



Klubovinky SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník III.

06/2022

Mám veľkú obavu, že táto stránka by mi bola malá, ak by som chcel všetky dojmy z minulo mesačnej akcii opísať. A to nie len malá stránka, ale i malá zásoba slov a myšlienok z mojej hlavy neobsiahne to všetko krásne, milé a úprimné. Veľká svadba, hostina na vysokej úrovni a to určite preto, že všetko, čo sa nachádzalo na stoloch bolo vytvorené rúčkami našich členiek a určite za pomoci rodinných príslušníkov.

Nech mi je odpustené, že nebudem vymenúvať kto čo všetko zabezpečil a priniesol, zabralo by to veľké miesto, ktoré sa budem snažiť vyplniť dojmami zo spoločných akcií Krok s SM a oslavy 30. výročia založenia nášho klubu.

Malé faux pas zo začiatku, nenarušilo celý priebeh akcií, čím sa potvrdila akcie schopnosť našich členov a za pomoci jednej dobrej duše z KOS, ktorá nám nezištne veľmi pomohla. Keď som na začiatku písal o malom faux pas, tak preto, že keby prišli všetci pozvaní, razom by sa to zmenilo na obrovské faux pas. Z pozvaných hostí neprišli z CSM NK FN Nitra a pani prezidentka SZSM, ktorá sa ospravedlnila pre osobnú rodinnú smútočnú situáciu. Podobne sa to odohralo v rodine Mikulášikovcov. Nedobry zdravotný stav u Tulinských vyradil oboch, no Titus nazbieral zopár skrytých síl a priniesol čo pre nás pripravili, fidorky so znakom klubu a 30, diplomy pre zúčastnených. Evka Malinová sa ospravedlnila pre chorobu a Darinku Baráthovú nemal kto z rodiny doviezť.

Nedá mi však, aby som nevymenoval tých, ktorí sa obrovskou mierou postarali o nádhernú akciu, ktorá sa vryje do našich srdiec. Anka Benčíková, Darinka Michaličková, Gabika Halásová, Marika Duchoňová, Majka a Janko Detkovi s rodinnými príslušníkmi, Klárika Suchanová, manželia Valachyovi s rodinnými príslušníkmi, manželia Smolicovi, manželia Haverovi, Marika Macáková s rodinnými príslušníkmi, Ivetka Péterová, Dodino Zelenák. Prosím nehľadajte zmysel poradia, ja so to vyberal zo svojej pamäti. Keď som spomínal „s rodinnými príslušníkmi“, nedá mi sa pristaviť pri jej mladých členov, ktorí oživilí vekovú hranicu a svojou aktivitou boli svetlým bodom. Nádherným príspevkom boli súrodenci Valachyovi, Tamarka a Tadeáš, ktorí priniesli so sebou kultúrnu vložku hrou na saxofón a spevmi krásnych slovenských piesní. Tadeášovi sa to medzi nami tak páčilo, že nám vyhrával a spríjemňoval chvíle.

Po predsedovom uvítaní a prečítaní príhovoru situovaného najmä k 30 výročiu založenia klubu, v ktorom sa obzrel do minulosti, lebo mnoho z tých, čo sedeli medzi nami, nevedeli akou tortúrou sa klub musel utiekať, sa slova a akcie ujala Klárika. Rozdala papiere, nožnice a lepidlá, čo naznačovalo, že po odmlke sa vraciame k našej tradícii – skladaní reťazi, ako symbolu spolupatričnosti členstva. Bola radosť sledovať zaujatost tvorby jednotlivých ôk, ktoré v konečnej dĺžke, overenej a potvrdenej Tadeášom a Filipkom dosiahla dĺžku 51 metrov. Nasadenie Nikolky, Tamarky a Filipka by zahanbila mnohých pracujúcich vo fabrikách.

