



# Klubovinky SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník III.

08/2022

Ako ste sa dovätípili, augustové zasadnutie klubu sa nekonalo, nakoľko bol veľmi nízky záujem. To by ma až tak veľmi neprekvapilo, veď sú prázdniny a časy dovolení. Čo ma viac zarmútilo bolo to, že mnohí si nedali ani toľko námahy, aby sa tomu mumákovi predsedovi napísali či sms-kovali, či akoukoľvek formou dali vedieť, že sa nemôžu na ten „ksicht“ pozerat' už nemôžu a nemajú záujem alebo skrátka nemôžu z akýchkoľvek príčin medzi nás prísť. Žiaľ býva to u viacerých skoro až pravidlom, že ani na riadne zasadnutie klubu nedajú o sebe vedieť. Neuvedomujú si, že tým nás ostatných nechávajú v neistote možného rapidného zhoršenia zdravotného stavu. A na predsedu „kašľať“ veď on to aj tak „musí“ robiť. Nuž ako myslíte, nechcem paušalizovať, sú to ojedinelé prípady a nebol by som rád, aby takéto momenty boli narušením života klubu.

Teším sa na nové, podovolenkové stretnutia, určite boli plné pekných zážitkov. Pobavíme sa aj na veseľých príhodách, ktoré sú neodmysliteľnou súčasťou takýchto akcií. Možno sa dozvieme, kde sú vhodné podmienky čo sa týka bezbariérovosti v spojitosti s našim ochorením. Kde je dobrá strava, lahodné víno, dobre vychladené pivečko a čo ja viem čo všetko.

Náš klub má jednu nevýhodu, že sme rozptýlení po širšom okolí a tak je dosť obťažné konať napr. gulášové stretnutie, či opekačky. Zato Kroky s SM bývajú u nás s prívlastkom HODY, lebo naše ženy pre nás napečú či uvaria toľké dobroty, že ešte aj teraz ako to píšem mám „zakeckanú“ klávesnicu, ako sa mi zbiehajú slinky. Vo všetkom je cítiť lásku a úprimnú radosť, že to bude všetkým chutiť. Viete, vtedy zamykáme vchodové dvere, aby všetky diéty ostali vonku a všetci v pohode si pochutili. Sme všetci dospelí a tak už poznáme čo si môžeme dovoliť, aby to všetko dobré nepokazili ťažké žalúdky, podráždené žľazy a pankreas.

Pre istotu opakuje jednak termíny zasadnutí klubu v druhom polroku 2022 a jednak termín zasadnutia klubu, iba pre tých, ktorí boli vybratí na rekondíciu v Turčianskych Tepliciach. Kde sa tam stretneme, upresním podľa ubytovania, aj keď som niečo prednaznačil v objednávke rekondície. Tak tu sú tie spomínané 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.**

Prajem Vám všetkým bez rozdielu, úspešné zvládnutie prechodov počasia, ktoré mnohých z nás dokáže poriadne rozhádzať a dokonca vyvolať stav ataku. Keď už hovorím, resp. píšem o počasí, treba sa pristaviť pri celkovej klíme, ktorá sa rapidne mení a to konkrétne rýchlymi prechodmi medzi jednotlivými ročnými obdobiami, na ktoré sme boli dlhodobo zvyknutí. Na jednom konci republiky sú zátopy po prudkých dažďoch, ktoré ničia úrodu a na druhom konci tiež úrody ničí dlhodobé sucho a keď príde dážď, splaví najúrodnejšiu časť pôdy. A keď sa k tomu pridá nešťastná politika, nehľadiaca čo sa deje vo vnútri štátu no i v okolí, hotová Sodoma a Gomora. Držme si navzájom palce a „mrcha“ myšlienky púšťajme dolu vodou, pokiaľ je nejaká tečúca voda nablízku.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencom **októbrovým : Vladimíra Vargová, Lukáš Magušin, Gassoumi Katarína, Vargová Vladimíra, Klára Suchanová Macáková Mária,**

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 03.09.2022.



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

Aký je rozdiel medzi hrnčekom bez ucha a chlapom po päťdesiatke?  
Žiaden, nie je ho za čo chytiť, ale je vám ho ľúto vyhodiť!

*Riaditeľ sa pýta svojej sekretárky : - Dnes budem rozdeľovať prémie, chcem sa vás opýtať, čo robíte večer?  
- Všetko pán riaditeľ, všetko!*

Keď muž zarobí veľa peňazí, má pocit, že potrebuje veľa žien.  
Keď žena zarobí veľa peňazí, má pocit, že muža nepotrebuje!

*Jano sa večer vrátil domov a pobožkal manželku. Manželka mu jeho vrúcny bozk opätovoľala.  
- Ako sa ti páčim bez fúzov Marienka?  
- Prepánajána Jano, to si ty?!*

Hovorí kamarátke Marienka : - S manželom si žijeme v úplnom dostatku!  
Raz ho mám dosť ja, inokedy má dosť on mňa!

