

Tak som sa zamyslel

..... nad jedným prostým slovom - PREPÁČ! Ako ťažko sa vyslovuje, ale ako veľa dokáže urobiť. Len človek silného charakteru cíti jeho význam a d'alekosiahle dôsledky. Dôsledky myslené v dobrom, pretože jeho sila sa nemusí ukázať v danú chvíľu jeho vyrieknutia.

Mnoho ľudí si toto slovko vysvetľuje veľmi špatne a to v tom obraze, že daná osoba, ktorá mala toľko síl a charakteru, býva označovaná za slabocha a niekoho, kto uteká z boja. Je to práve opačný dosah, lebo ten, kto to dokáže musí byť vnútorne vyrovnaný, rozhladený a erudovaný. Voči osobe, ktorej vyriekol čarovné slovíčko, musí mať dotýčný úctu a dáva na vedomie, že to čo sa odohralo pred tým, bol iba omyl a že jeho náklonnosť mu je vzácnejšia ako vlastné JA.

Každý z nás už nie raz sa ocitol v situácii, keď svojim nerozvážnym vyrieknutím slova mohol ublížiť druhej osobe alebo, ju mohol zosmiešniť pred ostatným osadenstvom v danej chvíli. Pred viac ako štyridsiatimi rokmi som bol takej udalosti aktér. Dlho ma trápilo svedomie, nepokojne som spal, hoci išlo iba o ba-

nalitu. Nakoniec som predstúpil pred ten istý kolektív, pred ktorým sa daná situácia odohrala a hoci som cítil zemiak v krku, dostal som to zo seba a verejne som sa mu ospravedlnil, so slovom prepáč som mu podal ruku. Veľa som riskoval, no stálo to za to. Dotknutá osoba mi povedala, že už na to zabudol, ale že mu to dobre padlo a prijal podanie mojej ruky. Pred tým sme boli kamaráti, no po tejto udalosti sme sa stali veľkí priatelia a to zariadilo to jednoduché slovko PREPÁČ.

Viem, že mnohí budú pozerat' na danú situáciu s poznámkou, že je to až príliš romantické, aby to bola pravda. Nikoho nebudem osobne presviedčať, no aktéri ešte žijú a stretávajú sa. Treba si uvedomiť, že život nám prináša niekedy príbehy, akoby boli vymyslené. Keď však poodkryjeme nádych romantickosti, objavíme i vo svojom živote, že prípady, ktoré nás postretli navonok vyzerajú ako gýč. Lenže život to je veľký dar a my by sme si mali čím skôr, tým lepšie uvedomiť, že by sme si mali užívať a nie prežívať ho. Každý jeden okamih, ktorý zažijeme, stojí za to, aby sme sa k nemu vrátili a prehodnotili ho, či sa v ňom nestalo nejaké nedopatrienie, ktoré by

nás mohlo neskôr mrziť. Ak také niečo objavíme a máme dostatok síl a energie, rozanalyzujeme situáciu, či sme niekomu neublížili a pritom to nemusí byť veľký kamarát, stačí obyčajný človek. Aj ten stojí za to, aby sme sa mu ospravedlnili, lebo tým si očistíme svoju vlastnú dušu a zbavíme sa nežiaducej záťaže.

Ak so dokážeme vo svojej mysli usporiadať veci k vlastnej spokojnosti a budeme sami so sebou zmierení, potom sa zmení aj náš pohľad na celkový život a potom nás veľmi málo vecí rozhádže. Lebo človek s čistou myslou sa vyvaruje stavom, kedy by mohol slovne niekomu ublížiť. Nehovoriac ani o fyzickom napadnutí. To je už to posledné, k čomu sa môže slaboch uchýliť. No stane sa, že aj silné osobnosti bývajú tzv. vytočené a v nečakanú chvíľu ruka uletí. V takých prípadoch je ešte dôležitejšie časové rozpätie medzi aktom a uvedením si zla, ktoré z nás vymrštilo neposlušnú ruku. Čím skôr si chybný krok uvedomíme, tým to má väčší efekt pre napadnutú stránku. A čím skôr sa odhodláme s vyrieknutiu slovíčka PREPÁČ, tým bude mať silnejšiu razanciu a utlmí hnev druhej strany.

To všetko platí i o slovách, lebo tie dokážu niekedy viac ublížiť, ako facka.

