



# Ponitrianske klubové SM ZVESTI

Občasník KSMNR

ročník III.

04/2019

Ša ša ša ..... :

- Každoročne v tento mesiac, mesiac keď sme po prvýkrát zasadali a založili náš Klub sclerosis multiplex Nitra a zhodou okolností, presne pred 27 rokmi, prebieha akt volieb výkonných orgánov klubu. Na začiatku bola nás iba hŕstka a pozrite sa aký mládenčisko nám vyrástol, už by sa aj mohol ženiť.
- Začínali sme smutne, uctili sme si symbolickou minútou ticha pamiatku za Majkou Šmigovou, ktorá nás náhle, po dlhej a ťažkej chorobe, opustila.
- Pripomenuli sme si tých, ktorí nás nechali pozdravovať, najmä centrum SM NK FN Nitra, KOS Nitra a naši členovia, ktorí sa ohlásili, aby sme s nimi boli aspoň takto v kontakte. Žiaľ, je dosť aj takých, ktorí asi nevnímajú termíny zasadnutí alebo jednoducho im nezáleží ako žije klub, že to nie je iba prítomnosťou na sedení klubu.
- Zhodnotili sme minuloročnú aktivitu na 2%. Museli sme so smútkom skonštatovať, že sme boli voči predošlému roku o cca 3 400 € slabší. Od toho sa nude odvíjať naša aktivita, lebo skákať môžeme iba do takej výšky na akú nás pustia naše financie. Sme si vedomí, že pri získavaní 2% sa pre nás zhoršujú podmienky a to jednak tým, že staráme a starnú i tí, ktorí nám ich dávali, jednak je veľa organizácií, ktoré vynucujú od buď zamestnancov alebo rodičov škôlkarov, školákov a študentov.
- Dokončili sme podklady z hospodárenia klubu za rok 2018, lebo poniektorí neboli na predchádzajúcom zasadnutí klubu, kde sme ich prezentovali. Dokumenty boli všetky bez pripomienok schválené.
- Predseda klubu predložil návrh rozpočtu klubu pre rok 2019 po jednotlivých položkách. Aj tento dokument bol bez pripomienok schválený.
- Pristúpil sme k jednému z najdôležitejších bodov rokovania a tým sú voľby výkonných orgánov pre rok 2019 a do ďalších volieb.
- Nakoľko predsedovi neprišli žiadne doplňujúce alebo pozmeňujúce návrhy, a i neprítomní kandidáti nemali námietok voči voleniu, mohol sa začať akt volieb.
- Predseda volebnej komisie obdržal informáciu od predsedu mandátovej komisie o stave prítomných, ktorí sa môžu zúčastniť volieb a boli riadne podpísaní na prezenčnej listine.
- Jednomyseľne boli schválené predložené kandidátky s týmto výsledkom :
- Výbor Klubu sclerosis multiplex Nitra : funkcie :

|                           |                              |
|---------------------------|------------------------------|
| <b>BENČÍKOVÁ Anna</b>     | <b>člen výboru</b>           |
| <b>DETKOVÁ Mária</b>      | <b>člen výboru</b>           |
| <b>DUCHOŇOVÁ Mária</b>    | <b>podpredsedníčka klubu</b> |
| <b>MAGUŠIN Daniel</b>     | <b>člen výboru</b>           |
| <b>MICHALIČKOVÁ Lýdia</b> | <b>ekonómka klubu</b>        |
| <b>SUCHAN Anton</b>       | <b>predseda klubu</b>        |
| <b>TULINSKÁ Eva, Mgr.</b> | <b>kronikárka klubu</b>      |

- Člen poverený kontrolou : **PÉTEROVÁ Iveta**
- Prebehli sme prípravu a rozdelenie úloh na akciu KROK s SM 18. mája 2019
- Uzatvorili sme stav rekondícií na rok 2019 so schválením navýšenia počtu účastníkov na 30.
- Schválili sme poverovaciu listinu Marike Duchoňovej na VZ SZSM v Ružomberku
- Schválili sme účasť na Abilympiáde SZSM
- Predseda informoval o stave navracaní súhlasov so spracovaním osobných údajov, fotení a filmovaní
- Schválili sme Uznesenie z rokovania o hospodárení, rozpočet, voľby a Poverovaciu listinu na VZ SZSM

Váš Tony

Všetko dobré prajeme marcovým oslávencom : Ivan **Bíro**, Marcel Smolica;

Zasadnutie nášho klubu, sa uskutoční, dňa **09. apríla 2019 /utorok/ o 15.00 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) zävierka čísla 03.04.2019.

prosim obrátiť list



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

- Slečna, vy keď sa na mňa usmejete, tak by som vás hneď pozval ku mne!
- Ej vy beťár, to ste taký divoch?
- Nie – zubár!!

- Slečna, vy máte také krásne, dlhé nohy. Kam sa dnes chystajú?
- Ak sa mi medzi ne niečo nepripletie, tak do kina.

