



Klubovinky SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník V.

03/2024

Milí moji klubáci, dovolil som si poslať poďakovanie za podunajské orechy, ktoré sme rozdávali pri Vianočnom posedení.

Komu : Podunajské orechy, 18.02.2024

Dobrý deň, viem, že máte väčších odberateľov, no nedá mi, nepodeliť sa s Vami o radosť. Objednal som si balíčky Vašich orechov pre členov Klubu sclerosis multiplex Nitra, ktoré som rozdával na Vianočnom sedení klubu pre ich členov a darcov 2% pre náš klub. Obrovskú radosť a hrejivý pocit pri srdci som mal, keď neustále mi hlásili, že tie orechy sú fantasticky jemné, ľahko sa čistia a majú vynikajúcu chuť. Moja radosť je o to väčšia, lebo s mojim návrhom dať síce drobný darček, nie celkom odobrili podpredsedníčka a hospodárka klubu, nakoľko máme skromné finančné prostriedky, lebo pandémie sme stratili darcov 2%, čo je náš jediný príjem. Obe dnes sa vyjadrili, že to bol skvelý nápad a o to väčší, lebo sa pridali k tým, ktorí nevedia ten malý darček vynachváliť. Ti, ktorí si ho nechali ako ozdobu, po týchto "chválospevoch" sa do nich pustili a taktiež sa pridali k hodnotiteľom. Vychádzajúc z predošlého, mi prichodí obrovsky sa Vám poďakovať a podeliť sa s radosťou za Vaše orechy, ktoré "spôsobili" toľkú radosť i Vaším konkrétnym príchodom. Držíme Vám palce, nech sa Vám vo Vašej práci darí, aby sa k Vašej pozitívnej práci chovala slušne príroda a aby ste mali veľa serióznych odberateľov. Ak náhodou využívate možnosť obdarovať Vami vybrané organizácie 2 percentami z vami odvedenej dane, a vmestili by sme do zoznamu, boli by sme Vám dupľované vďační. Ak by ste sa rozhodli, naše kontaktné údaje o našom občianskom združení sú Klub sclerosis multiplex Nitra, Novomeského 3, 949 12 Nitra, IČO 35590700,

suchan@ksmnr.sk 0904547106. Dovolili sme si Vaše balíčky doplniť našimi identifikačnými znakmi, žetónom do nákupného vozíka a prianím, o čom prikladáme foto. Ešte raz naša úprimná a od srdca vedená vďaka, malý darček vyvolal obrovskú radosť a to Vaším obrovským príchodom. Anton Suchan, predseda Klubu sclerosis multiplex Nitra

Odpoveď 19.02.2024 Dobrý deň pán Suchan,

touto cestou Vám chceme vyjadriť veľkú vďaka za Vaše krásne slová. Veľmi nás to potešilo hneď v úvode týždňa a zároveň sa nám potvrdilo, že to čo robíme má význam. Darovať kúsok zdravia vo forme orechov je veľmi dobrá voľba. Ešte raz veľká vďaka. Všetkým členom Vášho klubu prajeme len to najlepšie a hlavne veľa zdravička. Práca s orechmi je pre nás poslaním. S pozdravom, Silvia Baloghová, podpora predaja

Teraz však k programu zasadnutia.

Predseda klubu privítal prítomných a odovzdal pozdrav od pani prezidentky zväzu Jarky Fajnorovej, s ktorou sa dohodol o odovzdaní časti klubového DVD o cvičení jogy, pre prípadné odmeňovanie účastníkov Abilympiády, prípadne do tomboly. Súčasne ospravedlnil tých, ktorí dali o sebe vedieť – Klárka, Valachyovci, Ala, Maja Macáková a Titus.

Krátko sme sa zaoberali podkladmi o hospodárení, či nenastali nezrovnalosti prípadne otázky. Všetko je pripravené na schválenie na výročnom marcovom zasadnutí klubu.