Žiaľ žijeme dobu, kedy aj naši čelní politickí predstavitelia si rozdávaajú slovné facky, urážky cielené, nie nevinné a náhodné. Vedia, že sú „chránení“ a môžu si dovoliť hocičo.

No slovka prepáč sa od nich nepočuť a ak áno, tak iba ak o tom rozhodol súd. Nie je to hanba na náš celý národ, že máme takýchto predstaviteľov a takéto vzory pre našu mládež. Budeme sa prieť na parlamentnej pôde či také školstvo alebo onaké, ale to, že naši čelní predstavitelia, ktorí sú dennodenne v médiách, by sa mali správať podľa elementárnych pravidiel slušnosti, to PÁNOM nedochádza a asi ani nikdy nedôjde, lebo hrajú divadlo za celkom slušnú gážu a vy chudoba sa bavte ako sa štekáme a čo bude v Smotánke a v podobných klebetných reláciách.

Nik z nás nie je neomylný, ale iba ten človek má chrbtovú kosť, ktorý sa vie zohnúť a predkloniť sa v pokore vyrieť slovko prepáč. Ako už hovorí staré príslovie aj koník má štyri nohy a potkne sa. Človek na rozdiel od zvierat má väčšiu mozgovú kapacitu. Skúsme ju niekedy použiť za situácií, keď nie sme si istí, či sme niekomu neublížili. Nie je treba k tomu používať teatrálné gestá, lebo dobrý úmysel môže sa minúť svojmu cieľu a výsledný efekt bude opačný. Čisté a úprimné oľutovanie svojej nerozvážnosti nepotrebuje masky a ani scény. Silu svojho PREPÁČ dosiahneme silou argumentu, ako nás celá situácia mrzí. Ak je náprotivná strana na úrovni, veľmi rýchlo vycíti úprimnosť našich slov a bude rada, že konflikt sa zažehnal, ba niekedy zo slušnosti ho zbanalizuje, aby celú vec odľahčil.

Prajem sebe, no najmä vám, aby sme sa stretali s ľuďmi, ktorí sú dosť silní, aby si priznali eventuálnu svoju chybu a takých ľudí, ktorí s pokorou príjmu naše prípadné ospravedlnenie za naše chybičky. Kiežby ich bolo na oboch stranách čo najmenej, aby sme sa mohli baviť o príjemných veciach, ktoré nám život určite prináša.

Už iba posledná myšlienka a priznám sa nie je moja, ale myslím si, že stojí za prečítanie.

*Vďačnosť je, keď sa človek presta-
ne zaoberať vecami, ktoré mu v živote
chýbajú a zameria sa na veci, ktoré
v živote má. Táto zmena zaručí
každému doživotnú spokojnosť.*

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské KLE bety/

Aj by sa klebetilo a možno by aj bolo o čom, ale potvory bacily a ne-
vyspytateľné počasie nám prekazilo
klebetenie. Nevadí, veď my to dože-
nieme na marcovom zasadnutí, ale
najprv si zvolíme nové riadiace
a výkonné orgány pre rok 2015. Pre-
to by bolo žiaduce, aby sme sa zišli
v čo najväčšom počte, teda nie iba
preto, ale už sme sa poniektorí nevi-
deli dosť dlho.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOorské **RE**cepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Mliekové rezy

POTREBNÉ PRÍSADY :

Korpus : 6 vajec, 6 PL cukru, 6 PL
múky polohrubej, 1 prdopeč, 4 PL
kakaa, 6 PL teplej vody

Mlieková plnka : 1 l mlieka, 100 g
Gustinu, 4 PL cukru, 100 g bielej
čokolády, 250 g masla, 150 g práš-
kového cukru

Poleva : 200 g mliečnej čokolády, 5
PL mlieka, 4 PL cukru, 150g masla

POSTUP PRÍPRAVY :

Korpus : bielka vyšľaháme
s cukrom, pridáme žltka, vodu, mú-
ku s práškom do pečiva a kakaom.
Pečieme pri 180 C, cca 20 min.

