



Kluboviny SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník I.

04/2020

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

- Nuž moji milí, prišla zvláštna doba a my sa musíme s ňou vyrovnáť. Aj ja sa musím trochu vyrovnáť, lebo všetci traja sme sa zrúbali, no nie od pálenky, ale ako som dlhý, široký a aj bystrozraký. Len to tak žuchlo až Klárka vyletela z gauča. Vstal som spoza stoličky pri počítači a chcel som oznámiť, že mi stúpila noha (pre nemravníkov to bola ľavá riadna noha). Bolo dosť dramatické dostať takú ozrutu najprv na štyri a potom na dve. „Odzgenil“ som si riadne ľavý kĺb a ľavý lakeť.
- Ale nie týmto som sa pôvodne chcel ku vám prihovoriť, lebo sa nám nedá osobne sa kontaktovať či dokonca stretávať. Z mojej prezieravosti som zrušil naše sedenie v marci, no dúfal som, že sa stretneme v budúcom mesiaci. Žiaľ situácia sa vyvinula tak, že asi ešte dlhšiu dobu budeme sa kontaktovať iba cez telefóny, maily a internet vôbec ako taký. Je to pekné a dokazuje to, že sme živým organizmom, lebo v tejto stiesňujúcej dobe sme neustále v kontakte a ani „mikropotvora“ nás nedokáže rozbiť. Ako dobre padne keď sa objaví mail, hoci aj s bársakou blbotinou, ktorý naruší ten stereotyp. Víťané sú maily, ktoré nás rozveselia a pobavia, lebo tých negatívnych správ je v médiách neúrekom a to negatívne pôsobí na nás, na náš oslabený imunitný systém. Každý jeden stres umocňuje možnosť prilepiť sa na nás všakovaké „mikropotvory“ nebudaj tú najaktuálnejšiu a v depresii veľmi ľahko môže človek podľahnúť. Napadá mi jedna časť z opery, je to síce v češtine, no verím, že ste ešte tento „cudzí“ jazyk nezabudli, „Radujme se, veselme se, když nám pán Bůh zdraví dá....“ mám dojem, pánboh je asi v karanténe a vymklo sa mu to z rúk. Takže to všetko ostáva na nás a tak sa budeme radovať, keď budeme v kontakte. K tomu Vám zo srdca prajem čo najlepšie nálady, veľa optimizmu a celkovej pohody. Držme si palce a naplňte poslanie – dobrá vôľa všetko zdoľá.
- Je ohrozený nie len Krok s SM, ktorý mávame tradične v máji, ale čo je nebezpečnejšie, je júnová rekondícia. S tým je spojená obava, aby nám neprepadli finančné prostriedky z 2%. Verím, že aj týmto sa budú kompetentní (???) zaoberať, lebo nie sme jediný a sú organizácie, ktoré majú mnoho násobne väčšie sumy. Osobne mám najväčší strach z terajšej vlády a z toho, že nielen, že zrušia tohtoročné 2%, ale vezmú i za minulý rok. Dúfam, že sa tam nájde niekto z triezvym rozumom a nedopustí to.
- Nebudem posilať poštou Kluboviny, lebo nechcem riskovať svoje zdravie a čakať v dlhých radoch pred Poštou, dosť mám toho, keď musím trikrát chodiť do nemocničného zariadenia (pre niekoho to nič nie je). Ak teda budete v kontakte s tými, ktorí nemajú internet, orientačne a v skratke im porozprávajte obsah Klubovíniek. Ospravedlňte ma u nich, že je mimoriadna doba a s ňou súvisiace problémy.
- Internet je plný správ a rád, dokonca aj špeciálne pre SM-károv. Treba brať s rezervou správy iného druhu, kde sa konštatuje zaručenosť úspechu všakovakých šarlatánskych rád, pri ktorých mnohé môžu byť dokonca nebezpečné. Dôverujte svojmu vlastnému úsudku a nedajte sa zlanáriť. A ak by sa vám aj niečo pozdávalo na prvý pohľad, nechajte si to dobre rozmyslieť a nevrhajte sa bezhlavo do neoverených pokusov, najmä na vlastnom tele. Chápem, že v tejto unudenej dobe má človek obmedzené myslenie a preto je dôležitá opatrnosť. Aj preto vám píšem tento plátok, aby som vás rozptýlil a predtým ako na ňom budete čistiť zeleninu, vás trochu pobaví a odpúta od iných, hrôzostrašnosprávových médií.
- Keď už blúdite či surfujete po internete, vyhľadajte si krížovky, sudoku a iné zábavy, aby ste sa aspoň na chvíľu odpútali od ostatných obľubujúcich informácií. Alebo si vyhľadajte zábavné maily či šoty či ako sa to nazýva a pobavte sa, poprípade oslovte aj svojich najbližších, s ktorými máte povolené byť vedľa seba aj bez dvojmetrovej vzdialenosti (keď pomíne hrozba vírusu a dvojiciam sa narodí dieťaťko, budú potrestaní, že nedodržali dvojmetrový odstup od seba), aby sa eliminovala „ponorková choroba.“
- Držme si navzájom palce a nezabúdajme i na tých, ktorí sú pripútaní na lôžka a nemajú možnosť chodiť von, aj keď nie je karanténa. Teším sa na skoré a osobné stretnutie

