



# Kluboviny SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník III.

05/2022

„Ak niekto čaká, že bude pokračovanie deja vzniku a existencie Klubu sclerosis multiplex Nitra v tomto čísle, musí si počkať na ... „ Takto som začínal príhovor v aprílovom čísle Kluboviniiek.

To snáď nikto z nás nečakal, takú bohatú účasť na aprílovom zasadnutí klubu. Opäť sme videli tváre staronových členov klubu, ktorí sa na predošlých príležitostných kluboch nezúčastňovali a to už z akýchkoľvek príčin. Zúril covid, pandémie a strašidelné informácie v médiách. Preto sa nikomu nedá vyčítať, že mal obavy zo sedenia, kde sa zúčastní viacero ľudí a k tomu ešte z rozsiahlych končín.

Radosť z tohto stretnutia nemala konca kraja a predseda iba v tichosti pozoroval, čo i taký malý klub s členmi, ktorým na ňom záleží, dokáže vyčarovať takú atmosféru. Pri tej príležitosti predseda v duchu poďakoval vedeniu KOS Nitra, že nám také stretnutie umožňuje. Atmosféru dotvárala výzdoba fotografií jednej umelkyne s rôznymi náhľadmi na atmosféru, ktorú fotozáber zachytáva na celuloide (možno v dnešnej dobe na bity) a delí sa s tou krásou s pozorovateľmi, a samo prvými boli členovia nášho klubu. Veľmi sa im to páčilo, samozrejme určitým individuám najmä tvary ženského tela a o to viac, keď je stroho oblečené, zvlášť i bez neho.

Darinka priniesla svoje typické pagáčiky, Majka otrasné zákusky. Pozor otrasné v tom, že boli otrasne chutné a diéty dostali zabrat, snáď sa nenašiel žiaden, čo by nejakým tým svojím porušením nezhršil.

Predseda toho využil a ponúkol ich ku konzumácii, vtedy sa im aspoň na chvíľu zatvorili pusinky. Aničkou a Klárikou varené kávičky, ktoré roznášal náš „erotoman“, tiež prispeli k tomu, že sme mohli oficiálne otvoriť naše sedenie. Predseda prisľúbil, že bude v čo najväčšej miere stručný, no musíme sa podrobnejšie zaoberať programom a zabezpečením akcie Krok s SM a 30. výročie založenia klubu.

Bolo potešením pracovať s konštruktívnym kolektívom. Ale najprv sme pripomenuli pozdravy našich sympatizantov, Valíky, Centra SM FN NK NR, vedenia KOS Nitra s pani riaditeľkou a naša dlhoročná sympatizanta dopisovateľka – Helenka Sláviková. Z neúčasti sa ospravedlnili Božka s Tonkom, pre dlhotrvajúci nedobry zdravotný stav Tonka i Boženky, Sonička z Tešedikova, Ivet s Marcelom, pre nedovolenku od zamestnávateľa, Ivet a Dodino mrcha covid, Titus nedobre sa cítil po návštevách u lekárov a musel z pol cesty vrátiť domov, Ala na liečení v Dudinciach.

Prišli na rad jednotlivé body príprav našej významnej akcie. Kde úloha prizvať hostí pripadla predsedovi ako i rozdanie brožúrok, s účasťou sme museli zabezpečiť inou cestou, lebo Lenka a Dano sú zaneprázdnení. A tak sa dohodla Klárka s Evičkou Tulinskou a ďalšími iniciatívnymi dušami na jednoduchom, no zábavnom programe, ktorý by mal po tradičnej spájaní reťaze pokračovať vonku v átriu, samozrejme ak bude priaznivé podmienky poveternostné. Občerstvenie v tekutej forme zabezpečia Marika Duchoňová, Dano, Darinka, všetko v rámci svojich možností.

Nakoniec sme sa zjednotili, že hlavným občerstvením bude trojmäskový kotlíkový guláš, teda nie polievka. Šéfkuchárkou bude Gitka, prvá zástupkyňa bude Marika Duchoňová. Máme zabezpečené nádoby ekologické znášajúce teplo do 95 stupňov Celzia. Chlapom na utretie fúzov a dámam na utretie jemných perí a ostatným na zajedanie prinesú chlebičky zo Zlatých Moraviec Ivetka s Dodinom.

Tácky, lyžičky ku káve, servítky, poháre, kávu, cukor tácky a ostatné drobné, no nie menej dôležité doplnky Zabezpečia Marika Duchoňová s Gitkou. Kanvice prinesie Klárka s Marikou Duchoňovou. A nakoniec mlsota, zobrala si za svoje, ako vždy doteraz, Majka Detková za intenzívnej pomoci Janka.

Predseda klubu zabezpečil, aby miestnosť bola otvorená o 9,00 hodine, kvôli príprave stolov, dozdobenia a rozloženia potrebných komodít.

Odsúhlasili sme výber účastníkov na jednotlivé rekondície v roku 2022 s tým, že Katka s Rebekou sú náhradníčky a pre Dudince boli schválení všetci čo sa prihlásili a jediným zádrhelom môže byť nepopárenie ubytovania po izbách.

Okrajovo sme sa dotkli 2% a veci s nimi súvisiacimi.

Váš Tony

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

Zasadnutie nášho klubu bude **14. mája 2022 o 10:00 hodine**  
v malej zasadačke na prízemí KOS Nitra, 949 01 Fatranská 3

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) Uzavierka čísla 30.04.2022.



