



Kluboviny SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník I.

10/2020

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 poskytla priestory na spoločné stretnutie po dlhom čase a po perepútach s kľúčovaním voči vírusu spôsobujúcemu ochorenie Covid-19. Je na škodu veci, že tam neboli zamontované skryté kamery. Bol by to film, v ktorom hrali samí amatéri a hrali bez scenára a predlôh, iba tak – jednoducho, od srdca. A to dávalo celej akcii náramne silný náboj nepredstieraných emócií a radosti, že sme sa opäť stretli. Nebolo nás tak, aby sme sa tlačili, no stačilo to na naplnenie celej budovy obrovskou pozitívnou energiou a verím, že ju ešte cítili aj zamestnanci nastúpivší v pondelok do práce.
- Predseda zahájil rokovanie zasadnutia klubu a upozornil prítomných, že sa bude snažiť v čo najkratšom čase prebehnúť program, no určité body musíme prerokovať a schváliť resp. neschváliť, aby bola dodržaná litera zákona a stanovených pravidiel. Normálny chod nášho klubu narušili opatrenia vlády v spojitosti s korona vírusom. Nestalo sa nič vážne, bo ani ostatné organizácie ba dokonca firmy a súkromníci, ktorí museli prerušiť výrobu na príkaz vlády, mali oneskorené ekonomické výsledky. Prišlo niečo nezvyčajné, o ktorom sme ani netušili, čo všetko môže spôsobiť. Názory o tom, či všetko bolo opodstatnené a potrebné nechám na kompetentných, no nie som si istý, či sa vôbec niekedy o pravde dozvieme (zažil som už vraždu prezidenta USA Johna Fitzgeralda Kennedyho, ktorá do dnešných dní nebola verejnosti daná na vedomie a je neustále utajovaná. Je to síce z iného balíčka, no podstata je rovnaká, totiž ak „verchuška“ trvá na utajovaní, tak to tak bude, čo by sa ľud aj rozdrapil. „Verchuška“ je síce z inej strany sveta, no i tam je veľa nevyjasneného. To ale nechajme múdrejším, naše hlavičky musíme šetriť na iné myslenia, nie na tie čo nás rozrušujú, ale povzbudzujú, tak ako bolo posledné zasadnutie klubu.
- Ako som už spomínal, sľúbil som šibnúť do koní programu zasadnutia, no nedalo sa. Pri každom bode prerokovania sa niekto niečo opýtal a už sme sa zamotali do problémov nie len našich, ale i našich ležiacich členov, a ako im pomôcť a podobne. Za každým jedným bodom sa rozvinula bezprostredná debata, neviazané myšlienky lietali povetrim a jedna sa naväzovala na druhú a takto to išlo až som zbadal, že veď sa chceme rozprávať i o inom.
- Vo veľkej rýchlosti prebehneme aspoň tie najzákladnejšie body. Uzáver 2% 8.349,54€; hospodárenie klubu za uplynulý rok, oboznámení sme boli na februárovom zasadnutí, dnes bolo schválené; v príprave na rekondíciu v Dudinciach sa nič neudialo, nakoľko nám ponúkli november 2020 a to je termín pre nás neprijateľný.
- Predsedovi klubu bola schválená možnosť odmeniť aktívnych členov klubu a to aspoň na rekondíciu v Turčianskych Tepliciach v septembri 2020.
- Predseda za pomoci Mariky Duchoňovej informovali prítomných a záveroch 8. zjazdu SZSM a konferencii jemu predchádzajúcej.
- Uznesenie Výročného zasadnutia, ktoré bolo presunuté z marca 2020, bolo všetkými prítomnými schválené.
- Potom sme si v átriu KOS Nitra urobili symbolický „KROČIK“ a zábava nemala konca kraja.
- Termín na prihlášky na rekondície roku 2021 je **do 20. novembra 2020**, listom alebo mailom nie však telefonicky a SMS i po termíne, nebudú akceptované. Z nich sa vyberú schválené počty, aby neboli zbytočné reči a problémy.
- Zatiaľ je známy termín do Dudiniec v Smaragde a to 20. jún – 26. jún 2021 s počtom 26 účastníkov. Na termíne Turčianskych Teplíc pracuje predseda klubu s tým, že by sme chceli termín ako sme mávali predchádzajúce roka, teda nástup v nedeľu obedom a koniec v sobotu raňajkami. Predbežný počet účastníkov je 14 členov klubu.

