



Kluboviny SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník V.

09/2024

Milý TONKO, z celého srdca TI prajem zlepšenie zdravotného stavu a zahojenie tela i duše, nakoľko tiež trpí spolu s uboleným telom. Stále ešte opatrujem Tvoje bezkonkurenčné KLUBOVINY a občas si prečítam Tvoje myšlienky, vtipy aj recepty. Opatrujem aj Nádeje i tie celkom prvé a aj fotografie. Bola som v NITRE v chráme sv. Emeráma, kde mal vernisáž a výstavu môj priateľ z Mnichova Martin Oscitý ktorý ilustroval knihu vdp. Františka Rábeka "Tajomstvo Zoborského kláštora". Žijem stále aktívne a zúčastňujem sa seniorských akcií a nachádzam stále nových a príjemných priateľov. Milý TONKO stále spomínam na TEBA, Tvoju príjemnú povahu a priateľstvo na ktoré sa nedá zabudnúť. So SZSM už nemám žiaden vzťah, vzhľadom na udalosti, ktoré tomu predchádzali. Avšak na mnohých členov si rada spomínam a teda hlavne aj na TEBA. Prajem TI aby sa TI dobre darilo, aby sa uzdravilo Tvoje telo a prajem TI veľa lásky, slniečka a nádeje do srdiečka i do Tvojej dobrej duše. S úctou, pozdravom a s milými spomienkami na minulé pekné časy v Tvojej prítomnosti zostáva Anka Pappová.

Predchádzalo to k mailu - *Ahoj TONKO, spomenula som si, že si mal narodeniny. Prajem TI všetko najlepšie, dobré zdravie, lásku, rodinné šťastie, príjemnú pohodu v kruhu rodiny a všetko čo potrebuješ a si želaš. Veľa príjemných dní v dobrom zdraví TI z celého srdca praje, pozdravuje Ťa a spomína na TEBA – Anka – a mojej odpovedi - ďakujem ti veľmi pekne, milo si ma prekvapila, no na deň narodenín som bol pod nožom na cievnom oddelení, takže som ani nereagoval na gratulácie a ešte som stále slabý a ubolený. Tvoje pranie mi zvlášť teraz dobre padlo. Ďakám jedným prstom, tak prepáč chyby Tony* (čiastočne upravené i o chyby)

Touto cestou sa chcem všetkým, ktorí sa snažili dovolať sa mi, no na „operačke“ nie je dovolené „mobilovať“ a tobôž, ak máte jednu ruku umŕtvenú, OSPRAVEDLNIŤ!

Podme ale k veciam klubu, resp. k daniu na októbrovom zasadnutí. Prijali sme ospravedlnenie od našich členov, ktorým nebolo dovolené prísť medzi nás. Ala mala problém s neotvoreným padákom; Božku trápí nôžka, Tonko absolvoval zákrok na pere, zatiaľ v poriadku; Marcel s Ivetkou kýýýývali z Nimnických kúpeľov; Majka Detková bola unavená z doobedňajšieho vyšetrenia, no zavolala nás, aby nás aspoň počula. Pripomenuli sme si, že Majka Macáková sa v tomto mesiaci dožíva krásneho životného jubilea, s tým, že predseda klubu si poplietol rôžky (keď ona tak mlado a sviežo vypadá).

Ako dopadneme na budúci rok s 2% uvidíme, no Notársku zápisnicu už bol predseda klubu dať spísať u pani notárky. V ostatnom je už iba na nás, podľa toho, koľkých darcov sa nám podarí zohnať. Pandémia nám nezničila len zdravie, ale aj kopu darcov, najmä z radov živnostníkov a gastru.

Tento rok sme nemali žiadneho zástupcu na Abylimpiáde SZSM, konanom začiatkom októbra.