- Anička, chceš bratříčka? Pýta sa netrpezlivý otecko dcérky.
- Áno!
- Tak už pekne a rýchlo spinkaj! Vraví roztúžený otecko!

- Ocino, čo je to **kompromis**? Pýta sa syn.
- Keď si nájdeš dievča, ktoré má veľké prsia, ale nevie variť! Vraví smutný otec.

ON : Rozchádzam sa s tebou.  
ONA : Nie, nerozchádzaš sa !!  
ON : No dobre, nerozchádzam .....

Vyššie tri hodiny do mňa hustil, aby som sa u neho stavila na kávu!  
Nakoniec sa ukázalo, že nemá ani vývrtku ani prezervatívy!

## Hm, hm, hm ....

### **Skryté možnosti mikrovlnnej rúry II:**

- 1. Aby sa cesto stúpalo hore**  
Aby kvasnicové cesto stúpalo, je potrebné počkať niekoľko hodín. Pomocou mikrovlnnej rúry môžete urýchliť tento proces! Cesto pokrývajte utierkou a dajte ho do mikrovlnnej rúry s pohárom vody. Zariadenie zapnite na 3 minúty, nastavenie výkonu na menej ako priemer. Potom ponechajte cesto 3 minúty odstáť, potom opäť zahrejte na 3 minúty a potom nechajte odpočívať ďalších 6 minút. Cesto sa zvýši najmenej dvakrát.
- 2. Čistá zelenina**  
Zeleniny s tvrdou šupou (tekvica, baklažán, rovnako ako paradajky) sa budú oveľa jednoduchšie čistiť, ak ich dáte na niekoľko sekúnd do mikrovlnnej rúry.
- 3. Nakrájajte cibuľu bez slz**  
Vyriešte problém slz pri rezaní cibule za 30 sekúnd! Toto je čas, kedy budete musieť držať cibuľu v mikrovlnnej rúre pred tým, ako budete pokračovať v rezaní.
- 4. Namočte fazuľa**  
Teraz nemusíte nutne namočiť fazuľa a hrášok pred varením po celú noc. Stačí zaliať fazuľa vodou a dať ju do mikrovlnnej rúry na 10 minút, nastavte priemerný výkon a nechajte ju odstáť ešte hodinu.

## Mňam, mňam, mňam .....

### **MLETÉ MÄSO V ŠTRÚDĽOVOM CESTE**

**INGREDIENCIÉ :** 500 g mletého mäsa mix, 1 väčšia cibuľa, 3 strúčiky cesnaku, 2 vajcia, čerstvý tymian, 1 lyžica sladkej mletej papriky, morská soľ v mlynčeku, čierne korenie v mlynčeku, 1 chladené štrúdl'ové cesto, 30 g masla, dve hrste ovsených vločiek.

**POTREBUJEME :** pierko na potieranie, kuchynské utierky, papier na pečenie a kto má, dá teflónovú podložku

**POSTUP :** K mletému mäsu pridáme najemno nasekanú polovicu cibule, 2 strúčiky cesnaku, rozšľahané vajčka (trochu si odložime na potrenie cesta), najemno nasekaný tymian, mletú papriku, soľ, korenie a ovsené vločky. Mäsovú hmotu dôkladne premiešame najskôr varechou, a potom rukou. Na dosku položíme plátky štrúdl'ového cesta a zabalíme do nich mäsovú zmes, položíme ju spojom nadol na plech vystlaný papierom na pečenie alebo teflónovou podložkou. Potrieme rozšľahaným vajčkom a zľahka popicháme vidličkou. Konce závinov zatočíme. Pečieme v rozohriatej rúre pri 190 °C približne 40 minút dozlatista. Potom ich vyberieme a závin necháme 5 – 10 minút odpočívať.

### **ŠAMPIŇONOVÁ OMÁČKA** aj k mletému mäsu v štrúdl'ovom cestíčku

Polovicu stredne veľkej cibule nasekáme nadrobno, 3 strúčiky cesnaku nadrobno alebo pretlačiť uresťujeme v hrnci na rozohriatom masle. Po chvíli pridáme korenie, bazalku, mletý zázvor všetkého opatrne, hubový bujón. Vložíme namočené sušené huby (cca dve hrste) aj s vodou, v ktorej sa namáčali (množstvo podľa toho, či omáčku chceme zahusťovať múkou), alebo na kúsky nakrájané šampiňóny. Všetko spolu povaríme domäkka, rozmixujeme ponorným mixérom na požadovanú hladkosť. Pridáme kokosové mlieko, alebo smotanu na varenie a necháme prevariť a zredukovať. Kto chce mať veľa omáčky a nadstaviť ju múkou, musí múku rozhabarkovať v hrnčeku, vliať ju do zmesi a nechať chvíľu povariť. Podávame k štrúdle s mletým mäsom a pečenými zemiakmi. Spojením oboch receptov získate kráľovsko-cisárske popapaničko!!