



# Klubovinky SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník III.

07/2022

Po vydarenej a vynikajúcej akcii Krok s SM a oslavy 30 výročia založenia klubu, prišla ďalšia vydarená akcia – Rekondično-rehabilitačný pobyt v kúpeľnom mestečku Dudince. Ubytovanie v kúpeľnom dome Smaragd, ktorý poznáme už z predošlých rekondičných pobytov z minulosti, kde nám pobyt prerušila pandémia. Preto sme boli radi, že ešte nevystričila chápadielka „pandemobeštia“, ktorá je stále ukrytá na neznámom mieste a záračným slovom „vyvolených“, sa prebudí a začne riadiť podľa ich predstáv a nariadení. V dobe keď píšem tieto riadky, mám dojem, že sa pomaly prebúdza a začína vystrkovať chápadielka, čo je v rozpore s vyjadreniami vždy „kompetentných“ o jej prebudení až v jeseni. Niekde „soudruzi z NDR udelali chybu“, alebo sa kompetentní nevedia dohodnúť, alebo treba za tým hľadať niečo celkom iné. To by som sa dostal na veľmi šikmú plochu politiky a to už vôbec nechcem, lebo politiku odsúvame do ďalekého úzadia. Je pravdou, že sem tam sa pripletie, lebo sa nás v mnohom dotýka (a žiaľ vo väčšine v zlom).

Sú ešte aj príjemnejšie situácie a tým je život členov nášho klubu. Jednou z aktivít je konanie rekondičných pobytov a tento rok to boli opäť Dudince s ubytovaním v kúpeľnom dome Smaragd. Obrovské pozitívum začalo pri dojednávaní termínov a počtu záujemcov. Pani Brunaer nám maximálne vychádza v ústrety, jednak čo sa týka termínu, ale i ubytovania a je chápadúca, keď sa za pochodu menia počty záujemcov, žiaľ smerom dole. Máme špecifické ochorenie a zdravotné stavy sa menia zo dňa na deň. Dobro pokračuje pri registrácii v recepcii, trpezlivosťou. V kročíme do čistučkých a upravených izieb a ukonaní cestou sa hneď rozvalíme na posteľ. Čistota a poriadok bola chýznymi udržiavaná až do konca pobytu.

Možno si povieť, že lekár a sestričky by mali chápať zdravotne postihnutých. Sú to však iba ľudské bytosti so všetkým dobrým i zlým. Verím, že nielen my sme mali šťastie pri určovaní procedúr, lebo po rozhovore s pánom lekárom a sestričkou, nám boli v maximálnej miere ústretoví. Prípadné zmeny boli operatívne vybavené bez náznakov mrzutosti.

To „najhoršie“ nás čakalo v jedálni. Príjemný personál, milá obsluha a obrovská pestrosť vo výbere jedál. Obrovské porcie fantázie v úprave na tanieri a obrovské porcie, no fantasticky chutné. Oko si prišlo na svoje, jazyk taktiež, no mnohé brušká hlásili STOP a smutné očka sa báli, aby si kuchári nemysleli, že to bolo zlé. Za ten týždeň pobytu sme si niesli domov krásne spomienky, batožinu a batôžtek pred sebou.

Prejednali (nie prejedli) sme aj čo to z programu, napríklad termíny zasadnutia klubu v II. Polroku 2022 : **potvrdené! 11. september 2022 rekondícia Turčianske Teplice; 11. október 2022 o 14,00; 08. november 2022 o 14,00; 13. december 2022 o 14,00 hodine.**

Vzhľadom k tomu, že Turčianske Teplice nám už v apríli vystavili zálohovú faktúru na presný počet účastníkov, definitívne sme ich odsúhlasili v zostave : Benčíková, Detková; Duchoňová, Halásová; Smolicovci; Michaličková, Malinová; Tulinskí; Suchanovi. Náhradníkmi pri výpadku manželských párov je Katka so sprievodcom a v prípade výpadku jedinca ženského pohlavia Ivetka Péterová.

