



Klubovinky SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník V.

02/2024

Mal som obavu, že tak skoro po oslavách Silvestra a Nového roku, bude problém s počtom účastníkov prvého zasadnutia klubu v novom roku. Milo som bol prekvapený, lebo napriek tomu, že Ivet Marcelova nedostala voľno pre prechorenie kolegýň; po lekároch uštvaní Tulinskí; Klárikinej jogy; žiaľ imobility Vladky; dlhodobé problémy so zdravím Valachyovcov; sme sa stretli v slušnom počte. Obrovské ovácie, akoby prišiel radodajný multimilionár, zís-kala Nad'ka. Po dlhom čase jej zdravotný stav umožnil prísť medzi nás a synátor si našiel čas ju doviest' a samozrejme i odvieť a tak sme jej mohli zagratulovať k narodeninám osobne a vystíškať si ju.

Ale poďme pekne po poriadku. Predseda privítal všetkých prítomných a im i všetkým ostatným členom klubu i ro-dinným príslušníkom, poprial v novom roku nákladný vlak zdravia, „šóru“ kamiónov šťastia a veľa TATROVIEK lásky a pohody. Odovzdal pozdravenie a blahoprianie od sesterských klubov zväzu, vedenia SZSM, našich členov na-vzájom a osobitne Helenky Slávikovej, naša sympatizantka.

Predseda zámerne neplánoval bohatý program, no určité oblasti musíme prerokovať, lebo sa týkajú našej i finančnej sféry.

Hneď jeden z najhlavnejších bodov prekovávaných permanentne, sú 2 percentá, ako jediný peňažný zdroj na naše aktivity, ktorých je čím ďalej, tým menej. Predseda poprosil prítomných a týmito Klubovinkami i tých, ktorým zdra-votný stav neumožňuje prísť medzi nás, aby sa porozhliadli po svojom okolí či nenatrafia na prípadného darcu 2% z odvedenej dane, prípadne firmu či podnikateľa, ktorý by bol ochotný nás dať na svoj zoznam obdarených. Klub spl-nil potrebný prvý krok aby bol zaradený do zoznamu príjemcov, ktorých odsúhlasuje Notárska komora SR a býva zve-rejnený po 15. januári. Ak sa v ňom nájdeme, a nezmenia sa tlačivá, predseda ich rozpošle mailovou, WhatsAppov či facebookovou cestou, s doplnením údajov o klube a iných nemenných dát v jednotlivých políčkach. Pripomenul, že ak by ste našli firmy, treba mu na nich dať kontakt, aby sme ich mohli listom osloviť. Poprosil a to dôrazne, tých, ktorí majú kontakt na Facebook, keď predseda „zavesí“ naň naše klubové tlačivo, aby čo najčastejšie, hoc aj stokrát, ZDIE-LALI toto tlačivo Vyhlásenie

Pripomenuli sme si, že sme schválili členský príspevok klubu na **20,- €** pre rok 2024.

Predseda navrhol a návrh bol jednomyselne prijatý, aby sa Výročné zasadnutie klubu konalo 12. marca 2024. Musí byť na ňom prerokované a schválené hospodárenie klubu za rok 2023. Ak bude schválené, je potrebné prerokovať a schváliť Rozpočet hospodárenia v roku 2024. Všetko i s ostatnými potrebami sa premietne do Návrhu uznesenie.

Náznavo sme sa oboznámili s prípravou rekondičného pobytu v Dudinciach. Vzhľadom k tomu, že sa prihlásilo 15 záujemcov, členovia výboru klubu vybrali väčšinou hlasou 14 účastníkov. 15. záujemca sa automaticky stáva ná-hradníkom. Pre úplnosť treba zopakovať, že účastnícky poplatok bude asi 200 €, pokiaľ nám nezvýšia poplatok za deň a osobu v zariadení Smaragd, pretože uvedená výška poplatku sa odvíjala od, jednak ponuky a jednak finančných možností klubu.

Predseda rozdal časopis Nádej, ktorý nám zasiela vedenie Slovenského zväzu sclerosis multiplex.

Neviem či je potrebné opakovať čo nastalo po prerokovaní programu? Kto chce, môže trikrát hádať. Kto uhádne, dostane tieto Klubovinky. Naše žienky opäť priniesli dobrôtky, no nestíhali zapíňať ústa a tľmiť radostnú vravu.

Váš Tony

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

Zasadnutie nášho klubu bude **13. februára 2024 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 Uzávierka čísla 01.02.2024.



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

- Mamí, pýta sa synček, koľko rokov musím mať, aby som mohol prísť domov kedy chcem?
- Počúvaj synáček, toľko rokov nemá ešte ani tvoj otec!

Stojí chlapík pred zrkadlom, hladká si plešinu a chváli sa : štyridsiatka na krku a ani jeden šedivý vlas.

Lamentuje manželka pred svojou skriňou s topánkami : - Najviac sa po smrti bojím toho, že manžel predá všetky topánočky za cenu, za ktorú som mu hovorila, že som ich kúpila!

Pýta sa zalúbená deva : - Pôjdeš so mnou do kina?

Mladík sa divne pýta : - Do kina? To akože na film?

Deva našťavaná odpovedá : - Nie blbec nechápavý, počítat' sedačky!!

Hodnotí žena : - Ráno som sa pozrela do zrkadla a zistila som, že vyzerám :

- Čím ďalej, tým lepšie a čím bližšie, tým horšie!?!

