



Kluboviny SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník II.

07/2021

Nebesá a určitá osôbka dobre známa v klube, zabezpečili pomerne slušné počasie. A prečo pomerne? No preto, lebo 36 ° C bola predsa len nadštandardná, ba básnik by riekol „skrivene pekelná“. Slniečko nám svietilo jednej partii doobeda a druhej poobede do izieb, takže sme ich mali „pekne“ vyhriate. Väčšina z nás mala otvorené dvere do chodby, kde bolo predsa len o niečo chladnejšie.

Smutnejší sme boli z toho, že nás nebol počet ako sa pôvodne prihlásili. Pandémia a neprijímanie pacientov si vybrala daň na celkovom fyzickom zlom a prudko sa zhoršujúcom stave. Zuzka Mikulášiková ostala bezvládna a hoci jej sestrička Blanka chodila pichať injekcie, celková zdravotná starostlivosť zdravotníckeho personálu veľmi chýbala. Zhoršil sa stav Tulinským i Valachyovým. Dano má nejaké rodinné problémy, možno i vďaka pandémie, neviem nič bližšie. Odzrkadlilo sa to na počte odhlásených v počte 10 členov klubu. Ostatok členov klubu hrdo niesol klubovú zástavu a dobré meno klubu.

Nevieme akou zhodou náhod na konci chodby v kúpeľnom dome Smaragd, kde bola ubytovaná nás väčšina, bol počet kresiel presne koľko bolo našich účastníkov. S dovolením panie chyžných, naši vitálnejší členovia ich premiestnili a „rada starších“ mohla každý večer zasadnúť, prebrať čo všetko sme zažili, aké boli procedúry a či nám niečo nechýba alebo vadí (až na tie šialené teploty).

A keďže sme s niektorými neboli aj vyše roka, bolo si čo porozprávať, ako sme tú dobu prežili a čo všetko sa udialo. Klárka musela podávať hlásenie o dvojičkách, čo robia ako rastú, či dobre papajú a prezentovať každý večer nové fotky čo ich rodičia ráno posielali.

Kolektív bol v pohode, trochu nám chýbal dostatočne zabezpečený pitný režim, no vždy sa niekto obetoval a priniesol. Popritom sme preberali aj veci klubové, veselšie i smutnejšie. K tým smutnejším patrilo, že nám spadli 2% pre tento rok a i pre budúci. Aby sme nezostali celkom bez finančných prostriedkov rysuje sa jedno čiastočné riešenie, o ktorom vás budem informovať až keď to bude dotiahnuté do úplného konca a v aktuálnom termíne a aktuálnych tlačivách.

Strava bola veľmi chutná a ďaleko chutnejšia ako v predošlom zariadení, kde sme roky chodili a aj oveľa bohatšia (nebol tu Janko Detko, tak ostatným stačilo). Boli dni, keď tí čo vládali chodili na klasickú jadranskú zmrzlinu alebo keď ešte trochu viac zapadlo slniečko, tak na špacírky po novo upravenom parku. Jeho dominantou bolo práve kovové slnko a asi aj s pomyselnými erupciami, ktoré Marcel ako celok identifikoval ako korona vírus. Všetci sme boli zvedaví čo za čudo je tam a nakoniec vysvitlo, že v noci žiari viacerými farbami.

Ak sa to podarí, tak by niečo zo záberov i videa mohlo byť na našej webovej stránke. Všetko však chce čas, bo jej obsluhovateľ čičiká dvojičky.

Raritou obrovského rázu bola informácia i na lokálnej televízii, aby si občania dávali pozor, lebo okolo Dudiniec sa špacíruje medveď. Zatiaľ iba špacíruje, ešte na šťastie nikoho nenapadol, ale aj tak v človeku to hrklo, lebo tí, ktorí by sa chceli prechádzať i ďalej ako v parku, veru si to väčšina rozmyslela. V tej spojitosti mnou až prebehol mráz po chrbte, že keď by bol s nami Janko Detko, ktorý obehával celý chotár Dudiniec a okolitých dedín, nebodaj by sa s ním stretol, teda s tým medveďom, čo všetko by sa mohlo stať. On je síce vitálny dedko, no 60 km/h by asi neubehol voči macíkovi.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencom **júlovým** : Dano Magušin, Magdalénka Kútina, Anka Benčíková, Boženka Valachyová, Magdalénka Kútina, Titus Tulinský, Majka Detková, Ján Detko, Evka Malinová; Darinka Michaličková, Ivetka Smolicová, A

augustovým : Haverová Alena; Mikulášiková Zuzana; Baráthová Darina; Michaličková Darina; Sláviková Helena; Michaličková Lýdia; Mikulášiková Mária;

Zasadnutie nášho klubu je **17. augusta 2021 o 15:00 hodine** v malej zasedačke na prízemí KOS Nitra (pokiaľ nás opäť nezatvorí ako sliepky do kurína)

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 Uzavierka čísla 10.07.2021.



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

Pýta sa pani učiteľka : Kde sa píše čiarka?

Jožinko vyletí : Keď čašník prinesie nové pivo!

Študentky mali napísať esej, ktorá by pojednávala o náboženstve, sexe a tajomstve.

Najkratšia esej mala iba jednu vetu : „Bože som tehotná, ale s kým?“

V IKEI : „Prosím Vás, vojde sa mi táto skriňa do auta?“

„Aké máte auto?“

„Zelené“

„Nevojde“

Učiteľ : Zavolať som Vás dnes preto, lebo sa Váš syn dnes v škole správal veľmi nevhodne.

