



# Kluboviny SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník I.

07/2020

*Ša ša ša .....* : Tentokrát *Ho, ho kóó .....*, aby sa to dostalo k čo najviac členom aspoň tým, čo majú prístup na internet

- Som nesmierne šťastný, že po konzultácii s pani riaditeľkou KOS Nitra, nám poskytne priestory na spoločné stretnutie. Dovolil som si ho pomenovať „**Krôčik s SM**“. Prečo krôčik, no priviedla ma myšlienka, že ak sme nemohli uskutočniť spoločné stretnutie od februára tohto roku, ani tradičný KROK s SM a dokonca ani júnovú rekondíciu, pozitívny postoj pani riaditeľky KOS Nitra, ak sa stretneme, a niektorí členovia si pripravia krátky program (aby sme sa bavili ako deti), niektoré dievčence napečú trochu sladkého a trochu slaného, a v občerstvení sa vrátíme do nedávnej minulosti a dáme si párky s horčicou, chrenom chlebíkom a ak niekto prinesie uhorky, či čerstvú zeleninu, spravíme si sobotné posedenie bez SM. (na tú chvíľu zabudneme čo je to SM-ka myšlienkovým návratom pár rokov naspäť si maximálne môžeme spomenúť ako nám bolo dobre, nik nebude „lamentovať“ a hneď sa vytvorí pozitívna atmosféra, a bude nám DOBRE!) Tí, ktorí nemajú radi párky, si budú musieť priniesť z domu osobnú dobrotu a pridajú sa k nám.
- Ak vás niečo napadne, čo by doplnilo dobrej atmosféry, neváhajte, veď to robíme pre seba. Každý pozitívny nápad si ceníme a ak nás nebude také množstvo ako bývalo v minulosti (zatiaľ sú stanovené tvrdé podmienky, no budeme dúfať, že do času konania nášho sedenia sa to uvoľní).
- Môžem vás informovať, že už je známy termín konania VIII. Zjazdu SZSM v Ružomberku. Konat' sa bude v termíne 26. – 28 jún 2020. Náš klub budú zastupovať predseda klubu s manželkou ako sprievodca, člen klubu a Marika Duchoňová, ktorej ste podpísali delegačku ešte na februárovom klube. V deň konania nášho Krôčiku s SM už prideme s informáciami, o ktoré sa s radosťou podelíme s vami.
- Prežívali sme ťažké a nervy drásajúce chvíle. Chvíle plné neistoty, vyhrážania sa a nezmyselných nariadení, ktoré s nami, pacientami s SM, ešte viac vyvolávali depresívne stavy. Ako na potvoru práve v dobe zatvorenia ako sliepky do kliebok, boli krásne slnečné dni. Tí, ktorí majú aspoň malý dvor alebo môžu nebadane uniknúť do lesa, tak tí na tom boli o niečo lepšie. No my panelákoví sme boli ozaj ako v klietke a ešte nám nemal ani kto hodiť zrna. Museli sme chodiť nakupovať vo vyhradené hodiny, na ktorých sa nik z kompetentných nevedel dohodnúť. No vyhrážky pokutami len tak lietali v povetrí. Ak si niekto myslí, že pohodu zariadi represiami, tak ten by mal okamžite odísť do kláštora aj s niektorými ostatnými akože riadiacimi našu republiku.
- Paralyzovanie zdravotníctva, na ktoré sa iba kydalo a ktoré bolo zrazu velebené, sa pozabudlo na jeden zásadný moment, že na celej Zemi a tým pádom i na Slovensku, sú aj iné a veľmi závažné ochorenia, ktoré neznesú odklad, iba ak, zvýšenou mortalitou. Onko, kardio, neuro a mnoho ďalších odvetví boli odstavené, lebo COVID-19! Dodnes nie je známe čo vyvolalo príčinu šírenia, vzniku a ozajstnej mortality, keď veľa ľudí prekonalo ochorenie na tento vírus a nemali vôbec žiadne príznaky. Viem, hneď by sa na mňa vrhli ako supy na korisť, že každý človek má iný imunitný systém, čo je pravda, no červ pochybnosti tam veselo víta ďalej.
- Napriek zložitej situácii dobro v človeku ostalo a my – náš klub natrafil na takúto osobu, v ktorej priazni sme dlhú dobu. Už pri prvých krokoch uvoľňovania nám pani riaditeľka ponúkla, že vedia veľkú miestnosť upraviť na podmienky nariadenia Permanentného krízového štábu tak, aby sme sa mohli stretnúť. Už táto samotná ponuka nám pohladila srdiečka, no obava z denno denne poplašných správ, bola ešte dosť silná.
- Sme jej a celému jej kolektívu nesmierne a úprimne vďační.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme **júlovým** oslávencom :