Presunuli sme sa do krásneho átria, kde boli pripravené dve disciplíny, hádzanie povrazovými krúžkami na ciele, prečo povrazový? Aby hádzanie bolo zložitejšie a ťažšie. No zvládol ich i malý Jurko Macák. Druhá disciplína bolo hádzanie loptičiek do nádob, rozlíšených svojou veľkosťou a výškou bodov. Za obrovského jasotu a povzbudzovania radosť gradovala a naberala na obrátkach. Prispelo k tomu i krásne počasie a vôbec maximálne pozitívna atmosféra osadenstva.

Po vyčerpávajúcich disciplínach sme sa príjemne unavení presunuli do miestnosti rokovania. Tam na zapožičanom stolíku sa leskla pekná nádoba, a aj keď sme tušili, čo sa v nej nachádza, bolo tajomstvom, aký ten kotlíkový trojguláš bude chutiť. Jediná, ktorá mohla vedieť aký je, bola Gitka, ktorá mu od štvrtej hodiny rannej dodávala množstvo dobrej energie a množstvo dobrých surovín. Spolupáchatelka jej bola Marika Duchoňová. Keď Gitka otvorila nerezovú varnicu, rozliala po miestnosti príjemná vôňa, ktorá naštartovala chuťové kanálky. Gulášik bol chuťovo vyvážený a o tom, ako chutil svedčia „duply, aj triply“ a zlatomora-vecký chlebič k nemu boli „NEBÍČKA V PAPUEKÁCH“.

Obmedzený predseda, nie duševne, ale tromi veľkými tortami s tridsiatkami, ktoré spáchali Majka a Ivetka, a pagáčikmi i kabáčikmi a slanými mini šamrolkami na slano od Valachyovcov, darčekom od Darinky a neviem čím ešte všetkým, si vychutnával všetky bzučalky naše klubové.

Nefalšovaná úprimná srdečná atmosféra sa slovami nedá opísať, to treba osobne zažiť.

Predseda nebol vo svojej koži, no to všetko, čo sa okolo neho dialo, mu napomáhalo aspoň trochu pozabudnúť na bolesti a trápenia zdravotného stavu. Premôcť sa, stálo zato. Balzomom mu bola i návšteva vnúčikov, dvojčiek Dominika a Patrika s rodičmi.

Ďakujeme si všetci navzájom a ja ďakujem vám všetkým. Som hrdý na „môj“ klub a jeho členov.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencovi **júnovým** : : Dano Magušin, Lenka Hrajnohová, Boženka Valachyová, Tonko Valachy, Janko Detko, Peťko Mikulášik;

Zasadnutie nášho klubu bude **19. júna 2022 o 19:30 hodine**
v miestnosti kúpeľného domu SMARAGD (upresnenie SMS-kou)

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 Uzávierka čísla 30.05.2022.



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

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.

Otázka: *Čo je štatistika?*

Odpoveď: *Niečo ako plavky, ukazujú veľa, ale skrývajú to podstatné.*

Veľká láska sa vždy končí tragicky. Buď sa tí dvaja zoberú, alebo rozídu.

Real postreh: *Miluj deti svojej manželky.....možno je aj tvoje medzi nimi.*

Počula som, že vaša dcéra bola na dovolenke.

Áno bola.

A čo si doniesla na pamiatku?

Ešte nevieme, pôrod ju čaká na jar.

Prečítal som si, že 2 minúty smiechu nahradia 20 minút behania. A teda sedím v parku na lavičke a smejem sa tým, ktorí okolo mňa behajú!

Hm, hm, hm

Prečo sa oplatí variť vývar, posilňuje kosti, zuby, odstraňuje bolesti...

S instantnou alebo inou polievkou sa nedá vôbec porovnať. Pochutivý, domácky vyrobený vývar prináša viacero benefitov najmä pre ľudí vo vyššom veku. Okrem dostatočného množstva minerálov a tekutín prináša vývar pohladenie aj pre naše črevá. Pri pravidelnej konzumácii posilňuje kosti, zuby, odstraňuje bolesti, hydratuje a lieči ťažkosti s črevami.