Váš Tony

Ak čítate všetko, okrem tiráže, skúste sa zamyslieť nad touto úvahou : Vzhľadom k tomu, že septembrový klub bude v Turčianskych Tepliciach, je tu možnosť sa stretnúť v auguste. Od vás potrebujem iba vyjadrenie, či to stojí zato stretnúť sa alebo stačí keď sa stretneme v októbri. Všetko závisí od toho, kedy bude zase vyhlásená pandémia a to sa týka jednak samotnej septembrovej rekondície v Turčianskych Tepliciach, ako i zasadnutí klubu. Nerozoberajme to, my musíme byť pripravení na všetko. Ak sa mi ohlási do 30. júla aspoň 12 záujemcov, budem jednať s vedením KOS Nitra o možnosti stretnutia sa, či je voľný termín (16. najvyššie 23. august). Prosím, informujte sa navzájom i tých, čo nemajú internet (ďakujem).

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; Mikulášiková Mária;

A **septembrovým** : Gabriela Gregorová, Mária Detková, Mária Duchoňová, Mária Macáková, Mária Mikulášiková, Darina Baráthová, Helena Sláviková

Zasadnutie nášho klubu bude **11. septembra 2022 o 19:30 hodine**  
v miestnosti kúpeľného domu Veľká Fatra (upresnenie SMS-kou)

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) Uzávierka čísla 30.07.2022.



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

Manžel hovorí manželke - Musím sa ti priznať, hryzie ma svedomie, spím so susedkou!  
A zo skrine sa ozve - Ja tu beštiu zabijem!!!

*Otec desiatich detí si kúpi prezervatív. Manželka rozčúlená na neho vyhrkne – Tak doma nie je čo žrať a ty si ho parádiš!*

To už teda ale vážne. Nedávno manželovi zistili, že od narodenia je neplodný. Mohla by byť nejaká pravdepodobnosť, že by to mohlo postihnúť niektorého z našich troch synov?

*Našetrili sme si s manželkou nejaké peniažky a v lete si chceme zájsť pozrieť na benzínovú pumpu!*

Uvažuje mladá študentka, že by chcela cestovať po svete, pokiaľ neminie svoje úspory. Podľa jej aktuálnych výpočtov, bude doma okolo deviatej večer!!

*Susedka z vedľajších dverí pozoruje zlodějov ako sa dobijajú k susedom a vraví : - Ak im ukradnete aj klavír, tak na vás nezavolám políciu!!!*

## Hm, hm, hm ....

**SOĽTE, soľ nie je v horúčavách naším nepriateľom, ako celoročne tvrdia v zdravotných okienkach. POT JE SLANÝ !**

Na zabezpečenie chladenia potením je potrebná SLANÁ chladiaca tekutina. 1 liter potu obsahuje 4g kuchynskej soli. Nie, nechcem aby ste si merali, koľko vypotíte a koľko vypijete. Zdravý človek má na to vnútorné čidlá a vie sa podľa nich riadiť. Je prirodzené, že v takomto počasi cítíme smäd a máme chuť na slané. Ak je naša strava prirodzená, založená na prirodzených potravinách s minimom pridanej soli, vyhýbame sa výrobkom potravinárskeho priemyslu s dlhou životnosťou, naplnených soľou a inými zvýrazňovačmi chuti, nemali by sme mať problém.

**SOĽ nie je v takýchto dňoch naším nepriateľom, ako nám o tom celoročne hovoria v zdravotných okienkach.**

Prevenca i liečba prehriatia má jednoduché zásady. Potrebujeme priestor ideálne s nižšou teplotou, ako je teplota kože, chladiacu tekutinu a plochu, kadiaľ chladíme.

