

Ša ša ša :

- Prepáčte mi, že použijem článok, ktorý som napísal na Facebook a z ktorého som smutný, že žiaden nezdieľal ani článok a ani fotky. Totiž len tak sa môžeme za lacný peniaz prezentovať, že náš klub ešte žije. Pritom i táto naša posledná akcia sa niesla v maximálnej pohode, bez nevraživosti a so zapojením sa skoro každého účastníka. Milo prekvapili návštevníci, ktorých vôbec nebolo treba prosiť i pomoc, sami sa ujali toho čo bolo najakútnejšie. Pravdepodobne ich oslovila atmosféra, ktorá tam vládla.
- Spomínaný článok aj s doplnkom, lebo som ja už ťažký a komplikovaný sklerotik : Cítite tú omamnú vôňu pečených stehienok a prís zo slovenských kuriatok? To napiekla Lydka s rodinou. Ďalšia vôňa sa šírila až od Zlatých Moraviec, odkiaľ priniesli Ivetka a Dodino všakovaké zdravé chlebičky. K tomu všetkému elegantne zapasovali uhorky od Kláriky, Lydky, kapustička od Lenky, Majky Žochárky a Aničky. V pozadí dráždili naše čuchové čidlá čerstvo napečené pagáčiky a rôznych tvarov im podobné od Darinky, Boženky, Aničky. Diabetici a dietári POZOR! Majka s Jankom napiekli spievajúce zákusky. Prečo spievajúce - lebo človek keď sa na ne pozrel, radšej mal spievať a nie sa vrhnúť na ne! Čarovne vypadal orechový zákusok od Mariky, Zuzky a Peťa. NO, aby ste si nemysleli, že to boli Lukulské hody, to v žiadnom prípade. Lenka, Danielka, Martin, Dano a Luky nás preverili v presnosti hádzania obručí na cieľ a druhá disciplína dala zabráť mozgovým závitom pri skladaní slov zameraných na prírodu z náhodne vybraných písmeniek. Podaktorým sa skoro zavarili mozgové závitky. Časť vidno na torze fotiek z vydarenej akcie a ti, ktorí sa nevedeli rozhodnúť prísť medzi nás môžu ľutovať. Vieme pochopiť tých, čo by aj chceli prísť, no osobné podmienky im to nedovolia. My sme si na nich spomenuli a na diaľku sme boli s nimi. Mne neostáva iba zo srdca sa poďakovať všetkým tým, ktorí sa podieľali na tejto úspešnej akcii. *A doplnok* : Prosím, prepáčte starému sklerotikovi, ale bol tam problém v spleti rôznych vôní, som pozabudol na krásnulinke, koláčiky a "riteše", ktoré nám poslala Gitka z Veľkého Lapáša, ktorá sa nemohla pozrieť medzi nás, pre iné rodinné povinnosti. Ďakujeme Gitka.
- Predseda klubu mal atypický príhovor, odlišný od príhovorov v predošlých rokoch. Vzal si totiž poznámky spred desiatich rokov a porovnával, čo a ako sa zmenilo v oblasti zdravotne postihnutých, najmä pri ochorení roztrúsenej sklerózy mozgo-miešnej. V chápaní spoluobčanov čo je naše ochorenie a do akej oblasti patrí, sme napriek širokej informovanosti vo viacerých druhoch médií a vytlačených brožúrkach, pokročili o malý krôčik. Na druhej strane oproti informovanosti spred tridsiatich rokov vidieť rapidný skok. Okrem nových druhov foriem liečiv a liečenia, ktoré idú míľovými krokmi, v legislatíve alebo pomoci, sa zmenilo dosť málo. O tom by sa dala viesť dlhá debata, ktorá by nemala konca kraja. Jeden pozitívny poznatok sa našiel i vo vzťahu nášho klubu a Slovenského zväzu. Cítíme väčšiu podporu, napriek tomu, že sme vysoko špecifickým klubom, so svojimi radosťami i starosťami. Mrzí nás, že sa k nám nehlásia mladí. Možno sa boja stavov, ktoré sú u nás starších nie lákavé. Lenže keby žili dlhšie s nami, prišli by nato, že aj s ochorením sa dá žiť, pokiaľ sme sami aktívni a nečakáme čo spravia lekári a lieky. My sme v tom veľmi cítili podporu doc. Brozmana, Centra SM s Valikou a Blankou, ktorí nás podporovali i priamou účasťou na našich akciách.
- Oboznámili sme sa s rozpisom po izbách konečného stavu účastníkov júnovej rekonvalescencie. Vedenie zariadenia spolu s lekármi nás požiadali, aby sme **nastúpili v nedeľu 9. júna medzi 15,00 a 16,00**, aby sme mohli ísť na lekárske prehliadky, nakoľko aj poisťovňa nastupujú v nedeľu. **PRAVDAŽE IM VYJDEME** v ústrety!?!
- Prijali sme ospravedlnenia tých, čo nemohli prísť a pozdravy od Jarky Fajnorovej, doc. Brozmana, Valiky a Blanky, Mgr. Gundovej, Mgr. Fülleovej (tá bola v kancelárii a sem-tam prišla medzi nás), Lenky Záhorskej.
- Pán Mikula z firmy VELCON prezentoval firmu, ktorá sa zaoberá pomôckami pre zdravotne postihnutých.
- Predseda bol splnomocnený odmenením členov, ktorí sa podieľali na akcii, ale sú aktívni aj počas celého roku.
- Marika a Lydka nás informovali o Dni slnečnic, tento rok „Pri kávičke o SM“.
- A náš klasický „úl“ bzučal a bzučal a nie a nie sa rozísť. Mnohí z nás boli riadne unavení, no šťastní pri srdiečku.
- OBROVSKÝM príjemným prekvapením pre nás bolo, že Valika zohnala sponzora na kompletne občerstvenie na akcii a nielen to, ešte nám pridali zásoby dobrôt na rekonvalescenciu a zasadania klubov. Sponzorom bolo Bratislavské stavebné družstvo, v zastúpení sympatickej „kuričky“.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme júnovým oslávencom – Danko **Magušin**, **Lenka Hrajnohová**, **Boženka Valachyová**, **Tonko Valachy**, **Janko Detko**, **Peťko Mikulášik**,