Rýchla pomoc pri strate tekutín

Príprava kostného vývaru zaberie viac času ako varenie obyčajnej polievky, z výživového hľadiska sa však tieto dva tekuté pokrmy nedajú vôbec porovnať. Prvý typ jedla totiž ponúka starším ľuďom rýchlu a bezpečnú hydrataciu. O senioroch je totiž známe, že zabúdajú piť pravidelne vodu. Z istej časti za to môže starnutie, ktoré zapríčiňuje postupné vytrácanie pocitu smädu. Z tohto dôvodu sa ľudia vo vyšších vekových kategóriách dostávajú do nebezpečenstva silnej dehydratácie, čiže vážnej straty tekutín. Ideálnym prostriedkom na zvrátenie tohto stavu je kostný vývar, ktorý je v rámci hydratacie účinnejší než pitná voda. Na rozdiel od nej totiž obsahuje vysoké množstvo elektrolytov, ktoré treba dopĺňať pri strate tekutín. Ide najmä o rôzne minerály, pričom najdôležitejšie z nich sú sodík, draslík a chloridy.

Posilní imunitu, odstráni zápal

Okrem dostatočného množstva minerálov a tekutín prináša spomínaný druh pokrmu pohladenie aj pre naše črevá. V nich je skrytá podstatná časť bakteriálnej mikroflóry. Ide o zdraviu prospešné mikroorganizmy, ktorých hlavným cieľom je ochrana tela pred cudzorodými látkami či infekciami. Netreba zabúdať, že udržiavanie zdravej mikroflóry v črevách je nutné aj pri odstraňovaní zápalov v ľudskom tele. Zápal nás oberajú o pohodlie, prinášajú bolesť a únavu.

Typickými zápalovými ochoreniami sú napríklad osteoartróza (chronické ochorenie kĺbov) alebo artritída (zápalové poškodenie kĺbov). Štúdia, ktorú publikoval magazín Journal of Clinical Gastroenterology potvrdila, že želatína z kostného vývaru pomáha tiež znižovať potravinovú intoleranciu napríklad na pšenicu či mliečne výrobky a zároveň podporuje rast dobrých baktérií v zažívacom trakte.

Mňam, mňam, mňam

Zemiaky roztláčené so syrom, nenáročná príprava a pár ingrediencií, lepšiu prílohu ste ešte nejedli!

Chutné jedlo, lahodná príloha, prípadne snack – pripravte si doma nadýchané zemiaky podľa nášho receptu. **Potrebuje:** 900 g zemiakov, 2 PL kukuričného škrobu, soľ, čierne korenie, mletú červenú papriku, petržlenovú vňať, 2 vajcia, 100 g strúhanky, 2 PL sušeného parmezánu, Sušený cesnak. **Na vysmážanie:** rastlinný olej, skúsime v rúre

Postup: Ošúpané a nahrubo nakrájané zemiaky vložíme do hrnca. Zalejeme vodou, pridáme soľ a uvaríme ich do mäkka. **Uvarené zemiaky vložíme do misy a vidličkou ich roztláčime na kašu.** Do zemiakovej hmoty pridáme soľ, korenie, mletú papriku, nasekanú petržlenovú vňať. Všetko spolu zamiešame. **Potom pridáme kukuričný škrob, cesnak a špachtľou premiešame. Vymiesime do cesta. Cesto rozdelíme na 6 rovnakých častí. Tie potom jednotlivou rukami rozvalkáme do tvaru valca.** Do cesta vidličkou pod seba vtlačíme vzor a potom ho nakrájame (viď video). Do misy rozbijeme vajcia a rozšľaháme ich vidličkou. **Do ďalšej misy pridáme strúhanku, parmezánu a zamiešame. Cesto najprv namočíme do vajčeka.**

Potom ho dôkladne obalíme v miske so strúhankou, poukladáme na podnos a vidličkou zvýrazníme vzor. Krokety na panvici v oleji vysmažíme dozlatista. Krokety uložíme na servítku na tanieri vo viacerých vrstvách, aby sme sa zbavili prebytočného oleja. A môžeme servírovať. *Dobrá chuť!* **Video návod:** https://youtu.be/wpDBgiEg_SE