



# Ponitrianske klubové SM ZVESTI

Občasník KSMNR

ročník III.

02/2019

Ša ša ša ..... :

- Či budete tomu veriť alebo nie, načali sme ďalší rok existencie nášho klubu. Blíži sa 27. výročie jeho založenia a dá sa povedať, že prevažná väčšina členov klubu sa aktívne zapája do jeho života a nepovažuje ho za cestovku, keď vtedy zrazu sa nazbierajú sily, ktorých je treba podstatne viac na rekondície, ako na bežné zasadnutia klubu počas roka. Lebo aj vtedy náš klub žije a vytvára podmienky i pre nadstavbovú činnosť.
- Nemali sme v Nitre zimné počasie, no viacerí, ktorí prišli z okolia hovorili, že pri odchode z domu išli v meteli. No všetci do klubu priniesli rodinné teplúčko a to či už z Moraviec, Topoľčian, Svätoplukova, Podhorian, Lapáša, Krškán, Chrenovej či Klokočiny.
- Všetko sa to premietlo na dobrú rodinnú atmosféru. Predseda poprial všetkým členom klubu bez rozdielu, veľkého zdravia, šťastia, spokojnosti a lásky pre nový rok 2019. Tlmočil pozdravy a blahopriania ostatných klubov zväzu a partnerov, ktorí nás finančne podporujú. Mohutný pozdrav posielala Centrum SM NK FN Nitra na čele s docentom Brozmanom, Valikou a Blankou.
- Pozdravy a priania poslali Sonička, Vladka, Ivetka a Marcel, Valachyovci, Nadežda, Miloš, Magduška, Katka s Hichemom, Klárika, Evka Malinová, Majka Vrábelská, Dano + 3, Ivan, Majka Trenčianska.
- Venovali sme sa síce obligátnej, no nie menej dôležitej časti nášho života a tou sú 2%. Rozbieha sa oficiálny „hon“ na donorov (darcov), ktorí sú ochotní prispieť na našu činnosť a najmä na rekondičné pobyty. Darinkina dcéra Slávka rozbieha taktiež aktivitu, aby ako i po iné roky našla solventného darcu.
- Predseda klubu navrhol, aby účastnícky poplatok za deň účasti na rekondično-rehabilitačnom pobyte ostalako minulý rok, teda 13,- €. Návrh bol bez pripomienok schválený všetkými prítomnými členmi klubu.
- Tak isto dôležitou súčasťou života klubu sú každoročné voľby riadiacich orgánov klubu na čele s predsedom klubu. Voľby prebehnú na výročnom zasadnutí klubu 12. marca 2019. Voľby budú verejné a všetci schválení volení, ak dosiahnu nadpolovičnú väčšinu prítomných členov klubu, budú riadne zvolení na ďalšie funkčné obdobie.
- Personálne návrhy je potrebné dodať v písomnej forme (list, mail) do **10. marca 2019**.
- Budú vytvorené pracovné komisie – mandátová a volebná a to z radov prítomných členov klubu s tým, že volený člen nemôže byť v žiadnej z komisií.
- Prišiel najťažší bod rokovania tým bol výber záujemcov o rekondičné pobyty roku 2019. Všetci členovia dostali k nahliadnutiu zoznamy na obe rekondície. Boli v nich počty hlasov od jednotlivých členov výboru klubu s tým, že tam bol iba sumár, kvôli nevytváraniu nevraživosti jednotlivých členov klubu ktorí neboli vybratí. V destinácii Dudince nastal rozporný stav, ktorý tu nebudem rozvíjať, vedľa o ňom tí čo boli na zasadnutí januárového klubu a je najmä na nich ako sa to celé uzatvorí. Netreba za tým hľadať konšpirácie, ale snažíme sa vyhovieť čo najväčšiemu počtu žiadateľov. Určite všetci členovia výboru brali v úvahu všetky aspekty aktivity každého jednotlivca ako i jeho fyzickú zdatnosť, aby sa nestalo, že klub zaplatí rehabilitáciu a niekto by si spravil iba výlet.
- Na stoloch bolo opäť toľko dobrôt, že to vypadalo ako by bola súťaž cukrárok a pekárokov. Marika Lapášská sa hnala z Bratislavy, kde mala úlohu opatrovateľky čakateľky radostnej situácie. Doplnila stoly tekutinami. Titus s Evkou prišli na zasadnutie neskôr, lebo im nejako slabšie hriala rúra. Priniesli voňavučky slané dobroty a fakt ešte boli teplé. Pozdvihli sme oslávencom v mesiaci január čaše, jedni s minerálkou, jedni s coca colou a po niektorí sladučkým sektom. A hlavne bolo družne a veselo. A vo vo votom to je)))

Váš Tony

Všetko dobré prajeme januárovým oslávencom : **Péterová Ivetka, Gregorová Gabika, Smolica Marcel, Duchoňová Marika, Mikulášik Peter, Michaličková Lydka;**

Zasadnutie nášho klubu, sa uskutoční, dňa **12. februára 2019 /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) zázvierka čísla 04.2.2019.

