



Ponitrianske klubové SM ZVESTI

Občasník KSMNR

ročník IV.

01/2020

Ša ša ša :

- Bolo to čarovné, nádherné a nabité úžasnou pozitívnu energiou. Nedokážem opísať atmosféru, tú treba zažiť. Prišli viacerí Mikulášovia krúžili po miestnosti, rozdávali darčeky, pochutiny všetko doma vyrobené. Nemali sme mikulášsku čapice, ešte aj predseda si zostrihal bielu bradu, ale slniečko svietilo ako v júli a vietor sa pretekal s triskáčmi, no vnútri klubovne a pri našich srdiečkach bolo príjemne. Ďakujem všetkým bez rozdielu, ktorí sa aktívne zapojili ako na dnešný klub, tak i počas celého roku. Nedali sa zahanbiť ani Ježiško s Dedom Mrázom, každému odovzdali milé darčeky, no najmä dobrú atmosféru s prosbou, aby si ju preniesli i do svojich rodín. I keď počasie tomu nenasvedčovalo, že sa blížia najväčšie sviatky roka, šikovné ručičky našich dievčienec počasie „oklamali“ a vytvorili ozajstnú sviatočnú atmosféru. Podonášali všakovaké ozdoby, vianočné gule, mini svietniky, reťaze dlhočizné a všetko krásne a voňavú čerstvo sviežu čečinu so sviatočnou nádhernou vôňou, a čo ja viem čo všetko ešte.
- Z malúčkého reproduktorčeka sa ťahali miestnosťou vianočné náladové piesne a hudba. Určite pomáhala v inšpirácii rozmiestnenia ozdôb, ktoré každá priniesla z vlastných domácich zásob.
- Predseda odovzdal pozdravy od vedenia KOS, doc. Brozmana, ktorý má už vlastnú ambulanciu, predčasnej dôchodkyni Valiky (ktorá vôbec nevypadá nato, žeby ju mal strašiť dôchodok). Z centra SM Blanka a MUDr. Virágová, pán Topoľan, kastelán Loveckého zámočku v Topoľčiankach (je to náhoda, že je tam v oboch prípadoch TOPOĽ?).
- Trochu smutnejšie, že im okolnosti nedovolili v účasti zasadnutia klubu boli – Sonička, Alenka, Dano, Lenka, Majka Macáková, Nadežda, Marcel s Ivetkou, mladí Detkovci a všetci pozdravovali a priali šťastné a veselé vianočné sviatky a do nového roku zdravie, pohodu a vzájomné porozumenie.
- Napriek sviatočnému posedeniu, museli sme prerokovať dôležité body, no predseda sľúbil, že to sa bude vybaviť čo najkratšie a preto vyzval prítomných, aby sa venovali jednotlivým bodom čo najzodpovednejšie.
- Veľmi dôležitý a mnohokrát opakovaný bod hľadanie darcov v spojitosti 2%, ale oficiálna kampaň nastane po 15. januári, kedy budú zverejnené organizácie spôsobilé sa o ne uchádzať.
- Predseda klubu predložil každoročne odpustenie platenia členského príspevku pre členov umiestnených DD a DSS. Ako každý rok, **návrh bol jednomyseľne schválený.**
- Postupne sme prešli k najzávažnejšiemu bodu rokovania a tým boli rekonvalescencie v roku 2020. Predseda klubu predložil spracované podklady pre jednotlivé rekonvalescencie jednak v Dudinciach, kde sa prihlásilo 27 záujemcov, pričom kapacita našich financií je na 26 účastníkov a jednak pre Turčianske Teplice, kde je záujem 10 členov klubu, no kapacita financií je pre 8 účastníkov. Je na členov výboru, koho vyberú a dodržia termín odovzdania svojej voľby, ktorá je vysoko anonymná, výsledky pozná iba predseda klubu a iba on môže výsledky zosumarizovať. Je potrebné brať na zreteľ, aká bola aktivita, účasť na akciách konaných klubom a viaceré iné ohľady. Podklady pre výber účastníkov predseda priniesol na zasadnutie klubu, no pošle ich i mailom jednotlivým členom výboru klubu.
- Predposledným bodom bolo prerokovanie a odsúhlasenie členskej základne. Diskutabilným bolo členstvo jedného člena, ktorý neodovzdal podklady pre súhlas so spracovaním osobných údajov a súhlas so zverejňovaním fotografií, klubom stanovených akciách a médiách. Pri osobnom styku sa vyhovára na všeličo možné, no nástojil, že chce byť členom klubu. Je pravdou, že jeho zdravotný stav sa rapídne zhoršil, no nevieme ako z tejto šlamastiky vybrádnúť. A potom sme to roztočili, oslávili oslávencov a predseda ešte stihol poďakovať všetkým aktívnym členom za podporu a pomoc pri výkone funkcie. Je si vedomí, že mu rapídne ubúdajú sily a že už nedokáže dať klubu viac, čo ho mrzí a preto je potrebné uvažovať k voľbám. Poprial šťastné a pohodové sviatky a pre nový rok, aby bol zdravší láskyplný s maximálnym porozumením.
Ospravedlňujem sa, že začiatok som „pajcol“ z facebooku, ale i to sú moje myšlienky, čiže to nie je žiaden plagiat.
Váš Tony

