



# Klubovinky SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník IV.

02/2023

Začínalo to tak ako keď sa aj rok rozbieha pomaly a sťažka. Chvíľu sme dvaja rozmýšľali, do akej „reštiny“ sa vyberieme a keď prišla tretia, už sme mohli založiť bunku. A zrazu sa vrece rozsypalo a hrnuli sa davy členov klubu. Začali sa vybaľovať dobroty chuti sladkej i slanej, priniesli to jednak oslávenci a jednak „notorickí“ donášači dobrôt. I moku bolo dostatok, no chýbala vôňa tradičného nápoja – kávy. Mariku s Gitkou videli naši členovia už pred začiatkom rokovania, no niekam sa zatúlali. Predseda sa už rozhodol, že 15 minútové čakanie by malo byť dostatočné, veď aj keď chodil na vysokú školu, po 15 minútach sa „prchalo“ v tichosti z prednáškovej miestnosti. Tak sa na dýchol, zazvonil pre utíšenie osadenstva, zvončekom od Smolicovcov, a hádajte trikrát, kto sa objavil vo dverách. Hneď prvý pokus úspešný – uťahaná Marika s Gitkou, s plnými taškami. Kávoví nedočkavci sa ihneď vrhli na varnú kanvicu, kávu, cukor a pohárik. Predseda mal výhodu, lebo Anička a Janko (nešli do lesa k perníkovej chalúpke) odpustili vodu, aby bola dostatočne chladná a tým mohli instantnú kávičku pre neho urobiť obratom (a bola excelentná).

Ešte sme si spravili malú prestávôčku, aby rozvoniavajúca kávička sa dostala všetkým žiadavcom. Anička zarábala, zalievala a Janko s Dodinom roznášali. i

Keď sme sa utíšili, odovzdali sme pozdravy od tých, ktorí sa nemohli zúčastniť dnešného zasadania. Božka chcela ešte i telefonátom nás pozdraviť, no jej hlas prednaznačoval, že niečo nie je v poriadku a tak sme jej všetci zaželali skoré uzdravenie bez následkov, bo sm-kári sú vo väčšom ohrození. Toto sme si uvedomili všetci prítomní a tak ako Božke, tak aj nám všetkým sme pripili na zdravie a vôbec nevadilo, že to boli malinovky či minerálky. Veď na zdravie je jedno čím sa pripíja, keď to je úprimné a od srdca. A vôbec, kto bol aspoň raz na našom klube, zistil, že dobrú, čo dobrú, ohromne dobrú náladu si vieme navodiť aj bez kvapky alkoholu a to nie iba preto, že nás je veľa vodičov.

Predseda poprial prítomným, ale i tým, ktorí s klubom žijú, dobrý rok, bez väčších problémov a ak sa nejaké prihodí, nech máme dostatok síl to zvládnuť. Odovzdal pozdravenie niekoľkých klubov, prezidentky zväzu, VÚC Nitra, pani Rutkovej a pozdravenie s blahoželaním nám prišla zvestovať osobne pani riaditeľka KOS Nitra, pani Gundová. Bolo to veľmi milé a priania sme jej všetci opätovali a vysoko sme si takéto osobné a úprimné prianie vážili. A prečo úprimné? Lebo jej vzťah k nášmu klubu prejavuje už mnoho rokov a sme jej za mnohé vďační.

Tradične sme sa zaoberali 2%, ktoré veríme, že už budeme zbierať do nášho účtu a preto predseda vyzval, aby sme sa všetci spriaznení s klubom, poobzerali po možných darcoch, napriek tomu, že ľudia nám vypadávajú a firmy a živnostníci odchádzajú. Predseda pripravuje tlačivo, no dá ho do obehu, až keď po 15. januári budeme v zozname možných uchádzačov.

Pani podpredsedníčka Marika Duchoňová ako garant a Gitka ako hospodárka nám informovali o konečnom stave finančných prostriedkov. Bolo to trochu smutnejšie, no my na duchu neupadáme, veď sm-ka nás vyškolila.

Jednomyseľne bol predsedov návrh na účastnícky poplatok navýšený na 20,- € na osobu a deň, v prípade konania rekondícií.

