



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XV.

marec 2013

číslo 3

Tak som sa zamyslel

..... nad urazením, urazením sa a odpúšťaním. Tie prvé dva výrazy sa veľmi málo líšia a pritom sú dve celkom odlišné veci, ktoré reprezentujú. Nieкого uraziť, totiž vyžaduje v sebe dosť naakumulovaného zla, ktoré potom človek zo seba vychrlí a je to najhoršie ak je to na vrchole hádky, kde bývame „rozhajcovaní“ ako parný kotol. To, či už je to oprávnené alebo nie, to posudzovať nebudem, lebo viem, že mnohým z nás už v živote pretiekla povestná kvapka v pohári. Sme odlišné povahy, každý z nás reaguje odlišne, sú povahy, ktoré to jednoducho dusia v sebe dlhú dobu, trápia sa, až raz i u nich kaša vykypí. Niektorí sú impulzívní, vyprovokuje ich kde aká maličkosť, no majú jednu výhodu, že vzplanú ihneď a nedusia v sebe to zlo, ale ho hneď ventilujú. Myslím si, že najhoršie sú tie osoby, ktoré si časť zla ponechávajú a časť ventilujú a všetci ostatní si potom myslia, že už búrka prehrmela, ale ono to je iba zdanlivé. Ten zbytok zla si uložia a ten sa akumuluje a cestou životom na seba naberať ostatné zlá a možno pri banálnej hádke, zrazu všetko vychrlia ako sopka svoju lávu a vy

ostávajú ako horúcou vodou obarený. Lebo oni pospomínajú aj dvadsať a viac rokov nazbierané príbehy a akože nepravosti na nich páchané, len aby čo najviac urazili dotýčnú osobu, lebo cítia, že sú v prevahe a vy zvädnete ako prvosienka v mraze. Často krát sa ani k slovu nedostanete, lebo vaše myšlienky blúdžia v pamäti, a hľadajú, čo sa to vtedy odohralo ako to vlastne bolo a zatiaľ druhá strana do vás rúbe a zasypáva vás pilinami ďalších akože nepravostí, ktoré ste za tie roky napáchali. Než sa spamätáte vyventilovaná osoba hrdopyšne odchádza s pocitom víťazstva a spokojnosti. Všetko to konanie je smerované iba k jednej veci a tou je uraziť druhú stranu, hoc aj vymysleným konfliktom. Vy sa spamätávate z prekvapenia, často krát sa topíte v slziach a oni, tie osoby, si veselo vykračujú po svete a na ostatných pôsobia vyrovnané, lebo si splnili predsavzatie, dotýčného uraziť a potupiť.

I keď (spomínam si na nášho slovenčinára na Gymnázium, kde keby som vetu začínal tak ako tu, už by letel symbolický pohlavok a samozrejme nejaká tá poznámka – ako sa doba mení, čo nám kedysi zakazovali, dnes je to vrchol modernosti

a trendu !?!!) nepriamo môže sa zdať, že druhá záležitosť je samostatná, vo väčšine prípadov urazenie sa býva spojené s urážkou, veď ten základ je i v slove vyjadrený. Čiže po takej hádke a spfške výlevu zla, sa druhá strana má právo uraziť. Byť však urazený, to je stav nie práve najpríjemnejší, lebo urazenému nič dobré neprináša, len ho zaťažuje zlom, ktoré sa vytvorilo pri hádke. Dotyčná osoba si musí dlho držať v pamäti, na koho a prečo vlastne je urazená, čo zbytočne zahlcuje našu pamäť. V stave urazenosti sa musí človek včas orientovať a to, že je urazený sa prenáša i na jeho celkovú náladu, lebo si musí fixovať, že ak stretnem tú, ktorú osobu, musím sa tváriť urazene a vlastne však ja som stále urazeným a to je môj stav, do ktorého som vstúpila dobrovoľne. A to je na tom najhoršie, že sme tam dobrovoľne.

Je však aj taký druh urážania sa, ktorým chceme na seba upozorniť. Je menej škodlivý, ale ak si dotyčná osoba na tieto maniere zvykne, ľahko potom prechádza do vyššie spomínanej formy.

