



Klubovinky SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník III.

2/2022

Smútok a ešte k tomu samé negatívne správy nesúce sa v zastrasovaní občanov Slovenskej republiky bez akýchkoľvek rozdielov, sú základnými kameňmi na prepuknutie všakových nemoci nevynímajúc Covid. Poslanie klub je mimo iného stretať sa, meniť si skúsenosti no najmä vlastnými nápadmi uľahčovať dôsledky nášho ochorenia. To stretnutie a vzájomná náklonnosť tvoria veselým duchom „bubáka“ pre rôzne potvory, chcjúce naše telo upraviť si pre svoje individuálne letovisko a prípadne sa v ňom bohato rozmnožovať. Lenže dobrá nálada a hlavne pozitívne myslenie takéto „chronty“ hneď zo začiatku likvidovať. Deje sa to smiechom a natriasaním sa celým telom, na osobných príhodách zažívaných v živote každého jednotlivca a hlavne deliť sa o ne s ostatnými.

To sa deje na každom jednom zasadnutí klubu, žiaľ časom deja nám už odopierané. Príčin a dôvody určite každý pozná, lebo ako to sledujem a počúvam, každému chýbajú takéto vzájomné stretnutia. Pomáhajú nielen tým, ktorí prídu do Nitry, ale i tým, ktorí pre rozvinutú chorobu nemôžu byť s nami pospolu, no ostatní, ktorí na klube boli informujú práve takéto prípady a potom možno i takýto plátok navodí atmosféru našich sedení.

Niekedy sa mi zdá, že podaktorí práve tento plátok iba prebehnú očami a prehliadajú závažné informácie a preto sa potom telefonicky dožadujú v Klubovinkách zverejnené informácie. Ale verím, že to je iba môj taký „hat'a-paťa“ dojem.

Mobilové kontakty však nenahradia osobné kontakty lebo vidieť človeka naživo je nabité silným pozitívnym nábojom a vzájomná výmena takýchto pozitívnych nábojov, je ako v prírode šľachtiteľstvo. Takáto výmena je už i vzájomným pohľadom silná, no vzájomné objatie s radosťou osobného kontaktu má obrovskú silu. Žiaľ i toto nám v dnešných dňoch býva odopierané kvôli Covidu. Každý jednotlivec si musí rozmyslieť, čo je pre neho žiaduce či osožné. Nikoho nebudeme navádzať a nútiť k takýmto krokom, veď sme dospeli ľudia, sčítaní a máme vlastný rozum. Pre nás je prijateľné a akceptované i jemné zakývanie rukou s veselým a úprimným úsmevom.

Druhý smútok je ohľadne dvoch percent. Ako som už písal a vrazil na zasadnutiach, jediná cesta ako prísť k nejakému obnosu finančných prostriedkov je ísť cestou Zväzového formuláru, ktorý som sa snažil pracne rozposlať (dúfam, že sa to ku vám dostalo, lebo sa notebook samovoľne (dúfam, že nie vonkajším zásahom, kvôli mojim názorom atď.) vyčistil, ale totálne. Synátor Alexander, ktorý je mojim IT záchrancom sa takémuto, až samovražednému kroku, myslené samozrejme obrazne, divil a snažil sa zachrániť zo samostatného záložného disku, „vytiahnuť“. Nemal som a ani ešte doteraz nemám všetky mailové adresy, našťastie posielam Klubovinky aj Klárike a tak ich pomaly vyťahujem a potom ma bude čakať mravenčia robota dostať ich do adresára.

Žiaľ tentokrát je to i z mojej strany, nedá sa nám stretnúť, podmienky sú tvrdé a krásne reči okolo toho nám nepomôžu a ani nás nepovzbudia. Musíme byť trpezliví a nepoddať sa negatívnym splaškom, ktoré majú nás „oblbnúť“ pri obrovskom zdražovaní a prístupu našich čelných predstaviteľov. Moji milí držme sa a držte palce i mne. (Ďakujem)

Váš Tony

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

Zasadnutie nášho klubu asi zase **8. februára 2022** (ak by predsa, je – pôvodne plánované) o **14:00 hodine** v malej zasadačke na prízemí KOS Nitra (zatiaľ čučíme v kurínoch prípadne „králikárnach“)

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 10.01.2022.