**Meniny** : Dano Magušin, Magdalénka Kútna, Anka Benčíková, Boženka Valachyová,

**Narodeniny** : Magdalénka Kútna, Titus Tulinský, Majka Detková, Ján Detko, Evka Malinová; Darinka Michaličková, Ivetka Smolicová

Zasadnutie nášho klubu sa **uskutoční**, dňa **11. júla 2020 (sobota) o 10.00 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](http://www.ksmnr.sk) [suchan@ksmnr.sk](mailto:suchan@ksmnr.sk) Uzavierka čísla 01.07.2020.

Chi, chi, chi cha, cha cha ... predsa len trochu veselosti, smiech podporuje imunitu človeka

História v štyroch vetách :

- Za Masaryka v našej dedine bola iba nezamestnanosť, kostol a krčma
- Za Gottwalda pribudla práca pre všetkých, JRD, knižnica, kultúrny dom, kino a verejná doprava do obce
- Za Husáka pribudla pošta, zdravotné stredisko, materská škôlka a dom smútku
- Dnes je tu zas iba nezamestnanosť, kostol a krčma

Panda dokáže žrať aj dvanásť hodín denne. Človek v karanténe tiež a preto je to PANDÉMIA!

Slová „KAŠLEM NA TEBA“ sú už zaradené medzi nebezpečné vyhrážanie!

Recept „bôčik na víne“ : otvoríš fľašu vína a ľahneš si na bok ...

Čo sa leta týka, rozum hovorí Grécko, srdce hovorí Chorvátsko, PEŇAŽENKA HOVORÍ – KÚPEĽOVÁ SOL!

Hovorí sa, že pitie mlieka ťa posilní. Vypi 5 pohárov mlieka a skús pohnúť stenou – NEJDE?

Teraz vypi 5 pohárov vodky a stena sa hýbe aj sama!

Hm, hm, hm ....

**Marína nebola jediná, ktorá prežila osudovú lásku. Toto sú najväčšie príbehy lásky slovenskej histórie I.**

Marína nebola jediná, ktorá si prežila svoju osudovú lásku. O láskach týchto slovenských veľikánov ste možno ani nevedeli. 14. februára - **je deň všetkých zamilovaných. Niektorí ho zatracujú, iní veria v jeho silu.** Spoločne si však pripomeňme najväčšie príbehy lásky, ktoré Slovensko zažilo. Aj tieto zdôrazňujú, že **láska je mocná čarodejka a nevyhnu sa jej ani veľikáni** či famózni umelci. Láska, o ktorej sa učíme v škole: Marína a Sládkovič. Marína Pischlová a Andrej Sládkovič.

**Andrej Sládkovič** sa narodil ako Andrej Braxatoris v roku 1820 v obci Krupina. Študoval na evanjelickom lýceu v Štiavnicí. Pochádzal z chudobnej rodiny, takže štúdium musel viackrát prerušiť, aby si naň zarobil. Práve **v roku 1839 mu priateľ odporučil miesto učiteľa v jednej z najmajetnejších rodín v Banskej Štiavnicí, v rodine Pischlových.** Rodina Pischlových patrila k bohatejšej vrstve a **priepasť medzi Andrejom a Marínou v otázke peňazí a pôvodu snád ani nemohla byť väčšia.** To však mladým ľuďom nebránilo v tom, aby si jeden druhému padli do oka.

