



Ponitrianske klubové SM ZVESTI

Občasník KSMNR

ročník III.

05/2019

Ša ša ša :

- Ani sa to nezdá, ale v týchto dňoch bude tomu, čo sa náš klub osamostatnil od zväzu a stal sa samostatne hospodáriacou jednotkou s riadnou registráciou na Ministerstve vnútra SR, prideleným IČO a Daňovým registračným číslom. Rôčky ubiehajú nielen klubu, ale aj jeho členom. Aj tým, ktorí prišli na jeho dnešné aprílové zasadnutie. Program nebol nejak bohatý čo do počtu bodov, ale vecne bol natrieskaný. Veď posúďte sami. Je síce pravdou, že marcové výročné sedenie malo silu, čo do účasti, ale i čo do dôležitosti rokovania, no ničím v aktivite nezaostávalo za ním.
- Ako býva zvykom, odovzdali sme pozdravy od doc. Brozmana, sestričiek CSM a Lenky Záhorskej. Pozdravovali nás aj pani riaditeľka KOS Nitra Mgr. Gundová a pani ekonómka KOS Nitra Mgr. Fulleová, prejednávali sme spolu prípravu miestnosti a otvorenia zariadenia v deň akcie KROK s SM 18. mája 2019.
- Žiaľ, dnes bolo viac ako je zvykom neprítomných, ale viacerí dali o sebe a svojom stave vedieť. Narastá počet tých, o ktorých nevieme čo je s nimi a čo sa deje a to či už fyzicky alebo psychicky. Veď je to otázkou pár minút a dostávame sa do obrazu a možno by sme v niektorých prípadoch aj mohli pomôcť. Veď i o tom je poslanie klubu. 15 našich členov sa ohlásilo, že z rôznych dôvodov nemôžu prísť.
- Dopodrobna sme rozobrali prípravu a zabezpečenie akcie KROK s SM, miestnosť bude otvorená od 9,00 hodiny, program sa bude niesť v priateľsko-konstruktívnom duchu. Žiadne prednášky, žiadne naťahovanie času. Je možné, že sa nám prídu predviesť ďalší predajcovia bezbariérovej techniky. Svoju účasť upresnia začiatkom mája. Predseda prinesie slečničky a skladačky z minulosti, ktoré sú však aktuálne.
- Dano, Lenka, Lukáš, Martim a Danielka zabezpečia športovo-súťažnú aktivitu.
- Dano + Marika Du. Prípadne Darinka M – nápoje
- Občerstvenie – kuracinka – Lydka, Lucka, Hela (švagriná)
- Chlieb – Dodko + Ivetka viac druhov cca na 50 krajíčkov
- Tanieriky, misky, lyžičky, príbory, poháre, kávu, čaj, cukor, miešatka, Dano, Marika Du.
- Klárka + Marika Du - kanvice
- Majka Detková – zákusky
- Samozrejme medze sa nekladú vlastnej aktivite v každom poste úspešnosti akcie
- Marika Duchoňová nás oboznámila s priebehom a závermi Valného zhromaždenia SZSM v Ružomberku
- Predseda informoval prítomných o zmenách v tlačivách pre 2%, ktoré boli zverejnené už po zaradení na našu webovú stránku
- Na každom poli sa zvädza boj o 2%, čo môžu cítiť naši členovia klubu, keď sa obracajú na eventuálnych donorov. Používajú sa nekalé praktiky, ktoré však nemožno vypátrať, nakoľko je to dobrovoľné – samozrejme dovtedy, kým sa nekladú neprimerané sankcie v prípade neodovzdania tam, kam sa to požaduje. To je tiež „výdobytok“ pseudodemokracie. Teší ma, že naši členovia nestrácajú odvalu, nevešajú hlavu a krôčik ku krôčiku hľadajú nové zdroje. Druhým potešením je, že našu stránku čítajú spoluobčania aj z iných regiónov, čítajú o nás na webe a posielajú nám svoje príspevky. Vieme o nich z prehľadu dodanom Daňovým úradom. Aj tým neznámym ďakujeme!
- Predseda nakoniec povedal, že mu v poslednom čase rapidne ubúdajú sily a aj preto mu veľmi dobre padne, keď Zvesti majú odozvu. Menovite vymenoval tých, ktorí mu pošlú svoju reakciu k jednotlivým číslam.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme májovým oslávencom **Tulinská Evička**; **Péterová Ivetka**; **Smolicováová Ivetka**; **Sláviková Helenka***

Zasadnutie nášho klubu, sa uskutoční, dňa **18. mája 2019 /sobota/ o 10. 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 zázvierka čísla 05.05.2019.

prosím obrátiť list



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

Výroky detí sú lepšie ako vtipy I.

