



Klubovinky SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník III.

04/2022

Ak niekto čaká, že bude pokračovanie deja vzniku a existencie Klubu sclerosis multiplex Nitra v tomto čísle, musí si počkať na májové zasadnutie klubu, ktoré ponese názov Krok s SM a 30. výročie vzniku Klubu sclerosis multiplex Nitra.

Možno by som si vyplnil priestor opisovaním spomienok, no tento občasník nie je o tom, aby mal zaplnenú stránku, ale o tom, čo sa dialo na zasadnutí klubu a ako si predstavujeme kroky do budúcnosti. Tu sa pozastavím a je mi tak trochu smutno na duši.

Preskočím všetky ostatné body rokovania (neskôr sa k nim vrátim), a pristávam sa pri rozprave a diskusii o termíne májového zasadnutia klubu. Najmenej dvakrát v Klubovinkách (napriek tomu, že zasadnutia neboli) boli zverejnené termíny zasadnutí klubu, ktoré boli odsúhlasené vedením KOS Nitra. To, že som po takom ťažkom stave môjho zdravotného stavu, z ktorého sa dodnes zviecham a trpím obrovskými bolesťami, zvolal na odsúhlasený termín zasadnutie klubu, som nerátal s tým, že žiaden z prítomných nebude vedieť kedy bude májový klub. Popri tom všetkom čo som niesol, by sa mi ešte tie dva listy možno zmestili. Ospravedlňujem sa za svoju vinu. Mrzí ma však, že asi zbytočne píšem a s problémami ťukám do klávesnice Klubovinky, keď tak závažné dátumy si nik nezapísal do kalendára, mobilu (všetci ich majú) a v krajnom excelentnom prípade do vlastnej pamäti. Aj by mi slza skanula z oka, no aj ona je tak unavená, že sa jej nič nechce, ako i mne.

Po prestávke oddychu, lebo už so triafal jedným prstom aj trikrát vedľa plus delete, vyčerpáva to. Už iba jedna poznámka - termíny zasadnutí klubu pre I. polrok 2022 boli zverejnené v septembrovom a októbrovom čísle Klubovínok.

No ale už sa venujme podľhočasovému uzavretiu. Zvítania boli srdečné a úprimné za silného bzučania a trilkovania.

Predseda po upokojení prítomných, otvoril a privítal prítomných. Poprial všetkým žienkam k ich sviatku, zdravie, pohodu a lásku (veď k tomu sú tu na tomto svete - vraj) a prítomným ženičkám odovzdal pekné červené gerbery. V jeho šľapajach sa prikrádal Titus, ktorý tak ako každý rok, obdaroval naše ženičky kytkou tulipánikov.

Prijali sme ospravedlnenie z neúčasti od Soničky, ktorá všetkých pozdravuje, tak ako Vladka a Valachyovci. Darinka B., Evka M. a Gitka sa ospravedlnili pre ochorenie.

2 % - skúsenosti a ohlasy za zmenených podmienok pre klub. Všetci sme v očakávaní ako to dopadne.

Nosný bod rokovania bolo **Hospodárenie klubu za uplynulý rok - podklady a výkazy, stav na účte a v pokladni**, ktoré za neprítomnosti Gitky predniesla Marika Duchoňová. Rozvírila sa rozprava a záverom bol jednomyselný súhlas o zaradení do uznesenia.

Predseda pripomenul, že o 4 dni bude tomu 30. rokov čo sa zišlo pár nadšencov a dohodli sa, že stojí zato založiť klub pre pacientov s ochorením sclerosis multiplex v Nitre a pre rodinných príslušníkov a sympatizantov.

