



No netlačili sme sa, ale i tak nás bolo dostatok, najmä čo sa týka debaty a prinesených poživatín. Gitka priniesla už vlni fantastické moravské koláče, Anička klasické a vynikajúce orechové rezy (boli mňamkové!), a ani neviem kto ešte priniesol makový koláč s višňami, všetko len tak mizlo a dievky nestačili dokladať. Asi predseda mal slabý prejav, tak bolo treba niečim program posilniť!

Škoda, že nemohli prísť tí, ktorí sa ospravedlnili a nechali všetkých pozdravovať a priali im príjemné stretnutie. Najmä Božka s Tonkom, ktorý bol na operácii žľčníka, všetko zatiaľ prebieha v poriadku a všetci klubáci mu držia palčiská. Ala ako i Majka vrábeľská nemajú odvoz. Dodino by snáď aj mohol, no musel fúkať boľáčky po zápase Ivetky so zubošom. Mikulášikovci boli aj nachystaní a aj mala Marika napečené, no zákon prírody v ženskosti to všetko zmenil. Darinka Baráthová sa slabosťou necíti ísť sama na cesty, nie je v pohode.

Evka Tulinská napísala krásnu SMS-ku a tešila sa na stretnutie a my sme sa tešili, že obaja prišli i s Titusom.

Kvantita neznamená kvalitu a tak sme sa pustili do rokovania. Nebolo toho veľa, no bolo potrebné jednotlivé body prerokovať a zaujať k nim stanovisko.

Prvým bodom, ktorý predznačuje finančnú existenciu klubu, bola možnosť uchádzať sa o 2% pre budúci rok, ktorým je prvý bod legislatívy o spísaní notárskej zápisnice na overenie Notárskou komorou o hodnovernosti organizácie občianske združenie Klub sclerosis multiplex Nitra, v zmysle platnej legislatívy. Predseda klubu po dohovore s pani notárkou a následnej návštevy na Notárskom úrade a predložení požadovaných dokumentov, bola spísaná notárska zápisnica pod č. NCRlS 31444/2023 zo dňa 17.10.2023. Teraz už iba budeme očakávať do 15.01.2024, či sme zaradení do zoznamu možných uchádzačov o 2%. Pre nás, teda našich členov klubu ostáva už odo dnes hľadať potenciálnych darcov a podchytiť ich, aby po spustení možnosti poukázať percentá z odvedenej dane, práve pre náš klub. Rozmohla sa debata, ako to vlastne bude s tými 2%, keď vraj nová vláda chce 2% nechať na zväzanie darcom s tým, že ich môžu darovať vlastným rodičom alebo organizáciám. Vo väčšine a to nie iba v našom klube, prevládala názor, že to radšej poukážu rodičom, lebo mnohých tlačia školy, cirkev ba i zamestnávateľia, ktorí si povytvárali rôzne nadácie, za ktorými sa skrývajú súkromné aktivity. Boli sme z toho tak trochu skeptickí. Mimoriadne predseda klubu pozeral debatu predsedu parlamentu a tam sa dozvedel, že predmetná úprava sa vôbec nevzťahuje na rok 2024 a bude sa, ak sa bude, prerokovávať až v roku 2025. (táto informácia sa dostala do povedomia až po zasadnutí klubu v novembri) Čiže klubáci hor sa na donorov (darcov).

Návrh predsedu klubu o znížení členského pre rok 2024, bol všetkými prítomnými negovaný a odsúhlasené členské pre rok 2024 ostáva vo výške 20 €.

Nie menej zaujímavým bodom rokovania bola príprava eventuálnych rekondičných pobytov pre rok 2024. Finančná situácia klubu predznačuje, že ak, tak iba jedna rekondícia pripadá v úvahu. Je si pritom potrebné uvedomiť, že účastnícky poplatok bude minimálne na úrovni tohtoročnej rekondície. Predsedom klubu vypísanie nahlásenie záujmu je z toho dôvodu, že ak by sa nebo otvorilo a spadol by z neho balík peňazí, aby sme boli pripravený a nič hrozného sa nestane, ak nič na nás nespadne (nesmie to byť tehla či škridla zo strechy).

