



Kluboviny SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník I.

02/2021

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

- V jednej známej piesni sa spieva – Mračiť sa radšej a nemilovať, to nie je žiadne riešenie. Konkrétne sa to udialo i v rodine nášho najmladšieho syna. Samozrejme som si vedomí, že sa deje v mnohých rodinách a to nie iba u členov nášho klubu. Chcem sa však podeliť s jednou banálnou skúsenosťou, ktorá je tvrdo okorenená a oštipľavená súčasnou dobou v spojitosti s obmedzeniami (u niekoho mentálne a u druhých hlavne fyzicky).
- Každé mladé, na svet prichodzie dieťa, sa všetko učí. Tak je to i u papkaní, ktoré začína kojením a už i pritom dochádza k úniku materského mliečka či náhrady, a aby sa nezašpinilo oblečenie, dáva sa malým detičkám podbradník (v češtine výstižnejšie – brindáček).
- Spolu s Klárikou sme sa podujali, že im spomínané podbradníky kúpime. No a tu sme narazili na prvý kameň našej snahy. Všetky obchody, kde sa mohli nakúpiť takéto veci zatvorili a nám ostala iba možnosť, preferovaná vládou, cestou internetu. Ako dve naivné osôbky sme si povedali, že na internete budeme zasypaný ponukami a výberom. Prvý pokus sa javil ako jedinečný lebo mal webovú stránku pekne spravenú a tak sme si vybrali (teda Klárka, ja som iba aj v tomto prípade PPS – pomocná pracovná sila) a následne objednali. Pomerne rýchlo bola vystavená faktúra, no v nej boli celkom iné podbradníky ako sme si vybrali. Klárka telefonicky vybavovala reklamáciu s tým, že určité podbradníky čo sme si vybrali nemajú a čakajú na dodávku nových, ktoré zverejnia na webovej stránke. Vybrali sme si z novej ponuky a telefonicky nahlásili s tým, že zašlú upravenú faktúru. S odstupom času prišla faktúra no v pôvodnej verzii, čo som spätne reklamoval s tým, že som napísal v maily rozpis nášho výberu podbradníkov. Nakoľko dlho nastalo odmlčanie, tak sme hľadali iného predajcu na internete. Našli sme si nového a z jeho ponuky na webovej stránke sme si vybrali zostavu nových podbradníkov. Odoslali objednávku. Pár dní nič, no potom telefonický kontakt s tým, že zásoby stagnujú a nové zásielky nechodia, resp. meškajú kvôli pandémie. Ale keď tovar dostanú, ozvú sa čo všetko dostali a potom si vyberieme. Tak sme čakali a čakali. Rezignovali sme vyhľadali ďalší internetový obchod. Ponuka nádherná, no už sme boli opatrní a s rešpektom sme si vybrali a objednali ďalšiu sadu podbradníkov.
- Ako je už v našom klube zvykom, keď nám je odopretý osobný kontakt, tak naši členovia sa kontaktujú telefonicky alebo na sociálnych sieťach. Tak sa stalo, že Klárike telefonovala Jedna z Ivetiek klubu a do reči prišla i „Podbradníkovská tortúra“. Druhý koniec mobilového spojenia sprisnil hlas a informoval, že oni v obchode predávajú i podbradníky. Dohodli sa, že pošle obratom foto a môžeme si vybrať, čo sa ihneď stalo s tichou radosťou, že sa konečne dostaneme k podbradníkom. Ihneď ich poslala.
- Mám už málo miesta, lebo to najlepšie, pričom sa vám budú bruška natriasať, príde. Prečo?
- Lebo medzi tým prišiel balíček z druhej v poradí objednávky, následne balíček z tretej objednávky, ktorá objednávka bola i tu telefonicky upravená. Prišiel bleskovo balíček od Ivetky a čuduj sa svete, vo všetkých balíčkoch boli podbradníky všakových druhov, farieb a obrázkov. Ivetkine boli pre frajerov (ako vestička, ako s kravatičkou a pod.) a budúca maminka povedala, že tie budú iba na foteenie.
- Gól na koniec a už vás prestanem otravovať, prišiel i balíček z prvej objednávky. Čiže naše dvojčky môžu grckať a grckať a grckať, len aby sa im aspoň niečo dostalo i do ich útrov a dobre to zažívali. Držte nám palce a ospravedlňujem sa, že som vás otrávil súkromnými problémami, ale chcel som vás odpútať od negatívnych správ a pobaviť vás. Snažte sa i vy sami odreať sa od negatívneho mediálneho smogu. Držím vám palce, chýbate mi.
- Ak chcete byť stále členmi klubu členské (10 €) zasielajte na dolu uvedený účet a do správy príjemcu uveďte svoje meno. Ak nechcete už byť členmi klubu, dajte to akoukoľvek písomnou formou na vedomie, kvôli obojstrannej serióznosti.
- Sme zaradený ako klub pre uchádzanie sa o 2%, uveďme si, že život klubu je závislý prevažne z nich.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencom **februárovým** : Ivetka **Péterová**; Gabika Gregorová; Marcel **Smolica**; Marika **Duchoňová**; Peter **Mikulášik**; Lydka **Michaličková**.

Zasadnutie nášho klubu sa **opät' neuskutočnilo**, dňa **09. februára 2021 (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 1.02.2021.

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

Šváby prežijú atómovú vojnu, ale skapú po praštení novinami!
To je dôkaz, aké nebezpečné sú médiá!!

*S'ťažuje si mladucha. - Tvrdil mi, že môže trikrát za noc!
- Ale sa ukázalo, že myslel ŽRAŤ!!*

Mladoženich mladomanželke : - Budeš mi variť, pokiaľ nás smrť nerozdelí?
Mladomanželka : - Ak ti budem variť, tak nás smrť rozdelí veľmi rýchlo!!

