



# Ponitrianske klubové SM ZVESTI

Občasník KSMNR

ročník II.

12/2018

Ša ša ša ..... :

- Atypické novembrové počasie dávalo predpoklad, že to s účasťou bude biedne. Viacerí sa ospravedlnili, no mnohí sa neráčia ani ohlásiť a dať o sebe vedieť, no keď sa to týka rekonvalescencie, tak na termíny nezabúdajú. Je možné, že pri výbere účastníkov, členovia výboru budú tiež zabúdať. To iba na margo.
- Nakoniec účasť bola slušná a zišlo sa nás pomerne dosť, no napriek tomu, bol problém tie dobroty na stoloch popapať! Oslávenci (uvedení v Zvestiach) doniesli všakovaké dobrôtky a to či už sladké alebo slané (Peťove obložené chlebičky žena obdivovala aké sú už na pohľad pekné a keď sa zahryzli do nich – nebičko v.....).
- Boli i takí, ktorí síce nie sú členmi klubu, no nechali nás pozdravovať a to či z FN NK Nitra, Turčianske Teplice, Dudince i KOS. K nim sa pridali Sonička, Magduš, Božka s Tonkom, Ala, Darinka B, Marika D, Helenka, Titus. O Lenke podal informáciu Marcel.
- Dosť ťažko bolo udržať prítomných k počúvaniu predsedu, ktorý sľúbil, že bude stručný, no o niektorých veciach musíme byť informovaný, lebo sa to týka života klubu a mať prehľad o dianí v celospoločenskom živote v rezorte zdravotne postihnutých.
- Nakoniec sa to podarilo, veď všetkých zaujímalo, čo sa deje. Tou najvýznamnejšou informáciou je vždy všetko čo sa deje okolo 2%. Základ je spísanie Notárskej zápisnice, ku ktorej je potrebné dokladovať niekoľko potvrdení od zákonom stanovených inštitúcií. V tomto roku sme mali obrovské problémy s potvrdením od VÚB, že máme zriadený účet. (máme ho u nich 24 rokov a jedná sa o najprimitívnejšie potvrdenie, ktoré až po tretej urgencii a vyhrážaní sa oznámení o probléme generálnemu riaditeľovi, sa rozchádzali. Sedíte? Za ten plátok, ktorý bol navyše celý čiernym atramentom alebo kopírkou vytlačenej, si nehanebne vypýtali 20 – slovom dvadsať € - hanba!!) Nedodaním ohrozovali termín platnosti potvrdení ostatných inštitúcií! To im nevadilo, hlavne chudobných okrádať za centovú položku. Budeme silne uvažovať o zmene bankovej inštitúcie, kde „kradnú“ menej.
- Aj z uvedenej situácii som si pripravil program v tomto bode, že tento rok Notársku zápisnicu zatiaľ nemáme. No nakoniec sa to podarilo a to aj vďaka ústretovosti pani Mgr. Žebrákovéj, notárke, ktorá rešpektovala kritický termín potvrdenia. Čiže sme zaregistrovaní v Notárskom centrálnom registri pod č. NCR po 3078/2018. Teraz nám už ostáva čakať na preverenie a či sa 15. januára 2019 objavíme vo zverejnenom zozname schválených uchádzačov. Poviem vám, dalo mi to zabráť, najmä na nervy.
- Jednomyseľne sme schválili členský príspevok pre rok 2019 vo výške 10,- €, tak ako vlani.
- Zaoberali sme sa budúročnými rekonvalescenciami pobytnými. Ekonomickým predbežným rozpočtom, ktorý je veľmi závislý od toho, koľko finančných prostriedkov vyzbierame z 2%. To je totiž jediný náš príjem, pokiaľ sa nenájde nejaký dobrodinec a neposkytne peňažný dar. Do **10. januára 2019** musíme zaslať do Turčianskych Teplíc objednávku na rekonvalescenciu pobyt. Predseda informoval o prehľade záujmu na obe rekonvalescencie. Zatiaľ sa to pomaly zaplňa a vyzereá to, že záujem bude nad naše možnosti. Preto bude potrebný prísnejší meter pri výbere účastníkov.
- Boli sme informovaní o stave finančných prostriedkov jednak na účte a jednak v pokladni. V sumáre nie je to na zaplkanie, ale ani na vyskakovanie. Uvidíme, čo prinesú 2% a aktivita našich členov, lebo mnohí už nevládzu, ale mnohí sa vezú, čo už je na zaplkanie.
- Vianočné pozdravy nebudú, nestíhajú, no možno bude niečo iné.
- Termíny budúročných zasadnutí klubu zatiaľ platia, no nie sú definitívne potvrdené.
- Predseda navrhol na decembrový klub niečo pekné a príjemné a naše žienky ho upokojili, že je to v ich režii a oni všetko potrebné zabezpečia.
- A nastali lukulské hody a spustila sa nekontrolovaná, no vecná vrava. Jednoducho bolo fajn a radosť byť v tomto kolektíve.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme decembrovým oslávencom : **Hrajnohová Danielka, Pavlovičová Nadenka, Tulinská Evička, Suchanová Klárka;**

Zasadnutie nášho klubu, sa uskutoční, dňa **11. decembra 2018 /utorok/ o 14. 00 hodine** na **Fatranskej ulici v Nitre – Chrenovej III.**, na prízemí v klubovni Krajského osvetového strediska

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) závierka čísla 02.12.2018.

prosim obrátiť list



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

Ocino, prečo sa indiáni maľujú? "

"To je keď idú do boja."