Plnka : z mlieka odoberieme 150ml a
rozmiešame v ňom Gustin, ostatné
dáme variť, pridáme doňho bielu
čokoládu, 4 PL cukru, pridáme do
vriaceho mlieka rozmiešaný gustin a
uvaríme hustý puding. Kým puding
chladne, vyšľaháme maslo s cukrom
do peny a pomaly pridáme vychlad-
nutý puding. Navrstvíme na korpus
prerezaný na polovicu. Vrstvíme na
jednu polovicu - krém, potom druhú
polovicu znovu krém. Polejeme vy-
chladnutou čokoládovou polevou.

Domáce grécky jogurt (ďalšie husté raňajky)

Jogurt si robíme doma sami , ale
grécky si kupujem . Furt som si mys-
lela , že je v tom nejaká grécka veda

a ani som sa nepúšťala do samo doma výroby . Napodiv sa ale grécky jogurt dá vyrobiť rovnako ako ten náš - len sa z neho odstráni tekutina , aby sa dosiahlo požadovanej hustoty, ktorá je fakt hustá .

Gréci radi jedia jogurt (okrem čerstvého ovocia) s medom , ak kombináciu nepoznáte , skúste ju.

Budete potrebovať :

1 liter kvalitného plnotučného mlieka, 1 kelímok kvalitného bieleho jogurtu (nič nepokazíte keď bude bio), plátno.

Mlieko nalejte do hrnca a zohrejte na 40 stupňov . Pridajte jogurt a premiešajte. Zmes prelejte do veľkého pohára (je dobré ho poriadne umyť , najlepšie aj vyvariť) s uzatvárateľným hrdlom a nechajte pri izbovej teplote pracovať . Za 12 hodín nalejte jogurt do plátenka vytlačte čo najviac tekutiny . Hustota gréckeho jogurtu pripomína hustotu kyslej smotany . Potom uložte do chladničky najlepšie do krabičiek alebo pohárikov vhodných na uskladnenie jogurtu. Keď si zamlsáte a zostane Vám posledná dávka jogurtu , použite ju na ďalšiu várku . Vytvoríte si tak sériovú výrobu a nebudete musieť jogurty dokupovať .

Posielam recept na super pagáče - štvorce, ktoré boli na posedení v klube dôchodcov a priniesla a robila ich oslávenkyňa Hrnčárová Terka.
Suroviny : 250 g polohrubej múky, 250 g hladkej múky, 250 dg hera, 250 ml kyslá smotana, 1/2 prášok do

pečiva, 1 žltok, 2 lyžičky soli, 1 droždie, syr tehla levická 20 dg
Postup : Okrem syra všetko zmiešať a dať na noc do chladničky.

Ráno vyvalkať, na polovicu natrieť tuk alebo masť /maslo/ a na tú istú časť nastrúhať syr. Nenamastenú časť preložiť na syr, cesto preložiť ako lístkové /na bokoch a zo strán preložiť 1 x, nečakať, aby cesto znovu kyslo/ Potom vyvalkať, natrieť vajcom, vymriežkovať /s nožikom pochodiť po ceste/, dať postrúhaný ostatný syr, nakrájať na štvorce /nie vykrajovať/, piecť na 180 oC asi 30 min.

Dobrá chuť. (Lýdia)

ZOFT, ZOberské FTipovisko

Z východu republiky :

Ženo muším še ci priznac! Kec še s tebu milujem, myšlim na druhe ženy.
Žena: Ši šviňa! Kec še ja milujem s druhymi chlopami, furt myšlim na tebe."

Otec zachráneného chlapca príde k hasičovi a pýta sa ho:

"To vi sce vicahnul mojoho sina z Laborca?"

Hasič: "Ano, to som bol ja."

Otec: "A dze ma čapku?!"

- Jedno pivo i hotdog s horčicu...
- A máš ošemnac?
- ci pana ta dajce s kečupom...

Pridze pacient za dochtorom a hutori

- Pan dochtor ja som asi gay
- A mace sako od Versačeho?
- Ñe ñemam, ja mam lem z OZKN sako
- A mace topanky od Gučiho?
- Ñe ñemam. Od Baťu mam topanky
- A mace aspoň voňafku od Huga Bossa?
- Ñe ja ľem Pitralon sebe davam
- Ta vy ñesce gay. Vy sce obyčajny buzerant.

Aj z iných končín republiky :

Pani si ide kúpiť papagája. Vyberie si takého maličkého a pýta sa ho:
- Tak čo, ty malý parchantik, vieš hovoriť?

