



Klubovinky SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník VI.

06/2025

Minulé číslo som začínal dvomi fotografiami, aké šikovné sú naše dievčence. No nedá mi začínať toto číslo opäť aspoň jednou fotografiou, ktorá respektíve, to čo je na nej, očarilo celé osadenstvo a musel som s programom trochu počkať, aby si všetci vychutnali tú nádhru. Dosť rečí ti je obrázok : Jedna naša členka Gitka, si privstala a od včasného rána sa „piplala“ so ovocím a okrem špáradiel je všetko iba samé ovocie. Dokopy to dalo nádhernú zostavu kohútika, dvoch ježkov, žabičky a čo ja viem ešte aké ovocné potvorky. No jedným slovom nádhra a človek by sa hneď pustil poznávať sa mini ZOO, cez ústoká.

Takže keď aspoň trochu utíchla vrava hodnotiaca vyššie uvedený skvost, musel som prebehnúť v čo najkratšej časovej tiesni, pár bodov, ktoré boli potrebné. Prebehli sme pozdravy a ospravedlnenia pozvaných a našich členov. Nová pani riaditeľka KOS Nitra Antoňová sa ospravedlnila pre chorobu; bývala pani riaditeľka Gundová bola mimo Slovenska; prezidentka SZSM taktiež mimo Slovenska; detto prednosta NK FN Nitra MUDr. Hajaš v Haagu a vedúca lekárka CSM NK FN Nitra MUDr. Kováčová v Prahe na seminári. Ospravedlnili sa Valachyovci zateplujú dom; pozdravila Hela Sláviková a Katka; smutní sme boli, lebo ospravedlnenie nám s pozdravom posla Evka Tulinská, žiaľ z nemocnice; Druhá Evka Malinová musí strážiť vnučku; Vladka Vargová poslala pozdrav WhatsAppom, a pošťazovala sa, že i jej sa zhoršuje zdravotný stav a preto jej stravu vozia ruka už je veľmi slabá, predseda jej poprial čo najmenej problémov cez spomínanú aplikáciu.

Prešli sme bodu, kde predseda zľúčil príhovor a otvorenie poriadanej akcie KROK s SM – deň snečnic s informáciou z 35. výročia založenia SZSM a IX. zjazdu SZSM, ktoré sa konali v Ružomberku a našej účasti predsedu klubu a podpredsedníčky, ktorá dopĺňala informácie predsedu. Predseda pripomenul ťažkosťami pri zakladaní klubu a neskorším rozbehom a to tak, že sme sa určitú dobu stali najpočetnejším klubom SZSM. Dlhotrvajúce problémy zväzu s financiami, dotlačili náš klub, že predseda spracoval všetky legislatívne podklady, aby sme sa mohli stať samostatným právnym subjektom a zabezpečovať si financie sami pre seba a s nimi hospodáriť. Skonštatoval, že žiaľ klub sa už nerozrastá a zostávajú „skalní“ pre ktorých je klub miestom odreagovania od všedných problémov, najmä zdravotných. Tento trend skonštatovali všetky kluby okrem jedného, jeden z dôvodov sa javí, že včas nasadené liečby vracajú mladých ľudí do dobrého stavu a mnohí z nich ešte tým pádom môžu pracovať, no po smenách sú unavení a nemajú sil chodiť do klubov. Držíme im palce, no kolektív CSM pri NK FN Nitra im o nás podáva informácie a to i našimi Klubovinkami a našej webovej stránke, takže sú informovaní o živote tohto občianskeho združenia.

Ďalším zaujímavým bodom bolo ukončenie zoznamu s rozpisom ubytovania účastníkov rekondície Dudince 2025. So smútkom sme prijali oznámenie rodiny Mikulášikovcov, že na rekondícii sa nemôžu zúčastniť, pre rapidne zhoršenie zdravotného stavu Zuzky. Obom rodičom taktiež čím ďalej, tým viac ubúdajú sily a pobyt v cudzom zariadení by mohol byť pre nich ohrozujúci. Na predsedovi vzišla povinnosť urýchlene nahlásiť zmenu v zozname účastníkov a zaslať ho mailovou cestou do zariadenia SMARAGD v Dudinciach.