Predseda veľmi vážne a s maximálnym dôrazom upozornil prítomných a cestou Klubovieniek aj ostatných, že na výročnej schôdzi konanej v marci, musia prebehnúť voľby výboru klubu, predsedu a člena povereného kontrolou. Návrhy treba zaslať predsedovi do 8.marca 2023 a pracovné komisie (mandátová a volebná) budú ustanovené na schôdzi podľa prítomných.

Nebudete tomu veriť, ale znovu sme si mali čo povedať a pretože nás prišlo neúrekom, tak boli skupinky a tie sa striedali a pripomínalo to detskú hru za mojich časoch, „škatule, škatule, hýbte sa“. Nezabúdalo sa pritom ani na konzum a pitný režim.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencom **februárovým** : Ivetka Péterová; **Marcel Smolica**; Marika Duchoňová; Peter Mikulášik;

Zasadnutie nášho klubu bude **14. februára 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](http://www.ksmnr.sk) [suchan@ksmnr.sk](mailto:suchan@ksmnr.sk) Uzávierka čísla 03.02.2023.



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

V zoologickej záhrade malý Janko : - Maminka, ja sa chcem povozit' na somárikovi.

Maminka odpovedá : - Povedz oteckovi nech ťa vezme na ramená!

Dobehne chlap do krčmy, rozkopne dvere, v ruke pištoľ a reve: - Ktorý z vás ma podvádza s mojou ženou? Na flaku ho zastrelím!  
Zozadu sa ozve hlas : - Nemáš toľko nábojov, blbec ...

Na pustom ostrove po stroskotaní lode stojí s rukami v bok a srší na prilávajúceho vyčerpaného manžela : - Naša loď sa potopila včera! Kde si sa celý deň flákal??!

Dnes ráno ma dve mladšie žienky s pokladničkou v ruke zastavili, aby som im prispel na rakovinu. Tak som im dal krabičku cigariet!

Najnudnejšia sexuálna poloha je, keď ležiš dole a hore nie je nikto!

Dostal som fľašku slivovice. Bál som sa, že ju na bicykli rozbijem a tak som ju vypil. Dobro som urobil, lebo cestou som päťkrát spadol!!!

- Dedo ako bolo v nemocnici?

- Ako asi, zima ako v psinci, všetci pekne ležali, iba ja som vstal a patológ sa posr... !!

Kto sedí v kostole v očakávaní, že z neho bude dobrý človek, ten môže kludne sedieť v garáži a čakať kedy z neho bude auto.

Fňuká dievčatko v postieľke ocinovi : - Tatinko, bojím sa tmy!

Smutný otecko odpovedá : - To nič, keď budeš platiť za elektriku, začneš sa báť svetla!!

Hm, hm, hm ....

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

**5. S hummusom k obezite** - Hummus je dip z cíceru, sezamovej pasty, citrónov, cesnaku a olivového oleja. Všetky zložky jednotlivo majú rôzne zdravotné výhody, ale keď sa spoja, vznikne z nich výživná a bielkovinami nabitá super potraviná. Je vhodný nielen pre vegánov a ľudí s alergiou na orechy, lepek a mliečne výrobky, zlepšuje zdravie tráviaceho systému a reguluje hladinu cukru v krvi. **Väčšina hummusov zakúpených v obchode však nie je taká zdravá a môže dokonca obsahovať nebezpečné zložky, ako napríklad vysoké množstvo sodíka, olejov a konzervačných látok, z ktorých sa priberá.** Radšej si ho pripravte doma.

**6. Kombucha môže prekysliť organizmus** - Kombucha je fermentovaný sladký čaj s vysokým obsahom antioxidantov a probiotík. Tento nápoj si získal popularitu v 90. rokoch, ale v Číne ho pravdepodobne poznali už 220 p. n. l. Dnes je považovaná za zdravú super potravinu a nápoj určený na detoxikáciu. **Kombucha však neprospeje ľuďom s oslabenou imunitou, pretože obsahuje rôzne druhy baktérií a kvasiniek.** Príliš veľké množstvo môže spôsobiť žalúdočnú nevoľnosť alebo prekyslenie organizmu. S pitím kombuchy by ste to nemali preháňať, obsahuje totiž priveľa cukru, o ktorom je známe, že sa z neho priberá. Stúpnuť by vám z nej mohla aj hladina cukru v krvi.