"Tak si daj pozor na maminku, už hodinu stojí pred zrkadlom!"

Otec hovorí dcérke: "Ak zajtra dostaneš z tej písomky horšiu známku ako jednotku, zabudni, že som tvoj otec."

Druhý deň sa otec pýta: "Tak čo si dostala z tej písomky?"

Dcéra po chvíľke odpovie: "A ty si kto?"

V škole na poslednej hodine hovorí pani učiteľka: "Kto odpovie na moju otázku ako prvý, môže odísť domov."

Janičko naschvál buchne pravítkom o lavicu.

Pani učiteľka sa pýta: "Kto to urobil?"

Janičko vyletí a odpovie: "Ja ..... dovidenia"

Čo je vzácnejšie ako siamské dvojčatá?

Na túto otázku nakoniec dokázali odpovedať až českí vedci.

Vzácnejšie ako siamské dvojčatá je cigánsky jedináčik.

## Hm, hm, hm ....

**Ľudské telo je plné záhad I. časť** (ktohovie či sa dá všetkému veriť??!!)

a podivností a neustále nás prekvapujú nové a nové zistenia o ňom. Čo sa deje vo vašom tele keď sa bozkávate, akú zaujímavosť sa odlišujú modrookí ľudia od ostatných či koľkokrát máme za život sex ...

To všetko sa dozviete z týchto 99 rýchlych faktov o vašom tele.

Bedrové jamky sa nachádzajú na mieste, kde dve kosti spájajú panvicu a ide o neuzavretú chrbticu, ktorá je pozostatkom vývoja embrya v bruchu matky. Môžu byť rôznych veľkostí a majú ich častejšie ženy ako muži.

Jediná časť tela, ktorá nemá prívod krvi je rohovka. Kyslík, dôležitý pre jej fungovanie získava z okolitého vzduchu.

Ľudský mozog má kapacitu, ktorá je ekvivalentom 4 terabajtov na pevnom disku.

Novonarodené dieťa môže prehĺtať a dýchať zároveň a to po dobu až 7 mesiacov.

Ľudská lebka sa skladá z 29 rôznych kostí.

Keď kýchame, naše telesné funkcie sa na moment zastaví. Aj srdce.

Nervové impulzy odoslané z mozgu sa pohybujú rýchlosťou až 274 km / h.

Jeden ľudský mozog vygeneruje za jeden deň viac elektrických impulzov ako všetky mobilné telefóny a svete spolu.

## Mňam, mňam, mňam .....

### **Jednoduchý zdravý orechový koláč bez múky z 3 ingrediencií**

Ak ste zástancom rýchlych, zdravých a chutných receptov, toto je niečo pre vás. Tento rýchly, zdravý orechový koláč bez múky z 3 ingrediencií máte hotový za 5 minút.

Vlašské orechy sú dobrým zdrojom vitamínov skupiny B, E a sú bohaté na fosfor, draslík, horčík a omega 3 mastné kyseliny. Zo stopových prvkov obsahujú zinok – viac ako ryby alebo mäso, ďalej železo, selén, meď a mangán. Vlašské orechy podporujú fungovanie srdca a rovnováhu nervovej sústavy. Spomaľujú starnutie buniek, zmierňujú únavu a podporujú imunitný systém.

**Ingrediencie (na 8 ks):** 1 hrnček **vlašských orechov**, 3 PL **medu** (prípadne agáve/javorového sirupu), 3 **vajcia**

**Postup:** Orechy rozmixujeme v kuchynskom robote na múku a následne do nich vmiešame žltka s medom. V druhej miske si vyšľaháme bielka do hustej peny. Vyšľahané bielka zľahka zamiešame do orechovej hmoty. Cesto vylejeme do silikónovej alebo papierom na pečenie vystlatej formy (napr. na chlieb). Pečieme 20 minút na 180 stupňoch.

Koláč môžeme podávať s kvalitným džemom, orieškovým maslom alebo len tak.

### **Rýchla, zdravá a chutná večera (pre dve osoby)**

**Suroviny :** 1 plátok **halibuta** („strašne, ale strašne !! dobrá a zdravá morská ryba, žijúca vo veľkých (strašných) hĺbkach, zatiaľ sa nedá chovať, iba loviť); jednu krabičku čerstvých japonských húb **šimeji** (hnedé alebo biele, podľa osobného výberu); **hladká múka**; **šalotka** množstvo kto ako ľúbi; ½ **hubového bujónu**; 1 dl **kokosového mlieka**; lyžička **kukurličného škrobu**; trochu **tuku** (podľa vlastného výberu a panvici, akú máme).

**Postup :** plátok halibuta si rozkrájame na zhruba pravidelné diely, ktoré jemne posolíme a obalíme v hladkej múke. Šalotku pokrájame na drobno a urestujeme na tuku. Pridáme a opečieme halibuta z oboch strán. Pridáme nakrájané huby šimeji, rozmrvieme pol hubového bujónu a zalejeme jemne vodou. Chvíľu podusíme pod pokrievkou (ryba sa robí rýchlo a taktiež huby). Pred koncom si v kokosovom mlieku (môže byť aj kravské, sójové, mandľové .... materské neodporúčam) rozšprdlujeme maizenu (kukurličný škrob, pre začínajúce kuchárky), zalejeme a ešte chvíľu povaríme.

Ako príloha môže byť ryža, bulgur, čerstvý chlebič, ale najzdravšia je quinoa. (Klárkina pomsta na mňa, nevyšlo jej to, bola to mňamka)