



# Klubovinky SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník IV.

08/2023

Bol som nesmierne rád, že sa nás stretlo opäť v hojnom počte. Mrzelo ma však, že nedobrá zdravotná situácia neumožnila niektorým zúčastniť sa nášho sedenia. Žiaľ medzi nimi bola i oslávenkyňa dnešných menín Marika Mikulášiková a tak sme jej spoločne za-  
gratulovali a poslali za vagón dobrej energie, aby sa čo najskôr zotavila a mohla byť opäť starostlivou opatrovníčkou našej Zuzky. Ospravedlnila sa aj Ala, že stále sa necíti fit a aj tak má problémy s odvozom; Titus nás pozdravil po tortúre návštev medicínskych zariadení, prajeme mu veľa síl, bo mnohí z nás poznajú tie vyčerpávajúce tortúry. Mrzí nás, že sa neozvala Majka Vrábel'ská a keď sa jej chcel dovolať predseda s gratuláciou, nemal šancu ani po viackrát volaní. Veríme, že nič nedobré sa okolo nej nemotá a iba bola vo „švungu“ osláv v domácom prostredí.

Ako to už býva tradíciou, zhodnotili sme akciu Krôčik s SM, ktorá sa nám aj tentokrát vydarila a všetci prítomní boli nad mieru spokojní. Splnili sme si aj administratívnu časť, niekedy bola prerušovaná trefnými poznámkami a rozprúdením debaty, ktorú musel predseda krotiť, aby sme stihli aj ostatné body rokovania. Boli sme smutní, že naša cukrárka (nie preto ju tak voláme, že má cukrovku, ale preto, že nám vždy napečie mňamkové zákusky a koláče, jednoducho nazývané cukrovinky a tak preto ju si tak do-  
voľujeme volať) nemohla byť dlhšie s nami, lebo mali rodinnú oslavu a napriek tomu nám priniesla krásne a chutné zákusky.

Prichodilo nám zhodnotiť aj Dudinskú rekonvalescenciu, ktorá bola počtom chudobnejšia od predchádzajúcich, no dobrou atmosférou sa vyrovnala ostatným. Procedúry nám vyhovovali a komu nie celkom, bola ochota zámeny alebo doplnení. Počasie vyšlo na jednotku, aj keď jeden večer bolo silné upratovanie a zhrňovanie na balkónoch sušených zvrškov, ktoré si potom jednotlivci medzi sebou vymieňali. Prišla totiž krátkodobá no silno intenzívna smršť s pár kvapkami vlhky a tá spôsobila, že tanečníci na zábavách sa rozutekali, aby aspoň niečo zachránili. My čo poriadni, sme mali tradičné večerné stretnutie sme iba pozerali aké krátkotrafové preteky nastali medzi ubytovanými v Smaragde. Popri zákusoch, veselej nálade sme mohli vyzerat' provokačne, lebo Ivetka meteorologička včas vycítila príchod bubáka a my sme si stihli zvesiť bielizeň z balkónov včas a veselo pokračovali v debatách a vtípkovaní. Len sme museli ubrať na intenzite, aby si pobehujúci nemysleli, že sa bavíme na ich nešťastí. Viacerí to pochopili a popriali príjemný večer v kolektíve. Na ďalšie dni sme mali skoro problém so stolíkom a kreslami, lebo asi sme navnadili druhý kolektív či skupinku a zrazu sme mali sparringpartnera a dva kruhy zabavujúcich sa. Vôbec to nám nevadilo, lebo ako je u tohto kolektívu pravidlom, „nelamentujeme“, ale operatívne zapojíme mozgy a riešime situáciu, a tak i teraz sme to úspešne zvládli a pokračovali v príjemnom večery. Záverom sme mohli zase skonštatovať, že i táto, na počet menšia, rekonvalescencia bola úspešná, prospešná a zmysluplná.

