

Šu šu šu ..... :

- najprv sme si popriali všetci navzájom prítomní, všetko dobré do nových dní kalendárneho roku a v duchu sme poslali takú istú pozitívnu energiu i tým, ktorí sa nemohli zasaďnúť klubu zúčastniť
- predseda poďakoval za všetky blahoželanania od členov klubu i od niektorých klubov zväzu.
- oboznámili sme sa s ospravedlneniami tých, ktorí nemohli prísť, no aspoň dali o sebe vedieť a poslali pozdravenie zasadačom (Sonka, Vladka, Naďka, Valachyovci, Titusovci, Lenka a Danielka, Marcel a Ivka)
- vyslovili sme sústrasť Nadežde Pavlovičovej k náhlemu úmrtiu manžela
- venovali sme sa dvom percentám s tým, že kampaň sa rozbehne po 15. januári, kedy bude zverejnený zoznam možných uchádzačov o 2% z odvedenej dane zamestnancov a podiel u právnických osôb. Je to náš najsilnejší zdroj finančných prostriedkov a preto sa od získania peňazí odvíja i možnosť konania rekondícií a počet účastníkov na nich. Tlačivá budú rozposlané na mailové adresy členov klubu a postupne na našom webe.
- schválili sme bez pripomienok účastnícky poplatok za **deň pobytu** na nami poriadaných rekondičných pobytov **13,00 €**
- na marcové zasadnutie klubu, hodnoteného ako Výročné, bude treba pripraviť kandidátov do výboru klubu, predsedu a člena povereného kontrolou. Na februárovom zasadnutí treba odsúhlasiť formu volieb (verejnú resp. volebným lístkom). Pripraviť pracovné komisie a **návrhy** na jednotlivé funkcie zaslať **do 10. marca 2018**.
- Oboznámili sme sa s definitívnym zoznamom záujemcov o rekondície a dohodli výber účastníkov realizovať obdobne ako po predošlé roky a to anonymným výberom jednotlivých členov klubu, ktorý zosumarizuje predseda a tým sa vytvorí zoznam účastníkov a zoznam náhradníkov. Tento rok sa takýto výber nebude realizovať pre Turčianske Teplice, nakoľko záujem je pod hranicou navrhovaného počtu. Z toho dôvodu bolo schválené navýšenie počtu účastníkov pre Dudince na stav 28 účastníkov. Termín odovzdania jednotlivých výberov členmi výboru klubu je stanovený na 29. januára 2018 a úlohou predsedu je rozposlať jednotlivým členom výboru prehľad záujemcov. Výber zaslať predsedovi klubu mailom alebo poštou.
- napriek tomu, že sme boli presýtení všakovakými dobrotami spojenými so sviatkami, naše žienky vymysleli zase niečo nové, najmä Majka cukrárka (nemám pri tom na mysli diabetes), Darinka pagáčiková, Marika zásobovačka a už ani neviem, kto všetko obohatil naše stoly. Miestnosťou rozvonila čerstvá kávička (okrem predsedovej, zaliatej studenou vodou) a za pomoci Janka a Dodina, prišli kávičky na miesto požiadania.
- tá príjemná atmosféra sa dá aj ťažko opísať, lebo by bolo málo tohto papiera a určite by môj slovník bol na to veľmi chudobný. Preberali sa rozličné oblasti nášho života, no veľmi často bolo počuť silný smiech (skoro až rehot) a to raz z jedného kúta skupinky a raz z druhého kúta, niekedy to pripomínalo, akoby šlo o súťaž, kto koho prechichoce. Opäť sme sa nabili pozitívnou energiou a „ vo vo tom, to je... „

Smiech je priateľia tým najlacnejším a najúčinnjším liečivom, ktoré si môžeme navzájom aplikovať. Pri našom ochorení sú také chvíle vzácné, pretože skôr zažívame stavy bolesti, kŕčov, utrpenia a slz. Naše Sanatórium – Klub sclerosis multiplex Nitra, najradšej ordinuje veselosť, humor a dobrú náladu. Je samozrejme, že i tu dôjde sem tam k výpadku zásob, no v čo najkratšej dobe vždy niečo zabezpečíme. Je potešením, že na liečbe sa zúčastňujú všetci prítomní bez rozdielu a možnosti urazenia, no máme medzi sebou ťahúňov, ktorí nás dovedú až k slzám, ktoré sú však od obrovských saliev smiechu. Ďakujeme každému, kto sa nás takto snaží liečiť a prajem vám, aby ste aj vo svojom okolí doma, našli veľa takýchto liečiteľov.

Váš Tony

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

Zasadnutie nášho klubu, sa uskutoční, dňa **13. februára 2018 /utorok/ o 14. 00 hodine** na **Fatranskej ulici v Nitre – Chrenovej III.**, na prízemí v klubovni Krajského osvetového strediska

Hi, hi, hi ha, ha ha ...

Klop, klop !

- Kto je to ?

- To som ja, otvor !