Po drobných informáciách z pošty sme sa konečne dostali k strihaniu tradičnej klubovej reťazi, Klárka s pomocníkmi rozдали papiere, lepidlá a nožnice. Napriek tomu, že nás nebolo toľko koľko sme ráтали, všetci sa snažili a pracovali ako včeličky a nebudete veriť, podaril sa im prekonať starý rekord. A aký bol, to vám neprezradíme, kto chce aký bol, mal prísť medzi nás a bol by býval ešte väčší. Na budúci rok bude reparát. *No nie je dlhočinná?* Prišli na rad ďalšie disciplíny a pretože bolo vonku chladno, tak sme súťažili vo vnútri. Trochu si zahrála aj Zuzka, no bolo vidieť, že kondička chýba. Vyčerpaní sme sa vládali ešte odfotiť, no na fotke chýbajú traja pomocníci. Viac fotiek bude snáď na našom webe. Hádzali sme pieskovými vrecúškami na terč, do basketbalového košíka loptičky a na tyčky povrazové kolieska. Úspechy boli samozrejme, no hlavná bola neviazaná zábava a fandanie nemalo konca kraja.

Po dobrotách, ktoré priniesli naše gazdinky chutnučné zákusky a koláčiky sa po „športe“ ohlásili brusky. Tie nám mali zaplniť „dvojrezníčky“ od „Bosorky“ z Veľkého Lapáša. A nastalo ticho v sále, všetci si pochutnávali na excelentne pripravených rezníkoch, doplnené chutným chlebíkom a domácimi zaváranými pochutinami, ktoré priniesli zo svojich komôrok, ktor čo mal.. Bolo počuť iba mrmlanie ako si všetci rad radom vychutnávali skromné no parádne občerstvenie. A bolo čím i zapíjať, lebo či už vlastní alebo sponzorka, zaplnili stoly. Ďakujeme všetkým prítomným, ktorí niečo priniesli a ktorí napomáhali, aby akcia bola unikátna.

A nastala vrava, debata nemala konca kraja, čo bola pre všetkých najvzácnejšia odmena. Aj správca nám prispel k dobrej atmosfére.

Váš Tony

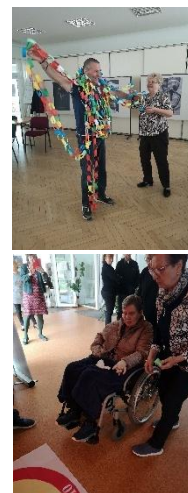
Všetko dobré prajeme oslávencom **júnovým** : Boženka Valachyová, Anton Valachy, Ján Detko, Peter Mikulášik;

Zasadnutie nášho klubu bude **1. júna 2025 o 19:30 hodine na chodbe druhého poschodia SMARAGDU Dudince.**

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 30.05.2025.

Prosím, skúste obrátiť list



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

Lamentuje manžel, že je dnes sobota a mám veľký strach. Nemôžem do krčmy a manželka si berie sexy bielizeň!

Manželka : Miláčik, mohol by si ...

Manžel : Samozrejme zlatičko!

Manželka : Ved' ešte ani nevieš čo by som chcela!

Manžel : To je jedno, aj tak budem MUSIEŤ!!!

Jedna blondínka sa pýta druhej : Kde si sa narodila?

Druhá odpovedá : V nemocnici.

Prvá : Naozaj a čo ti bolo??!!

Povzdychla si manželka : Tri týždne manželovi vravím, že k narodeninám nechcem nič a on aj tak na tie narodeniny zabudol!!

Manželia sedia pri telke a manžel sa pýta : Drahá, ako dlho žije somár?

Manželka podivene : Prečo sa pýtaš, vari sa necítiš dobre?

Divná je to doba čo sme sa dožili. Voľakedy sme už v pôrodnici vedeli či sa nám narodilo dievčatko alebo chlapec. Dnes si musíme počkať pokým to nevyrastie!!

Po osem hodinovej ambulancii gynekológ odchádza z práce. Vyjde na ulicu, rozhliadne sa povzdychne si : - Konečne tváre!

Doktor mi povedal, že ranná rozčvička mi pridá pár rokov života.

Mal pravdu, po dnešných 30 drepoch sa cítim na 90.

Hm, hm, hm

Čo zvyšuje cholesterol - vedci pomenovali „zlý“ zvyk, ktorého sa treba zbaviť I.

