

Ša ša ša : Tentokrát Ho, ho hóó, aby sa to dostalo k čo najviac členom aspoň tým, čo majú prístup na internet



- Opäť musím konštatovať, že som nesmierne nešťastný a smutný, lebo sa znovu nemôžeme stretnúť, i keď mailové a telefonické kontakty sú, no osobné stretnutia majú predsa iné čaro, keď počujeme neskreslený hlas, keď sa môžeme pozrieť do očí, má to celkom iný „šmrnc“. Tobôž keď idú sviatky, na ktoré sa tešia mladí i starí. Mladá generácia sa teší na darčeky, staršia na tú slávnostnú atmosféru, na to chystanie prekvapení a nato, že sa rodina stretá a to nie iba na pohreboch, prípadne na svadbách, keď aj tu sa v dnešnej rozkolísanej dobe určujú počty možných účastníkov (len nikde nie je písané, či na pohreboch sa aj nebožtík ráta do celkového počtu?!)
- Sú to sviatky, kedy si pri sviatočnom stole spomíname i na tých, ktorí si už nemohli prisadnúť medzi nás, no v našich myšliach sú natrvalo usadení. Aj preto by som vás prosil, nedajme si ukradnúť Vianoce a v tichu si zaspomínajme na našich príbuzných, na našich priateľov i kamarátov. Je jedno či sa usadíme na lavičku, fotelku či stoličku, odpútajme sa od zhonu priprav sviatočných chvíľ. Pohrúžme sa do spomienok a vybavujme si to pekné čo sme s nimi prežili a čím nás i oni obohatili. Veď život neprináša iba strasti, ale krásne chvíle a že ich môže byť menej, to závisí mnohokrát i od nás.
- Som si vedomí, že naše zienky, napriek handicapu, pripravia všetko, aby bolo tak, akoby sa nič podstatného nedialo a vytvoria atmosféru, kde bude radosť sa v nej „utápať“. Vyzdobia obydlia všakovakými drobnosťami, ktoré však vytvárajú veľkú atmosféru. Ožehlia rok nepoužívané prestieranie so sviatočným ozdobením, svietniky s ozdobnými sviečkami (žiadna električka!) a čarovnými vôňami, najmä tými z včelieho vosku, ale i obyčajné, ktoré oboje sa ihrajú svetielkom mihajúcim či už z dychom či iným pohybom v ich okolí. Je to iné svetlo, ako osvetlenie z mobilov či počítačov. Za našich mladostí práve mihajúce svetielka zo sviečok vytvárali bohatú predstavivosť, kedy sa začali predmety okolo hýbať, knísať či skrývať. Hneď behali po miestnosti strašidlá a málokto sa odvážil vyjsť do tmy na chodbu tobôž na dvor. Celkovú atmosféru dopĺňali zaručene pravé príhody zažité na vlastnej koži, samozrejme až morbidne strašidelné. Asi to bolo aj trochu úmyselne, aby sme sa báli „lašovať“ po skrýšach rodičov na darčeky pod stromček. Alebo len jednoducho, aby sme boli poslušní, lebo vonku už bola skoro tma a čo robiť doma v skromnom priestore? Vždy sa niečo vyparilo, lebo neboli žiadne mobily, televízie či notebooky. Maximálne „Človeče nezlob se“ (vtedy to malo český názov, bo to tam bolo vyrábané), Čierny Peter, žolíky či sedmičkové karty (rodičmi nazývané čertove obrázky, ale iba keď boli v našich rukách, keď „dospeláci“ hrali, tak bolo všetko v poriadku (však aj oni sa museli niečím odreagovať od všedných problémov).
- Silne som rozmýšľal, či vôbec písať nejaké Kluboviny, Zvesti či Klubovinky. Predošlé čísla mi totiž nedali najavo, že o túto komunikáciu s členmi klubu je záujem. Spätná reakcia bola veľmi chudobná a verte mi, že jedinou odmenou pre mňa je práve odozva a spätne reakcie a jedno či pozitívne alebo oprávnené negatívne. A ozaj verte mi, aj keď sa snažím to nedávať najavo, trpím dosť a mám obrovské množstvo problémov pri takom veľkom množstve diagnóz. Nechcem sa lúčiť, sú členovia, ktorí sa sem tam ozvú i pri svojich vlastných problémoch a to ma obrovsky poteší, naštartuje a vôbec nedám najavo ako mi je, lebo mi pri hlase milých ľudí mi je jednak pri srdci príjemne ako i fyzicky na tele.
- Dosť lamentácie, uvidíme ako sa všetko okolo nás vyvinie. Zápisnicu u notára som vybavil a mal som šťastie, bo veľa notárov zatvorila kancelárie a naša notárka ukončila činnosť. Teraz ostáva čakať do 15. januára 2021 kedy Komora notárov zverejní zoznam oprávnených uchádzať sa o 2%. Čiže prosím vás, obzerajte sa po svojom okolí, kde a u koho je vôbec možné prosiť o poskytnutie 2% z ich odvedenej dane. Držme si v tomto palce, bo termíny na rekondície pre rok 2021 máme rezervované !! **nevrátili sa mi všetky výbery členov výboru účastníkov rekondícií jednak v Dudinciach a jednak v Turčianskych Tepliciach !!** Prosím, nedevalvujte moju prácu, je to pre vás práca na pár minút.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencom **decembrovým** : Hrajnohová Daniela, Pavlovičová Nadežda, Tulinská Eva, Malinová Eva, Suchanová Klára;

Zasadnutie nášho klubu sa **opäť neuskutoční**, dňa **08. decembra 2020 (utorok)**

o 14.00 hodine na **Fatranskej ulici v Nitre – Chrenovej III.**, na prízemí v klubovni Krajského osvetového strediska

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



Zostavuje a vydáva Anton Suchan, predseda Klubu sclerosis multiplex Nitra, ako občasník. Nepredajné, výhradne pre členov Klubu SM Nitra. Text neprešiel jazykovou úpravou. Adresa klubu, 949 11 Nitra, Novomeského 3/5, telefón 0904 547 106, 0949 173 675. kontakt : www.ksmnr.sk suchan@ksmnr.sk Uzávierka čísla 19.12.2020.