Trochu viac času sme venovali príprave akcie Krok s SM, 18.05.(mája)2024 v KOS Nitra o 10,00 hodine. Predpokladáme 35 – 40 účastníkov, vrátane rodinných príslušníkov a hostí. Krátky príhovor si pripraví predseda klubu, ktorý pozve na hostí, pani riaditeľku KOS Nitra, prednostu Neurologickej kliniky, vedúcu lekárku a sestričky CSM. Program zabezpečia Klárka, Anička, Evička T., a všetci, ktorým záleží, aby akcia bola úspešná, poučná a zábavná. Na občerstvení sme sa dohodli na rezni a na odporúčanie Gitky, radšej dva menšie ako jeden veľký rezeň. To má vybaviť s pani Šrankovou (p. Bosorka) predseda klubu. K tomu zakúpime chlebičky – Dodino prípadne Marcel, a kto čo má v špajzy, uhorky, čalamády a čo ja viem ešte čo. Tekuté občerstvenie ako po iné roky zariadenia Marika Du., Gitka a Ivetka P. (tácky, pohárik,). Dohodli sme sa i na dobrovoľnom príspevku na občerstvenie.

V rôznom predseda vyzval všetkých členov bez rozdielu účasti, pohlavia a vierovyznania, aby sa pokúsili i o drobný príspevok do Nádeje. Zatiaľ o našom klube dáva vedieť iba predseda klubu.

Prebrali sme stav prípravy na rekondičný pobyt, pričom výbor klubu vybral 14 účastníkov z 15 záujemcov a Darinka Baráthová bola určená ako náhradníčka, pri zohľadnení, že na minuloročnom pobyte nemohla byť účastná Evka M.

Bavili sme sa o 2 percentách a to či už o potenciálnych darcoch, tlačivách. Predseda klubu „zavesil“ na facebook tlačivo na 2% pre klub a bol, s trochu smutný, že sa našlo málo ľudí z klubu, čo by ho zdieľali, aby sa častejšie objavoval a pripomínal sa tým, ktorí ešte nie sú rozhodnutí niekoho obdarovať. Veľa predsedových priateľov tlačivo zdieľajú a v čase, keď sa píšú Klubovinky sa pridali i naši klubáci. Potom sme papali, popíjali a bzučali ako prebúdajúce sa včeličky – klubová klasika radosti.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencom **marcovým** : Jozef Zelenák, Anton Valachy, Lukáš Magušin, Alenka Haverová a všetkým ženičkám bez rozdielu

Zasadnutie nášho klubu bude **12. marca 2024 o 14:00 hodine**
v miestnosti KOS Nitra, Fatranská ul.

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 Uzavierka čísla 03.03.2024.

Prosím, skúste obrátiť list



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

Dnes ráno mi synček povedal, že ho bolí ucho. Spýtala som sa ho či vnútri alebo vonku. Vyšiel von, za chvíľu sa vrátil a hovorí, že aj vonku, aj vnútri!
(v tej chvíli si hovorím, či mu na tú vysokú školu nešetrím zbytočne?!)

Babička hovorí deťom : Dnešná mládež myslí iba na sex. Ja som mala 12 detí a musela som sa o ne starať a nemala som čas na také hlúposti!!

Čítala som inzerát, že osamelý muž hľadá ženu. Tak som mu poslala fotku. Odpísal mi, že zase tak osamelý nie je ..

Len tak zo srandy som kamarátovi prepíchal prezervatív.
Otehotnela mi manželka ...

- Pán doktor, mám obrovské problémy so zrakom!
- Máte obrovskú pravdu, lebo my sme tu stánok s hranolkami!!!

Čo majú spoločné hnačka a elektromobil?
U oboch s napätím sleduješ, či to zvládneš domov!!!

Hm, hm, hm

DOSTAŇTE Z ORECHOV TO NAJLEPŠIE A ULAHČITE ZAŽÍVANIU - PREČO A AKO NAMÁČAŤ ORECHY, ČASŤ I.

Orechy a semienka má rád snád' každý. Sú chutné, príjemne chrumkavé a prospešné pre zdravie. Možno ale neviete, že kým sa do nich rovno z vrečka pustíte, môžete ich ešte vylepšiť a urobiť výživnejšími, krehkejšími a predovšetkým lepšie stráviteľnými. Potrebovať budete len vodu, soľ alebo citrón a náš článok, ktorý zodpovie každú otázku.

Na začiatku treba spomenúť, že **namáčanie** alebo **aktivovanie orechov** má význam len vtedy, pokiaľ ide o orechy **naturálne**, to znamená nepražené a nesolené alebo inak dochutené. Ideálne potom je, ak sú orechy RAW (spracované do 42 °C) pre najvyšší možný obsah živín a tiež BIO z dôvodu eliminácie chemických látok. Šupka orechov už nie je rozhodujúca, namáčať môžeme plody s ňou aj bez.