- 1 .. Strašne som sa zľakol, keď mamička ochorela, pretože som si myslel, že nám bude variť otecko
- 2 .. Na mamičky sa nemá kričať, pretože sú prospešné.
- 3 .. Keď sa dvaja ľudia do seba zamilujú a prvýkrát sa pobožkajú, hneď sa zrútia a nevstanú aspoň hodinu, ale možno aj dlhšie.
- 4 .. Sestra zase mala na vysvedčení samé jednotky. Stavím sa, že mi to robí naschvál.
- 5 .. Babička je tučná, pretože je plná lásky.
- 6 .. Strašne by som si priała ešte bračeka, ale mama stále používa tampón ...
- 7 .. Čím je človek starší, tým sú jeho zuby drahšie.
- 8 .. Dievčatá nevedia čúrať postojáčky, pretože nevedia čo si majú držať
- 9 .. Keď babičku bolia zuby, dá ich do pohára
- 10.. Ja už nemám babičku, zasadili sme ju na cintoríne

Hm, hm, hm

Trochu smutná babička I.

Raz večer si babička s vnukom rozprávala o súčasnom živote. Zrazu sa vnuk opýta babičky: "Babi, koľko vlastne máš rokov?" "Babička sa zamyslí, potom si pritiahne vnúčika k sebe a začne mu odpovedať: "No, keď by som ti mala len povedať roky, radšej sa ti to pokúsím vysvetliť. Tak počúvaj ... " Narodila som sa pred televíziou, kopírkou, kontaktnými šošovkami, antikoncepciou. Neboli policajné radary, kreditné karty, laserové lúče. Ešte nevynašli klimatizáciu, ani sušičky, oblečenie sa vypralo a zavesilo na čerstvý vzduch, aby uschlo. Človek nebol na Mesiaci, neexistovala nadzvukové prúdové lietadlá. Vyдалa som sa za tvojho dedka, žili sme spolu, v každej rodine bola mamička a otec. Muži ešte nenosili náušnice. Narodila som sa pred počítačmi, paralelným štúdiom a skupinovou terapiou. Ľudia nechodili na preventívne prehliadky, ale ich lekár podľa potreby posielal na krv a moč. Kým mi nebolo osemnásť rokov, oslovovala som každého muža 'Pane' a ženu 'Pani' alebo 'Slečna'. Keď v tom čase žena nastúpila do električky alebo do autobusu, deti a mladí ľudia sa snažili, aby jej uvoľnili miesto. A ak bola tehotná, sprevádzali ju k sedadlu. Na schodoch sa ženám prenechávala strana pri zábradlí, nastupovali do výťahu ako prví. Muži nikdy nezdravili ženu, aby pritom nevstali, ak v čase, keď vstúpila, sedeli. V tej dobe vstávali od stola zakaždým, keď vstala žena, aj keby to bolo len na okamih.

Mňam, mňam, mňam

Pagáčiky Darinky Barátovej.

500g hladkej múky, 200g margarínu, 2 žĺtky, 200ml kyslej smotany, 100ml mlieka, 1kl cukru, 30g droždia, 100g strúhaného syra, 1 vajce na potretie. Z vlažného mlieka, cukru a droždia pripravíme kvások. V múke rozdrvíme margarín pridáme soľ, žĺtky a polovicu strúhaného syra. Do stredu nalejeme kyslú smotanú a nakoniec kvások. Vypracujeme cesto. Vyvalkáme ho na hrúbku 1cm a preložíme zdola hore, zhora dole, zľava doprava a sprava doľava. Prekladanie cesta zopakujeme 3x s odstupom 20min. Nakoniec cesto rozvalkáme na hrúbku asi 2cm a vykrajujeme malé pagáčiky. Vrch potrieme slaným rozšľahaným vajcom a posypeme druhou polovicou syra. Upečieme na vymastenom plechu v predhriatej rúre. *(veľakrát overené a len sa tak po nich zapráši, pozn. redakcie)*

Baranie mäso na cesnaku a zemiakoch

Potrebuje: 600 g baranieho mäsa, 3 dcl octu, 60 g bravčovej masti, 30 g cesnaku, soľ, 20 g hladkej múky, 1 kg zemiakov, 2 dl smotany, zelená petržlenová vňať, vývar

Ako na to: Baranie mäso zalejeme octom, riedeným rovnakým dielom vody a necháme odstáť približne 1 – 1,5 hod. Potom mäso potrieme masťou a roztláčeným cesnakom, položíme ho na plech a podlejeme 2 – 3 PL vývaru, ktorý počas pečenia (200 °C) dolievame. Pri pečení posypeme mäso múkou a niekoľkokrát ho obraciame. Počas pečenia baranie mäso obložíme zemiakmi, nakrájanými na kolieska, osolíme a pečieme do mäčka približne 15 min. Potom ho zalejeme smotanou a vložíme na 10 min naspäť do rúry. Mäkké mäso nakrájame na jednotlivé porcie, podávame so zemiakmi a ozdobíme petržlenovou vňaťou.

Baranie kotlety so zemiakmi

Potrebuje: 600 g baraních kotliet, 60 g oleja, 1 väčšia cibuľa, 2 strúčiky cesnaku, soľ, mleté čierne korenie, mletá červená paprika, 250 g zemiakov, rasca

Ako na to: Mäso umyjeme, pokrájame a naklepeme. Na oleji speníme nadrobno pokrúpanú cibuľu, pridáme mäso, pretlačený cesnak, soľ, mleté čierne korenie, mletú červenú papriku, podlejeme vodou a dusíme do polomäčka. Potom pridáme očistené, na malé kocky pokrúpané zemiaky, rascu a dodusíme.