Bavili sme sa o prípadných možných rekondično-rehabilitačných pobytov v roku 2025. Jednoznačne nám z debaty a hlavne z finančných prostriedkov na účte, vyplynulo, že ak niečo budeme konať, tak to bude možno iba jeden pobyt a to rozhodne v Dudinciach. Všetko ako sa vraví – s odretými ušami. Prítomní navrhli ešte si navýšiť účastnícky poplatok, minimálne do výšky 250,- € na osobu a pobyt. Ako pomôcka pre orientáciu sa čo to všetko „obnáša“ len po finančnej stránke, pomohla predsedom spracovaná tabuľka s viacerými variantami. Aspoň takto trochu prítomní načreli do džbána príprav rekondícií. Dohodli sme sa na tom, že predseda len spracujeme prehľad záujmu o rekondíciu, čo ak sa na nás usmeje šťastie, s tým, že záujem bude potrebné mailom nahlásiť predsedovi klubu do **08. decembra 2024** vrátane. Ak bude záujem väčší ako predpokladaný počet účastníkov, členovia výboru anonymne vyberú stanovený počet účastníkov. Oboznámil sme sa s ponukami jednak Smaragdu Dudince a jednak Veľká Fatra Turčianske Teplice.

Orientačne sme sa zaoberali akciou Krok s SM 2025, už i vzhľadom na odstupujúcu doterajšiu pani riaditeľku. Veríme, že i nové vedenie KOS Nitra nám bude vychádzať v ústrety a našu akciu budeme môcť realizovať v doterajšom štýle. Hlavné občerstvenie by sme realizovali u pani Šrankovej Reštaurácii Bosorka. Ostatné detaily si ponecháme na ďalšie rokovania podľa vývoja situácií. Termín je stanovený na 17. mája 2025 v KOS Nitra.

Jednu milú vec som si nechal nakoniec. Bola to návšteva z Ústavu na výkon trestu, mladej záujemkyne o život a dianie ľudí s ochorením roztrúsenej sklerózy, ktorej „vlastníčkou“ je i ona. Janka prišla v sprievode psychologičky a mám dojem, že sa jej medzi nami, po prvom momente očakávania reakcie, páčilo. Ak to bude možné, radi ju medzi nami uvítame i na ďalších našich zasadnutiach.

Druhá avizovaná návšteva nového adepta sa nekonala, z nám neznámych príčin, no naše ochorenie je nevyspytateľné.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencom **novembrovým** : Dodino **Zelenák**, Anička **Benčíková**, Vierka **Herhová**, Zuzka **Mikulášiková**, Katarínka Gassoumi

Zasadnutie nášho klubu bude **12. novembra 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 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 12 Nitra, Novomeského 3/5, telefón 0904 547 106, 0948 920 581. kontakt : www.ksmnr.sk suchan@ksmnr.sk Uzavierka čísla 05.11.2024.



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

Futbal je zaujímavý tím, že pár príslušníkov chudobnej vrstvy na tribúnach, reve na 22 miliónárov : „Makajte, hazly!!“

- V recepte bolo že „v robote vyšľaháme krém“. No keby ste videli tie nechápavé výrazy kolegov ... Radšej už budem robiť iba recepty, kde sa nič nerobí v robote!

Jeden môj známy letel na služobnú cestu lietadlom. Na nešťastie lietadlo havarovalo a všetci v ňom zahynuli.

Teraz už tri dni sedí u milenky a premýšľa, ako sa vrátiť domov.

Manželia : Marka : - Jožo, chutil ti ten obed?

Jožo : - Vidiš Marka, aj teraz hádku začínaš ty!

Manželstvo je stav, že keď sa ráno zobudíš, už zase za niečo môžeš.

- Pane, kúpte ružičku pre manželku.

- Nemám manželku.

- Tak ju kúpte pre svoju milú.

- Nemám žiadnu milú.

- Tak si ju kúpte len tak, pre radosť, že máte taký šťastný a spokojný život!

Hm, hm, hm

Spánok poobedný

Mnoho ľudí si poobede rád zdriemne, no čoraz menej ľudí dokáže venovať čas oddychovým zábavám. Ale aký dobrý môže byť malý popoludňajší odpočinok. Potom dokonca vidíme svet v krajšom svetle. Vďaka dnešnému rýchlemu životnému štýlu, kedy už nepracujeme 8, ale aspoň 10 či 12 hodín, nám na poobedný spánok zostáva veľmi málo času. Ak máme polhodinku, ľahneme si, poobede si pospíme, po chvíli zbadáme, že sa nám tým zmení celý život.

1. Celý deň budeme mať dobrú náladu - Serotonín je zodpovedný za naše šťastie a serotonín sa v našom tele uvoľňuje počas spánku. Aj malý spánok môže urobiť veľa pre to, aby sme sa cítili spokojní a vyrovnanjší.