Váš Tony

Všetko dobré prajeme aprílovým oslávencom : **Marcel Smolica; Bíro** ivan;

Zasadnutie nášho klubu, sa **neuskutoční**, dňa **14. apríla 2020 /utorok/ o 15.00 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 04.04.2020.

prosím obrátiť list

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

Na odľahčenie 😊😄 trochu zaktualizované slovenské príslovia

„Čo môžeš urobiť dnes, rozlož si na 14 dní“

„Všade dobre, doma plno“

„Rúško robí človeka“

„Ši a nechaj šit!“

„Všetko z obchodu je na niečo dobré“

„Pomaly z domu nevyjdeš“

„Čo oči nevidia, to rúško zakryje“

„Zlá corona nevyhynie“

„Trafená hus zakašľala“

„Kto mlčí, ten je pravdepodobne nakazený“

"Dovtedy si po dovolenkách chodíš kým si koronu nedonesieš"

" Kto druhého udáva sám bude udaný"

"Pchá koronu do cudzích vecí"

"Kto do teba korunou ty do neho udaním"

"Oko za oko, koronu za koronu"

Hm, hm, hm

Bryndza, žinčica a koronavírus

Každým jarným dňom silnie prúd ovčieho mlieka zo salašov do bryndziarní. Bahnice nedávno priviedli na svet jahniatka a bačovia teraz netrpezlivo čakajú, kedy vyženú ovečky na čerstvú pašu. Jarné mlieko, čerstvá bryndza a žinčica spolu s ďalšími fermentovanými výrobkami sú tým najlepším, čo v tejto chvíli slovenská príroda a s ňou späté potravinové hospodárstvo vedia poskytnúť.

Bryndza a spolu s ňou všetky fermentované mliečne produkty sú najlepším prírodným liekom, ktorý si obyvatelia Slovenska môžu v týchto dňoch dožiť. Ako ustáť zápas s koronavírusom, neviditeľným nepriateľom, pred ktorým sa trasie celý svet? Denne sa skloňujú rúška, respirátory, gumové rukavice, ktoré majú zabrániť infikovaniu sa, ale ľudia musia aj jesť. Nepochybne každému zídne na um zelenina, ovocie, ale do arzenálu zdravých potravín patria aj výrobky z ovčieho mlieka, zvlášť tie, ktoré sú fermentované. Už roky ich do pozornosti dávajú lekári profesor Viliam Bada a jeho generálny druh, nestor slovenského mliekarenského výskumu Karol Herian. Oba si všimajú to, čo sa deje s ovčím mliekom pri fermentácii, bez ktorej by nevznikla ovčia hruška ani dobre známy vedľajší produkt – žinčica.