Vzhľadom k tomu, že naše financie sú v smutných číslach, čo sa odzrkadlilo v tom, že tento rok sme nemohli zrealizovať rekonvalescenciu v Turčianskych Tepliciach po mnohých rokoch, zaujímal nás stav financií aktuálny. Gitka, Marika a predseda informovali prítomných, že už hlavné obdobie o 2 percentách už skončili a na účte máme zhruba 3 900 €. Čo pri budúcich cenových ponukách asi nebude stačiť ani na jednu rekonvalescenciu a to musíme podotknúť, že aj tých pár jedincov, ktorí boli v Dudinciach museli platiť enormne vysoké účasťnícke poplatky, aké ešte tento klub za svojej tridsaťjeden ročnej existencii nemal.

Predkladáme odsúhlasené termíny zasadnutia klubu v **II. Polroku 2023** :

**12. september 2023 14,00**

**10. október 2023 14,00**

**14. november 2023 14,00**

**12. december 2023 14,00**

a termíny zasadnutí klubu na **I. polrok 2024** -

**09. januára 2024 (utorok 14,00)**

**13. februára 2024 (utorok 14,00)**

**12. marca 2024 (utorok 14,00)**

**09. apríla 2024 (utorok 14,00)**

**18. mája 2024 (sobota 10,00)**

**(11.jún 2024) (Dudince) ??????**

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencom **októbrom** : **Vladimíra Vargová, Gassoumi Katarína, Vargová Vladimíra, Klára Suchanová, Macáková Mária,**

Zasadnutie nášho klubu bude **10. októbra 2023 o 14:00 hodine v miestnosti KOS Nitra, Fatranská ul.**

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 28.09.2023.



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

- Mama mi povedala, že keď sa dám potetovať, tak že sa mám pratať z domu.
- Otec povedal, že keď je taká možnosť, tak sa dá potetovať aj ON!

Rozprávajú sa dve ženy v autobuse :

- Prosím ťa, volala som deťskému lekárovi, že Tominko má hnisavú vyrážku pri oku.
- Čo ti povedal?
- V žiadnom prípade nech nechodíme, vyfoťte to a pošlite do mailu...

Druhá žena chvíľu prekvapene civí a potom vraví : - Dokážeš si predstaviť, že ti toto povedia na gynekológii??

..... Váľali sa všetci cestujúci v autobuse!!!

Sedia postarší manželia večer pred televízorom.

Zrazu sa manžel spýta : - Prepáč, vravela si niečo?

Manželka odpovie : Áno, ale to bolo včera!!!

Doktor mi odporučil stráviť aspoň hodinu denne na bežeckom páse. Tak som si vzala z domu vankúš a hodinu som si na ňom schrupla!!

Dnes bol šialený vetrisko a keď som išla do fitka, predstavte si to, že ma odfúklo do vinotéky!!

### Hm, hm, hm ....

**17 potravín, ktoré môžete jesť kedykoľvek a v akomkoľvek množstve! Pokračovanie**

**9. Popcorn** - Jedna šálka popcornu nikdy neublíži vášmu telu. Toto „filmové“ občerstvenie sa väčšinou **zložený zo vzduchu** a môžete si ho vychutnať bez toho, aby ste sa obávali zvýšeniu vašej hmotnosti.

**8. Kel** - Kel, rovnako ako iné jedlé morské riasy, obsahuje **veľké množstvo jódu a je takmer bez kalórií**. Ale to neznamená, že by ste sa mali hneď ponáhľať a robiť si sushi s morskými riasami. Pamätajte, že **ryža má vysoký glykemický index** a tá vám veľmi neprispieje k rýchlemu úbytku hmotnosti.

**7. Čerstvý hrášok** - Hrach má veľmi nízky obsah kalórií: šálka hrášku obsahuje okolo 35 kcal. Táto zelenina je bohatá na **vlákninu a bielkoviny**.

**6. Grapefruit** - Grapefruity pomáhajú **stabilizovať hladinu cukru v krvi**. Sú plné **vitamínu C** a kvôli svojej nízkej kalorickej hodnote vám môžu pomôcť znížiť zvyšné centimetre okolo vášho pásu.

**5. Melón** - Melón uspokojí vašu chuť na sladké bez toho, aby ste sa báli, že priberiete. Obsahuje viac ako polovicu odporúčanej dennej hodnoty **vitamínov A a C**.

**4. Jahody** - Ďalšie nepostrádateľné jedlo pre všetkých, ktorí sa snažia schudnúť. Jahody sú bohaté na **draslík a vlákninu** a majú **protizápalový účinok**.