Nielen strava má škodlivý vplyv na hladinu cholesterolu. Spánok je dôležitý pre kontrolu hladiny cholesterolu v tele, tvrdia odborníci. Ak pravidelne nespíte odporúčaných 7 až 9 hodín denne, nielenže sa pripravujete o potrebnú energiu, ale riskujete aj zvýšenie hladiny cholesterolu a množstvo chronických ochorení, píše Eatingwell. Doktorka Melinda Steeleová pripomína, že nedostatok spánku zvyšuje riziko kardiovaskulárnych ochorení, obezity, depresie a dokonca demencie. Podľa nej je nedostatok spánku sprevádzaný kaskádou negatívnych účinkov na zdravie, čo sťažuje fungovanie organizmu. Keď nemáte dostatok spánku, dochádza k narušeniu kľúčových hormónov, ktoré regulujú chuť do jedla, hladinu cukru v krvi, stres a metabolizmus, ubezpečila ďalšia odborníčka na zdravie Raksha Shah. „Pri nedostatku spánku naše telo zvyšuje produkciu kortizolu, čo spúšťa reťazovú reakciu na „boj“ s vnímanou hrozbou,“ hovorí registrovaná dietologička a certifikovaná špecialistka na cukrovku Brittany Brownová. Prečítajte si tiež: „V súvislosti s tým, že sa v priebehu roka prebudíte a budete sa cítiť dobre, je potrebné, aby ste si uvedomili, že je to možné: Kortizol je hormón, ktorého hladina sa zvyšuje v reakcii na stres. Časom môže vysoká hladina kortizolu spôsobená chronickým stresom ovplyvniť spôsob, akým telo metabolizuje lipidy vrátane cholesterolu, vysvetlil odborník. V jednej vedeckej štúdii sa zistilo, že zdravá strava pre srdce bola menej účinná pri znižovaní hladiny cholesterolu u žien s vysokou hladinou kortizolu v porovnaní so ženami s nízkou hladinou tohto hormónu. Príliš neskoré chodenie do postele môže tiež sťažovať výber zdravých potravín, pretože ovplyvňuje hormóny hladu a sýtosti. Pri obmedzení spánku stúpa hladina grelínu (hormónu hladu) a klesá hladina leptínu (hormónu sýtosti). Tieto zmeny môžu negatívne ovplyvniť výber potravín počas dňa a časom môžu viesť k priberaniu na váhe a zvýšenej hladine cholesterolu. „Zlý spánok tiež narúša udržiavanie aktivity a výber zdravých potravín, čím vzniká cyklus, ktorý môže zvýšiť riziko kardiovaskulárnych ochorení,“ upozornil Steele.

Mňam, mňam, mňam

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

Urestovaná cibulka s mrkvou - Medzitým si pripravte panvicu a rozohrejte v nej olej. Očistenú cibuľu nakrájajte nadrobno, pridajte ju na olej a restujte, kým nezačne jemne zlatnúť a rozvoníavať. Následne k nej prihodte najemno nastrúhanú mrkvu. Smažte spolu niekoľko minút tak, aby bola cibulka chrumkavá a mrkva dostatočne zmäknutá.

Spojenie surovín - Vychladnutú pohánku preložte do misy a rozklepnite do nej tri vajcia. Pridajte aj cesnak prelisovaný alebo nadrobno nasekaný. Pomocou ponorného mixéra (alebo v kuchynskom robote) všetko zmixujte do vláčnej hmoty. Potom vsypte urestovanú zmes cibule s mrkvou a znovu premiešajte, aby sa chute prepojili. Dochutenie soľou a mletým čiernym korením pri spôsobte vlastnej chuti.

Tvarovanie a obaľovanie - Zo vzniknutej hmoty odoberajte menšie časti a dlaňami z nich formujte menšie okrúhle placky podobné rezňom. Každú „placičku“ obaľte zo všetkých strán v strúhanke, čo jej dodá chrumkavú kôrku.

Smaženie - Na panvicu vlejte trochu oleja a počkajte, kým sa dobre rozpáli. Vkladajte pripravené pohánkové placky a smažte ich približne 4 minúty z jednej strany. Potom ich otočte a pokračujte v smažení, kým nebudú obidve strany pekne zlatisté. Hotové rezníky ukladajte na papierovú utierku alebo savý obrúsok, aby ste odstránili prebytočný tuk.

Ako podávať „falošné rezne“ - Tieto chrumkavé pohánkové rezne chutia skvele aj samotné. Aby ste ich ešte viac povzbudili, pripravte si rýchly dip zo zakysanej smotany. Do smotany vmiešajte trošku soli, prelisovaný strúčik cesnaku a nasekané bylinky – napríklad petržlenovú vňať alebo pažítku. Výsledok je svieži, jemne pikantný a k pohánkovým rezníkom sa výborne hodí.

Ako prílohu môžete servírovať čerstvú zeleninu, pečené zemiaky alebo dokonca tradičný zemiakový šalát. „Falošné rezne“ tak dostanú zaujímavý rozmer a vy si pochutnáte bez toho, aby ste museli kupovať drahé mäso.