



Klubovinky SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník IV.

01/2023



Tentokrát začneme trochu v nezvyklom formáte. Chcem totiž tým, ktorí majú záujem o dianie klubu, no z rozličných príčin sa na zasadnutí, zúčastniť. nedokážem



predvianočnom nemohli

Atmosféru

natoľko opísať, možno pár obrázkov dokáže aspoň trochu naznačiť, ako dobre, čo dobre, výborne sme sa cítili. Krásne vyzdobené stoly, čarovná výstava obrazov autora Míra Poláka, ktorý nás osobne navštívil. Téma Vesmír a Zem malo svoje osobité čaro a dotváralo celkovú atmosféru i Vianočných sviatkov.

Dohodli sme sa, že tentokrát uverejníme tých, ktorí boli prítomní : Anička, Darinka M, Darinka B, Mikulášikovci, Ivetka a Dodo, Ivetka a Marcel, Detkovci, Tulinskí, Marika D, Gitka a Suchanovci.

Prebrali sme v krátkosti pár dôležitých vecí – pripomenuli sme si 2%, že už je potrebné hľadať vo svojom okolí potenciálnych darcov.

Ak by niektorí z našich členov nastúpil do sociálneho zariadenia, mal by odpustenú platbu členského.

Aj keď vývoj finančný nie je priaznivý, mali by sme byť pripravení, no nahlasovanie bolo zatiaľ veľmi chudobné.

Odsúhlasili sme členskú základňu klubu s tým, že bude uplatnené dlhoročné pravidlo, že ak člen nedá o sebe vedieť dva roky, bude vyradený zo zoznamu. Takto upravený zoznam bude odposlaný na SZSM.

No a predstavte si prišli aj dvaja Mikuláši, jeden z Klokočiny a rozdával čokoládové lízadlá a čokoládových Mikulášikov a druhý z Chrenovej, ktorý rozdával krásne balíčky.

Bol tu ešte jeden Mikulášik (Peter) a ten nám priniesol Zuzanku, čomu sa všetci veľmi tešili.

Všetci prítomní svojim podpisom v pohľadnici k sviatkom, organizovanými Evkou a Titusom, odovzdali predsedovi. Ten všetkým členom klubu v prvom rade poďakoval všetkým, ktorí sa podieľali na našich všetkých zasadnutiach klubu i rekondícií, a v druhom rade poprial lásku, pohodu a porozumenie vo všetkých rodinách našich členov a to nie iba cez sviatka zimy, ale po celý rok, samozrejme všetko s prihliadnutím na rodinné pomery.

A naše včielky sa neuložili na zimný spánok ako tie v prírode, ale napiekli všakovakých dobrôt a to či sladké alebo slané. Vrava sa rozprúdila a včielky bzučaliííí a bzučali. Bola fantastická atmosféra, ku ktorej prispeli každý rovným dielom. No spomínali sme i na tých, ktorí nemohli prísť, pre rozličné príčiny, no dali o sebe vedieť. Spomínali sme i na tých, ktorým už asi klub nemá čo dať a veríme, že si našli adekvátnu náhradu a sú tam spokojní. Dúfame, že sa neutiahli do kúta a tam lamentujú ako je k nim osud krutý, že musia byť postihnutí takouto chorobou. To by bolo totiž to najhoršie.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencom **januárovým** : Pavlovičová Nad'ka, Tulinský Titus;

Zasadnutie nášho klubu bude **10. januára 2023 o 14:00 hodine v miestnosti KOS Nitra, na prízemí**

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 03.01.2023.



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

- Tatinó, čo je to kamzík?
- Taká pitomá ryba!
- Tatinó, tu píšu, že skáče po skalách?!
- No veď ti vravím, aspoň vidíš aká je pitomá!!

Dežo hovorí Erzike : Erzika milá, ten čas šálene letí, ešte todek si bola moja sesternica, potom manželka a čilek svokra!!!

Sedí partia kamarátov a jeden z nich sa pýta :

- Moja manželka chce, aby sme sa po sexe ešte chvíľku bozkávali. Máte to aj vy tak?
- Jeden z nich odpovie : - Áno, áno, to ona chce od každého!!!

Leží nešťastný maník na koľajnici s úmyslom ukončiť život. Príde k nemu okolo idúci traktorista a vraví mu :

- Pane, od „nežnej“ tadiaľto nejazdí žiaden vlak, ale ak chcete, môžem vás prejsť traktorom!!

Viete aký je rozdiel medzi mozgom a žalúdkom?
Žalúdok si sám povie, že je prázdny!

Rozprávajú sa dve priateľky : - Raz sa môj frajer so mnou miloval hodinu a päť minút!

- No to bolo úžasné!!
- To bolo vtedy, keď sa menil čas na letný!!!

Hm, hm, hm

SUPERPOTRAVINY, ktoré majú ÚČINKY len v MENŠOM množstve - Menia sa na ČASOVANÚ bombu

Hoci niektoré jedlá majú opodstatnené nálepku "superpotravina", ak ich zjete priveľa, môžu spôsobiť zdravotné ťažkosti. V menšom množstve prospievajú zdraviu, vo väčšom sa menia na nepriateľa. Pojem „superpotravina“ sa prvýkrát začal používať na propagáciu banánov na začiatku dvadsiateho storočia. Dnes sa týmto slovom označuje akýkoľvek produkt, ktorá má viacero zdravotných výhod. Väčšinou majú vysoký obsah živín a nízky obsah kalórií. Aj keď ich konzumácia má benefity, keď ich zjete príliš veľa, môže to priniesť viac škody ako osohu, ako sa píše na brightside.me. Na ktoré zdravé jedlá by ste si mali dať pozor?