Mňam, mňam, mňam

Fašírky na plechu

Zdravšie, chutnejšie a bez vyprážania!

Výborný obed raz-dva. Navyše s mrkvičkou a vajíčkom uprostred. Šťavnatejšie, zdravšie a chutia jedna báseň!

Potrebuje: 1 kg mletého mäsa, 200 g staršieho chlebička bez kôrky, 200 ml mlieka, 2 vajcia – rozmiešané, 1 veľkú cibuľku, 300-400 g mrkvy, 2,5 lyžičky soli (prípadne podľa chuti), mleté čierne korenie, masť alebo olej na vymastenie formy

Ďalej budeme potrebovať: Vajcia

Postup: Mrkvu očistíme a nastrúhame. Chlebič nakrájame na kúsky, alebo natrháme a zalejeme mliekom. Rozmiešame na kašu, prípadne zomelieme v mlynčeku na mäso (zároveň ho tak očistíme od mäsa, ak sme si ho mleli sami doma).

Cibuľku nakrájame nadrobno a na troche oleja urestujeme dozlatista, pridáme aj mrkvu a spolu krátko restujeme. Potom všetky prísady (aj chlebič, ktorý sme si trochu vymačkali z mlieka), zmiešame s mletým mäsom (cibuľovo-mrkvovú zmes necháme chvíľu vychladnúť a až potom vmiešame do mäsa). Vymiešame jednotnú zmes, ktorú dochutíme soľou a korením.

Zo zmesi tvarujeme jednotlivé fašírky, ktoré prekladáme na plech a v strede vyformujeme otvor. Do každého otvoru rozpijeme jedno vajce a pridáme aj trochu soli a korenia.

Vložíme do rúry vyhriatej na 180-190 stupňov a pečieme asi 40-45 minút. Posledných 10 minút pred koncom pečenia zvýšime teplotu na 220 stupňov a necháme zapiecť dozlatista.

Prajeme vám dobrú chuť! :-)

Chlebič domáci ako dych – je úplne bez práce Len zamiešať a dať na pekáč, lepšie pečivo sme ešte nejdli!

Fantastický recept na úplne jednoduchý domáci chlebič bez miesenia. Večer zamiešate a ráno len dáte na pekáč a šup do rúry.

Výborný recept.

Potrebuje: 3 hrnčeky (1 hrnček -2.5 dcl) múka hladká (1 hrnček môžete zameniť za grahamovú alebo špaldovú múku), 1 lyžica oleja, 1.5 hrnček vlažnej vody, 1 lyžička sušeného droždia, 1 lyžička semienok podľa chuti, 1 lyžička rasce, 1 lyžička soli

Postup: Do misky dáme múku, sušené droždie, semiačka, rasca, soľ, olej a vlažnú vodu. Vymiešame riedke cesto, ktoré prikryjeme a dáme na noc kysnúť (8-12 hodín). Najlepšie je, ak si cesto urobíte večer a ráno chlieb upečiete, alebo ráno zamiešate cesto, cez deň vykysne a poobede upečiete chlebič.

Keď je cesto vykysnuté, vymažeme pekáč olejom, dáme do neho cesto, posypeme semienkami a prikryté pečieme na 230 stupňoch pol hodiny. Nádoba môže byť akákoľvek, hlavne nech má vrchnák a môže ísť do rúry. Potom odokryjeme a pečieme ešte 15 minút, aby mal chlebič chrumkavú kôrku. Necháme vychladnúť a krájame. Chlebič je naozaj výborný, ak ho necháte v rúre trochu dlhšie, bude mať hnešiu kôrku, je na vás, ako máte chlebič radšej.