Všetko dobré prajeme januárovým oslávencom : Hrajnohová **Danielka**, Hrajnohová Lenka, Pavlovičová Nadežda, Tulinský **Titus**, Poštrk **Miloš**;

Zasadnutie nášho klubu, sa uskutoční, dňa **14. januára 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 chan@ksmnr.sk Uzávierka čísla 05.01.2020.

prosím obrátiť list

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

Rozprávajú sa manželia:

- Ja že som bol včera opitý?
- Asi áno, pretože si zobral sprchovú hadicu do náručia a povedal si jej, aby prestala plakať.

Inšpektor sa pýta riaditeľa väznice:

- Objekty máte nedostatočne zabezpečené, teda čím to je, že vám ešte nikto neutiekol?
- Každý deň čítam väzňom najnovší vývoj cien a politickú situáciu tam vonku.

Muž sa vráti v noci z krčmy a manželka ukazuje na hodinky.

- Je tam toho! To, keď sa môj otec vrátil z krčmy, mama ukazovala na kalendár.

Stretnú sa dvaja psychiatri:

- Mám perfektného pacienta, ale s liečbou musím postupovať pomaly.
- A dôvod?
- Trpí na rozdzvojenie osobnosti a platia obidvaja.

Hm, hm, hm

Rezne milujete - aký je ten pravý a správny rezeň? I. časť

Rezeň, Schnitzel, DER SCHNITZ číže odrezok ..

História rezňa spadá do 19. storočia, kedy v roku 1848 poslal viedenský dvor vtedy 82ročného českého vojvodu Jána Jozefa Václava Radeckého upokojiť povstania v Taliansku. Benátky Radeckému odolali, to ale neubralo nič na jeho apetíte. Na večeru si tu objednal taliansku špecialitu Coteletta alla Milanese, vyprážený plátok mäsa. Recept na tento lahodný pokrm potom odovzdal do rúk cisára Františka Jozefa I. Naklepaný plátok mäsa má byť obalený v múke, vajičku a zmesi strúhanky s parmezánom, ten však vo viedenskej kuchyni nenašli. Mäso sa teda obalilo bez syra, a aj tak bola jeho chuť vynikajúca a pokrm sa stal neoddeliteľnou súčasťou rakúskej kuchyne. Pôvod rezňa ale siaha až do 9. storočia, kedy si rímski cisári nechali servírovať kusy mäsa obalené v plátkoch zlata. Tento zvyk potom prebrala aj šľachta, ale neskôr zlato nahradila strúhanka. Pochúťka sa rozšírila ďalej do Afriky, Španielska a Talianska. Niektorí historici uvádzajú, že rezeň bol známy už v prvom storočí pred Kristom.