Sú však medzi nami aj takí, ktorí sa urazia bez väčšieho dôvodu, za bárs akú maličkosť a oni sú na smrť urazení a nedajú si vysvetliť, že to je „sprostosť“ urážať sa nad takými banálnosťami. Im však bola lopta prihraná na smeč a oni tvrdo odbíjajú. Neuvedomujú si, že zbytočne mrhajú svojou pamäťou, že strácajú čas, ktorý by mohli s druhou stranou preží-

vať príjemnejšie a radostnejšie. A mňa osobne najviac štvie, že ak osoba na ktorú sa dotyčný uráža, nebudaj umrie, stáva sa z nej najviac trúchliaca, hystericky uplakaná bytosť, len aby pred ostatným zapôsobila. Vtedy sa mi dvíha žalúdok a najradšej by som jeho obsah vyvrhol na takúto osobu.

Viete, v živote človeka sa odohrá všeličo, nie sme ideálni a bezchybní ani my. Ak si to všetko uvedomíme a dostaneme to do svojej mysle, už sme spravili prvý krok k tomu, aby sme boli čo i len o malý krôčik lepší. A byť lepší, to je dobrý pocit, určite ste ho už vo svojom živote zažili. A hlavne ho zažíva vaše najbližšie okolie, ktoré vám bude určite vďačné.

Veľkosť osobnosti človeka sa prejavuje i tým, že dokáže ľuďom, ktorí ho chcú uraziť, odpustiť. Zlo potom ostane na tej druhej strane a dobro odchádza s takýmto človekom. Určite vám nemusím zdôrazňovať, kto odchádza z boja ako víťaz. Na prvý pohľad ten kto urážal, ale nie je to tak, tomu ostáva ľarcha a tma. Víťazom sa stal ten, ktorý situáciu zhodnotil a druhej strane odpustil, lebo to tak cítil a jeho myseľ ostala čistá. Nesie síce so sebou šplachy negatívna, vrhnuté na neho druhou stranou, ale sa ich postupne zbavuje, odľahčuje a pred sebou má svetlú žiaru čistoty.

Zažil som tiež niečo podobné a chcel som sa toho pocitu zbaviť práve na oslavách trnavského klubu.

Žiaľ osud to zahral trochu ináč ako som to ja mal pripravené. Inkriminovaná osoba neprišla. Vôbec mi to nevadilo, lebo ja som už so seba striasol všetko to negatívne a chcel som k tomu navodiť i druhú stranu. Mne sa uľavilo a už záleží na nej, aby sa s tým vyrovnala sama a tým striasla so seba ťarchu minulosti. Veď sme na tomto svete iba krátko a prečo by sme si mali robiť zle, čo nepomôže ani jednej strane.

Prajem vám, aby ste vždy našli v sebe dostatok síl, prekonať urážky a invektívy druhých, a svojou veľkosťou odpúšťať. Stojí to za to, verte mi.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Takže títo by aj tak neprišli - Sonka s Vladkou, nedostupnosť; Lenka – stanovené služby v zamestnaní a výpadok na pol roka; Alenke ostáva ešte pár zúbkov neposlušníkovi a potom bude ešte väčšia fešanda; Janka má stále problémy a ešte aj v stredu ide na infúziu a vyšetrenie; Anka Benčíková musela dostať silnejšie lieky, aby sa zbavila tej potvory, ktorá ju nechce opustiť; Lacino poslal SMS-ku; ostatní v korešpondencii

Tak títo sa ospravedlnili predsedovi klubu, ktorý nakoniec rozhodol, že pre istotu a bezpečnosť členov klubu, zrušil jeho zasadnutie, kvôli

vyčíňaniu počasia a jeho predpovedi. Zdravie a bezpečnosť našich členov musí byť na prvom mieste.

Predseda mal pripravené položkovite rozpísané príjmy a výdavky za uplynulý rok spolu s návrhom rozpočtu na rok 2013. Všetky dokumenty budú prerokované na marcovej schôdzi spolu s Výkazom o príjmoch a výdavkoch k 31.12.2012. Aby ste sa mohli pripraviť, tu sú spomínané dokumenty, čakajúce na schválenie.

