



# Kluboviny SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník I.

05/2020

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

- Je nám veľmi ľúto, no stav v našej Slovenskej republike je stále pandemický a z toho vyplývajú rôzne obmedzenia. Jedným z takých obmedzení je aj združovanie sa v skupinách. Tým sme vyradení jednak zo zasadnutí klubu a jednaj aj s akcie KROK s SM, ktorý bol takým oživením a spestrením a to i vďaka ľuďom, ktorí si na nás zakaždým pripravili nejaké „habaďury“, na ktoré sme netrpezlivo čakali. Bola pri nich vždy obrovská zábava, sranda a spoločná pozitívna atmosféra. Svedectvom toho sú nezabúdajúce spomienky našich lekárov a sestričiek, ktoré k nám vždy s radosťou chodievali a to i napriek tomu, že sme to konávali vždy v sobotu.
- My však nezostávame iba pri spomienkach, ale som rád, že jednotliví členovia klubu medzi sebou komunikujú aspoň telefonicky. Verím, že pri telefonovaní zatvorí oči a živo si predstavujú „persónu“ na druhej strane (skoro som chcem napísať, že na linke, no včas mi to zapálilo v šesuli) a tým pádom sa hovor stáva živším.
- Aj zväz si pre nás pripravil veľmi zaujímavú akciu „Spolu Môžeme“, viete čo, aby som niečo nedomrvil, teda nepokazil, ja vám stiahnem informácie z prvej ruky :
- **Aktuálne, Milí priatelia,**  
Veríme, že máte za sebou príjemne strávené veľkonočné sviatky! Aj napriek nie veľmi priaznivej situácii v súvislosti s šíriacim sa vírusom COVID-19 sa snažíme o to, aby ste na našich stránkach aj naďalej nachádzali všetky potrebné informácie, no najmä – pocit podpory a spolupatričnosti. Rozveseliť sme sa vás snažili súťažou o vtipné rúška (nosiť ich treba i naďalej!), šťastnému výhercovi sme už odoslali knižnú publikáciu a určite si takto spestríme časy sociálnej izolácie i v ďalšom mesiaci. Ostaňte s nami!
- **Vedeli ste, že...?**  
...čo je to vlastne COVID-19? Nieкто tvrdí, že obyčajná chrípka, iný sa zasa neprimerane „stresuje“ a zbytočne trápí aj nad falošnými informáciami. Tých je na internete čím ďalej tým viac, a keďže sme i my zaznamenali veľký počet otázok v súvislosti so zmenou prevádzok SM centier či manažmentu liečby, rozhodli sme sa usporiadať unikátny webinár, ktorý sa venoval tejto téme exkluzívne v súvislosti s ochorením skleróza multiplex. Prednášky odborníkov z oblastí neurológie a imunológie doplnila diskusia na vami zaslané otázky. Ak ste webinár, ktorý sme vysielali v štvrtok, 9.4., nestihli, neváhajte si ho pozrieť zo záznamu na našej stránke. Veríme, že naši lekári vniesli dostatok svetla do tejto neľahkej situácie a že sledovanie videa bude pre vás len prínosom. Ak by ste mali predsa len nejaké doplňujúce otázky, neváhajte nám ich zaslať na: [spoluzozeme@gmail.com](mailto:spoluzozeme@gmail.com) [Pozrieť webinár >](#) [Poslať otázku >](#)

**!!! S poľutovaním Vám oznamujem, že rekondícia v mesiaci jún 2020 v Dudinciach hotel Smaragd je z dôvodov karantény a pandémie zrušená. Nariadenie uprednostňuje poisťencov zdravotných poisťovní, ktorí mali vystavené poukazy. Ubytovaní budú iba po jednom na izbe, 3 procedúry max. a bazény sú zatvorené. I tak som uvažoval, či vôbec má význam ísť sa tam previesť s trochou električky či masáže. Po jednaní so zástupcami kúpeľov vychádza pri super optimálnej situácii, možný **náhradný termín v septembri** či októbri. Tam by to kolidovalo s rekondíciou v Turčianskych Tepliciach. Od Vás potrebujem **záväzne spätnú reakciu s odpoveďou, či by ste reflektovali na prípadnú jesennú (september) rekondíciu a či potom zrušiť Turčianske Teplice**. Možno sa naskytne aj tretia alternatíva a to, čo s financiami, ktoré neminieme do konca stanoveného termínu. Ak bude výnimka a možnosť presunúť ich do budúceho roku, dala by sa využiť. Všetko závisí od vlády ako sa k tomu postaví. Ak budem mať informácie, operatívne Vám dám na vedomie. Ak by ste k takejto informácii sa dostali Vy, prosím o informovanie mňa, musí to však byť hodnoverná informácia. !!!**

Váš Tony

Všetko dobré prajeme májovým oslávencom : **Tulinská** Evka; Péterová **Ivetka**; Smolicová **Ivetka**;

Zasadnutie nášho klubu a ani KROK s SM, sa **neuskutočnia**, dňa **16. mája 2020 /sobota/ o 10.00 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](http://www.ksmnr.sk) [suchan@ksmnr.sk](mailto:suchan@ksmnr.sk) Uzávierka čísla 05.05.2020.

prosím obrátiť list

Chi, chi, chi cha, cha cha ... predsa len trochu veselosti, smiech podporuje imunitu človeka

- Kedz vlada hutori : najdzeme na peňeži! Normale citim jam mi šmatraju po kešeňoch!

- *Moje telo už absorbovalo tol'ko antibakteriálneho mydla a dezinfekcií, že keď čurám, tak zároveň čistím toaletu!*

Zoznamovačka 2020 : - Slečna, máte krásny respirátor, nešla by ste so mnou do karantény?