Viedenský rezeň, čiže Wiener Schnitzel, je v Rakúsku chránený zákonom. Musí byť pripravený len z teľacieho mäsa, tzv. Orecha, na rozpustenom masle. Pokiaľ dôjde k zámene za bravčové či kuracie mäso, hrozí prevádzkovateľovi pokuta. Správny rezeň má vďaka šikovnosti kuchárov rozmery slonieho ucha. Tí odkroja plátok mäsa hrubý asi dva centimetre, nedorežú ho do konca, ale len k okraju a dokončia ho až druhým rezom. Takto spojené plátky naklepú a dosiahnu tak dĺžku 40 cm a šírky 30 cm. Trhlinky v mieste, kde sa nachádza blanka z orecha, je typickým znakom viedenského rezňa. Zasluhou našich kuchárov pôsobiacich v Rakúsku sa pokrm dostal aj k nám a získal si veľkú obľubu. Servíruje sa so zemiakmi, zemiakovým šalátom, ryžou, hranolkami, dokonca aj s knedľou a kapustou. Ako príloha sa podáva uhorkový, paradajkový alebo hlávkový šalát. Chuť vylepší aj šťava z citróna, ktorá ale skôr potláčala potuchnutý tuk alebo nie príliš čerstvé mäso.

Mňam, mňam, mňam

Prečo by ste mali orechy a semená pred konzumáciou aktivovať? I. časť

O orechoch a semenách je vo všeobecnosti známe, že sú pre naše telo a celkové zdravie nadmieru prospešné. Neplatí to však vždy a za každých okolností. U týchto potravín totiž veľmi záleží na tom, ako sú pripravené.

Kedy sú orechy a semená nezdravé

Vezmime si napríklad často predávané opražené oriešky, zvyčajne sa to týka mandlí. Chutia síce dobre, no vysoká teplota v nich ničí mnohé hodnotné živiny a dokonca môžu spôsobovať aj zdravotné ťažkosti. Najhorší na nich je olej používaný na opraženie, keďže na tento účel sa často používajú lacné a nezdravé druhy **olejov**. O niečo lepšie je to s nepražnými orechmi a semenami, no aj ich priama konzumácia bez „aktivácie“ môže spôsobovať problémy. Ide o to, že vysušené orechy a semená rastlín obsahujú kyselinu fytoú. Tá sa viaže na minerály ako sú vápnik, železo, zinok, horčík alebo mangán, čím znemožňuje telu ich využitie. Ďalšou nevýhodou sušených orechov a semien je ich obsah enzymatických blokátorov, ktoré zabezpečujú, aby semená predčasne nevyklíčili. V prírode totiž musia vydržať až do doby, kým sú vhodné podmienky na ich klíčenie. Uvedené enzymatické blokátory potom spôsobujú aj to, že sa v našom tráviacom trakte horšie strávia, keďže blokujú aj naše tráviace enzýmy. Preto, ak konzumujete výhradne sušené orechy a semená, zvyšujete si tým riziko vzniku nedostatku minerálov a dokonca i riziko osteoporózy.

Makový koláč skladaný, s kyslou smotanou

Potrebuje : CESTO : 300g varené zemiaky, 300 g hladká múka, ½ kypriaci prášok, 100 g cukor múčka, štipka soli, 1 vajce, 120 g masla.

Plnka : 200 g mletý mak, 250 ml kyslá smotana, 100 g cukor krupica, trochu škorice, 3 vajcia, 1 vajce na potretie.

POSTUP : Uvarené zemiaky postrúhame, pridáme múku s kypriacim práškom, štipku soli, vajcia, maslo. Vypracujeme cesto. Pripravíme makovú náplň – mletý mak zmiešame so smotanou, cukrom a štipkou škorice. Zmes krátko povaríme a necháme vychladnúť. Potom pridáme žltky a vmiešame ušľahaný sneh z bielkov. Cesto rozdelíme na tri časti a z každej vyvaľkáme placku. Jednu položíme na plech vyložený papierom na pečenie alebo fóliou na pečenie, potrieme makovou plnkou, prikryjeme druhou, znovu natrieme plnkou, prikryjeme treťou plackou a tú potrieme rozšľahaným vajcom. Koláč upečieme do ružova.