



Tu vľavo je dôkaz, že aj ľudia s SM-kou vedia vlastnoručne zhotoviť takéto krásne dielka a ja som mal šťastie, že sa mi jeden krásny výtvor ušiel mne. Ďalší obrázok vpravo je snahou prejavu vďaka za snahu viesť kolektív nitrianskych SM-károv.

Či mi budete veriť a či nie, podstatné je, že mi oboje dielka, pohladili dušu a najmä pohladili boľavé telo po toľkých operáciách, čo som absolvoval v poslednom čase. Začiatok takéhoto liečenia bol už na klubovom zasadnutí a v kolektíve ľudí vysoko pozitívne naladených.



Čo do programu na tomto zasadnutí nie je tak bohatý, lebo je po Výročnom zasadnutí, no nosným bodom bolo rozdelenie úloh programu akcie KROK s SM. I tento bod bol v odľahčenom duchu, lebo samotní členovia si dobrovoľne rozdeľovali úlohy, dojednal sa predpokladaný počet účastníkov, jedným rezníkom hydinovým a jedným rezníkom bravčovým. Chlebičky zabezpečia Ivetka s Dodinom. Tekuté nealko občerstvenie zase Ivetka s Marcelom. Predseda klubu má za úlohu pozvať novú pani riaditeľku KOS Nitra, bývalú pani riaditeľku KOS Nitra, pána prednostu neurologickej kliniky FN Nitra, pani vedúcu lekárnku Centra SM FN Nitra so sestričkami. Ešte si pripraví krátky príhovor na začatie programu zasadnutia klubu a samotnej akcie KROK s SM. Ďalším bodom programu bude tradičné zhotovenie klubovej reťazi, čo má pod palcom pani Klárika. Tá má pod druhým palcom „športové disciplíny“, ktoré nás majú zdravo unaviť, aby nám vytrávilo obedné občerstvenie, ktoré je objednané u pani Šrankovej (reštaurácia u Bosorky, názov to má asi preto, lebo čokoľvek sme si u nej objednali, bolo čarovne chutné). To občerstvenie bude pozostávať z jedného rezníka hydinového a jedného bravčového. Dohodli sme sa, že každý kto môže a má zásoby čalamád, uhoriek či inej prílohy, že to prinesie. K tomu bude slaná pochúťka oškvarkový pagáčik. Lenže pozor, tradičné sladučké občerstvenie zabezpečí Majka Detková, na línie, lebo dievčence si objednali takú dobrotu, mne sa už teraz zbiehajú slinky. Odsúhlasil sme si dobrovoľnú akciu – príspevok na občerstvenie spojený s KROK s SM.

Pár bodíkov sme predsa prerokovali i mimo Akcie s SM. Prvým bol už toľko vyprosované dodanie príspevku do časopisu Nádej, aby aj ostatní členovia zväzu vedeli, že existujeme a sme aktívni, i keď nám počet členov klesá a napriek tomu, že pacientov s SM stúpa, nemajú záujem o spoluprácu, vystačia si s mobilmi a internetom.

No vidíte, až teraz som zdvihol zrak k listu programu schôdze a tam som opomenul, že sa ospravedlnili z neúčasti Klárika- joga, Valachyovci – ťažké stavy, Ivetka s Dodinom – únava po zložitej návšteve lekárov s Ivetkinými rodičmi, Marcel s Ivetkou – taktiež zdĺhavé vyšetrenia u lekárov.

Predseda sa poďakoval za reakcie Klubovniiek od Aničky, Katky, Helenky, Majky Detkovej, Ivetky s Dodinom a Marcela.

Oboznámili sme sa so stavom priprav júnovej rekonvalescencie s tým, že predseda môže odposlať zoznam účastníkov, pani Brunauer do zariadenia SMARADG Dudince.

Zväz koná Valné zhromaždenie s 35. výročím založenia zväzu a IX. zjazd v dňoch 2. – 4. mája v hoteli Koruna v Ružomberku. Záväzné prihlášky boli poslané pre predsedu klubu (ako zakladajúceho člena zväzu) Antona Suchana a podpredsedníčku klubu Mariku Duchonovú. Oba návrhy boli schôdzou potvrdené.

Ako posledná informácia bolo upozornenie, že fyzické osoby môžu podať Vyhlásenie do 30.4.2025.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencom **májovým** : Tulinská Evka; Péterová Ivetka; Smolicová Ivetka;

Zasadnutie nášho klubu bude **17. mája 2025 o 10:00 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 12 Nitra, Novomeského 3/5, telefón 0904 547 106, 0948 920 581. kontakt : www.ksmnr.sk suchan@ksmnr.sk Uzávierka čísla 10.05.2025.



Chí, chí, chí cha, cha cha ...

Zomrela hlava rodiny a na pohrebe pán farár vyzdvihuje jeho činy a hlavne, aký to bol dobrý a láskavý manžel a otec. Plačúca matka sa nahne k synovi a šepká mu : „Pozri sa prosím ťa do rakvy, či sme na správnom pohrebe ... „

Modlí sa starý chlap. „Panebože, daj aby moja žena nebola chorá, to radšej ja. Panebože nedopusť aby bola nešťastná, to radšej ja. Panebože nedovoľ aby ovdovela, to radšej ja..“

Sťažuje sa pani Mrkvičková susede :“ Ten môj starý len kašle a chrápe“

Suseda radí : „Tak ho pošlite k doktorovi“

„Tu doktor nepomôže, on chrápe s inou a na mňa kašle!“

Žena v poslednej chvíli odreže visiaceho manžela a dôrazne mu pripomína : „Už to viackrát nerob, veď máš prečo žiť! Televízor, auto a dom ešte nie sú splatené!!“

Karol bol slobodný chlapec a pracoval v rodinnom biznise. Keď zistil, že zdedí obrovský majetok, až jeho chorý otec zomrie, rozhodol sa, že si musí nájsť ženu, ktorá by sa o neho starala. Raz pri investičnom večierku zbadal nádhernú ženu a na prvý pohľad sa zamiloval. Pristúpil k nej a vraví : „Možno tak nevypadám, ale za pár mesiacov zdedím miliardy eur, lebo môj otec je nemocný. Nadšená žena si vzala jeho vizitku a za tri dni sa stala MOJOU MACOCHOU!!!“

„Obžalovaný, uvedomujete si, že vás žaluje 45 žien o určenie otcovstva?“

„Áno pá, sudca.!”