Ďalej sme sa zaoberali prípravou koncoročneho zasadnutia klubu. Zaoberali ako zaoberali, bo naše dievčence predsedu uzemnili, že oni už vedia čo majú robiť a oni sa navzájom dajú do kopy, aby všetko vyznelo na sviatočnú nótu.

A potom klasika, úľ, mlsoty nealko pitivo a ťažké lúčenie, veď ako vždy, pozná to každý, kto medzi nás chodí.

Opakovane predkladáme odsúhlasené termíny zasadnutia klubu 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)
- 02. jún 2024 Dudince

Krásne sviatky zimy zo srdca praje Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencom **decembrovým** : Pavlovičová Nad'ka, Tulinská Evka, Malinová Evka, Suchanová Klárka;
Zasadnutie nášho klubu bude **12. decembra 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 suchan@ksmnr.sk Uzavierka čísla 01.12.2023.



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

- Vraj ti kartárka predpovedala, že ťa opustí žena!
- Nóó nepovedala to tak priamo, povedala iba, že ma čakajú lepšie časy ...

Šesťročný chlapček sa pýta otecka : - Ocinko, býk je kravin manžel?

- Nie synáčik, vól je manžel a býk je milenec

- Pán doktor, podávam sťažnosť! Môj manžel po operácii už nie schopný sa so mnou milovať!
- Veľmi divné, lebo my sme operovali oči!!

Rada pre mužov : *Pokiaľ manželka kosí trávnik, nepýtajte sa jej o kolkeje bude obed!!!*

On : Ty si taká krásna, dobrá a vtipná“

Ona : Ale no tak, to hovoríš len aby si ma dostal do postele!

On : A ešte k tomu chytrá!!!

Rozprávajú sa dve : - Manžel v noci mrmlal so spánku a vzdychal o nejakej Kláre ..

- Hmmm .. A čo ti nato vravel, keď sa zobudil?

- Už sa nezobudil!!!

Schyluje sa k manželovým narodeninám a tak sa ho žena pýta, čo by mu urobilo radosť.

- Čo by si chcel k narodeninám?
- Zbraň, napríklad revolver.
- Nie zbraň ti nikdy nekúpim.
- Ale ja by som ju tak veľmi chcel!
- Hovorím, že nie! Kto tu rozkazuje v dome??!
- No TY, ale keby som mal zbraň

Hm, hm, hm

Viete, na čo sa používa podložka v balenom mäse?