prosím obrátiť list

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

- ☼ Keď je chlap potichu, premýšľa. Keď nič nehovorí ženská, je nasrdená.
- ☼ klaustrofóbie je strach z uzavretých priestorov. Napríklad: Idem do krčmy a bojím sa, že je zatvorená
- ☼ Strč mobil do čajov a máš T- mobile. Rozlom ho a máš: Ou tú!
- ☼ Fejsbúk je ako chladnička. chodíš tam každých 10 minút, a i keď vieš, že tam nič nie je.
- ☼ Všetko sa dá vysvetliť. bohužiaľ nie všetkým.
- ☼ Keď ťa tvoji rodičia pristihnú pri cigánení, pozri sa im hlboko do očí a chladnokrvne povedz: "Mikuláš, Ježiško, bociany ... "
- ☼ To, že ti niečo niekedy nedôjde, nie je chyba Slovenskej pošty.
- ☼ Buď cestu nájdem, alebo si urobím vlastnú.
- ☼ Život nie je zlý, to len ľudia sú kurvy.
- ☼ Skúšky sú ako ženské, nemôžem ich urobiť všetky a už vôbec nie na prvýkrát.
- ☼ Šak ja to preda nerobím pre seba! Ja to robím pre prachy!
- ☼ Začínala som z ničoho a väčšinu z toho stále mám.
- ☼ Ak to má kolesá alebo prsia, tak s tým budú skoro problémy.

## Hm, hm, hm ....

### Silné slová Svätého Otca

Pápež vo svojom nedávnom prejave **kritizoval ľudí, ktorí chodia do kostola, no keď z neho vyjdú, šíria okolo seba nenávisť a ohovárajú druhých.** „Kol'kokrát sme boli svedkami toho, že ľudia, ktorí chodia do kostola každý jeden deň, trávajú v ňom celé dni, neskôr nenávidia iných a hovoria o nich v zlom,“ vyjadril sa.

František takého správanie nazval **pokrytectvom a škandálom.** „Je to škandál! Ak ste takito kresťania, radšej nechoďte do kostola a buďte ateisti,“ povedal pápež na audiencii vo Vatikáne.

Hlava katolíckej cirkvi sa tiež vyjadrila, že každá **modlitba by mala byť úprimná** a mala by vychádzať z duše človeka. Svätý Otec pripomenul aj to, že je dôležité **menej hovoriť, a viac konať.** O ľuďoch, ktorí veľa hovoria, pretože chcú byť len v centre pozornosti, by sa katolíci podľa neho mali držať ďalej.

**Pápež František** absolvoval prvú verejnú audienciu v tomto roku. Práve na nej zazneli slová, ktoré možno rozdelia spoločnosť na dva tábory. Pápež totiž jasne povedal, čo si myslí o ľuďoch, ktorí síce navštevujú kostol pravidelne, ale ich správanie má ďaleko od toho správneho kresťanského.

## Mňam, mňam, mňam .....

### ŠPAGETOVÉ JEDNOHUBKY

**Na 12 jednohubiek budete potrebovať:** približne 170 gramov špagiet, 1 a ½ lyžice olivového oleja, Olej v spreji (alebo iný tuk), 1 a ½ hrnčeka nastrúhaného parmezánu, 1 a ½ hrnčeka paradajkovej omáčky na cestoviny, 12 (asi 30gramových) mäsových guľiek, Formu na muffiny

**Postup:** Najskôr si uvarte špagety vo vriacej osolenej vode. Po približne 7 minútach by mali byť al dente, ale priebežne ich radšej kontrolujte. Potom je preced'ťe a premiešajte s 1 a ½ lyžicou olivového oleja, aby sa vám nezlepili. Špagety dajte na 15 minút do chladničky vychladiť a potom k nim pridajte parmezán. Zapnite si rúru na 190 ° C a medzitým si nastriekajte formu olejom v spreji. Rovnomerne rozložte špagety do formy, aby ste si vytvorili 12 hniezdčiek. Pridajte po lyžici vašej obľúbenej paradajkovej omáčky (či už domácej alebo kupovanej) spolu s uvarenými mäsovými guľkami. Ešte raz všetko prelejte omáčkou a opäť posypte parmezánom. Formu potom vložte do predhriatej rúry asi na 20 až 25 minút, kým nebudú guľičky prehriate a syr roztečený. Jednohubky nechajte chvíľu odstáť a potom ich opatrne vyberte z formy. Na koniec ich môžete ešte raz posypať parmezánom a smelo sa do nich zahryznúť.

### Kysnutá haruľa so škvarkami

**Suroviny :** 500 g surových zemiakov, 500 g uvarených zemiakov v šupke, 50 g droždia, 100 ml mlieka, 1 lyžica práškového cukru, 1 vajce, 3 strúčiky cesnaku, mleté škvarky (slanina), soľ, mleté čierne korenie, majorán

**Postup :** Z 50 ml mlieka, droždia a cukru pripravíme kvások. Zemiaky ošúpeme najemno postrúhame, polejeme niekoľkými lyžicami horúceho mlieka a pridáme uvarené ošúpané a postrúhané zemiaky. Cesnak rozdrvíme so soľou a spolu s korením primiešame k zemiakom. Pridáme vajce, kvások a mleté škvarky, premiešame a cesto dáme na vymastený pekáč (*nie moc nahrubo!*) . Dáme do tepla kysnúť (50-60 minút). Potom povrch cesta natrieme rozpusteným maslom a pri vyššej teplote haruľu upečieme do červena. (*pre nás dvoch stačila aj polovičná dávka*)