**3. Černice** - Černice sú plné antioxidantov a vitamínu C. Okrem toho majú úžasnú chuť. Sú bezpečné aj pre tých, ktorí sú už dlho na diéte. Ich obsah kalórií je relatívne nízky.

**2. Pomaranče** - Pomaranče sú jedným z najchutnejších plodov. Najviac sú známe pre **vysoký obsah vitamínu C**. Mimochodom, biela látka pod oranžovou kôrou, dreň, obsahuje veľa vlákniny, čo pomáha znižovať cholesterol.

**1. Čučoriedky** - Čučoriedky **majú viac antioxidantov, ako akékoľvek iné ovocie**. Preto šálka čučoriedok **pomôže udržať rovnováhu vašej diéty**. Táto potravina je ľahká v kalóriách, takže sa nemusíte obávať rizika nárastu hmotnosti.

### Mňam, mňam, mňam .....

**Hovädzie na hubách**

**Suroviny** : 1000 g hovädzie predné, 1 ks cibuľa, 150 g huby lesné, 50 ml olej, podľa potreby soľ, korenie čierne mleté, rasca mletá, škrob zemiakový alebo kukuričný

**Postup** : Na oleji, alebo na masti opečieme nasekanú cibuľu a pridáme na rezance nakrájané hovädzie mäso. Premiešame a ďalej opekáme na silnejšom plameni, aby sa mäso zatiahlo. Pridáme nakrájané čerstvé (alebo mrazené) huby. Opekáme ďalej, pridáme soľ, korenie a mletú rasca. Podlejeme vodou a dusíme, dokiaľ nie je mäso mäkké. Keď je mäso mäkké, šťavu zahustíme podľa potreby škrobovou múčkou, dobre rozmiešanou v troške vody. Podávame s knedľou, s ryžou, varenými zemiakmi alebo tarhoňou

**Ragú s kuriatkami a tarhoňou**

**Suroviny** : 750 g hovädzieho na guláš. 3 lyžice bravčovej masti, 2 cibule, 4 strúčiky cesnaku, 4 bobkové listy, morská soľ, čierne korenie mleté, 2 vetvičky čerstvého rozmarínu, 1 lyžica mletej sladkej papriky, 150 ml suchého červeného vína, 200 g kuriatok, 2 lyžice hladkej múky (čierny koreň alebo kukuričný škrob), 400 g tarhony, 1 hrst' čerstvej petržlenovej vňate

**POSTUP** :

**Hovädzie ragú** - Na panvici rozpustíme 1 lyžicu bravčovej masti a urestujeme na nej cibuľu nasekanú nadrobno, cesnak nakrájaný na plátky a 3 bobkové listy. Základ osolíme. Keď získa zlatistú farbu, pridáme mäso. Ochutíme soľou, korením a rozmarínom nasekaným nadrobno. Keď sa mäso zatiahne, prispypeme papriku a podlejeme vínom. Chvíľu povaríme, aby sa z vína odparil alkohol. Na miernom ohni varíme pod pokrievkou domäkka. **Tip: Podľa potreby prilievame horúcu vodu, aby bolo mäso stále jemne zaliate.** Po 2 hodinách pridáme k mäsu dôkladne očistené kuriatka (väčšie nakrájame na menšie kúsky) a ďalej dusíme. Na záver zahustíme tmavšou zápražkou, ktorú sme pripravili z 1 lyžice masti a hladkej múky.

**Tarhoňa** - Na zvyšnej rozohriatej bravčovej masti tarhoňu krátko urestujeme. Osolíme, okorením a pridáme bobkový list. Keď získa zlatistú farbu, zalejeme vriacou vodou (1 cm nad tarhoňou) a dáme dopiecť do rúry rozohriatej na 180 °C. Po 5 minútach premiešame, vypneme rúru a tarhoňu necháme dôjsť. *(aj tak sa dá, gazdinky majú každá svoj recept)*

**Servírovanie** - Hovädzie ragú s kuriatkami podávame s tarhoňou. Na záver jedlo dozdobíme nasekanou petržlenovou vňaťou.