Váš Tony

!!Prosím nenoste zákusky a pagáčiky pre druhých, keď tak iba niečo drobné pre seba a taktiež tekutiny a kávu, urobili by sme zle sebe, ale i tým, ktorí robia dobre nám!!

Všetko dobré prajeme oslávencom **augustovým** : Haverová Alena; Mikulášiková Zuzana; Baráthová Darina; Michaličková Darina; Sláviková Helena; Michaličková Lýdia; Mikulášiková Mária;

septembrovým : Gabika Gregorová, Mária Detková, Mária Duchoňová, Mária Macáková, Mária Mikulášiková, Darina Baráthová, Helena Sláviková

októbrovým : Vladimíra Vargová, Lukáš Magušin, Gassoumi Katarína, Vargová Vladimíra, Klára Suchanová Macáková Mária, Postrk Miloš

Zasadnutie nášho klubu sa **uskutoční ???**, dňa **13. októbra 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 Uzáverka čísla 01.10.2020.

prosím obrátiť list

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

Bezplatná analýza moču u mužov

1. Ráno keď sa prebudíte na prázdny žalúdok, zid'ite na dvor a popíšajte zem.
2. Keď prídu mravce, máte diabetes.
3. Ak močíte po nohách, máte prostatu.
4. Ak ho nevidíte, trpíte obezitou.
5. Ak sa vrátite domov a trčí vám z nohavíc, máte Alzheimerera.

Blondínka na súde.

Sudca prednesie oslobodzujúci rozsudok: „Pre nedostatok dôkazov, nevinná!“

Blondínka: „Znamená to teda, že si tie peniaze môžem nechať?“

Poučuje blondínka kamarátku:

"Na seminári o pozitívnom myslení mi povedali, rob čo miluješ a peniaze prídu samé ...

Tak som si otvorila víno, zjedla čokoládu, a čakám ..."

Dobrá správa je, že na svete existuje maximálne jedna zlá žena.

Zlá správa je, že každý muž si myslí, že je to práve tá jeho! J

Prosím vás, vjde sa mi táto skrinka do auta?

A aké máte auto?

Zelené.

Nevojde!

Hm, hm, hm

Opradený dohadmi: Ľudovít Štúr a Adela Ostrolúcka

Príbeh lásky Ľudovíta Štúra a nadštandardne vzdelanej ženy Adely Ostrolúckej je plný záhad. Prvýkrát sa mali zoznámiť v roku 1846 v Zemianskom Podhradí, kde Štúrov mladší brat pôsobil ako evanjelický farár. Polemizuje sa, že premiérovho vyznal národný buditeľ Adele lásku **na plese konajúcom sa v bratislavskom Grasalkovičovom paláci.** Vzťah plný lásky však netrval dlho. Adela totiž podľahla 18. marca 1853 vážnemu ochoreniu. Príbeh Adely a Ľudovíta Štúra sa stal predlohou knihy Ľuda Zúbka „Jar Adely Ostrolúckej“.