**7. Tuniak môže mať vplyv na motoriku** - Tuniak je bohatý na omega-3 a vitamín B12. Štúdie preukázali, že jeho konzumácia je prospešná pre srdce, posilňuje zdravie očí, nakopne imunitný systém a zníži krvný tlak. Podobne ako losos, **aj tuniak môže obsahovať ortuť.** Otrava týmto nerastom sa prejavuje stratou pamäte alebo zraku, či fyzickým chvením.

**8. Zelený čaj môže spôsobovať bolesti** - Zelený čaj bol vďaka vysokému obsahu antioxidantov označený ako jeden z najzdravších nápojov na svete. Zistilo sa, že tieto látky znižujú riziko rakoviny a srdcových chorôb, spaľujú tuky a zlepšujú funkciu mozgu. Aj keď má zelený čaj nespočetné množstvo výhod, **jeho nadmerné pitie môže mať negatívne vedľajšie účinky, najmä kvôli vysokému obsahu kofeínu.** Môže sa to prejavovať nespavosťou, bolesťou hlavy, búšením srdca a pálením záhy. U osôb s nízkou toleranciou voči kofeínovým výrobkom môže zelený čaj tiež spôsobiť prekyslenie organizmu a poruchy trávenia. Podľa odborníkov by ste denne nemali vypiť viac ako tri šálky.

Mňam, mňam, mňam .....

**Šunkové zapekané kolienka.** V prvom rade ak chcete variť šunkové fľačky, nesmiete ich doma mať a hľadáte v špajzy čo tam je poruke. U nás to bolo dostatok kolienok a tak vznikol tento recept.

Samozrejme druhou najdôležitejšou ingredienciou je šunka. V našom prípade to bolo rolované pliecko, lebo po bláznovstve nákupov hladom bojaciach sa Slovákov a im pridružených menších, prišli zľavy a tak som bral, čo bolo najlacnejšie a v termíne záruky. Množstvá schválne nebudem písať, lebo by mojej „draho“ milovanej trištvrtinke dvíhalo tlak, takže ako komu chutí. Po objavení celého plechu, hlbokého dýchania a v tvári nebezpečný záblesk, som myslel, že nadchádzajúce dni strávim prinajlepšom na chirurgii, prípadne na patológii. Ale aby som nepredbiehal, milovaná deň pred tým pliecko uvarila a ja na druhý deň po príchode z dialýzy som začal čarovať. (milovaná bola aj so synom na iných dôležitých prácach) Dal som variť kolienka podľa návodu, avšak o pár minút menej, lebo sa budú zapekať v rúre. Nakrájal som na drobné kúsky uvarené rolované pliecko, samozrejme nie celé, lebo aj na raňajky je chutné, poprípade na večeru s vajíčkom. Ďalšou ingredienciou bola zmes vajíčka, kyslej smotany, jemne kurkumy a štipku mletého čierneho korenia, aby sa kurkuma prejavila, všetko rozšprdlované 10% smotanou na varenie, aby sa zmes pekne rozliala a nie klesla ku dnu. Uvarené kolienka iba mierne opláchnuté som premiešal s pokrýjaným plieckom a vložil do bravčovou masťou vymasteného vysokého plechu (u nás s pokrievkou – špeciálny, čo?), a pomaly zalieval rozšprdlovanou zmesou, aby sa ušlo každému centimetru. Prikryté do predom rozohriatej rúry na 200° C, na 25 minút. Po tejto dobe som plech odokryl a ešte na 7 minút nechal zapiecť. Taký parfum ešte nevyrobili, akou vôňou sa niesla celá kuchyňa. Celej, aj rozvetvanej rodine, napriek predchádzajúcim obavám, no najväčšou odmenou bol pohľad s akou chuťou to konzumovali dvojčky – to bola obrovská medaila pre kuchára.