**Výkaz o príjmoch a výdavkov
k 31.12.2012**

PRÍJMY

1. Zostatok z roku 2011	24 962,68 €
2. Z majetku	8,44 €
3. Z darov	4 220,00 €
4. Z člen. príspevkov	280,00 €
5. Z príspevkov z podielu zaplatenej dane (%)	8 321,78 €
6. Z verejnej zbierky	589,17 €
7. Z lotérií	0,00 €
8. Z dedičstva	0,00 €
9. Z organizovania akcií	3 139,00 €
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 €
16. Príjmy celkom	41 521,07 €

VÝDAVKY

1. Dlhodobý majetok	0,00 €
2. Finančné investície	95,95 €
3. Zásoby	0,00 €
4. Služby	13 431,47 €
5. Mzdy	0,00 €
6. Platby do poisť. fond.	0,00 €
7. Ostatné	1 292,88 €
8. Daňové úpravy	0,00 €
9. Výdavky celkom	14 820,30 €
10. Rozdiel príjmov a vý-	

davkov spolu	26 700,77 €
11. Daň z príjmov	0,00 €

Návrh rozpočtu na rok 2013 :

A/ PRÍJMY :

1/ zostatok z roku 2012	26 700,77 €
2/ členské príspevky	250,00 €
3/ poplatky za rekondície	2 500,00 €
4/ 2 %	6 000,00 €
5/ úrok z bežného účtu	10,00 €
6/ ostatné	539,23 €
s p o l u	36 000,00 €

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 €
s p o l u	36 000,00 €

Počasia nakoniec potvrdilo, že rozhodnutie bolo správne a potvrdili to i samotní členovia, ktorí sa ohlásili z rozličných končín, u všetkých bolo cítiť smútok, že sme sa nestretli, ale nakoniec i radosť, že sa stretne v mesiaci marec.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOberské REcepty.

- 1 PL = jedna polievková lyžica
- 1 ČL = jedna čajová lyžička
- 1 KL = kávová lyžička
- 1 Š = jedna šálka

Zemiaková harmonika

POTREBNÉ PRÍSADY

Väčšie zemiaky, klobáska, slanina, cibuľa, cesnak, soľ, korenie podľa

chute - gyros, grilovacie, oregáno...

Očistíme si zemiaky, pokiaľ majú peknú šupku, tak ju môžeme nechať a zemiaky riadne umyjeme... Nakrájame si slaninku, klobásku, cibuľu, cesnak... ono je vlastne na každom, čo si do nich vloží, či len slaninku s cibuľkou, alebo klobásku s cesnakom, alebo úplne inú kombináciu... Zemiaky si nakrájame na harmoniku (asi do polovice výšky, ale nie až úplne dospodu, aby sa zemiak nerozpadol). No a vkladáme do neho podľa chute a nálady všetko, čo sme si nachystali... Pripravíme si tak všetky zemiaky, naukladáme do pekáčika, osolíme, okoreníme a pokvapkáme olejom. Zakryjeme alobalom a dáme piecť asi tak na 200 stupňov, 45 minút (záleží od druhu a veľkosti). Keď už si myslíte, že by mohli byť, či už podľa fantastickej vône, čo sa šíri bytom alebo podľa hodiniček, posypeme strúhaným syrom a dáme zapiecť na 5 -10 minút... A môžeme si plniť brušká : U nás takéto jedlá jednoznačne s kyslou kapustou, ale príloha je len na Vás... :)))

ZOFT, ZOberské FTipovisko

Príde chlap do krčmy, vypýta si 8 poldecákov a uloží si ich do dvoch radov na 4 a 4. Tie zo zadného radu vypije a vypýta si ďalšie 4, uloží ich pred tie 4 na bare a opäť vypije tie zo zadného radu. Keď sa to

niekoľkokrát opakuje, barman nevydrží a spýta sa: „Pane, prečo pijete len tie zo zadného radu?“ Chlap: „No, bol som včera u doktora a ten mi povedal, že mám v prvom rade prestať piť.“

Šéf blondínke:

- *Váš nástupný plat ja 230 EURO.*

Neskôr môžete mať plat 400 EURO.

Blondínka:

- *Tak ja teda prídem radšej neskôr...*

ako robí pes- hav, hav
ako robí mačka- mňau, mňau
ako robí krava- mú, mú
ako robí had- sssss, sssss
ako robí cigán - cigán nerobí !!!

