



Kluboviny SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník I.

11/2020

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

- Som nesmierne nešťastný a smutný, lebo napriek tomu, že pani riaditeľka KOS Nitra, nám chcela poskytnúť priestory na spoločné klubové stretnutie po dlhom čase a po perepútach s kľúčovaním voči vírusu spôsobujúcemu ochorenie Covid-19. Je na škodu, nám všetkým vyššia (ne)MOC všetko pokazila. Nebudem zabídať do politiky, bo by ma rozdrapilo a nechcem prenášať na vás tú mrchotu. Skúsím o niečom inom a príjemnejšom.
- Termín na prihlášky na rekondície roku 2021 bol **do 20. novembra 2020**, po termíne, nebudú žiadosti akceptované. Z prihlásených sa vyberú schválené počty a následne výbor vyberie konečný počet účastníkov a náhradníkov.
- 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.
- Dnes už je ukončené prihlasovanie sa o záujem na pobyt jednotlivých rehabilitačno-rekondičných pobytov. Počty i termíny sú známe a teraz zostáva na jednotlivých členov výboru klubu, aby vybrali stanovený počet účastníkov so zohľadnením účasti na zasadnutiach klubu, aktivity na nich ako i aktivity na všetkých hlavne predošlých akciách klubu.
- Som si vedomý, že to nie je ľahké rozhodovanie, no je anonymné, výsledky vie iba predseda klubu, ktorému zašlú členovia výboru svoje rozhodnutie. Ak bude naplnený stav podľa počtu hlasov, budú tzv. popárení na izbách, aby sme izby komplet naplnili. V prípade, že nebude naplnený počet v jednej destinácii, je možné počet voľných miest presunúť na druhú destináciu, aby sme uspokojili čo najviac žiadateľov, samozrejme s ohľadom na naše finančné podmienky.
- Počujem až sem, ako vzdycháte všetci, a bude to vôbec realizované, nezabrdí to zase nejaká pliaga, jedno či mikro-metrická či vyše metrová. Som tej zásady, že kto sa nepripravený, určite stráca šancu byť zaradený do akejkoľvek akcii. Ak podmienky nedovolia zrealizovať čo sme si naplánovali, tak budeme hľadať náhradné riešenie na podmienky nového stavu.
- Žijeme vo veľmi hektickej, napätej a zvrátenej dobe, kde sa strácajú všetky platné zásady a pravidlá. Nevieme keď sa ráno zobudíme, či platí to, s čím sme išli spať. Médiá nás krmia počtami, „nakazených“ (myslím si, že by mal byť používaný termín infikovaní), počtami úmrtí a je to vo všetkých médiách a hlavne v televíziách a rádiách každú chvíľu. Je to stresujúce a stres je „najlepší“ štartujúci element na spustenie rôznych iných chorôb a prudké zhoršenie stavu už nadobudnutých ochorení.
- Idú ďalšie sviatky nesúce podnadpis Sviatky pokoja a mieru. Vyhrážkami ako nás zahnať do košiaru a znemožniť nám uctievanie si sviatku, sa to diametrálne líši od poslania sviatku. Vyhýbam sa úmyselne menovite nazvať tých valachov, nech si každý doplní tých svojich, aby sme sa nehádali navzájom, bo to nie je poslaním nášho klubu.
- Verím, že napriek snahám vyššie uvedeným, si v rodinách sviatky pokaziť nenecháme. Uctíme si súčasnú rodinu a známych, taktiež sa v myšliach vrátíme k minulým generáciám, v duchu im poďakujeme a pozitívnu spomienku ich v tichosti uložíme k nášmu slávnostnému stolu. V mnohých rodinách je prastarý zvyk, prestrieť jedno voľné miesto. Dnes sa to už nenosí, bo nečakáme, že by prišiel nejaký pocestný a my by sme ho s láskou v srdci privítali k spoločnému pohosteniu. Veľa tradícií upadá do stratena a pritom mali mnohokrát opodstatnenie. (jabĺčko, orechy obľátky, peniažtek pod tanier, šupiny z kapra.....) Skúsme v tieto chvíle zabudnúť na „mrcha“ dobu a vrátiť sa k pekným tradíciám, a ak nie sme na ne pripravení, nič sa nedeje, stačí si na ne zaspomínať a hneď sa uvoľní napätie.
- Ak len trochu budem vládvať, rád by som sa s vami podelil o tú slávnostnú chvíľu, ktorú si nedáme ukradnúť.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencom **novembrovým** : Dodino **Zelenák**, Anička **Benčíková**, Vierka **Herhová**, Zuzka **Mikulášiková**, Katarína Gassoumi

Zasadnutie nášho klubu sa **neuskutočnilo**, dňa **10. novembra 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 suchan@ksmnr.sk Uzávierka čísla 21.11.2020.

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

Pýta sa mládenec svojej priateľky na druhý deň po fláme, z ktorého sa vrátila domov až ráno.

- Čo ti hovorila matka, že si sa vrátila domov až ráno?

- Bola našťavaná, že som ju nezobrala so sebou!!