Mäso balené v plastových nádobách sa najčastejšie ukladá na špeciálnu bielu podložku. Prečo ju výrobca dáva k mäsu? Nie je to náhoda. Tento nenápadný predmet má špecifický, dôležitý účel. Pre mnohých ľudí je to zbytočný odpad, ktorý niekedy omylom skončí spolu s mäsom v hrnci alebo na panvici. Nie každý však vie, že táto podložka tam nie je preto, aby nám sťažovala život alebo šikovne zvyšovala hmotnosť výrobku. Nájdete ju v balení **mletého mäsa** a kúskov mäsa bez ohľadu na druh alebo značku. Môže mať rôzne farby a textúry, ale ťažko si kúpite mäso v balení bez nej. O čo ide a prečo sa tam nachádza? Odpoveď je prozaičnejšia a prízemnejšia, ako by ste si mysleli. Nie je to žiadny zázračný trik, napriek tomu môže používanie tejto vložky v balenom mäse uľahčiť život a dokonca chrániť naše zdravie. **No táto položka je určená na absorbovanie tekutín, ktoré vytekajú z mäsa. Ako kontrolujete čerstvosť mäsa v obchode? Urobte tento test prstom!** Ide o bežný jav, ktorý sám o sebe nie je škodlivý ani nesvedčí o nekvalitnom výrobku. Voda zo surového mäsa však obsahuje nebezpečné mikroorganizmy. Na ich inaktiváciu stačí tepelná úprava, takže sa o jedlo nemusíte obávať. Problémom je však práve vytekajúca tekutina, ktorá sa môže ľahko rozšíriť po kuchyni a kontaminovať iné výrobky, napríklad už umytý riad alebo ovocie. Vďaka tejto nenápadnej podložke sa voda vsiakne a nekvapká všade naokolo. A mäso neleží vlhké, čo predlžuje jeho trvanlivosť. **Nezabudnite však, že samotná podložka sa o všetko nepostará za vás. Pri manipulácii so surovým mäsom je potrebné dodržiavať niekoľko pravidiel.** V prvom rade ho nemusíte a ani by ste ho nemali oplachovať pod vodovodným kohútikom. Prispieva to k šíreniu baktérií a kontaminácie v celej kuchyni a v žiadnom prípade to nezvyšuje našu bezpečnosť. **Vážnou chybou je aj rozmrazovanie mäsa pri izbovej teplote.** Aj počas rozmrazovania by sa malo udržiavať pri bezpečnej teplote. To znamená, že teplota by nemala byť vyššia ako cca. 4°C. Pri vyššej teplote majú baktérie ideálne podmienky na rozmnožovanie, čo predstavuje riziko pre naše zdravie. Mäso nikdy nerozmrazujte na kuchynskej linke alebo v horúcej vode. Aj keď je jeho stred stále zmrazený, baktérie sa môžu množiť na rozmrazenej časti, ktorá má teplotu vyššiu ako 4°C. Nezabúdajte tiež na samostatné dosky na krájanie surového mäsa. Najlepšie sú kameninové. Tie z plastu alebo dreva nie sú vhodné, pretože sa ľahko poškodia a nečistoty preniknú do štrbín a nedajú sa odstrániť.

Mňam, mňam, mňam

Receptík SUPER : Pipi (kuracie prsia či vykostené stehná) nesolíme, nekoreníme iba uložíme na pekáč. Do menšieho hrnca dáme 2dcl vody, 1dcl oleja, 1pl kečupu, 1pl sójovej omáčky, 1kl kryš. cukru, 6 prelisovaných strúčikov cesnaku, 1 na drobno narezanú cibuľu, 4kl vegety a soľ ... všetko necháme vriieť 5 minút ... omáčku nalejeme na kurča, zakryjeme a upečieme do mäkka ... potom odkryjeme a necháme upiecť do chrumkava. Ako rýchlo som to napísal, tak rýchlo sa to spaťká.

Na strúhané zemiaky som naliala kyslú smotanú, nič lahodnejšie ako toto som ešte nerobila! Skúste!

Zemiaky obsahujú veľa cenných látok, vitamínov a stopových prvkov, bez mäsa, preto ich môžu pokojne konzumovať aj dietari, sú výživné, zasýtia a nevytučnia. Teraz vám ukážeme recept na jedno jedlo s kyslou smotanou a zemiakmi, takže nápad na večeru je už pripravený. **Budete potrebovať:** 4-6 veľkých zemiakov, maslo, kyslá smotana, cibuľa, soľ, korenie, bylinky, strúhaný syr **Urob to takto:** Nastrúhané zemiaky rovnomerne rozložíme na maslom vymastenú panvicu. Dochutíme soľou a korením a nezabudnite na obľúbené korenie. Do misky nalejeme trochu rozpusteného masla, potom zalejeme kyslou smotanou, nakrájanou cibuľou a zálievkou potrieme zemiaky. Na záver to celé poriadne posypeme strúhaným syrom a môžeme ísť do rúry na 45-50 minút, kde bude zlatistá