- Aký otvor ?

- Do rit.. otvor!

- Do rit.. otvor?

*Ranné vstávanie:*

6:57 - Treba vstávať !

7:00 - Na tri vstanem ! ...Raz ...Dva ...

9:55 - ... eeej do prde... !!!!

90 ročný dedko hovorí lekárovi. - Pán doktor, moja 30 ročná žena je tehotná. Aj sa sám čudujem aký som ešte dobrý.

Doktor na to: - Povie Vám príhodu môjho kamaráta. Tak tento kamarát išiel na poľovačku a keď už mieril na srnku, tak zistil, že si namiesto pušky zobral dáždňik. Keď už mieril, tak stisol gombík na dáždňiku, ten sa otvoril a srna padla.

- To nie je možné, hovorí dedko, to ju musel dať dolu niekto iný.

- No práve ...

Hm, hm, hm ....

**Kto sedí v kostole v očakávaní, že z neho bude dobrý človek, ..... ten môže kľudne sedieť v garáži a čakať kedy z neho bude auto.**

***Každý človek občas potrebuje byť sám. Niekedy pár minút, a niekedy pár dní. Potrebuje len zhlboka dýchať a upratať si myšlienky. No ľudia sa urazia, že nedvíha telefón, že neodpisuje na správy. Vyčítajú a obviňujú. No pár z nich sa opýta, či je všetko v poriadku. A práve na nich záleží.***

**Ak je žena našťavaná, objím ju a povedz jej aká je krásna. Ak vrčí ďalej, ustúp do bezpečnej vzdialenosti a hod' jej čokoládu!**

***Šťastie je to jediné, čo môžeme rozdávať bez toho, aby sme ho sami mali.***

***"Život mi už veľa neprináša. Už som všetko spoznal a videl. Predovšetkým ale nenávidím túto dobu, je mi z nej na vracanie,"*** povedal slávny francúzsky herec Alain Delon

*Мням, мням, мням .....*

**Šťavnatý makovo čerešňový koláč**

**Budeme potrebovať:**

**Na cesto :** 250 g maku, 1 hrnček práškoveho cukru, 1 hrnček polohrubej múky, 1 ČL prášku do pečiva, 250 ml mlieka, 2 PL slnečnicového oleja, 1 vajce, 450 g zaváraných čerešní (dá sa aj iné podbné, zavárané ovocie)

**Na krém :** 1 balíček vanilkového pudingu, 3 PL kryštálového cukru, 120 ml čerešňovej šťavy z kompótu

**Postup prípravy:** Čerešňový kompót si otvoríme a necháme ovocie odkvapkať od šťavy. Šťavu potom odložíme bokom a čerešne vykôstkuje. Pripravíme si cesto. Zmiešame všetky suché suroviny – mak, múku a práškový cukor, pridáme prášok do pečiva a poriadne premiešame. Postupne prilejeme olej, vajcia a mlieko a vymiešame hladké cesto. Pekáč si vymastíme maslom a vysypeme múkou a vylejeme doň cesto. Rúru si predhrejeme na 180 stupňov a pečieme asi 25-30 minút. Plnku si pripravíme jednoducho. Zmiešame pudingový prášok s cukrom a čerešňovou šťavou. Dobre rozmiešame a prisypeme čerešne. Varíme približne 5 minút, kým nám zmes nezačne hustnúť a popritom čerešne drvíme, aby vznikla jednotná hmota. Čerešňový puding necháme dobre vychladnúť. Keď máme cesto upečené prerežeme ho vodorovne na dve časti. Spodný diel cesta potrieme čerešňovým pudingom a zakryjeme ho vrchným dielom. Koláč necháme odstať približne 2 hodiny, aby čerešňová plnka dobre zhustla. Podávame posypané práškovým cukrom. Prajeme dobrú chuť!

**PLACKY Z QUINOY S TERIYAKI OMÁČKOU |**

**Čo budeme potrebovať :** 340 g quinoj (uvarenej a vychladnutej), 4 veľké vajcia, ½ ČL soli, 15 g pažitky, 1 cibuľu nasekanú nadrobno, 15 g parmezánu alebo goudy, 2 strúčiky cesnaku, 100 g strúhanky, olivový olej, 1 ČL teriyaki omáčky (môže byť aj sojová, dochutená špeciami, ktoré máte doma)

**Postup :** Všetky suroviny zmiešame a necháme odležať cca 20 minút. Zmes bude na začiatku trošku sypká, ale keď strúhanka zvlhne, zmes získa správnu konzistenciu. Vytvarujeme placky, ktoré upečieme na plechu alebo ich vysmažíme na panvici s trochou oleja. Ak zmes málo lepí, pridáme vajce. Ak je zmes príliš vlhká, pridáme strúhanku. Hotovú zmes môžeme nechať aj dva dni v chladničke a placky pripraviť čerstvé, keď budeme mať čas a chuť.

Výborne sa hodia ku grilovaným steakom alebo samotné ako zdravý olovrant.