Marínina rodina vzťahy s chudobným Sládkovičom nepriala. Zaľúbený pár si ale aj napriek tomu **vymenil prstene, ktoré ich mali spájať aj vtedy, keď si neboli poblíž.** Andrej následne odišiel študovať do Bratislavy a neskôr do Nemecka a Marína zostala doma v Banskej Štiavnicí. Korešpondencia pokračovala, až kým Sládkovič v jeden deň neoddržal list od jeho milovanej, v ktorom sa dozvedel, že Marínu núti rodina k sobášu s bohatým perníkárom. Vzdialený stovky kilometrov sa chlapsky odhodlal k tomu, čo sa mu pravdepodobne nerobilo ľahko. **Maríne napísal, že ak si myslí, že bude šťastná, on jej nebude stáť v ceste.** Ak však vyčká, bude jej verný. Marínina rodina trvala na svojom, a tak si v roku 1845 Marína zobrala za muža bohatého Juraja Gerzsö. V deň sobášu mala 25 rokov, čo bolo na dané obdobie pomerne dosť. Môže to nasvedčovať aj tomu, že **Marína predsa len na svojho Sládkoviča čakala najdlhšie, ako mohla.** Ich láska síce zostala nenaplnená, ale aj vďaka nej má dnes Slovensko **najdlhšiu ľubostnú báseň na svete - Marína,** ktorá má neuveriteľných 2900 veršov.

Mňam, mňam, mňam .....

**Fermentované mliečne výrobky II. časť**

Zaujímavé je, že takmer každá krajina má vlastné, domáce, tradičné fermentované výrobky. K najbežnejším patria mliečne fermentované potraviny – **jogurty, kefir** a ďalšie. Avšak, ak majú byť prospešné pre naše zdravie, musia obsahovať **živé kultúry.** Pozrite sa, či sú uvedené na **obale** výrobku. Pozor však na **pridaný cukor** alebo **ochutené jogurty!** Omnoho lepšie je, keď kvalitný biely prírodný jogurt kombinujeme s **čerstvým bobuľovým ovocím,** prípadne **prírodnými ovsenými vločkami.** Prospešnou zloženinou vo fermentovaných mliečnych výrobkoch je nestráviteľný **galakto-oligosacharid.** Má prebiotický účinok na črevnú mikroflóru, čo znamená, že podporuje rast **prospešných baktérií** v črevách. Fermentované mliečne baktérie „môžu“ aj tí, ktorým robí **laktóza** problémy. Ako je to možné? Ľudia, ktorí netolerujú laktózu, zvyčajne tolerujú **jogurt** alebo **kefir,** pretože **laktózový cukor** je tu čiastočne rozložený – vplyvom dobrých baktérií. Veľké štúdie (uskutočnené v Holandsku, Švédsku a Dánsku) potvrdili, že fermentované mliečne výrobky výrazne súvisia so znížením chorobných stavov, vrátane **rakoviny močového mechúra a kardiovaskulárnych ochorení.**

**Fermentovaná zelenina**

Fermentovanú zeleninu nájdete na trhu nielen vo forme **kvasenej kapusty** či **uhoriek.** Vyhýbajte sa výrobkom so zníženým obsahom **sodíka,** pretože zvyčajne majú priveľa soli, čo negatívne vplyva na **krvný tlak a srdcovo-cievny systém.** Dobrou alternatívou sú fermentované **sójové bôby – tempeh.** Sójové bôby majú nízky obsah sodíka, no sú bohaté na **proteíny.** Nenadarmo sa sója nazýva zdravšou alternatívou mäsa. Ázijské krajiny vyvinuli svoje vlastné metódy na výrobu **fermentovaných sójových výrobkov.** *Sójová omáčka, sójová pasta, miso, dojenjang,* spomínaný tempeh, *kimchi a natto,* či *fermentovaná ryža* – áno, fermentovať sa dajú aj **obilniny,** sú typickými príkladmi východnej kuchyne. Jedinečné vône a textúry potravín vznikajú vďaka rôznym druhom **baktérií** a **kvasiniek,** ktoré sa pri fermentácii používajú. **Mnohé štúdie tiež potvrdili, že fermentácia kukurice zvyšuje biologickú dostupnosť železa.**