



Ponitrianske klubové SM ZVESTI

Občasník KSMNR

ročník III.

03/2019

Ša ša ša :

- Poplašné správa ak i dielcie informácie o chumeliciach a závejoch neodradili skalných členov klubu a vydali sa na cestu za svojimi spolupútnikmi na zasadnutie klubu. Niektorí asi päť minút ani poriadne nevidel kade ide, no nakoniec zdarne skončil v ciele – Krajskom osvetovom stredisku Nitra. Všetkým za odmenu boli spokojné tváre spolupútnikov. Pozdrav osobne doručil predsedu klubu od sestričiek SM centra, pani doktorky a pána prednostu neurologickej kliniky. Po návšteve vedenia KOS Nitra, priniesol aj od nich srdečný pozdrav a poďakovanie za drobnú pozornosť, ako reklamu klubu.
- Sú medzi nami aj takí členovia, ktorí nemôžu prísť medzi nás a to už je jedno pre akú príčinu, no oni cítia, aby sa aspoň na diaľku spojili s nami a dali vedieť v akom momentálnom fyzickom či zdravotnom stave sú. Rešpektujeme i tých, ktorí majú problém i „vytukať“ číslo na mobile či „naťukať“ krátku správu pre enormne nedobry zdravotný stav. Takým spoločne pošleme myšlienkový pozdrav a aspoň omrvinky z našich energií, ktorej nemáme nadostač ani my. Platí i v týchto prípadoch, že „bohatý je ten, ktorý sa dokáže podeliť i s tým málom, čo má“! Menovite ich nebudeme uvádzať, ale v archíve podkladov zo zasadnutia sú všetci spomenutí.
- Ako sme hospodárili v minulom roku, tak to nám perfektne spracovala Marika Duchoňová z podkladov Lydky Michaličkovej. Predseda rozdal podrobne spracované listy s každou jednou položkou, ktorá prebehla našim účtom alebo pokladňou. Položky boli klasicky v príjmoch a následne výdavkov. Rozdané a k dispozícii každému prítomnému členovi klubu boli z dôvodov, ak by došlo k nejakým nezrovnalostiam, aby sme operatívne nezrovnalosti odstránili alebo vysvetlili prečo je to tak ako to je. Spracované to bolo precízne a tak neboli žiadne otázky či nezrovnalosti a preto dáta mohli byť vnesené do daňového priznania klubu, ktoré by sme ani nemuseli podávať, ale chceme byť transparentní a otvorení i štátnej správe, lebo našim najsilnejším finančným „dodávateľom“ je štát, samozrejme v spojitosti s našou aktivitou 2%.
- Predseda klubu predostrel osadenstvu pozvánku na Valné zhromaždenie zväzu, ktoré bude 15.-17. marca 2019 v Ružomberku. Marika Duchoňová je ochotná sprevádzať predsedu i odvozom a dovozom a pani prezidentka zväzu toleruje neskorší príchod, kvôli zdravotným špecifickým problémom predsedu klubu.
- „Z vonku“ sa to možno zdá, že akcia Krok s SM je ešte ďaleko, no aby sa zabezpečili potrebné veci vrátane občerstvenia, programu a vôbec celkového dobrého dojmu a spokojnosti účastníkov, je potrebné byť pripravený. Termín akcie je 18. mája 2019 v Krajskom osvetovom stredisku Nitra. Mimo našich členov a ich rodinných príslušníkov pozveme vedenie KOS Nitra, prednostu Neurologickej kliniky FN Nitra s kolektívom SM centra. Lydka navrhla, že by sme mohli mať pečené kuracie prsia a stehná s chlebíkom. Rozmýšľal som po klube, či by nebolo menej roboty jednotne stehná a basta. Konečné rozhodnutie však ponechám na naše dievčence, určite urobia všetko preto, aby sme boli spokojní. Dlhšie sa neozvala Lenka a tak nevieme, či si spolu s Danom pre nás niečo zaujímavé pripravila.
- Predseda klubu zaslal všetkým členom klubu vysvetlenie a podklady pre súhlas so spracovaním osobných údajov a možností fotenia, filmovania a zverejnenia. Je pravdou, že to bolo doručené tesne pred sedením klubu, no patrilo by sa aj malým oneskorením to predsedovi doručiť. Dost ľudí na to nereagovalo, čím sa „vyfauľujú“ so všetkou komunikáciou s klubom. Predseda to spracovával na kolene a je možné, že to má kopy nedostatkov, ale úcta k veľmi ťažko chorému predsedovi, by si to zaslúžila.
- Na budúce výročné zasadnutie klubu, budeme voliť riadiace orgány klubu. Doposiaľ neboli doručené návrhy na zmeny.
- Prebrali sme stav príprav rekondícií a bolo rozhodnuté, že pre rekondíciu v Dudinciach bude navýšený počet účastníkov voči pôvodnému zámeru, aby bolo uspokojených čo najviac žiadateľov a malo by byť motiváciou pre všetkých členov klubu bez rozdielu, v získavaní 2%.
- 15. ročník Abilympiády sa bude opäť konať na Zemplínskej šírave, treba včas poslať prihlášky. Súhlasili sme s účasťou Mariky Duchoňovej a Lydky Michaličkovej.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme marcovým oslávencom : Sonička **Bieliková**, Sonička **Bieliková**, Jozef **Zelenák**, Anton **Valachy**, Lukáš **Magušin**, Alenka **Haverová**;

Zasadnutie nášho klubu, sa uskutoční, dňa **12. marca 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 suchan@ksmnr.sk závierka čísla 04.03.2019.

prosim obrátiť list

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

Pracovať medzi Vianocami a Silvestrom nie je tak zložitá. Ale pracovať medzi Silvestrom a Vianocami, tak to už je horšie!