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

- Pani susedka, tvoj pes už hodinu šteká. Som po opici a chce sa mi veľmi spať“

- Počúvaj, keby si vyliezol z jeho búdy, možno by aj prestal!

- *Mám je celú vlhkú!*

- *Bud' ticho ľudia chodia okolo nás!*

- *Myslím látku z rúčka, ty blbec!*

Včera som začal s ovocnou diétou a mal som aj trochu pohybu.

Konkrétne, vypil som liter vína a spadol som zo schodov!

Priemerný Slovák prejde za rok 1 500 km. Za rok vypije 90 litrov alkoholu. Teda 6l/100 km. Celkom parádne spotreba!!!

Posledné dva metre toaletného papiera by mali byť zafarbené, aby človek vedel že ide na rezervu!

- *Obžalovaná, vyjasnite nám čo sa stalo.*

- *Prišla som z roboty o dve hodiny skôr. Vtkročím do spálne a tam manžel s našou susedkou a obaja holi.*

- *A potom?*

- *Potom obaja zomreli na Covid!*

Hm, hm, hm

Dýchate správne? Dobroslava Medvecová, SLOVENSKÝ PACIENT I. časť

Zdalo by sa celkom prirodzené, že dýchať vieme, preto málokomu napadne, že dýchanie môže byť zdrojom zdravotných ťažkostí.

A predsa do ordinácie lekárov prichádzajú pacienti s problémami, ktoré zapríčinilo nesprávne **dýchanie**. Človek vydrží bez potravy až 40 dní, niekoľko dní sa zaobíde bez tekutín, ale bez vzduchu môže prežiť iba niekoľko minút. Už starí Číňania hovorili: Ako dobre dýchaš, tak dlho si živý. Dýchanie je jeden zo základných prejavov života – dychom sa život začína i končí. Dýchaním zásobujeme telo kyslíkom a čím viac kyslíka dostávame, tým väčšia je kvalita života buniek. Dýchaním čistíme aj **lymfatický systém**, ktorý dopravuje spodiny látkovej výmeny k vylučovacím orgánom. A hoci dýchame 24 hodín denne (nadychujeme sa a vydychujeme asi 18-krát za minútu), zvyčajne dýchaniu nevenujeme dostatočnú pozornosť, často si ho ani neuvedomujeme. Napriek tomu od správneho dýchania závisí oveľa viac, než „iba“ zásobovanie tela kyslíkom. Žiaľ, drvivá väčšina z nás dýcha plytko a nesprávne. Takmer 90 percent ľudí vo vyspelých krajinách dýcha hrud'ou (plytko), namiesto bránice (hlboko), využíva tým iba zlomok sily dýchania. Uspokojuje sa iba s existenčným minimom. Aj unáhlený spôsob života, stresy, citové vzruchy, sedavé zamestnanie, málo **pohybu**, to všetko sa premieťa do spôsobu dýchania. U niektorých svalových skupín dochádza pri zlom dýchaní k ich skráteniu, u iných k ochabnutiu. Ochabnuté sú najmä panvové, kľbové, chrbtové, brušné svaly a svaly dolných končatín. Keď ochabnú brušné svaly, brušné dýchanie nie je dostatočné, chrbtica stráca oporu, dochádza k preťaženiu bedrovej chrbtice a bolestiam chrbta. Správne držanie tela umožní hrudníku a bránici dostatočne sa otvoriť pri nádychu a stiahnuť sa pri výdychu. Poznáme viac druhov dýchania. Bráničným dýchaním posilňujeme brušné, chrbtové a panvové svaly, tiež peristaltiku hrubého čreva – bránica je pritom elastickejšia. Pri hrudnom dýchaní zapájame medzirebrové svaly. Pri dýchaní so zadržaným dychom zásobujeme krv **kyslíkom** a podnecujeme pohyb lymfy. Dlhým výdychom vylučujeme spodiny a jedy cez lymfatický systém. Dýchajme nosom, pomaly, zhlboka. Hlboké dýchanie podnecuje cirkuláciu krvi a napomáha prestup plynov v širokom rozsahu. Prirodzene, netreba dýchať na plnú kapacitu 24 hodín denne, pravidelná pätnásťminútovka hlbokého dýchania denne postačí. Kým si však zvyknete na správne dýchacie pohyby, nacvičujte ich pri každej príležitosti. Dôležitý je dokonalý výdych – je to logické, ak chceme pľúca naplniť čerstvým vzduchom, musíme ich najprv vyprázdniť. Proces dýchania riadi dychové centrum uložené v predĺženej mieche. Jeho úlohou je prijímať a spracúvať informácie z tela i psychiky a podľa nich automaticky riadiť hĺbku a rýchlosť dýchania. Informáciou telesného pôvodu je napríklad signalizácia o hladine kyslíka v krvi. Ak sa zníži, napr. **pri svalovej námahe**, centrum dá povel na zrýchlené a prehlbené dýchanie. Pri hneve sa nám stiahne brušná stena a dýchame strednou časťou pľúc. Na druhej strane, v spánku, keď sme uvoľnení, prevláda hlboké, čiže bráničové dýchanie. Dýchanie veľa prezrádza o našich citoch. Raz fučíme, inokedy zase lapáme po dychu.

