



Klubovinky SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník I.

02/2020

Ša ša ša :

- Na hromadnú požiadavku, nakoľko sa Zvesti – náš občasník, nástupca po Klubovinách, nevžil do krvi členov, ktorí ich aj tak volali Klubovinami, na januárovom zasadnutí nášho klubu a na spontánny návrh Ivetky Péterovej, sme prijali nový názov nášho občasníka na KLUBOVINKY, nakoľko sú obsahom menšie ako boli Kluboviny, lebo predseda už nevláde s dychom a je rád, keď dá dokopy aspoň toto malé dielko a to aj preto, že si to členovia klubu pýtajú a prináša im to radosť, ponaučenie a zábavu. Všetko je to v malých dávkach, takže by to nemalo uškodiť nikomu.
 - Aj z tohto je vidieť, že náš klub je živým jedincom, napriek tomu, že nevyvíja rôzne iné aktivity smerom do vonku, svoju energiu využíva na spoločných stretnutiach či už na zasadaní klubu alebo na spoločných aktivitách. Pritom sa vôbec nestránime ani aktivít poriadaných zväzom, samozrejme pokiaľ sa vieme vtesnať do podmienok, pri ktorých sa konajú. Väčšinou to býva diaľka a Nitra má veľmi zlé spojenia smerom na východ našej republiky. Mnohí z nás, ak by sa aj vybrali, boli by zničení z tej dlhej a náročnej cesty a minimálne jeden deň by museli odдыхovať.
 - Zahájili sme nový rok i prvé tohtoročné zasadnutie klubu. Veľa ľudí sa ospravedlnilo, bo v tomto zvláštnom počasí, stálych premien sa darí aj všakovakým potvorám, ktoré naše ochorenie a tým i my samotní, nemáme radi. Malé potvorové vírusy nás dokážu dať poriadne do neporiadku a rekonvalescencia býva niekedy veľmi náročná a zdĺhavá, pokiaľ nie až likvidačná.
 - Preto sme aj radi, že ak niektorí z nás cítia, že ich niečo tzv. obchádza, radšej nech ostanú doma a začnú sa „kurírovať“, nech nevytvárajú živnú pôdu pre tie mrcha potvory. Na druhej strane nik z nás netuží „nakúpiť“ taký nezbedný tovar, i keď je zadarmo. Nestojíme o takéto „lukratívne“ akcie.
 - Predseda poprial všetkým prítomným, no i ostatným členom klubu, nech sa ich zdravotný stav aspoň nezhoršuje a aby v ich najbližšom okolí vládla láska, pohoda a porozumenie. Súčasne poďakoval za vianočné i novoročné blahopriania, ktoré mu poslali členovia klubu. Veľmi si ich váži a boli spojovníkom vzájomnosti v tej hektickej sviatočnej dobe.
 - Taktiež pripomenul, že sme ako klub dostali priania od niektorých klubov Slovenska a od niektorých organizácií, s ktorými spolupracujeme.
 - Nemohli sme opomenúť akciu 2%, ktorá sa začne rozbiehať hneď na druhý deň po našom zasadnutí a preto predseda sľúbil, že všetkým, ktorí majú mailovú adresu alebo má na ostatných SMS kontakt, po zistení v zozname Komory notárov, napíše, či sme oprávnení uchádzať sa o 2%. Bude sa snažiť zistiť hodnovernosť pravých tlačív a tieto zverejniť na našej webovej stránke a pošle ich aj mailom, len treba pozorne čítať, čo vám predseda píše a čo všetko posiela.
 - Oboznámili sme sa so smutnou tendenciou snahy získavania finančných prostriedkov z 2%. Sme si vedomí, že nie len my starneme, ale i naše spriaznené duše, ktoré odchádzajú do dôchodkov a máme silnejších, mobilných a hlavne zdravých konkurentov.
 - Schválili sme účastnícke poplatky pre rekondičný pobyt Dudince 13,- € a Turčianske Teplice 17,- €.
 - Predseda informoval prítomných a výbere účastníkov na jednotlivé destinácie s tým, že náhradníčkou pre Dudince a výpadku ženy, je Gabika Gregorová a pre Turčianske Teplice sú náhradníkmi manželia Gassoumovi.
 - Predseda upozornil, že na budúci mesiac bude výročná schôdza, kde sa budú voliť riadiace orgány klubu – výbor s predsedom a člen poverený kontrolou.
- Váš Tony

Všetko dobré prajeme februárovým oslávencom : Ivetka **Péterová**; Gabika Gregorová; Marcel **Smolica**; Marika **Duchoňová**; Peter **Mikulášik**; Lydka **Michaličková**.

Zasadnutie nášho klubu, sa uskutoční, dňa **11. februára 2020 /utorok/ o 14. 00 hodine** na **Fatranskej ulici v Nitre – Chrenovej III.**, na prízemí v klubovni Krajského osvetového strediska

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 [su-
chan@ksmnr.sk](mailto:suchan@ksmnr.sk) Uzávierka čísla 02.02.2020.

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

Na lesnej ceste stojí auto, v ňom dvaja ľudia, robia to, čo väčšina dvojíc v autách na lesných cestách. Keď sú v najlepšom, ženská toho chlapa zarazí a hovorí:

“Prepáč, mala som ti to asi povedať vopred, zbehlo sa to tak rýchlo, no, vieš, ja som prostitútka a účtujem si za číslo 30 euro.” Chlapík len vyvalil oči, ale natiahol sa do vrecka pre prachy, zaplatil a pokračovali. Keď bolo po akte, zapálil si cigaretu. Dofajčil a len tak stále sedel za volantom a pozeral z okienka.