Otec : A? Správa sa nevhodne aj doma a volal som Vás niekedy?!

Po pandémie. Muž a žena v obchode s odevmi. Ona vykrikuje z kabínky : „Malé“!

ON : „Šaty alebo kabínka“!

Lenivý muž neexistuje!!!

Buď odpočíva pred prácou, alebo po nej!!

- Pán doktor, moja žena má naozaj hrozne silný kašeľ.

- A skúsili ste nejaké bylinky?

- Áno, marihuanu. Síce má stále silný kašeľ, ale sa tomu aspoň smeje!

Hm, hm, hm

ZABUDNITE NA OTVORENÁ OKNÁ A STUDENÚ SPRCHOU. 10 tipov pre lepšiu SPÁNKOVÚ POČAS HORÚCICH DNÍ

Umiestnite si vaše veci do chladničky alebo mrazničky Obliečky si vložte do plastového vrečka a umiestnite ho na niekoľko minút do chladničky alebo mrazničky. Ak tam práve nemáte dostatok miesta, môžete to urobiť s pyžamom alebo aspoň s návliečkou na vankúš.

Fľaša s vodou Zmiešajte vo fľaši horúcu a ľadovú vodu a priložte si ju na body, vďaka ktorým sa najlepšie ochladí. Teda napríklad členky, krk alebo kolená. Tiež môžete fľašu s vodou zamraziť a potom si ju so sebou vziať do postele.

Natrite sa, než vojdete do postele Výborné je, keď si kúpite krém s aloe vera, ktorý vložíte do chladničky a vždy pred spaním sa ním natrite. Takto si môžete vaše telo veľmi jednoducho ochladiť.

Voda pri posteli Pokiaľ máte prázdnu fľašu od parfumu, nechajte si ju vedľa postele a naplňte ju studenou vodou. Ak sa v noci zobudíte na to, že vám je horúco, nastriekate si vodu na tvár, krk a kam budete chcieť.

Toto jedzte, toto nie Ak chcete lepšie spať, je dobré, aby ste si aspoň tri hodiny pred spánkom dali niečo štiplavé. Hoci vám bude spočiatku veľmi teplo, potom sa váš organizmus upokojí a pocitovo vám bude chladnejšie. Vyhňte sa však veľkej konzumácii proteínov, tie naopak váš organizmus zahrievajú.

Mňam, mňam, mňam

Recept na makové mlieko je veľmi jednoduchý a môže ho zvládnuť každý. Potrebujete na to len dve ingrediencie, a to je mak a vodu. Výroba veľa nestojí a pravidelná konzumácia vám prospieje. Mak je plný látok, ktoré telo potrebuje.

Mak je vhodným zdrojom vápnika pre ľudí. Najmä pre tých, ktorí majú neznášanlivosť laktózy. Tú neobsahuje. Pomáha pri prekyselení žalúdka a prospieva vášmu telu pri ulcerózných ochoreniach. 100 g drogy obsahuje približne 1460 mg vápnika, čo je ešte viac ako denná dávka. Na prípravu makového mlieka potrebujete mak, vodu, sitko a mixér. Postup je nasledovný. Vložte jednu šálku maku do štyroch šálok vody a nechajte cez noc namočiť. Na druhý deň nalejte vodu do mixéra a osladte, ak chcete. Môžete použiť škoricu, javorový sirup alebo datle.

Recept na makové mlieko je lacný a jednoduchý

Miešajte, kým sa nevytvorí biela kvapalina. Potom všetko preceďte cez jemné sito. Dajte si pozor na horký mak. Mak má vo všeobecnosti tendenciu zhorknúť, takže ho skladujte v uzavretej nádobe v suchej a tmavej. Mali by ste skonzumovať mlieko vyrobené do troch dní.

Kurkuma mlieko - zložky

Budete potrebovať nasledujúce zložky na jednu porciu **2 del rastlinného mlieka, ako je kokosové, 1 čajová lyžička jemne strúhaného čerstvého zázvoru, 1 čajová lyžička mletej kurkumy, 2-3 mleté zrná čierneho korenia** Všetky zložky je možné zakúpiť normálne v supermarketoch, kokosové mlieko by nemalo byť sladené.

Postup prípravy kurkumového mlieka

Potom stačí naliať kokosové mlieko do kastrólu, pridať ďalšie zložky a priviesť zmes do varu. Nechajte ju na miernej úrovni alebo plameni asi 5-10 minút. Ak máte pocit, že zmes je už príliš hustá, môžete pridať trochu vody. Po zvarení tekutinu preceďte a nechajte ju trochu vychladnúť, aby sa mohla konzumovať. Zlaté mlieko sa pije teplé, najlepšie hodinu alebo dve pred spaním. Môžete ho osladiť medom, aby ste zmiernili intenzívnu chuť. Tento nápoj má silné protizápalové účinky kvôli obsahu kurkumy a zázvoru, kurkuma má vynikajúci vplyv na kĺby a funkciu mozgu. Protizápalový zázvor má tiež priaznivý vplyv na kĺby a kostrové svalstvo. A pridané korenie vďaka obsahu alkaloidov piperín zlepšuje vstrebávanie a protizápalové účinky ďalších dvoch zložiek a má priaznivý vplyv na trávenie. Samotné kokosové mlieko má protizápalové účinky, ktoré navyše obsahuje množstvo vitamínov a minerálov.