- *Haló, tam je polícia? Do bytu sa mi vlúpal lupič.*

- *My kvôli koronavírusu robíme z domu. Môžete mi ho dať k telefónu?!*

Inzerát : -Vzhľadom na zatvorené školy, ponúkam stráženie. Zvládnem tak dve-tri vysokoškolačky!

*Rozprávajú sa dvaja : - Počúvaj, stratila sa mi manželka!*

- *Aj mne. A ako vypadala tá tvoja?*

- *Blond vlasy, štíhla, 182 cm vysoká, štvorky prsia. A tá tvoja?*

- *Na ňu teraz kašlime, poďme hľadať tú tvoju!*

Každé ráno pijem pohár vody. Dnes som omylom vypil pohár slivovice. Tak nádherné ráno som už dlho nemal!

*Stretnú sa dve po dlhšom čase : Počúvaj, čo si nakoniec vybrala manželovi na Vianoce?*

- *Jeho konto!!*

Hm, hm, hm ....

### **Kam kráčaš slovenský jazyk?**

NA ZAMYSLENIE PRE NÁS VŠETKÝCH !!!!!

V TV relácii 5 proti 5. Bola tam mladá študentka, pri otázke na ruských spisovateľov, nevedela povedať ani jedného. Potom povedala, že sa to v škole neučia. Na otázku Bičana, že teda čo sa učia, povedala, že amerických... Bolo mi do plaču. Ideme z jedného extrému do druhého, pričom JA si pamätám, že my sme sa učili aj niečo o tých „západných“. A učitelia majú aké slovanské povedomie, keď sa ani neozvú! Hlavne, že „potrebujú“ pridať na platoch... To korešponduje s textom dole. A vo vedomostiach sme zrazu na konci hodnotiacich prieskumov... Hanba!

„Slovenčina moja, krásne ty zvuky máš...“

Namiesto Domu detí postavíme **Kindhouse**, prvá slovenská krčma v Bratislave sa volá **First Slovak Pub**, už nemáme úroveň, ale **level**, prekvapenie nevyjadrujeme lasicovským fiha, ale čudným zvolaním **wow**, nie sme vyrovnaní, ale **kúloví**, nemáme prínosy, ale **benefity**, namiesto úveru je **kredit**, nekomunikujeme, ale **čutujeme**, nákupné strediská nahradili **šoppingcentrá**, nechali sme si vziať Karkulky, Lomidrevov, Valibukov, Šípkové Ruženky, Jankov Hraškov a nahradili sme ich **Mekgajvermi**, **Mekkvínmi**, **Barbinami**, **Šrekmi**, **Alfmi**, zákony v Národnej rade Slovenskej republiky (sic) už netvoríme, ale **kreujeme**, namiesto súhrnu správ v TV máme **hedlajny**, gazdovský dvor sme nahradili **farmou** a z neznámych dôvodov sme sa zbavili slovenského roľníka a namiesto neho inštalovali **farmára**.

**Pokiaľ žije jazyk, žije aj národ, ak jazyk umrie, umiera aj národ a s ním aj jeho duch!**

Človek bez koreňov má viacero "výhod": nemá sebavedomie, hrdosť, je manipulovateľný, ovládateľný, nerepce, poslúcha, drží hubu a krok a maká!!! **Až úplne osprostie!**

Mňam, mňam, mňam .....

### **Chlebík Tonyho viacmúkový**

**Suroviny** : 500 g múky (250 g pšeničná hladká, 150 g špaldová celozrnná hladká, 100 g ťažná chlebová), kvasnice (čerstvé alebo sušené), 300 ml vlažnej vody, 1 ČL cukru, 1,5 ČL soli, rasca podľa chuti, (kto chce môže pridať rôzne semiačka, dá to však iný ráz klasického chlebíka)

**Postup** : pripravíme si kvások z trocha vlažnej vody, kvasníc, cukru a trochou múky. Suché suroviny spolu zmiešame (ja som to všetko robil v hnetáči kuchynského robota), pridáme kvások, zvyšok vody a spracovávame cesto, kým sa nelepí na nádobu, v ktorej sa to hnetlo, skúsiť môžeme i na prst (samozrejme, keď je mašinka vypnutá). Misku som prekryl potravinovou fóliou a nechal cca 1 hodinu na teplom mieste vykysnúť. Krásne nabehlo a šup s ním na pomúčenú dosku (u mňa silikónová podložku) a cestíčko prehnetieme, aby sme vytlačili prebytočný vzduch a plyny. Vytvarujeme požadovaný tvar (buď okrúhly alebo podlhovastý) a šup s ním do ošatky vysypanej múkou, no vraj lepší je zemiakový alebo kukuričný škrob, kde prikryté ľanovou handričkou bude odpočívať ešte 15 minút.

Rúru si predhrejeme na 230 ° C a na dno dáme starý plech na pečenie s vodou, na záparu. Vykysnutý chlebík vyklopíme na plech vystlaný papierom na pečenie. Pred vložením do rúry ho pretrieme studenou vodou, jednak zmyjeme prebytočnú múku a jednak je to základ pre kôročku. Nesmieme mať strach (ako moja Klárka, že čo mu to robím!), a narežeme ho na povrchu ostrým nožom, je to pre zabráneniu nekontrolovateľnému praskaniu kôrky.

Pečieme 15 minút na spomínaných 230 ° C, potom teplotu znížime na 190 ° C a pečieme ďalších 45 minút. Pozor! Dvierka neotvárame! (teda až po skončení pečenia) Po upečení ešte horúci chlebík potrieme studenou vodou a necháme najlepšie vychladnúť na mriežke (alebo niečom podobnom, ktoré bude odspodu vzdušné, aby chlebík rovnomerne vychladol). Chlebík je ako jedna báseň krásne porézny a chutnulinkavučký!