4 dôvody, prečo namáčať orechy a semienka - To, že sa **strukoviny** ako sú fazule, hrach alebo šošovka pred varením **bežne namáčajú** (pokiaľ teda nie je reč o tých konzervovaných v náleve), asi nikoho neprekvapí – varí sa potom kratšiu dobu a sú lepšie stráviteľné. Proces funguje na rovnakom princípe aj v prípade orechov a semienok, kedy dochádza k celkovému zlepšeniu ich kvality. Namáčanie zaisťuje:

1. Lepšia stráviteľnosť - Pre mnohých z nás sú orechy horšie stráviteľné, čo sa môže prejavovať **pocitmi ťažkosti či nadúvaním**. Surové orechy, semená i zrná totiž prirodzene obsahujú tzv. **enzýmové inhibítory**, ktoré ich počas rastu chránia a bránia predčasnému klíčeniu, kým nenastanú ideálne podmienky. Pri konzumácii orechov ale inhibítory zároveň **blokujú naše tráviace enzýmy**, čo vedie k ťažkej stráviteľnosti. V plodoch tiež nájdeme **kyselinu fytovú**, ktorá sa **viaže na minerálne látky** ako je železo, vápnik, meď alebo horčík a sťažuje ich vstrebávanie v tráviacom trakte, čo vyvoláva podráždenie a pri zvýšenej konzumácii prispieva k možnému nedostatku živín. Pre rastliny pritom fytáty opäť primárne plnia úlohu ochranného prostriedku a antioxidantu. Samotné namáčanie **štartuje proces klíčenia**, a tým pádom **neutralizuje ako inhibítory, tak antinutričné fytáty**, vďaka čomu sa plody stávajú lepšie stráviteľnými.

2. Jednoduchšie vstrebávanie živín - Ako vyplýva z vyššie popísaného procesu aktivácie orechov, namáčaním sa tiež **zvyšuje využiteľnosť živín** a zdraviu prospešných látok ako sú **minerály, vitamíny** alebo **užitočné enzýmy**.

Mňam, mňam, mňam

Domáci syr Lučina : 2 veľké biele jogurty, 1 smotana ku šľahaniu, 1 lyžička soli.

Všetko premiešame a vylejeme do sitka s utierkou alebo plátnom. Ponecháme min. 24 hodín odkvapkať srvátku. Z tohoto množstva získame 500g jogurtu a 200 ml srvátky. Ja ju použijem na cesto chlebu.

Zemiaková krémová polievka s párkami

Tradičná polievka z nemeckej kuchyne je rýchle, syta a delikátna. Príprava **10min**, Úprava **40min**, Porcie **6**

INGREDIENCIE : 2 PL olej, 1 ks väčšia cibuľa, 1 **strúčik** cesnak, 1 **kg** zemiaky, 1 **liter** zeleninový vývar (bujón), 3 **ks** mrkva, 3 **ks** jarná cibuľka, 4 **ks** párky, **podľa chuti** soľ, mleté čierne korenie, **podľa chuti** sušený tymian, 50 g krémový syr, 1 **hrst'** petržlenová vňať

POSTUP : V hrnci zahrejeme olej na strednom plameni a pridáme nadrobno nasekanú cibuľu a cesnak. Keď je cibuľa priehľadná pridáme na kocky pokrájané zemiaky, premiešame ich s cibuľou a prilejeme vývar. Zemiaky varíme zakryté do mäčka cca 15 minút, potom časť z nich použijeme priamo v polievke pučidlom na zemiaky a pridáme na kocky pokrájanú mrkvu a tiež kolieska jarnej cibuľky (bez vňate). Potom polievku opäť zakryjeme a varíme ďalších 10 minút. Následne pridáme čerstvo mleté čierne korenie, trochu tymianu, na kolieska pokrájané párky a ďalej varíme zhruba 5 minút. Pred koncom varu do polievky zamiešame za kopcovitú lyžicu krémového syra (môžeme použiť aj smotanu), ochutnáme a prípadne dosolíme. Nakoniec už do odstavenej polievky primiešame nasekanú vňať. Ďalšie overené recepty na zemiakové polievky nájdete TU!