V rôznom sme pre akciu Krok s SM a 30. výročím založenia klubu - rozdelenie úloh

- kto nakúpi suroviny a koľko cca 35 účastníkov;
- pozvanie hostí : pani riaditeľka KOS Nitra, MUDr. Kováčová, MUDr. Virágová, Blanka Pogranová, Valika Anđelová;
- občerstvenie, už musí byť jasné čo, kto a či to urobíme sami, alebo si dáme doniesť (guláš -misky???), rezne a šalát, pečené kurča zemiaky, párky, horčica, chlebík
- skupinka aktívnych sa rozhodne i vzhľadom na možnosti súkromného varenia či pečenia a nákupu misiek a náradia; - Majka cukrárka ak bude zdravotne v poriadku zákusôčky;
- minerálky, sladké vody, kávu, poháre, cukor, miešadla, varné kanvice, mok hroznový - Marika Duchoňová, Dano, Lukáš (ak vôbec budú mať záujem prísť);
- program - námet a inšpiráciu zadá Evka T. a naše ženy, pod velením Kláriky, to pretvorí do reálnej podoby.

Nie menej zaujímavým bodom bol stav rekondície 2022, keď predseda klubu rozdal k pripomienkovaniu výbery samostatne do Dudínec a samostatne do Turčianskych Teplíc. Do Dudínec v termíne 19.-25.6.2022 sme plánovali 18 účastníkov a prihlásených bolo 18 záujemcov, čím členom výboru bola uľahčená práca. Pre Turčianske Teplice v termíne 11.-17.09.2022 bolo plánovaných 12 miest a prihlásilo sa 15 záujemcov. Výbor vybral 12 účastníkov a ostávajúci 3 sú zaradení ako náhradníci podľa toho ak by vypadol jeden resp. dvaja vybrať.

Záverom sme jednomyselne prijali kompletne Uznesenie z Výročného zasadnutia Klubu sclerosis multiplex Nitra a nastal ešte väčší bzukot a hodovanie, bo ženy to nadonááááááááááiiiiii.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencovi **aprílovému : Marcel Smolica** (sólista, egoista - iba sebe chce si dať gratulovať, beňár Ť.č. Senecký; neboj aj tak ťa máme radi!)

Zasadnutie nášho klubu bude **12. apríla 2022 o 14:00 hodine**
v malej zasadačke na prízemí KOS Nitra

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 Uzavierka čísla 02.03.2022.



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

Na schodoch bytovky stretne suseda suseda a vraví mu :

- Ale, ale pán Kováčik, nejakó vám ubúdajú vlasy.

- To viete pani Nováková, život sa s nikým nemazná ... Niekomu padajú vlasy, inému prsia!

Známa celebrita uteká pred novinármi a vykrikuje : - *Ved' vám hovorím, že nemám čo by som vám k tomu povedal!*

- *To ani nemusíte, my to povieme za vás!*

Zastaví policajta a hovorí vodičovi, aby vystúpil. Potom policajt prehladá auto a nájde vrecúško s nejakým bielym práškom.

Ochutná prášok a pýta sa vodiča : - Heroín?

- Nie, jed na potkanov!!

Do obchodu vbehne vydesená žena, v obidvoch rukách nákupné tašky a dolu má oblečené iba nohavičky. Vyľakane pozerá po predajni a nakoniec sa pýta predavačky : - *Prosím vás, nenašla ste tu sukňu, ktorej sa držali tri deti?!?*

Manželka mi celý týždeň tvrdí, že nemá chuť.

Tak som ju nahlásil na Úrad verejného zdravotníctva, že má covid!

Pitú, bol si niekedy na detektore lži?

Nóó ... s jedným som sa oženil!!!

Hm, hm, hm

Ako a kedy sa majú správne užívať vitamín C, D, Zinok + Selén, Omega³, Magnézium, Lutein a Biotin H?

Dobrý deň, chcela by som sa poradiť ohľadom správneho užívania vitamínov. Ako sa správne majú užívať vitamínové doplnky?

Mám na mysli spôsob užívania - ktoré ráno, večer, pred jedlom, po jedle. Tak, aby som ich mala správne triedené. Zaujímajú ma hlavne nasledujúce vitamíny, resp. doplnky: Vitamín C, D, Zinok + Selén, Omega³, Magnézium, Lutein a Biotin H. Ďakujem