„A koľko máte preboha rokov?“

„Deväťdesiat.“

„Ako ste to vo vašom veku mohli zvládnuť“

„No, mám bicykel ...!“

Hm, hm, hm

Najzdravší nápoj sveta prekonáva kefír - v Turecku ho pijú ako vodu a robí zázraky s trávením. Zabudnite na drahé probiotické nápoje! Predstavujeme vám ayran – starobylý turecký nápoj, ktorý dobýva svet svojimi neuveriteľnými účinkami na zdravie. Jednoduchý na prípravu, no bohatý na živiny, tento nápoj sa v Turecku podáva rovnako bežne ako u nás voda. Ayran – osviežujúci turecký nápoj s bohatou penou sa tradične podáva vychladený a je ideálnym spoločníkom k pikantným jedlám. Tajomstvo tureckého elixíru zdravia - Ayran, tradičný turecký nápoj, predstavuje dokonalú kombináciu gréckeho jogurtu, minerálnej vody a štipky soli. Tento jednoduchý, no účinný nápoj sa v Turecku podáva hosťom ako prejav pohostinnosti a nájdete ho v každej reštaurácii či obchode. Jeho popularita nie je náhodná – ayran nielen efektívne hasí smäd, ale poskytuje telu množstvo cenných živín. Obsahuje bohaté spektrum vitamínov B, C a D, je výborným zdrojom bielkovín, elektrolytov a probiotík. **Vápnik obsiahnutý v ayrane podporuje zdravie kostí a zubov, zatiaľ čo probiotické kultúry pomáhajú udržiavať zdravý črevnú mikrobiótu. Pripravte si zázračný nápoj doma - Príprava ayranu je prekvapivo jednoduchá a zvládne ju každý. Potrebujete len tri základné ingrediencie: 500 ml kvalitnej minerálnej vody, 400 g gréckeho jogurtu, polovicu čajovej lyžičky soli. Pre dosiahnutie dokonalej konzistencie všetky ingrediencie zmixujte v mixéri, kým sa na povrchu nevytvorí jemná pena. **Následne nápoj prelejte do džbánu a nechajte niekoľko hodín chladiť v chladničke. Chlad zvýrazní osviežujúcu chuť nápoja.** Pre extra chuťový zážitok môžete experimentovať s dochutením – niektorí pridávajú čierne korenie, citrusovú kôru alebo nasekanú mäta. Zdravotné benefity, ktoré vás prekvapia - Ayran predstavuje skutočnú pokladnicu zdraviu prospešných látok. Pravidelná konzumácia tohto nápoja môže: Zlepšiť trávenie a podporiť črevnú mikrobiótu; Posilniť imunitný systém; Pomôcť regulovať krvný tlak; Znížiť hladinu cholesterolu; Doplniť elektrolyty po fyzickej námahe; Podporiť zdravie kostí a zubov**

Mňam, mňam, mňam

Najlacnejší rezeň podľa starých mám. Prečo práve pohánka? I.

Pohánka, napriek tomu, že ju mnoho ľudí zaraďuje medzi obilniny, je technicky vzaté pseudoobilnina. Z hľadiska zdravia je zaujímavá tým, že neobsahuje lepok, čo z nej robí výbornú voľbu pre celiatikov alebo jednotlivcov s citlivosťou na lepok. Okrem toho má prirodzene jemnú orieškovú príchuť a vysoký obsah rutínu – ten prispieva k pevnosti a pružnosti ciev, čím podporuje náš kardiovaskulárny systém. Pohánku v kuchyni môžete využiť nielen na slano, ale aj na sladko, napríklad do kaší a koláčov. Ak premýšľate, ako pohánku chutne zaradiť do rodinného jedálneho lístka, potom sa inšpirujte týmto receptom na „falošné rezne“. Z pohánky, niekoľkých základných surovín a štipky kreativity dokážete vyčarovať výborné jedlo, ktoré zaujme chuťou aj vôňou.

Čo budete potrebovať? Na prípravu pohánkových rezňov (alebo ak chcete, platiek) si pripravte: 2 hrnčeky pohánky (použite radšej klasickú nelámanú, aby si zachovala všetky živiny); 2,5 hrnčeka vody; 1 menšiu cibuľu; 1 – 2 lyžice repkového oleja (prípadne olej, ktorý bežne používate na varenie); 1 stredne veľkú mrkvu; 3 vajcia; 2 strúčiky cesnaku; soľ a čierne korenie na dochutenie; strúhanku na obaľovanie (pri bezlepkovej verzii použite bezlepkovú strúhanku)

Postup prípravy: krok za krokom

Uvarená pohánka - Najprv si pohánku dôkladne prepláchnite a dajte ju variť do osolenej vody (2,5 hrnčeka vody na 2 hrnčeky pohánky). Varte ju, kým úplne nezmäkne. Väčšinou to trvá asi 10–15 minút, v závislosti od druhu pohánky. Potom ju odstavte z ohňa a nechajte vychladnúť.