Pýta sa muž ženy : - Mohla by si mi niečo vysvetliť?!

Včera som mal v peňaženke tri stovky a dnes v nej mám iba jednu stovku?!

- Krucinál, ako je to možné, že som ju prehliadla??

Ide takto chlapík okolo dreveného plotu psychiatrie a počuje hurhaj a skandovanie „trinásť, trinásť ...“. Je zvedavý a nakukne dierou v plote, keď mu to zrazu pichnú do oka a náhle sa ozýva „štrnásť, štrnásť.....“

Reholná sestrička sa ide vyspovedať farárovi : - Pán farár, ja mám taký hriech, že nenosím pod rúchom spodnú bielizeň.

- Takže trikrát otčenáš a cestou k oltáru šesť kotrmelcov!

Pýta sa chlapec mamičky : - Prečo sa maluješ mami?

- Aby som bola pekná. Odpovie mamička

Chlapec sa zamyslí : - A za ako dlho to začne účinkovať?!

Hm, hm, hm

Skryté možnosti mikrovlnnej rúry I. časť

1. **Rýchlo odlúpnite cesnak**

Nečistené cesnakové strúčiky umiestnené v mikrovlnnej rúre na 15 sekúnd (pri plnom výkone). Po tom šupy zídu, ako keby kúzlom, môžete ich ľahko vziať vašimi rukami.

2. **Uchovávanie vytvrdeného chleba**

Zabaľte stvrdnutý chlieb do utierky, mierne navlhčenou vodou a počkajte 20 sekúnd v mikrovlnnej rúre. Chlieb získa späť svoju mäkkosť, ale nebude príliš mokrý.

3. **Ak chcete čo najviac šťavy, z ovocia, z ktorého chcete urobiť džús, dajte ho len na 10 sekúnd do mikrovlnnej rúry, aby sa uvoľnili oveľa viac tekutiny.**

4. **Občerstvenie z orechov**

Naložte orechy do misy, pridajte k nim pár kvapiek olivového oleja a počkajte minútu mikrovlnnej rúry. Orechy odhaľujú svoju vôňu naplno!

5. **Zmäknite cukor**

Cukor, ktorý stvrdol počas skladovania, môže byť vrátený do pôvodného stavu, ak je umiestnený v mikrovlnnej rúre na 25 sekúnd, pokrytý vlhkým uterákom.

Mňam, mňam, mňam

Domáce čipsy zo starých rožkov

postup:

1. Staré rožky nakrájajte na kolieska s hrúbkou asi 3-4 milimetre.
2. Poukladáme ich na plech a jemne potriete olejom.
3. Pridajte trochu soli, prípadne ich posypte parmezánom, či iným tvrdým syrom.
4. Vložte ich do rúry vyhriatej na 200 stupňov a nechajte zapiecť do chrumkava.
5. Bude to trvať 5-20 minút.

Hotové rožkové čipsy nechajte vychladnúť a podávajte k vínu, pivu alebo len tak.

Šišky jemné ako pavučinka - v rúre krásne nafúknu.

Čo budeme potrebovať: 500 g hladkej múky, 50 g masla, 100 g cukru, 10 gramov sušeného droždia alebo 1/2 kocky čerstvého, 2 vajcia, 120 ml vlažného mlieka, 125 gramov ricotta syru alebo nátierkové maslo, čokoláda lupienky, práškový cukor, pomarančová kôra

Postup: Do misky nasypete múku, pridajte vajce, maslo nakrájané na malé kúsky, cukor, pomarančovú kôru a ricotta (alebo nátierkové maslo). V teplom mlieku rozpustíme droždie spolu s lyžičkou cukru, počkajte asi 15 minút a pridajte ho k ostatným zložkám. Premiešajte v jednoliate cesto. Nechajte cesto kysnúť na teplom mieste v miske pod utierkou. Ja ho nechávam kysnúť dlhšie, cesto je potom naozaj nadýchané. Keď cesto vykysne, vmiešame doň čokoládové lupienky, preložíme na dosku posypanú múkou a rozváľame na hrúbku 1 cm. Vykrojíme kruhy a necháme ešte kysnúť, kým sa nezahreje rúra. V predhriatej rúre pri 180 stupňoch pečieme asi 20-25 minút dozlatista. Šišky krásne nafúknu, sú výborné a vôbec nie sú mastné, ako klasické vyprážané v oleji.