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

Ako deti sme sa čudovali, prečo si naši starí rodičia utierali zadok novinami. Žiaľ dne to už vieme! 😭

*Pri mori sa náhodou stretli známi: Kde vlastne máš manželku?*

*Jasně, Marienka-buchne si do čela druhý. Celý čas mám pocit, že som doma niečo zabudol.*

Žena, ktorá sa zamiluje a podľahne, si to vyčíta. Žena, ktorá sa zamiluje a nepodľahne, si to tiež vyčíta.

*Uvažuje Colombo : Prepáčte, chcem sa spýtať. Prečo je potrebné štúranie v nose hlboko, aby sa našiel vírus?*

*Nestačilo by dýchnuť na tyčinku, keď sa domnievate, že vírus je nákazlivý do dvoch metrov a preto musíte nosiť rúška alebo respirátory???*

Každý poriadny chlap dokáže do snehu vycikať svoje meno...

Tí s chorou prostatou sú vďační aj s morzeovkou...

*INZERÁT : Hľadám muža, ktorý ma včera večer obťažoval v parku!*

*ZNAČKA : Rozmyslela som si to !!!*

*Sedia dvaja zamilovaní večer v parku a on sa jej pýta :*

*- Anička, vidíš ten Veľký voz?*

*- Nie Miško, ale cítim oje!*

## Hm, hm, hm ....

**Čo môžete zjesť aj po dátume spotreby, týchto potravín sa báť nemusíte! Sú potraviny, u ktorých sa prekročením dátumu minimálnej trvanlivosti nepodpíše na ich kvalite, chuti ani vône. Viete, ktoré to sú? I. časť**

Potraviny po záruke kúpíte už čoskoro v obchodoch za symbolické ceny. Vláda schválila návrh zákona, ktorý umožní predaj potravín po uplynutí dátumu minimálnej trvanlivosti (DMT), najviac po obdobie 45 dní. Pozrite, pri ktorých potravinách sa zdravotných ťažkostí báť nemusíte ani roky po vypršaní DMT.

**Cereálie** - Našli ste doma staršie balenie cereálií a rozmyšľate, čo s nimi? Ak ešte nie sú otvorené, môžete ich bez obáv skonzumovať 6 až 8 mesiacov po dátume spotreby, ktorý je uvedený na obale. Po otvorení zostávajú vhodné na konzumáciu ešte 5 až 6 mesiacov.

**Cukor** - Nemusíte sa báť ani o cukor, samozrejme, ak sú zachované vhodné podmienky jeho skladovania. V sklenenej nádobe na suchom mieste vydrží celé roky. Myslite na to, že jediné, čo cukru skutočne prekáža a znehodnocuje ho, je vlhkosť. Dôležité je preto mať cukor na suchom mieste a používať ho môžete, ako dlho chcete.

**Cestoviny** - Cestoviny patria takisto na zoznam potravín, ktoré ani po prekročení dátumu minimálnej trvanlivosti nepodliehajú rýchlej skaze. Aj pri nich je však dôležité správne uskladnenie. Ak sú ešte neotvorené, teda v uzavretom obale, môžete ich bez obáv pripraviť dokonca aj po niekoľkých mesiacoch. Zub času sa nepodpíše na ich kvalite.

**Ryža** - Našli ste doma zabudnutý balíček ryže? Nemusíte sa ho báť uvariť a skonzumovať. Jej chuť by sa časom zmeniť nemala, a to ani vtedy, ak ste už mali balíček otvorený. Platí to pre každý druh ryže, *okrem hnedej*.

## Mňam, mňam, mňam .....

### **Mleté mäso a strúhané zemiaky z jedného plechu!**

Vynikajúci nápad na originálne a veľmi chutné jedlo, ktoré pripravíte len z pár prísad. Ideálna rýchla večer a naozaj veľmi chutná. Namiesto vyprážania skúste mleté mäso a zemiaky pripraviť týmto spôsobom – je to zdravšie a vynikajúce. **Potrebuje:** zemiaky – 6 kusov, vajcia – 1 kus, zelená cibuľa – 20 g, soľ – 5 g, čierne korenie – 3 g,

**na mäsovú plnku:** mleté mäso – 350 g, vajcia – 1 kus, soľ – 5 g, čierne korenie – 3 g, mozzarella – 50 g, rozmer plechu 32 x 32 cm

**Postup:** Najskôr si pripravíme zemiaky. Zemiaky ošúpeme a na hrubom strúhadle nastrúhame. Preložíme do misky. Zelenú cibuľku nakrájame nadrobno. Pridáme soľ, zelenú cibuľku. Pridáme aj vajce a zmes premiešame. Plech na pečenie vyložíme papierom na pečenie. Na plech dávkujeme „kôpky“ zemiakovej zmesi (vyformujeme pomocou varešky). Pripravíme si **mäsovú plnku:** Mleté mäso zmiešame so soľou, **cesnakom a vajíčkom**. Dobre premiešame, aby sa všetky prísady prepojili. Zo zmesi formujeme guľky a **ukladáme na zemiakový základ na plechu**. Nakoniec si už len nastrúhame syr. Syr rovnomerne rozdelíme na vrch mäsových guľiek. **Vložíme do vyhriatej rúry**. Pečieme pri teplote 180 °C/25 minút. *Prajeme vám dobrú chuť! :-)* <https://youtu.be/lqvKWJeun2E>