1. Nájdite si chládok s miernym prúdením vzduchu / nesnečná izba, ventilátor nie otočený na vás, ale v kúte miestnosti/
2. Chladiacu tekutinu zabezpečí čistá voda a soľ, pre prehriatejších jednoduchý WHO roztok / 5kociek cukru, 1 kávová lyžička soli+ šťava z jedného citróna, pomaranča, alebo grepu do 1 litra vody/. Ak ste zdravý, pite keď máte smäd, soľte keď sa vám žiada.
3. Plocha na chladenie je naša koža, buď voľná, holá, alebo pokrytá priedušným jednovrstvovým oblečením

K tomuto článku ma inšpirovalo horúce popoludnie a tlak médií o tom, aký dôležitý je pitný režim. Takmer vždy sa zabudne povedať, že okrem vody potrebujeme aj soľ. Lebo SOĽ JE NAD ZLATO... najmä v horúcich dňoch...

Jún 2022 MUDr. Dana Vavricová Ďureje <https://danavavricova.sk/> Pracujem ako lekárka viac ako 20 rokov... Za ten čas som pochopila, že v bežnej medicínskej praxi sa málo času venuje tomu, aby pacient pochopil, kde je problém.

*(teraz buď múdry, kde je ozajstná pravda, ktorému lekárovi sa dá veriť)*

## Mňam, mňam, mňam .....

**Párky väčšina ľudí pri príprave robí veľkú chybu. Ako na to, aby vám nepraskli**

Ohrievané párky určite nepatria k najzdravším pochutinám slovenskej kuchyne, raz za čas si ich však dopraje väčšina ľudí – obzvlášť vtedy, ak v dome vyčína hlad a nie je čas na prípravu nejakých zložitejších jedál. Jednou z najneprijemnejších komplikácií pri podávaní párkov je to, že nám pri varení popraskali. Je možné sa tejto ťažkosti vyhnúť?

**Ohrievajte párky nad parou**

Ohrievanie na pare je najšetrnejší a tiež najlepší spôsob, ako si párky pripraviť. Na druhú stranu je tiež naj-zdlhhavejší. Ideálne je k tomu prispôsobený samozrejme klasický párkovač, nie je ale problém si párky ohriať na bežnom paráčiku. Výhodu takej prípravy predstavuje predovšetkým skutočnosť, že údeniny budú rovnomerne a dôkladne prehriate.

**Príprava párkov v mikrovlnke a vo vode**

V slovenských domácnostiach sa párky najčastejšie ohrievajú týmito dvoma spôsobmi – a v oboch prípadoch majú tendencie praskať. Existuje pár figľov, ako riziko, že popraskajú, čo najviac zmenšiť. Pri príprave v mikrovlnke nesmú zostať párky odkryté – využite poklop. Mikrovlnka by tiež nemala ísť na plný výkon. Zvoľte skôr nižší výkon a dlhšiu dobu ohrievania, potom budete mať istotu, že párky budú prehriate, ale nepopraskajú. Pri príprave v mikrovlnke nenechajte párky odkryté a využite poklop. Aj v mikrovlnke môžeme párky ohrievať vo vode. Vložíme ich do vhodnej nádoby s vodou, prikryjeme poklopom a necháme ohrievať.

Čo sa týka klasického ohrievania vo vode na sporáku, vkladajú sa párky do studenej alebo aspoň vlažnej vody. Pokiaľ párky neprejdú teplotným šokom, ale budú sa ohrievať postupne, opäť sa šanca, že sa neroztrhnú, zvyšuje. Voda, v ktorej sa ohrievajú, by nikdy nemala dosiahnuť bod varu, ale mali by sme ju udržiavať tesne pod ním. Je dôležité neponáhľať a nechať párky, aby sa dobre prehriali, pretože nikto nechce vo vnútri naraziť na studené mäso. Okrem správneho postupu pri príprave, je však dôležité myslieť predovšetkým na to, či si kupujeme kvalitnú údeninu. Len na neklamných a poctivo pripravených párkoch si totiž človek naozaj pochutí.