„Kde máš ženu?“

„V krúžku.“

„Ona chodí do krúžku?“

„Len občas, keď veľmi otravuje, že sa nudí.“

„A čo je to za krúžok?“

„Normálny, kovový na krk, na stene v pivnici...“

Na súde. „Keď so vstúpil do spálne, manželka bola polonahá.

„Polonahá?? Čo teda mala na sebe?“

„Suseda!!“

Vo chvíli, keď pochopíte prečo je guľatá pizza v hranatej krabici nakrájaná na trojuholníky, ovládnete aj ženskú logiku!

Pýtal som sa pána farára, či po smrti pôjdem do neba.

„Ty?, Ty zloduch, ani na deň otvorených dverí!“

Včera so stretol cestou domov farára a povedal mi. „Dal si sa na špatnú cestu synu!“ Tak som sa vrátil do krčmy!

Hm, hm, hm

Pár (nepár) múdrostí, ktoré vám prinavrátia pokoj a silu

1. Vnútorňý pokoj začneme pociťovať v tom momente, ako sa zhlboka nadýchame, a keď sa rozhodneme, že nedovolíme, aby niekto iný či nejaká situácia rozhodovali o našich myšlienkach. To, kto naozaj sme, nie je nijako podmienené tým, čo sa nám prihodilo. Kto naozaj sme, závisí len od toho, čím sa rozhodneme byť práve v tejto chvíli. Nechajme už teda minulosť minulosťou a začnime odznova.

2. Šťastie začneme pociťovať vtedy, keď sa prestaneme trápiť predstavami o tom, že sme mohli byť v živote už niekde inde. Šťastie tiež začneme pociťovať vtedy, keď budeme úprimne vďační za ten život, ktorý práve máme. Takže sa trochu upokojme – už teraz sme dosť dobrí, máme dosť toho, čo chceme, robíme toho dosť pre druhých. Nádych, výdych... nechajme už minulosť tak a začnime vnímať život tu a teraz.

3. Sústreďme sa len na túto chvíľu a toto miesto. Nech by sa dialo čokoľvek, aj tak môžeme bojovať len v bitkách dnešného dňa. Život sa začne náramne komplikovať až vo chvíli, keď sa budeme snažiť vyhrať všetky tie nekonečné boje zajtrajška a včerajška.

4. Ak hľadáme vnútorňý pokoj, neznamená to, že máme vyhľadávať miesta, na ktorých sa nestretieme s chaosom, problémami či tvrdou skutočnosťou. Najst' vnútorňý pokoj znamená, že uprostred všetkého tohto chaosu a problémov ostaneme myšlienkovo, emocionálne a telesne sústredení.

5. Naučme sa našu energiu využívať prakticky. Ak nejaký problém môžeme vyriešiť, tak ho vyriešme. Ak však nie je v našej moci vyriešiť ho, zmierme sa s ním a skúsme ho vnímať inak. Nech už robíme čokoľvek, nevkladajme do toho viac energie než je potrebné... nevrätajme sa už zbytočne v tom, čo je dávno za nami a ani v tom, čo vlastne existuje iba v našej hlave.

Mňam, mňam, mňam

Kurací špíz

Ak máte doma kuracie mäso a váhate, čo s ním, vyskúšajte tento skvelý recept!

Vynikajúce šťavnaté mäsko, ktoré chutí presne ako typická tureckú špecialitu – kebab – si s týmto receptom z [youtube](https://www.youtube.com/watch?v=tbAf9YoHpDU) hravo pripravíte aj doma. Je to pochúťka. Navyše, nemusíte zapínať rúru ani gril, mäsko pripravíte rýchlo na panvici.

Potrebuje: 1 kg vykosteného kuracieho mäsa (stehienka aj prsia), 4 PL bieleho jogurtu, 1 PL paradajkového pretlaku alebo kečupu, 1/2 ČL červenej mletej papriky, 1/2 ČL čierneho mletého korenia, 1/2 ČL rasce, soľ podľa chuti, štipku škorice, cesnakovú pastu alebo prelisovaný cesnak, 1 PL olivového oleja, 1 PL octu, ihly na špíz

Postup: Kuracie mäso si nakrájame na menšie kúsky a **pripravíme si marinádu**. Do misky vložíme jogurt, pridáme pretlak alebo kečup, červenú papriku, čierne korenie, čili, rascu, soľ, škoricu, prelisovaný cesnak, **zalejeme olivovým** olejom, octom a citrónovou šťavou. Trik spočíva najmä v kombinácii troch prísad – jogurtu, oleja, octu a citrónovej šťavy. Ide o najjednoduchší a pritom najchutnejší spôsob, ako ochrániť mäsko pred vysušením a používa sa najmä v **Tureckej kuchyni**. Vymiešame marinádu, vložíme do nej mäso a dôkladne premiešame. Prikryjeme a necháme marinovať aspoň 4 hodiny (najlepšie však cez noc).

Pripravené mäso si ponapichujeme na ihly. Panvicu si vymastíme olejom, rozohrejeme ju a opekáme na nej pripravené mäso. Dôkladne opečieme zo všetkých strán a môžeme podávať. Počas opekania priebežne podľa potreby potierame olejom.

Prajeme dobrú chuť! (Klárkou odskúšané a mnou otestované – obrovská mňamka, s malou zdravšou zmenou – Klárka to dala piecť do rúry na nevymastený (prípadne alobal) pekáč a počas pečenia, cca 40 minút na 180 °C, to dva či trikrát otočila)

Video návod: <https://youtu.be/tbAf9YoHpDU>