Štúrovec, ktorý sa pre lásku vzoprel: Jozef Miloslav Hurban a Anička Jurkovičová

Jozef Miloslav Hurban nebol prvým štúrovcom, ktorý si získal srdce prvej slovenskej herečky Aničky Jurkovičovej. Tá sa už pred Hurbanom stretávala s mladým Jánom Franciscim prezývaným aj „pekný Janík“. Mladý Francisci bol však pod silným vplyvom Ľudovíta Štúra, ktorý svojich štúrovcov nabádal, aby nevstupovali do manželstva, ale radšej sa venovali práci pre národ, pretože podľa neho mal len slobodný muž voľné ruky pre horlivý boj za slobodu národa. **V dôsledku toho Anna zažila svoje prvé sklamanie v láske, pretože Francisci sa rozhodol pre národ a lásku odsunul na druhú koľaj.**

Netrvalo ale dlho a záujem o ňu prejavil ďalší zo štúrovcov, tento bol však o niečo odhodlanejší a nebojácnejší. Jozef Miloslav Hurban si po prvom stretnutí s Aničkou 6. júla 1845 dokonca **zapísal do denníka, že jej možno dá prednosť aj pred národom.** Jeho city vyšli najavo, keď mu Anička ukázala spomienkovú báseň od svojho bývalého milého - Francisciho. „Pekného Janíka“ nová romanca prekvapila a začal žiarliť. **Hurban a Anička sa však zamievali a na obzore bola svadba.**

Francisci venoval Aničke poslednú rozlúčkovú báseň, v ktorej sa objavil známy verš: „Letela, letela, uletela páva, pri mŕtvej dievčatku už iný sedáva.“ Svadba Aničky a Hurbana sa aj napriek Štúrovým výhradám konala 7. októbra 1845 v evanjelickej kostole v Sobotišti. Predchádzali jej však viaceré rozhovory medzi Štúrom a Hurbanom, z ktorých najznámejší je Štúrov výrok počas cesty na Hurbanovu svadbu o tom, že mu nejde na svadbu, ale na pohreb.

Mňam, mňam, mňam

Fermentované mliečne výrobky III. Časť, Ako si vybrať správne fermentované výrobky?

Ako pri všetkých druhoch potravín, aj tu platí, že fermentované potraviny môžu byť **viac** či **menej** zdravé. Preto buďte pri výbere opatrní, nie všetky tradične fermentované potraviny totiž obsahujú podstatné **probiotické baktérie**. Navyše, v niektorých sa nachádza vysoké množstvo **pridaných cukrov** alebo **solí**. Väčšina fermentovaných výrobkov, ktoré môžete kúpiť v hypermarketoch (v pohároch alebo konzervách), bola **pasterizovaná a upravená** pri vysokých teplotách, čím **zanikli** všetky priateľské baktérie. Lepšie spravíte, ak si fermentovanú zeleninu pripravíte sami, alebo ju kúpite od **overeného predajcu**, ktorý neovplyvní kvalitu výrobku (napr. nepoužije nežiaduce doplnky). A ako si doma pripraviť **vlastné a zdravé** fermentované potraviny? Kto niekedy varil, ten to hravo zvládne. Neznamená to však, že odteraz budete jesť **len** fermentované potraviny. Preháňať to netreba ani pri zdraví prospešných potravinách.

Kvasená kapusta

Kyslá kapusta je najjednoduchšia fermentovaná potravina, ktorú si dokážeme pripraviť v domácom prostredí. Stačí **kapusta, morská soľ** a **rasca**. Nakrájanú kapustu vložte do čistej fermentačnej nádoby, doplňte soľ a rascu. Dbajte o to, aby bol vrch kapusty asi **1 centimeter** pod vrchom pohára. Voda, ktorú kapusta vylúči, by mala prekryť **celú kapustu**, inak pridajte vodu so soľou.

Dôkladne kapustu zatlačte, aby neboli v pohári **vzduchové bubliny**. Pohár prekryte čistou utierkou alebo gázou. Udržiavajte kapustu neustále **ponorenú vo vode**. O **7 až 10 dní** budete mať zdravú kvasenú kapustu, ktorá vydrží **celé mesiace**. Dbajte o to, aby soľ celý čas pokrývala **vrch kapusty** – len tak môže bojovať proti negatívnym formám, tvoriacim sa na povrchu. Ochutnajte svoje dielo, a ak je hotové, môžete kapustu naložiť do **pohárov** a odložiť do **chladničky**.