Mgr. Michaela Žáčková

Dobrý deň, vo všeobecnosti delíme vitamíny na **rozpustné (a teda aj vstrebateľné) vo vode a vitamíny rozpustné v tukoch**. Z toho vyplýva aj ich užívanie. Medzi vitamíny rozpustné v tukoch patria: A, D, E, K - užívajte ich spolu s jedlom, resp. bezprostredne po jedle. Všetky ostatné patria medzi vitamíny rozpustné vo vode. Môžete ich užiť kedykoľvek počas dňa s dostatočným množstvom tekutín. Pri mineráloch a stopových prvkoch (magnézium, železo, zinok, vápnik, selén) platí pravidlo: Vždy musí byť medzi ich súbežným užitím 2 hodinový odstup. Vzájomne sa vylučujú. Pri konkrétnych Vami vypísaných vitamínoch odporúčam užívanie takto:

- vitamín C, Biotin - počas dňa s dostatočným množstvom tekutín,

- vitamín D, Omega, Lutein - spolu s jedlom,

- Zinok + Selén - ráno po jedle,

- magnézium - večer.

Prajem pekný zvyšok dňa, **Mgr. Michaela Žáčková**, Farmaceut

Mňam, mňam, mňam

„ČÍNA“ podľa receptu z miestneho bistra je famózna. Tento recept si zamilujete!

Dnes sme si pre Vás pripravili recept na báječnú kuracinku, ktorá je vo svete veľmi obľúbená!

Tento recept je však tradičnejší ako by ste si mysleli, lebo jeho variantu sme našli aj v babičkinom receptári. Vo svete sa tento spôsob prípravy volá aj "Kuracinka Generála Tso"

Budeme potrebovať nasledovné ingrediencie: 500 gramov kuracích prs, ¼ šálky sójovej omáčky, ¼ šálky kukuričnej múky, 1 vaječný bielok, malý kúsok čerstvého zázvoru, 2 strúčiky cesnaku, 2 stredne veľké cibule, 1 šálka kuracieho vývaru, 1 lyžicu páľivej omáčky, 3 lyžice Hoisen omáčky, 1 a ½ lyžice sezamového oleja, malú hrstku sezamových semienok

Takto budeme v recepte postupovať:

Najprv si očistite kuracie prsia a nakrájajte ich na menšie kúsky. Potom ich dajte do misy a ochuťte sójovou omáčkou (2 lyžice), kukuričnou múkou (3 lyžice) a pridajte aj vaječný bielok. Všetko dobre premiešajte lyžicou a nechajte marinovať niekoľko minút. Medzitým si olúpte cesnak a cibuľu a oboje nasekajte najemno. Tiež si olúpte zázvor a jemne nastrúhajte. Tieto ingrediencie následne urestujte na rozpálenom sezamovom oleji (1 lyžička). Keď cesnak, cibuľa a zázvor zozlatne, prisypte k zmesi aj kuracie kúsky a opekajte zo všetkým a Hoisen omáčkou. Dobre premiešajte a prisypte ešte kukuričnú múku. Za stáleho miešania duste mäsovú zmes niekoľko minút, než úplne zhustne.

Výborné!

Karfiol zapekaný s kuracím mäsom a bryndzou (len 210 kalórií na porciu)

INGREDIENCIE : 200 g kuracie prsia, 2 PL olej, 1 ks menší karfiol, 3 ks vajce, 4 PL biely jogurt, 100 g

Bryndza, podľa chuti soľ, mleté čierne korenie, sušený cesnak, údená paprika, 2 hrste petržlenová vňať

POSTUP : Rýchly, chutný a diétny obed či večera.

Kuracie prsia pokrájame na malé kúsky, opražíme na lyžici oleja, kým sa zatahnu. Karfiol rozdelíme na menšie ružičky, povaríme v osolenej vriacej vode (5 minút) a scedíme. V miske spolu vymiešame celé vajčka, jogurt, rozmrvenú bryndzu, osolíme a ochutíme napríklad sušeným cesnakom, údenou paprikou a čiernym korením. Primiešame tiež nasekanú petržlenovú vňať.

Vajčkovú zmes premiešame s kuracím mäsom, karfiolom a všetko navrstvíme do zapekacej misky, ktorú sme vymastili olejom (1 PL). Vložíme do rúry vyhriatej na **180°C a pečieme cca 30 minút**.

Na porciu: 210 kalórií, 22 g bielkoviny, 4 g sacharidy, 11 g tuky