Ako robia mačky na Luniku IX?

- *Na cibulke*

Manželka sa pýta manžela:

"Miláčik, čo si mám vziať na pláž, aby somh zaujala ostatných?"

Manžel sa otočí a vraví:

"Skús lyže"...

Otecko sa pýta svojho osemročného synčeka:

"Čo by si tento rok chcel k narodeninám?"

"Menštruačné tampóny."

"Vieš ty vôbec, čo to je?"

"Neviem, ale v televízii som počul, že sa s tým dá dobre hrať tenis, plávať, jazdiť na bicykli aj skákať padákom. "

Neskoro večer prechádza cez tmavý park osamelá žena, keď sa z tmy náhle ozve:

"Stát!"

Žena sa zastaví.

"Lahni!"

Žena si ľahne.

"Plaziť sa!"

Žena je tak ustrašená, a tak sa hneď začne plaziť.

Po chvíli sa nad ňou niekto skloní a s ľútosťou sa spýta:

"Pani, je vám zle? Ja tú síce cvičím svojho psa, ale mohol by som vám skočiť na doktora!"

Viete, že ?

10 faktov o snívaní

1. Zabudneme až 90 percent zo snov

Päť minút od prebudenia zabudneme polovicu zo snov. Desať minút od prebudenia až 90 percent, informuje portál boredpanda.com

2. Slepí snívajú tiež

Ľudia, ktorí oslepnú po narodení, vidia obrazy v snoch. To však neplatí pre ľudí, ktorí sa už ako nevidiaci narodili. Hoci nevidia obrazy, ich sny sú rovnako živé, pretože môžu zahŕňať zvuk, vôňu, dotyk a emócie.

3. Každý z nás sníva

Každá ľudská bytosť sníva. Výnimky tvoria len ľudia s ťažkými psychiatrickými poruchami. Ak si myslíte, že vy nesnívate, ste na omyle. Vy len sny zabudnete.

4. Stretávame tváre, ktoré poznáme

V snoch stretávame tváre skutočných ľudí, ktorých sme už niekedy počas života videli. Každý z nás už stretol tisícky ľudí, a preto máme nekonečnú zásobu znakov pre náš mozog.

5. Všetci nesnívame „vo farbách“

Štúdie od roku 1915 do roku 1950 ukázali, že väčšina ľudí sníva čiernobielo. Výsledky štúdií sa začali meniť v roku 1960. Dnes len 4,4 percent snov ľudí pod 25 rokov má čiernobiele obrazy počas snenia. Zmeny môžu byť spojené s prechodom čiernobielej televízie do farebnej.

6. Emócie

Najbežnejšou emóciou v snoch je úzkosť. Negatívne emócie sú častejšie než pozitívne.

7. Od štyroch do siedmich snov

Počas spánku môžeme mať od štyroch do siedmich snov. V priemere snívame jednu až dve hodiny každú noc.

8. Aj zvieratka snívajú

Štúdie vykonali na mnohých zvieratách a všetky vykazovali také mozgové vlny počas snívania, ako majú aj ľudia. Video je len dôkazom o psom snívaní. Labky sa mu začnú pohybovať a pes začína vydávať zvuky, ako keby sa snažil niečo doľapit.

9. Muži a ženy snívajú odlišne

Muži majú tendenciu snívať o iných mužoch. Okolo 70% charakterov v

mužských snoch sú muži. Na druhej strane, ženské sny obsahujú rovnaký počet žien aj mužov. Okrem toho majú muži viac agresívnych emócií než ženské pohlavie.

10. V snoch môžete zažiť aj orgazmus

Môžete zažiť aj orgazmus bez akýchkoľvek mokrých výsledkov. Lucidný sen Vám poskytne pocity z rovnako silného a príjemného orgazmu, ako v skutočnosti.

Vybraté z korešpondencie :

Vazeny pan Suchan,
srdecne Vas pozdravujem a za kolektiv Neuro magazinu Vam v tomto roku zelam vsetko NAJ, najma zdravie, zdravie a este raz zdravie. ☺

Pisem Vam k Neuro magazinu, s ktorym tento rok vstupujeme, zial, do tazkeho obdobia, pretoze nam ods kocili od spoluprace niektore spolocnosti, ktore casopis pravidelne financne podporovali. Sme preto nuteni urobiť urcite racionalne kroky v znizeni nakladov, aby sme Neuro magazin dokazali vydat v rovnakej periodicite (4 x) a v rovnako vysokej kvalite, lebo pocitujeme velku zodpovednost voci nasim citatelom.