2. Zlepšuje sa funkcia mozgu - V dôsledku popoludňajšieho spánku budeme môcť oveľa ľahšie uchopiť nové informácie. Po hodine spánku sa zvyšuje naša produktivita a tým aj motivácia pracovať.

3. Zlepšuje koncentráciu - Na základe výskumu NASA sa ukázalo, že 40-minútový spánok nás robí o 100 % bdejšími a aktívnejšími. Účinok spánku sa rovná konzumácii 200 mg kofeínu.

4. Zvyšuje kreativitu - Leonardo da Vinci si popoludní zdriemol, kedykoľvek mohol, no v noci spal oveľa menej ako ostatní. Kreativita sa zvyšuje v dôsledku popoludňajšieho odpočinku.

5. Zvyšuje kapacitu mozgu - Náš mozog je celý deň bombardovaný informáciami. Popoludňajší spánok môže pomôcť mozgu uvoľniť sa a lepšie si usporiadať informácie.

6. Zosilňuje vnímanie - Vďaka tomu bude náš čuch a zrak oveľa ostrejší. Je vedecky dokázané, že popoludňajší odpočinok posilňuje naše zmysly oveľa viac ako nočný spánok.

Mňam, mňam, mňam

Mäsko z kuracej polievky a čo s ním

Na fašírky : mäso pomelieme na mäsovom mlynčeku, nadrobno nakrájanú cibuľku a pridáme k mäsu spolu s koreninami podľa chuti (vegeta, soľ, mleté korenie, majoránka...), priklepeme žĺtka z 2-3 vajícok a na zjednotenie hmoty dosypeme strúhanku. Z bielok si spravíš sneh a na koniec ho vmiešaš do hmoty - aby boli fašírky nadýchané. Potom si z nich tvaruješ fašírky a vyprážiš na oleji. Ja osobne radšej robievam "light verziu", kedy ich nevyprážam, ale pečiem v rúre. Alebo celú hmotu natlačím do formy na srnčí chrbát vysypanej strúhankou a dám tiež upiecť do rúry. Kde sa varí kurací vývar každú sobotu, takže mäsa je veľa, a preto ho vždy po vykosení a vychladnutí pomelieme a odkladáme do mrazničky. Z nambieraného potom robievame kopu týchto fašírok.

Nátierku robíme tak, že na troške oleja popraším cibuľku, pridám mäsko a ochutím sójovou omáčkou. Odstavím, nechám trochu vychladnúť a ponorným mixérom vymiešam s margarínom a trochou horčice. Preložím do nádoby a dám do chladničky.

Kurací šalát - Majonéza, kukurica, kuracie mäsko, nakrájaný pomaranč. Osoliť, okoreniť, chutiť vynikajúco.

Ako dlho piecť chlieb v jednotlivých druhoch rúr I.

1. Pečenie chleba v plynovej rúre - Plynové rúry sa vyznačujú **prirodzeným sálavým teplom**, čo je **pri pečení chleba ideálne**, ale nie vždy poskytujú rovnomerné rozloženie tepla. Ak chcete dosiahnuť ideálny výsledok, je vhodné riadiť sa týmito tipmi:

Predhriatie. Plynovú rúru je potrebné predhriať na vysokú teplotu (220 až 240 °C), čo zabezpečí správny začiatok pečenia a podporí tvorbu chrumkavej kôrky.

Vlhkosť. Dôležitým trikom pri pečení chleba je vytvorenie pary. Naspodok rúry môžete vložiť malý pekáč s vodou, ktorý vytvorí paru a pomôže chlebu „nadýchnuť sa“.

Umiestnenie. Chlebič umiestnite do stredu rúry a pravidelne kontrolujte, či sa pečie rovnomerne. Rátajte s tým, že v polovici pečenia bude treba nádobu s chlebom otočiť o 180°.

Čas pečenia. Zvyčajne to trvá okolo 30 až 40 minút. Počas posledných 10 minút môžete znížiť teplotu na 200 °C, aby sa chlieb dopekával rovnomerne a aby sa nevytvorila príliš tmavá kôrka.

Tip: Plynové rúry majú tendenciu vysúšať spodnú časť chleba. Použite tzv. pizza kameň na pečenie pri vysokých teplotách alebo silikónovú podložku, aby sa predišlo pripečeniu spodku.