A on odpovedá:

- Tak čo, ty stará čarodejnica, vieš lietat'?

Pani rodí doma. Je pri nej doktor a vypadne prúd. Zavolá teda päťročného synčeka, aby svietil baterkou.

Pôrod sa podarí, doktor buchne bábätko po zadočku a syn povie:

- Správne! A ešte druhú po ústach, nemal tam liezť!

Mamííí, kúp mi čokoládu...

"Nie, už si veľká !!!"

"Fakt ??? Takže môžem fajčiť, chľastat' a laškovať s chlapcami??"

"Akú chceš? mliečnu??"

Môj manžel sa o hodinu vráti.

– Veď nič zlé nerobíme.

– Práve preto, času je čím ďalej menej...

Lackove spomienky

Hodina zemepisu v maďarskej škole:

-László pozri na glóbus a povedz mi čo je to os?

-Os? To je taký veľký paskovaný much.

Viete, že ?

O tomto ste ani netušili

Každý pozná ten pocit. Zrazu sa zobudíte uprostred noci zo svojho nočného sna a bojíte sa opäť zaspať. Inokedy sa ráno zobudíte s príjemným pocitom po tom, ako sa vám snívalo niečo pekné. Niektoré sny si zapamätáte aj na dlhšiu dobu, na iné si už ani nespomeniete.

Vedeli ste o tom, že v snoch mužov vystupujú častejšie muži ako ženy a že sa nám snívajú len veci, ktoré poznáme? Pozrite sa na ďalšie zaujímavosti o snoch, o ktorých ste možno ani nepočuli!

1. Ľudia, ktorí sa narodili ako nevidiaci, nevidia konkrétne predmety a osoby ani v snoch – **majú však sny rovnako živé**, pretože sú plné emócií a iných zmyslových vnemov (vôní, dotykov, zvukov).

2. **V snoch mužů častejšie vystupujú muži** (áno, bez ohľadu na jeho

sexuálnu orientáciu), ale v ženských snoch účinkujú obe pohlavia zhruba rovnako často.

3. **Sníva každý, aj keď o tom nevie.**

Kto naozaj nesníva, môže sa aj zbláznit': ak z nejakých dôvodov bude vaša snová fáza spánku (REM) skrátaná alebo inak narušená (lieky na spanie, alkohol, kofeín a pod.), je len otázkou času, kedy sa objavia vážne psychické ťažkosti.

4. **Snívajú sa nám len veci, ktoré poznáme – tvár vraha, ktorý vás minulú noc naháňal, mohla byť tvár dôstojného pána,** ktorý sedel naproti vám vo vlaku, keď ste so starým otcom kedysi cestovali na svoje prvé prázdniny bez rodičov. V sne si nič nevymýšľame, to sa iba spájajú rôzne informácie z nášho celoživotného archívu v emočnom kontexte, ktorý vychádza z nášho nevedomia.

5. **Asi 12 % ľudí má čierno-biele sny** – ak patríte k nim, užite si také umelecké zobrazenie. Nie je známe, či má farebný sen silnejší emočný náboj ako sen čierno-biely.

6. **Inváziu reality do sna alebo tzv. snovú inkorporáciu** poznáme asi všetci: **reálny zvuk z okolia sa stane súčasťou sna** (zvuk budíka mozog interpretuje počas sna ako hudbu alebo ako zvuk budíka, ktorý zazvoní, keď sa vám sníva, že spíte a vtom zazvoní budík). Ak ste na drastickej diéte, môže sa vám zase snívať, že ste hladná a že sa dobre najete – užite si to, nemá to žiadne kalórie! (ups, tu nebola reč o tom, že „námesačná“ stojíte pred otvorenou chladničkou a

snová inkorporácia sa zmenila na inkorporáciu zmrzliny polievkovou naberačkou!).

7. **Sny sú plaché: keď chrápete, nesnívate.**

Dobre sa vyspať a byť šťastnejší? Vieme, čo vám v tom doteraz bráni

Mnohí z nás sa bez zjavnej príčiny prebudia ráno s pocitom únavy a nedostatočným nočným odpočinkom. Dôvodov je pritom úplne jednoduchý a riešenie ešte jednoduchšie. Podľa posledných výskumov je dôvod našich nepríjemností jednoznačný – pyžamo. Odhod'te ho a nielenže sa dobre vyspíte, ale zároveň posilníte váš partnerský vzťah.