Nebude vsak v nasich silach posielat casopis zadarmo v takom mnozstve ako doteraz. Preto by sme radi pripomenuli Vasim clenom moznost objednat si Neuro magazin v sume 4 eura za 4 cisla, cim by sme vykryli aspon vydavky za postovne a balne. Casopis je mozne si objednat dvomi sposobmi:

1/ cez stranku www.medmedia.sk

2/ cez pani Sadloňovú z LK Permanent, sadlonova@lkpermanent.sk alebo na čísle 02/49 111 200

V prípade objednávky do 10. 2. máme dokonca vyhlásenu satuz pre objednávateľov o 10 hodnotnych cien. ☺

Ak by sa budúci rok situácia zlepšila, opat by sme sa vratili k tomu, že by sme Vám posielali časopisy zadarmo.

Dakujem pekne za pochopenie.

V prípade akychkoľvek otázok som k dispozícii.

S pozdravom

PaedDr. Peter Glocko

project manager

glocko@medmedia.sk

00421 918 730 176

Pekné ráno prajem Tonko. Chcem sa ospravedlniť, nemôžem dnes prísť, necítim sa už dlhšiu dobu dobre, beriem nové injekcie a myslím si, že sú namňa dosť silné. veľmi mi to je lúto, hádam druhý krát mi to víde. Dakujem za porozumenie. Ešte onko chcela som vám povedať, že som aj na Facebooku pod menom Iveta Steilinka, žiadala som si vás do priateľov, ešte raz dakujem a pozdravujem. (Ivetka Kimličková)

Dobry den prajem,
Zuzka s Marikou Mikulášikovou vsetkych pozdravuju. Zuzka je na prelieceni v nemocnici, takže sa nemozu dostavit do klubu.

Pekny den prajem!

(Peter Mikulášik)

Dobrý deň p. Suchan,
Ďakujem Vám za oznámenie o zrušení klubového stretnutia. Pozdravujem Vás a želám veľa zdravia.

Mgr. Mariana Füleová - vedúca oddelenia služieb

Ahoj Tonko,
preposielam TI oznámenie priamo od RTVS, ktoré som obdržala emailom.

Prepošli komu môžeš a vieš.

Anka Pappová (k oslobodeniu od platenia koncesionárskych poplatkov za rozhlas a televíziu podľa nového zákona platného od 1.1.2013)

Dobrý deň,
odberateľ el. energie je povinný zasláť nám krátky list (oznámenie o oslobodení od platenia, z dôvodu ZŤP), spolu s fotokópiou zmluvy s elektrárnami (s viditeľným odberným miestom a dátumom platnosti) alebo s fotokópiou faktúry za el. energiu a fotokópiou Vášho ZŤP preukazu alebo fotokópiou Vášho posudku z Úradu práce, sociálnych vecí a rodiny (s čitateľnou adresou a dátumom platnosti).

Potrebné doklady nám môžete zasláť e-mailom na adresu uhrady@rtvs.sk, faxom na číslo 02/3250 5222 alebo poštou na adresu RTVS, Mlynská dolina, 845 45 Bratislava. (evidenčné číslo SIPO je variabilný symbol)

Prajeme príjemný deň, s pozdravom

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 2013**
s l á v i a

Narodeniny :

Sonka Bieliková, Anton Valachy,
Lukáš Magušin

Meniny :

Jožko Hrubý, Sonka Bieliková,
Alenka Haverová, Mirko 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
anton.suchan@satronet.sk
a nájsť na webovej stránke :
www.ksmnr.sk

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **1 2. m a r c a 2013 /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. Text neprešiel jazykovou úpravou. Príspevky zasielajte na adresu predsedu klubu, Anton Suchan, 949 12 Nitra, Novomeského 3/5 resp. cestou internetu, alebo telefonicky na číslo 037/773 22 99, 0904 547 106, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciamе. Uzávierka čísla 1.3.2013.