Zasadnutie nášho klubu, sa uskutoční, dňa **09. júna 2019 /nedeľa/ o 19.30 hodine !!!!!**
v zamestnaneckom jedálenskom kútiku na prízemí kúpeľného domu SMARAGDUv Dudinciach

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 uzávierka čísla 01.06.2019.

prosím obrátiť list



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

Výroky detí sú lepšie ako vtipy II.

11. Aj mamičky sa musia pást', aby im z prs tieklo mlieko?
12. Švajčiarske kravy využívajú v prvom rade na výrobu čokolády.
13. Obyvatelia Sardínie sa nazývajú sardinky
14. Aby to bolo dobré, sestričky v nemocnici musia byť sterilné.
15. Lekári hovoria, že najhoršie sú smrteľné choroby.
16. Keď sa mi narodil braček, dali ho do akumulátora.
17. Najužitočnejšie zviera je prasa. Každú jeho časť môžeme zužitkovať: predná a zadná časť ako mäso, kožu na topánky, zo srsti kefky a v jeho mene môžeme dokonca aj nadávať.
18. Nie som pokrstený, ale očkovaný som.
19. Nevieť koľko je mi rokov, pretože sa to stále mení.
20. V maminom brušku je bábätko, len neviem, ako ho prehltnúť.

Hm, hm, hm

Trochu smutná babička II.