“Prečo nikam nejdeme?” pýta sa to dievča. “Prepáč, mal som ti asi povedať vopred, že som taxikár a cestovné odtiaľ do mesta je 40 euro.”

Nechápem štyri veci :

1. Prečo sa ráno tak dobre spí??
2. Prečo sa v noci tak dobre papá??
3. Kde sa strácajú peniaze??
4. Skade sa berie všetok ten prach??

Pokuta je daň za to, že robíme niečo nesprávne.

Daň je pokuta za to, že robíme niečo správne.

Hm, hm, hm

Ako správne vykať I. časť

V súčasnosti sa v niektorých odvetviach preferuje tykanie medzi zamestnancami. Nerieši sa vek, nadrženosť, podradenosť, pohlavie, jednoducho si tykáme. Postupne sa tento trend udomáčuje vo väčšine zamestnaní kancelárskeho typu (predpokladáme, že v robotníckych profesiách je tykanie bezprostrednejšie), avšak ešte stále je normálne aj vykanie. Vykáme však správne? **V ústnom podaní vyká mladší staršiemu, podriadený nadriadenému, muž žene.**

Spisovný tvar vykania je v slovenčine odlišný od susedného českého, ktorý však prevažuje v našich ústnych prejavoch. Ak chcem požiadať staršieho kolegu, aby mi povedal niečo o zvykoch na pracovisku, tak ho požiadam tvarom: „*Povedali by ste mi, ako to tu chodí?*“ Žiadne: *Povedal by ste mi, ako to tu chodí?* **“Sloveso je pri vykaní vždy v množnom čísle.**

Zložitost' vykania sa ukazuje aj v písanom prejave. Ten môžeme rozdeliť na **korešpondenciu a bežný písomný prejav.**

V bežnom písomnom prejave treba mať na pamäti vyššie spomenuté množné číslo slovesa (*urobili by stea* pod.) a tiež nespomenuté tvary prídavných mien (a teda aj trpných prídavných mien). Tvary prídavných mien majú v ústnom prejave jednu výhodu. Ypsilon a jota sa vyslovujú pri ich skloňovaní rovnako, netreba ich rozlišovať. Avšak v písanom prejave tu môže naraziť kosa na kameň. Pretože tu platí, že prídavné mená a slová, ktoré nadobúdajú tvar prídavného mena (zámená, trpné prídavné mien a pod.), sú naopak v jednotnom čísle. **Ak teda chcem požiadať o láskavosť jedného človeka, použijem: „Boli by ste taký láskavý“, nie bol, „Boli by ste takí láskavi“.**

Mňam, mňam, mňam

Prečo by ste mali orechy a semená pred konzumáciou aktivovať II. časť

Ako aktivovať orechy a semená Riešením, ako uvedené problémy odstrániť, je aktivácia orechov a semienok. Tá spočíva v ich namáčaní do vody. Počas namáčania vlastne vytvoríte podmienky, aké by semená mali v pôde tesne pred vyklíčením. Vtedy sa v nich deaktivujú spomínané blokátory aj kyselina fytová. **Namáčanie by sa malo robiť na 7 až 12 hodín.** Najlepšie je ich namočiť do vody večer, nechať cez noc a ráno sú potom pripravené na konzumáciu. Existujú aj rozdiely medzi jednotlivými **orechmi a semienkami.** Napríklad, **mandle potrebujú dlhší čas a to 12 až 14 hodín.** Na druhej strane, také **kešu oriešky len 3 až 5 hodín.** Pred namáčaním najprv orechy niekoľkokrát opláchnite v studenej vode a potom ich namočte. Odporúča sa tiež **po 3 až 4 hodinách vodu vymeniť.**

Záver Niektoré zdroje uvádzajú, že takto aktivované orechy a semená sa môžu znova vysušiť a uskladniť na chladnom mieste, napríklad v chladničke a vo vzduchotesnej nádobe. Podľa nášho názoru však je lepšie takto aktivované orechy a semená hneď skonzumovať.

KURACINA JEDNODUCHÁ Z JEDNÉHO PEKÁČA

Budeme potrebovať pre 5 osôb : 60 dkg kuracie prsia / môžete robiť aj z iného mäsa/, 2 väčšie cibule, hydínové korenie, 1 karpatský bujón, 4 bobkové listy, zemiaky podľa uváženia, olej, červenú papriku, kukuricu 1 konzervu, 1 PL drvenej rasce, 1 PL vegety, 20 dkg strúhaného syra

Postup : Mäso si narežeme na menšie kocky, alebo tenké pásiky, cibuľu na mesiačiky. Do panvice dáme olej, cibuľu, posolíme a cibuľu urestujeme. Pridáme červenú papriku, bobkový list, karpatský bujón a mäso. Spolu dusíme 20 minút. Medzitým podlejeme vodou, lebo touto šťavou budeme zalievať zemiaky.

Potom si očistené zemiaky nakrájame na kolieska, vložíme do misky a pridáme 1 PL drvenej rasce, 1 PL vegety a 1/2 dl oleja. Všetko premiešame a ukladáme do vymasteného pekáča. Kto má rád syr, tak môže primiešať aj 20 dkg syra. Najprv uložíme polovicu zemiakov, potom pridáme kukuricu, mäso a druhú polovicu zemiakov. Zalejeme šťavou z mäsa, prikryjeme alobalom a vložíme do vyhriatej rúry na 200°C a pečieme 40 minút, potom alobal odkryjeme a dopékame ešte 15 minút. Kto má rád syr, tak do zemiakov môžete primiešať ešte 20 dkg postrúhaného ementálu. Ja nedávam, lebo naše deti nechcú. Máme smolu, syr pridávame už len nakoniec.