a bezbariérové izby v novej časti. Termín 30.9.- 6.10.2012 – Vám potvrdzujem. Budem čakať na upresnenie počtov, prípadne objednávku. Pekný deň, S pozdravom

Ing. Andrej Petráš

Prijemne dopoludnie z Dudiniec,
Mily pan Suchan,
velmi pekne Dakujeme za prejavenu doveru!Sme radi, ze Diamant zostal vo Vasej priazni a bude moct nadalej zotavovat a potesit! :)

Potvrdzujeme Vam predbeznu rezervaciu a budeme drzat palce aby sme sa tu vsetci opat stretli!... a dali si drink na terase:)

Priazen pocasia vybavime po novom roku:) A ostatne Vami uvedene doplnkove sluzby samozrejme pripravime.

S priateľským pozdravom a práním príjemných sviatočných dní Vám, Vašej pani manželke i členom KSM!

Lenka Záhorská

Ahoj Tonko, ďakujem za kluboviny a kalendáriky, potešilo ma to. Porozdeľujem ich aj tým ľuďom z okolia, ktorí nám prispievajú každý rok 2%. Vladka

Milý Tonko!

Zdravíme z Malaciek, zajtra je klub, tak všetkých pozdravujeme a prajeme Tebe a

ostatným klubistom všetko dobré v novom roku a hlavne veľa zdravia a spokojnosti. Soňa a Vladka

Ahoj, prepáč ze som sa neozval, mam toho az nad hlavu, vybavovacky, papierovacky a vcera som bol oficialne prvý krat v zamestnaní, konecne mam pracovnu zmluvu. Pekny vecer. L

Dobrý deň Tonko, práve som dopyčovala reprízu relácie Svetlo nádeje z rádia LUMEN, kde si bol ako hosť relácie. Blahoželám TI. Ak môžeš, prosím prepošli mi záznam z toho, lebo som to nepočula celkom celé - mala som medzi tým telefón. Ja si to neviem technicky zabezpečiť cez môj PC. Veľmi ma to zaujalo. Prajem Vám všetkým v klube dobré zdravie, úspech, radosť a šťastie na dobrých sponzorov. Nech sa Vám dobre darí. Zároveň vopred **ĎAKUJEM** za preposlanie relácie i za Zoborské kluboviny, ktoré si vždy rada a celé prečítam. S pozdravom Anka. (Pappová)

Naša identifikácia :

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **14. februára 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 5.2.2012.

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

č. ú. 77230162/0200

Nezabúdame

V mesiaci **február 2012**
slávia

Narodeniny :

Ivetka Péterová, Marcel Smolica,
Marika Duchoňová, Peter Mikulášik,
Lydka Michaličková

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
anton.suchan@satronet.sk
a nájsť na webovej stránke :
www.ksmnr.sk