Chi, chi, chi cha, cha cha ...

Pýta sa manželka manžela sediac pri stole so sviečkami : – Pri akej príležitosti sedíme pri sviečkach?
Manžel odpovie : - Pri príležitosti zvýšenia cien elektrickej energie!!

Vyčíta manželka manželovi : – Všetky peniaze si utratil na alkohol!

On oponuje : - A ty za kozmetiku!

Ona : – Ale kozmetika ma robí krajšou!!

On : – To chlast taktiež!!!

Snehulienka má už iba šesť trpaslíkov, lebo Kýchal je v karanténe!!

- Miláčik, čo by chcel pod stromček?

- Nič, len aby si ma milovala a bola mi verná.

- Neskoro, kúpila som ti ponožky!!

Na úrade práce uchádzačovi o prácu vraví úradníčka :

- To, že ste sa zúčastnili skupinového sexu, ešte neznamená, že viete pracovať v kolektíve!!

Uteká malý Janičko a kričí : - Mamináá, mamináá, horí stromček!

Mamina : - Janičko, hovorí sa, svieti stromček.

- Mamináá, mamináá, ale už svietia aj záclony!!!

Hm, hm, hm

10 dôvodov, prečo sa vám v noci zle spí a často sa prebúdzate

Pravidelný nedostatok kvalitného spánku môže vo vás spočiatku vyvolávať pocity vyčerpania a únavy. Neskôr to však vedie k priberaniu a dokonca k výskytu rôznych zdravotných problémov. V tomto článku vám prezradíme 10 prekvapivých dôvodov, ktoré môžu byť zodpovedné za to, že vám nedarí mať v noci kvalitný a dobrý spánok. Poďme teda na to. Tu sú časté príčiny problémov so spánkom:

1. Zlá teplota v izbe

Hoci zaspávanie v teplej izbičke je príjemné, pre spánok to nie je veľmi vyhovujúce. Ideálna teplota v izbe by mala byť medzi 15 až 23 stupňov Celzia. Snažte sa preto na noc v spálni stíšiť radiátor alebo pri teplejších teplotách v izbe si namiesto hrubých paplónov zvolte tenšie pokrývky.

2. Fyzické cvičenie

Cvičenie stimuluje nervový systém, preto zaspáť po intenzívnejšom večernom **cvičení** býva dosť problém.

Z tohto dôvodu necvičte neskôr ako 3 hodiny predtým, než idete do postele. Navyše, oveľa lepšie je zacvičiť si ráno než večer.

3. Zlý časový rozvrh bdenia a spánku

Aby ste si úplne oddýchli, vaše telo potrebuje na to dostatočný čas. Nefunguje to tak, že si dopredu „nadspíte“ a potom môžete nejaký čas ponocovať. Taktiež neplatí, že nedostatok spánku cez týždeň doženiete cez víkend. Najlepšie je ísť do postele každý deň medzi 22:00 až 1:00 hodinu, v závislosti od toho, kedy ráno vstávate.

4. Svetlo v izbe

Dokonca aj to najmenšie svetlo v izbe, napríklad z poulicnej lampy alebo LED diód v budíku, narúša váš spánkový cyklus. Zbavte sa preto všetkých zdrojov svetla z elektrických zariadení a tiež pomocou vhodného tienenia svetla z vonkajších zdrojov.

5. Šumy

Akékoľvek šumy, či už sú to autá zvonku alebo hlasní susedia, bránia telu si dobre odpočinúť. Ak nedokážete odtieniť vonkajšie rušivé zvuky, pouvažujte o používaní štupľov do uší.

Mňam, mňam, mňam

Fašírky sedliacke, ktoré sú vláčne a vydržia niekoľko dní

Fašírky sú v každej domácnosti obľúbeným jedlom, ktoré sa z času na čas vracia na naše stoly. Ak si doteraz nevedel ako sa pripravujú, tak tento recept ti pomôže aby si ich ľahko vedel pripraviť!

Prísady / 4 porcie: 60 dkg mletého bravčového mäsa, 1 cibuľa, 1 strúčik cesnaku, 2 vajíčka, 2 pl mletej papriky, 1 žemľa, 1 dl mlieka, čierne mleté korenie, soľ podľa chuti

Na pečenie: 3 dl slnečnicového oleja

Postup: Cibuľu nastrúhame na hrubom strúhadle, pridáme k mletému mäsu, pretlačíme cesnak a primiešame. Pridáme dve vajíčka. Pridáme soľ, korenie a papriku. Žemle nakrájame na kocky a zaleje ich mliekom. Nasiaknuté žemle pridáme k mäsu a dôkladne premiešame. Vytvarujeme fašírky a vyprážame ich na oleji.