Teplučko ako v bavlnke?

Mnohí z nás sa bez zjavnej príčiny prebudia ráno s pocitom únavy a nedostatočným nočným odpočinkom. Dôvod tohto stavu môže byť jednoducho fakt, že pri zaspávaní obľubujeme teplučko ako v bavlnke. To sa však podľa všetkého nepozdáva nášmu mozgu.

Mozog totiž funguje ako účinný regulátor teploty nášho organizmu. Keďže po zaspávaní sa telesná teplota zníži, vyšle mozog cievam povel, aby sa rozšírili a tak uvoľnili viac tepla. Ak je však teplota nášho tela aj po zaspávaní príliš vysoká a niečo jej v poklese bráni, mozog je neustále v pohotovosti a zisťuje príčinu tohto stavu. Zatiaľ čo cez deň je mimoriadne aktívny mozog výhodou, v noci je, bohužiaľ, práve on príčinou nášho nedostatočného spán-

ku. Rozhodená termoregulácia spôsobuje, že nie sme schopní dosiahnuť najhlbšiu hladinu spánku, ktorá je nevyhnutná pre správne fungovanie kognitívnych funkcií.

Menej znamená viac

V tomto prípade menej tepla znamená viac zdravého spánku. Doktor **Chris Idzikowski** uvádza, že bez pyžama je pre naše telo jednoduchšie vychladnúť a udržať si nižšiu teplotu. Platí to tiež o prílišnom prikrývaní sa, ktoré pre naše telo rovnako nie je prospešné.

Spánok "naostro" posilňuje vzťah

Podľa niektorých prieskumov má spánok bez pyžama pozitívny účinok aj na naše city. Výsledky totiž hovoria, že nahý spánok posilňuje intimitu partnerského zväzku a zlepšuje komunikáciu medzi partnermi, vďaka čomu sú tieto páry šťastnejšie a spokojnejšie vo vzťahu.

Bez ohľadu na fyziologické zákonitosti a výsledky prieskumov si však mnohí z nás spánok bez pyžama jednoducho nevedia predstaviť. Ak k nim patríte aj vy, potom pri výbere nočného odevu dajte prednosť prírodným materiálom, akými sú bavlna, vlna či hodváb. Rovnako dajte prednosť ľahším prievzdušným prikrývkam pred ťažkými paplónmi.

Zdá sa, že spánok bez pyžama má mnoho benefitov, o ktorých sme doteraz vôbec netušili. Teraz nám neostáva nič iné, len otestovať si tieto zázračné účinky doslova na vlastnej koži. Dobrú noc :-)

Vybraté z korešpondencie :

ahoj Tonko dakujem za spravu mi by sme aj tak neprišli mam rešpekt pri takomto počasi a aj sa necitim ešte dobre dufam že tebe je už lepšie a že ste z Klarikou aspom trochu fit dufam ,že v marci už bude lepšie počasie a budeme trochu lepšie zo zdravim s pozdravom zostavaju detkovci

Ahoj Tonko a Klárka, ja som už v priebehu dňa hovorila s Ivetou a Marikou Duchoňovou, či bude klub, keď počasie je takéto a chrípka.

Ivetka mi hovorila, že nepriđu, ide na nejaké vyšetrenie. S Marikou sme sa dohodli, nakoľko máme vo februári narodeniny, ktorá čo prinesie.

Všetko bude v marci.. Marika má finančnú evidenciu klubu, má urobiť xerox, aby som sme Ti to doniesli, aby si to mohol v marcových klubovinách zverejniť.

S pozdravom a prania zdravička praje Lida.

Ahoj mam novy mail .Poprosim Ta uz len tento skoda ze sa zrusil klub drz sa moc zdravia prajem a pozdrav aj Klariku avoj Dano

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 2015**
s l á v i a

Narodeniny :

Sonka Bieliková, Anton Valachy,
Lukáš Magušin

Meniny :

Sonka Bieliková, Alenka Haverová,
Miroslav Kútny, Miroslav Brozman,

Gratulujeme a prajeme veľa lásky, 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 bližšie!



Váš Tony a všetci Nitrianski „klubáci“

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

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **10. m a r c a 2015 /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 1.3.2015.