Mňam, mňam, mňam

Pečené mleté mäso so strúhanými zemiakmi

Ak hľadáte tip na bleskurýchly obed, alebo večeru, potom môžete pripraviť tento pokrm. Teda mleté mäso so zemiakmi. Potrebujete iba pár základných surovín a skvelý výsledok je na svete. Potešíte ním celú svoju rodinu. Potrebné suroviny na prípravu pečeného mletého mäsa so strúhanými zemiakmi. Než sa pustíte do varenia, je nutné si zaobstaráť tieto ingrediencie: 4 kusy zemiakov, 400 gramov mletého mäsa (môže byť kuracie, morčacie, bravčové, hovädzie, alebo mix), 1 cibuľu, 2 lyžice kyslej smotany. Ďalej budete potrebovať: na dochutenie čerstvej bylinky (vybrať môžete napríklad pažitku, kôpor, peter-žel) a dôležitá je aj soľ s korením. Pridať samozrejme môžete aj korenie podľa vašej obľuby.

Ako postupovať pri príprave pečeného mletého mäsa?

Najprv si olúpte cibuľu a následne ju pokrájajte nadrobno. Vložte do hlbkej misy, kam umiestnite aj vybraný druh mletého mäsa. Okoreňte soľou, čiernym korením, pridajte preferované bylinky a korenie. Mäso s ostatnými surovinami potom dobre premiešajte, aby sa prepojili všetky chute. Dajte chvíľu bokom a pustite sa do prípravy zemiakov. Tie olúpte, umyte pod vlažnou vodou a nastrúhajte na hrubom strúhadle do stredne veľkej misy. Chvíľu počkajte, až zemiaky pustia tekutinu a odlejte ju. Dochuťte tiež soľou, čiernym korením a pokvapkajte kyslou smotanou. Všetko vareškou zamiešajte.

Vrstvenie na plech, pečenie a servírovanie

Z pripraveného mletého mäsa si vytvarujte stredne veľké mäsové bochničky a vkladajte ich na dno papierom na pečenie vystlaného plechu. Okolo mäsových bochníkov rozložte aj strúhané zemiaky s kyslou smotanou. Zostávajúcu zemiakovú zmes tiež navrstvite na mäso zhora. Plech zakryte alobalom a dajte do rúry zapiecť na 40 minút pri 180 stupňoch Celzia. Asi desať minút pred koncom zasypte pokrm strúhaným tvrdým syrom a nechajte ho roztiecť. Hotové jedlo podávajte horúce spolu so zeleninovým šalátkom, alebo nakladanou zeleninou. Doplňte pečené mleté mäso môžete aj o akékoľvek studené, alebo teplé omáčky, ktoré máte radi. Dobrú chuť! (*u nás overené morčacím mäskom, mňamka*)