- 1. Brokolica môže dráždiť vaše črevá.** Šálka surovej brokolice obsahuje iba 31 kalórií, 6 gramov sacharidov a 0,3 gramu tuku. Je bohatá na vlákninu, bielkoviny, vitamín C, draslík a ďalšie vitamíny a minerály. Štúdie však zistili, že konzumácia príliš veľkého množstva tejto zeleniny podobne ako kelu, karfiolu, kapusty a ružičkového kelu môže spôsobiť podráždenie čriev alebo spôsobiť plynatosť. Ukázalo sa, že brokolica má pre vysoký obsah vitamínu K negatívny vplyv na ľudí, ktorí užívajú lieky na riedenie krvi, ak ju jedia vo veľkom množstve.
- 2. Losos môže zriediť krv.** Losos je skvelým zdrojom chudých bielkovín a omega-3 mastných kyselín, ktoré znižujú zápal. Jedna porcia predstavuje 30 percent dennej potreby bielkovín pre dospelých. No ani s lososom to netreba preháňať. Nadmerná konzumácia omega-3 môže mať negatívny vplyv na počet krvných doštičiek a môže dokonca zriediť krv. Štúdie navyše zistili, že konzumácia príliš veľkého množstva rýb môže zvýšiť hladinu ortuti v krvi.
- 3. Škorica môže otráviť telo.** Škorica je považovaná za superpotravinu kvôli vysokému obsahu antioxidantov. Má mnohé liečivé vlastnosti. Je schopná znižovať hladinu cukru v krvi, zápal a jej konzumáciou predídete srdcovým chorobám. Treba si však dávať pozor na množstvo. Dávka by nemala presiahnuť jednu čajovú lyžičku denne. Výskum totiž ukázal, že príliš veľa škorice môže byť toxické kvôli kumarínu, ktorý obsahuje. Ide o látku, ktorá môže poškodiť pečeň aj obličky.
- 4. Avokádo môže spôsobiť hromadenie tuku.** Avokádo si v posledných rokoch získalo popularitu vďaka svojim vysokým nutričným vlastnostiam. Toto mastné ovocie je bohaté na omega-3 a vlákninu. Ak ho však zjeme príliš veľa, môže tiež viesť k zápalom, nadúvaniu a podráždeniu žalúdka. Avokádo má aj vysoký obsah kalórií. Pozor by ste si naň mali dať vtedy, keď chcete schudnúť. Nemali by ste ho zjesť viac ako polovicu denne.

Mňam, mňam, mňam

Cestoviny dokonale uvarené, dozviete sa aj to, či by ste ich po uvarení mali preplachovať! Cestoviny patria k obľúbeným jedlám, ktoré má väčšinou každý rád. Je to rýchle, chutné a jednoduché jedlo. Veľa ľudí robí však tú istú chybu a to, že ich po uvarení prepláchnu. Toto je chyba, ktorej sa treba vyhnúť z niekoľkých dôvodov, ktoré nájdete v tomto článku.

Prečo cestoviny neoplachovať? Ide totiž o to, že keď ich prepláchnete, stratia svoju chuť. Opláchnutím cestovín po uvarení sa rýchlo ochladia a stratia škrobovú vrstvu, ktorá ich obklopuje. Práve táto vrstva umožňuje omáčke lepšie prilnúť k cestovinám. Najlepší spôsob, ako dobre pripraviť cestoviny, je scediť vodu a hneď ich zmiešať s omáčkou. Pozor, ak chcete omáčku zriediť, namiesto vody môžete pridať vodu z varenia cestovín. Zachováte tak ich chuť a zabránite ich prilpeniu.

Kedy cestoviny oplachovať? Aj tu však existuje výnimka a niekedy je vhodné cestoviny opláchnuť. Napríklad v prípade, že pripravujete cestovinový šalát. Môžete ich opláchnuť, aby ste odstránili prebytočný škrob, ktorý im pomáha prilpieť sa k ostatným surovinám v šaláte. Takisto rezance, ktoré sa chystáte pripraviť na ázijský spôsob a opekať ich, je vhodné predtým opláchnuť. V skutočnosti fakt, že ich zbavíte prebytočného škrobu, pomôže lepšie ich opieť.

Ako si vybrať správny typ cestovín : Výber správnych cestovín je veľmi dôležitý. Tu je niekoľko tipov, podľa ktorých sa treba dobre rozhodnúť. Pokiaľ ide o farbu, vyberajte produkty jantárovo žltej farby. Dobré cestoviny sú hrubé a najlepšie pevné, keď sú uvarené.

Jednoduché kroky na prípravu dokonalých cestovín : Recepty na cestoviny sú vždy najjednoduchšie na prípravu. Na ich dokonalé uvarenie je však dôležité dodržať niekoľko krokov. Začnite tým, že vodu privediete do varu. Potom znížte oheň a pridajte trochu soli, aj bobkový list. Pridajte cestoviny a znovu pridajte ohrev – hrniec nezakrývajte. Aby sa neprilepili, občas ich premiešajte. Po uvarení cestoviny ihneď scedíte, ponorte ich do panvice s omáčkou a všetko asi minútu povarte, aby sa omáčka lepšie vstreballa. Môžete pridať pol šálky vody z varenia cestovín a keď má jedlo správnu štruktúru, môžete pridať trochu olivového oleja a strúhaného syra. Nakoniec odstavte z ohňa, keď sa syr roztopí a pridajte aj bylinky podľa chuti. Pre dokonalé uvarenie cestovín je tiež dôležité dodržať odporúčaný čas varenia na obale. Vyhnete sa tým prílišnému zmäknutiu cestovín.