Muži ženám otvárali dvere a pomáhali pri odkladaní kabátov. Dievčatá znamenali pre svoju rodinu časť. Učili nás rozlišovať dobré a zlé. Vážny vzťah vtedy znamenal, že máme dobré vzťahy s našimi bratmi a sestrami a ďalšími vzdialenými a blízkymi príbuznými a priateľmi. Nepoznali sme bezdrôtové telefóny, nehovoriac o mobiloch. Nepočúvali sme stereo nahrávky, FM rádio, kazety, CD, DVD, a nemali sme elektronické písacie stroje, počítače, notebooky. Slovo notebook znamenalo zošit. Hodinky sme naťahovali každý deň. Nič nebolo digitálne, ani hodinky, domáce spotrebiče nemali svetelné displeja. Keď už hovoríme o strojoch, neboli ani bankomaty, mikrovlnné rúry, budíky s rádiom. Nehovoriac o videorekordéroch a videokamerách a pod ... Neexistovali digitálne ani farebné fotografie, len čiernobiele, a na ich vyvolanie sa čakalo najmenej tri dni. Made in Kórea či vyrobené v Číne alebo v Thajsku tu neexistovalo. Nepočuli sme o "pizza", Mc Donaldu alebo o instantnej káve. V obchode bolo možné kúpiť niečo za 25 až 50 halierov. V mojej dobe bola tráva niečím, čo sme kosili, nie fajčili! Tak, chlapče, a teraz mi povedz, koľko si myslíš, že mám rokov. "Ale babi ... to predsa nie je možné, aby ti bolo viac než dvesto?", Odpovedal vnuk.

"Ale nie, miláčik," odpovedala s úsmevom babička, "je mi iba sedemdesiattri" Toto je pravda pravdúca a ja som síce trochu smutná, ale aj dosť pyšná na to, čo som sa musela naučiť a zvládnuť. Aj keď neovládám z nových technológií všetko a stále sa vypytujem tých mladých, ktorí so mnou niekedy nechcú mať trpezlivosť. Ale ja na rozdiel od nich viem veci, ktoré sa oni už nikdy nenaučia.

Mňam, mňam, mňam

Pohánkové karbonátky

Karbonátky máme radi snád' všetci. Skúste si ale na obed alebo večer urobiť trošku ľahšiu a zdravšiu verziu a namiesto mäsa použiť pohánku. Pohánka je tradičná bezlepková plodina, ktorá telu dodáva dôležitý vitamín P (rutín), ktorý nám chráni cievy, a zároveň je zdrojom vlákniny.

Suroviny : 200 g pohánky, 2 ks slepačích vajec, 80 g cibule, 40 g celozrnnej špaldovej múky, 4 strúčiky cesnaku, štipka majoránky, štipka soli (na 4 porcie)

Postup : Pohánku prepláchneme v sitku pod tečúcou studenou vodou, nasypeme do hrnca a privedieme k varu (dva diely vody na jeden diel pohánky). Hneď potom, čo vzíde var, odstavíme hrniec zo sporáka, prikryjeme pokrievkou a necháme 30 minút dôjsť. Cibul'u nakrájame na jemné kocky a zmiešame ju s pohánkou a vajcom. Zmes dochutíme prelisovanými strúčikmi cesnaku, soľou a majoránkou. Všetko poriadne premiešame a zo vzniknutej hmoty tvoríme placky, ktoré obalíme v múke a dáme na plech vyložený papierom na pečenie. Placky pečieme v rúre na 200 stupňov cca 20 minút a podávame napríklad s ľahkým šalátom.

Vhodné pre celú rodinu a športovcov, zdroj vlákniny a bielkovín

TIP 1: Do zmesi môžeme pridať aj čerstvé bylinky, napríklad nasekanú petržlenovú vňať.

TIP 2: Namiesto špaldovej múky môžeme použiť pohánkovú múku a získame tak úplne bezlepkový pokrm.

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 guliek, 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'te 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 hniezdočiek. 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.