Pýta sa kamarát kamaráta : - Tak ako si si zvykol na tej nuda pláži?

Druhý odpovedá : - Nóóó prvý deň to bolo dosť tvrdé!!

Lamentuje žena : - Tie najlepšie veci v živote ťa urobia buď tlstou, opitou alebo tehotnou!!!

Baví sa muž mobilom s „operátorkou“ : - Fakt máš na sebe iba nohavičky? Tak to chcem počuť detaily zlato!

Dotyčná : - ... 90% bavlna, 10% polyester

Hm, hm, hm

Existujú baktérie, ktoré sú zdraviu prospešné.

Znie to možno máľúco, najmä keď často hovoríme o tom, ako bojovať s baktériami a vírusmi. Existujú však určité baktérie, ktoré sú zdraviu prospešné. Nachádzajú sa v črevách, kde tvoria takzvaný črevný mikrobióm (kedysi sa označoval ako mikroflóra). Ten sa v tele buduje už od narodenia, a to už prechodom cez pôrodný kanál. Dané baktérie nám pomáhajú nielen tráviť potravu, ale tiež pomáhajú imunitu. Ako je to možné? Mikrobióm hrá úlohu pri regulácii imunitného systému, čím pomáha zabrániť nadmerným zápalovým reakciám a autoimunitným ochoreniam. Zjednodušene povedané: tým, že už sú tieto baktérie v črevách, vytvárajú akúsi konkurenciu pre iné, choroboplodné baktérie. Zaujímavosťou tiež vyznieva fakt, že baktérie v črevách vedia tvoriť vitamíny. Ide najmä o vitamín B a tiež veľmi potrebný vitamín K, ktorý potrebujeme pri procese zrážania krvi. Správne fungujúci mikrobióm tiež môže pomáhať znížiť riziko vzniku alergií. Nie je preto náhoda, že v črevách sa ukrýva až 70 % nášho imunitného systému.

Črevný mikrobióm môžete podporiť: užívaním probiotík; konzumáciou fermentovaných potravín, ako jogurt, kyslá kapusta, kefír alebo populárne kimchi (*kvasená zelenina kimchi sa právom teší celosvetovej obľube: táto kórejská špecialita z fermentovanej kapusty sa pýši vskutku výnimočnou chuťou. Vďaka kombinácii sladkej, kyslej, slanej a pikantnej chuti je kimchi neodolateľnou pochúťkou*); zdravými tukmi v podobe orechov, olivového oleja, avokáda a rýb; redukovaním stresu. Mimochodom, vedeli ste, že ľudia žijúci v jednej domácnosti majú s najväčšou pravdepodobnosťou veľmi podobné zloženie svojho črevného mikrobiómu? A okrem toho, vedeli ste tiež, že niektoré závažné zápalové ochorenia čreva sa dnes môžu liečiť aj transplantáciou stolice od zdravého darcu?

Mňam, mňam, mňam

Stroganov pomaly dusený

Stroganov pripravený v rúre do úplnej dokonalosti, kým sa mäso nezačne rozpadávať. Príprava **20min**, Úprava **200min**, Porcie **6**

INGREDIENCIE : 1 kg hovädzie pliecko, **2 PL** olej, **2 PL** maslo, **1 ks** cibuľa, **4 strúčiky** cesnak, **2 PL** hladká múka, **2 PL** plnotučná horčica, **750 ml** hovädzi vývar, **200 g** kyslá smotana, **podľa chuti** soľ, mleté čierne korenie
CESNAKOVÉ ŠAMPIŇÓNY : 3 PL maslo, **500 g** šampiňóny, **2 strúčiky** cesnak, **podľa chuti** soľ, mleté čierne korenie

POSTUP : Rúru rozohrejeme na 130°C. V liatinovom hrnci zahrejeme olej, pridáme na kocky pokrájané mäso, ktoré osolíme, okoreníme a sprudka urestujeme do zlato-hneda. Kúsky mäsa vytiahneme z hrnca, plameň znížime a do výpeku pridáme maslo, nadrobno nasekanú cibuľu, nasekaný cesnak a všetko spolu krátko urestujeme. Cibuľu a cesnak zaprášime múkou, pridáme horčicu, premiešame a prilejeme vývar. Vymiešame omáčku bez hrudiek, do ktorej vrátíme opečené mäso. Hrnec zakryjeme a vložíme do rúry na 3 až 3,5 hodiny, kým sa nebude mäso pri zatlačení vidličkou rozpadávať. Medzitým si papierovou utierkou očistíme šampiňóny a cesnak nasekáme nadrobno. Na panvici rozpustíme maslo, pridáme na plátky pokrájané huby (menšie prepolíme) a restujeme ich do zlato-hneda, pričom ich osolíme, okoreníme a pred koncom k nim primiešame cesnak a už len krátko urestujeme. Huby a cesnak presypeme do misky, aby sa už ďalej na panvici nezahrievali. Keď je mäso v omáčke mäkké, presunieme hrniec na šporák, odoberieme trochu omáčky a miske ju dobre rozmiešame s kyslou smotanou. Zriedenú smotanu spolu s hubami primiešame k mäsu v hrnci a už len krátko prehrejeme. Pomaly dusený Stroganov podávame s dusenou ryžou alebo cestovinami.