- *Sestrička vám teraz dá injekciu. Hovorí lekár.*

- *A nemohol by ste mi ju pichnúť vy pán doktor. prosí pacientka,*

- *Počula som o vás pán doktor, že picháte najlepšie z celej nemocnice!*

Rozprávajú sa dve blondínky :

- Už nikdy si nedám polievku v záhradnej reštaurácii.

- Prečo?

- Lebo začalo pršať a „žrala“ som ju dve hodiny!!

Manželia stoja na lodi vzadu a spoločne sa pozerajú na vzdúvajúce vlny.

Zrazu sa manžel zapotáca a spadne do mora. Vzdialenosť medzi ním a loďou sa rýchlo zväčšuje.

- *Jožkóóó, nenechávaj ma tu samotnúúúúú! Úzkostlivo volá manželka.*

Vrazí chlapí do krčmy s pištoľou v ruke.

- Kto spáva s mojou ženou?!?!?!?

Tichý hlas v pozadí – Kašli na to nemáš toľko nábojov!

- *Jéééj. Ste rovnako oblečení, vy ste dvojičky???*

- *Nie, nie sme! Váš vodičský a občiansky preukaz prosím!!*

Hm, hm, hm

Antibiotiká a alkohol. Ako to je?

Za posledné roky u nás prudko stúpa konzumácia liekov. Namiesto toho, aby sme chorobu vyležali, radšej ju prechodíme s pomocou liečiv. Existujú však určité pravidlá, ktoré sa s ich užívaním spájajú. Napríklad zákaz konzumácie alkoholu v dobe liečby antibiotikami. Alebo? Tabletky užívame ako sladké cukríky. Sú dostupné, lacné, voľne predajné. Lekári a lekárnici bijú na poplach, o užití lieku by mal rozhodovať práve odborník, nie pacient a internet. Navyše, je dôležité naštudovať si príbalový leták, ktorý presne určuje spôsob užitia. Medzi ľuďmi však kolujú rôzne tvrdenia, ktoré sa s liekmi spájajú. Napríklad tie o antibiotikách a alkohole. Podľa lekárov existujú dva druhy antibiotík, ktoré môžu v kombinácii s alkoholom spôsobiť vážne problémy. **Metronidazol a tinidazol**. U ostatných by symbolický pohárik na ich účinok nemal mať veľký vplyv. Lekári však túto kombináciu vo všeobecnosti neodporúčajú, keďže pacient sa môže v konečnom dôsledku cítiť ešte horšie.

Tiež sa zvykne hovoriť, že je možné rozlomiť alebo rozdrviť každú tabletku, ak sa ťažko prehlta. Pravdou je, že niektoré lieky sa uvoľňujú v tele postupne. Rozlomiť možno preto len tie tabletky, ktoré sú v strede na to prispôbené. Ak vám liek spôsobuje pri prehltní problémy, zapite ho dostatočným množstvom vody, prípadne sa v lekárni opýtajte na alternatívu. Čo lieky na krvný tlak? Je pravda, že ich možno prestať užívať, keď sa zastabilizuje? Podľa lekárov sa mení niekoľkokrát denne. Ak sa zlepší, je to výsledok fungujúcej liečby. Rozhodne sa však neodporúča skončiť s ňou.

Mňam, mňam, mňam

Jačmenné krúpy a ich chutné podoby

V minulosti patrili strukoviny a obilniny k základom stravovania našich predkov. Boli lacné, dokázali rýchlo a na dlho zasýtiť a navyše mali tak široké spektrum výživných látok, ktoré im nedokázala dať žiadna iná potravina. Medzi tie najobľúbenejšie patrili jačmenné krúpy, ktoré by sa mali častejšie vrátiť aj do našich jedálničkov.

Majú veľa vláknin i minerálov

Jačmenné krúpy sú hotovým pokladom našej gastronómie. Majú toľko zdravotných benefitov, že by sme ich mali pripravovať aspoň raz týždenne. Táto obilnina obsahuje veľa živín a pomáha pri viacerých ťažkostiach:

- má veľa vláknin, takže pomáha pri zápche a problémoch s trávením
- krúpy obsahujú množstvo vápnika a zinku, vďaka čomu sú vynikajúce pre nechty a plet'
- pôsobia ako prevencia pred onkologickými, kardiovaskulárnymi a diabetickými chorobami
- napravujú črevnú mikroflóru, vďaka čomu aj zlepšujú imunitu
- sú významným zdrojom mangánu, ktorý pomáha spracovať ostatné dôležité živiny v organizme

Krupoto – rizoto na slovenský spôsob

- O znovuoobjavenie krúp sa snažia aj známi kuchári. Tí ich veľmi často pripravujú v zaujímavej alternatíve talianskeho rizota. Krupoto urobíte úplne identickým spôsobom, len ryžu vymeníte za túto obilninu. Odporúčame vám dať na začiatku viac vína, pretože tak sa lepšie naviaže chuť na jednotlivé zrníčka. Potom stačí postupne prilievať vývar, miešať a uvariť hustú zmes, ktorú dochutíte parmezánom a maslom.