## Hm, hm, hm ....

**Osviežovače WC už NEKUPUJEM - TRIK s lacnou zubnou pastou a odvtedy je naša toaleta NONSTOP čistá a voňavá!**  
Možno by ste neverili, ako výborne sa dá zubná pasta využiť aj na iné účely, ako len na umývanie zubov. Ak máte radi sviežu vôňu na WC, zubná pasta bude v tomto smere vašim skvelým spojencom. Poradíme vám metódu, ktorá **udrží vašu toaletu čistú po celý deň** a zanechá príjemnú vôňu. Pozrite si na youtube kanáli [Recetas Caseras](https://www.youtube.com/channel/UC1v8kZ8kZ8kZ8kZ8kZ8kZ8k), aké kroky treba podniknúť, aby ste si udržali **čistú toaletu aj bez každodenného drhnutia**. Ak patríte k ľuďom, ktorí potrebujú mať **na WC sviežu vôňu** a investujete do rôznych osviežovačov do záchodov, zbystrite pozornosť. Tento trik vám môže ušetriť kopu peňazí. A pritom je to veľmi **jednoduché a rýchle**. Zoberte si **oblúbenú zubnú pastu**. Na tento účel stačí aj tá najlacnejšia. Odstrihnite oba rožky na konci tuby. Potom urobte pomocou hrubšej ihly **do tuby pár dierok**. Takto pripravenú tubu so zubnou pastou **vložte do splachovacej nádržky**. **A teraz spláchnite**. Zubná pasta sa bude postupne uvoľňovať do vody. Pôsobí antibakteriálne, **proti vodnému kameňu a zároveň zanecháva sviežu vôňu**. Navyše, zubná pasta vám takto vydrží asi 3 mesiace, takže **ušetríte peniaze za zbytočne drahé osviežovače**. Viac informácií nájdete v priloženom videu na konci článku <https://youtu.be/Fjrc7uwS6Ps>

## Mňam, mňam, mňam .....

**Med ako rozlíšiť kvalitný od falošného, všimajte si tieto hlavné znaky!**

Ak ste si doteraz mysleli, že kupujete v obchode **kvalitný med**, nemusí to byť pravda. Na trhu sú rôzne **napodobneniny medu**, ktoré sú síce lacnejšie, ale neprinášajú žiadne zdravotné výhody. Ak sa chcete uistiť, že med, ktorý kupujete, je naozaj kvalitný, máme pre vás **užitočné rady, ako ho odlíšiť od lacných falzifikátov**. Budete už na prvý pohľad schopní rozlíšiť, či ide naozaj o pravý med. Mnoho ľudí má spravidla tendenciu kupovať tekutý med a tu nastáva prvý problém. Je veľmi ťažké udržať pravý med dlhodobo tekutý. Buď sa musí zahriať, čím stratí väčšinu živín alebo je nutné použiť rôzne prísady. **Med vydrží tekutý v priemere asi 2 mesiace**, potom zhutne a dokonca kandizuje. Mimochodom, cukornatenie je prirodzený proces, takže **ak je med scukornatený, je to záruka, že je med prírodný**. Taktiež platí, že ak sú na povrchu malé voskové inklúzie na miestach, kde sa med dostáva do kontaktu s pohárom, svedčí to o kvalite a prirodzenosti produktu. Stratifikovaný med, naopak, hovorí o nízkej kvalite. To znamená, že med bol s najväčšou pravdepodobnosťou zberaný príliš skoro, keď bol ešte nezrelý – med včely v plástoch neuzavreli. **Takýto med má vysoké percento vlhkosti a nedostatočnú viskozitu**, ako aj nižšie množstvo živín. Došlo k oddeleniu medu na tekutú časť, ktorá nikdy nebude kandizovaná, a pevnú časť. O kvalite takéhoto medu sa netreba baviť.

**Vzhľad a chuť pravého medu**, Prírodný med by mal jemne páliť v hrdle. Ak cítite chuť spáleného karamelu, bol už med zohriaty. Kvalitný, vyzretý med, ak sa naberie lyžičkou, **bude stekať späť do misky rovnomerným, súvislým prúdom a vytvorí kopček**. Práve takýto med vydrží dlho stáť bez toho, aby sa pokazil. Ak chcete, aby vám med ostal dlhšie tekutý, **skladujte ho v teplejšej miestnosti**. Pridaním lyžice prírodného medu do čaju si všimnete, že farba nápoja sa zmenila a **čaj stmavol**. Falošný med po pridaní do čaju nezmení svoju farbu. Kvalitu medu môžete určiť aj podľa jeho hmotnosti. **Liter prírodného medu váži 1,4 – 1,5 kg**, takže nižšia hmotnosť pri litri medu naznačuje buď nekvalitný výrobok alebo falošný med.

## **Cukriky hotové za 15 minút**

Na prípravu týchto cukríkov nepotrebujete veľa času, ani energie. Môžete ich mať, kedykoľvek na ne dostanete chuť. Originálna sladkosť, ktorá určite poteší aj ak malý darček. Stačí len pekne zabaliť a sladké prekvapenie je na svete. A s láskou robené veci chutia najlepšie :) **Potrebujeme:** 380 ml vody, 300 g cukru, 250 ml pomarančovej šťavy (ak nemáte čerstvú pomarančovú šťavu použite džús, ale v tomto prípade uberte cukor), 140 g kukuričného škrobu, 3 PL citrónovej šťavy. **Na obalenie :** 3 PL kukuričného škrobu, 1 PL práškového cukru, **Postup:** Do hrnca si nalejeme vodu, pomarančovú šťavu, pridáme cukor a kukuričný škrob. Dobre premiešame metličkou. Na miernej teplote varíme, kým hmota nezhutne. Pridáme 3 PL citrónovej šťavy a opäť dobre premiešame. Hmotu vylejeme do formy a necháme vychladnúť. V miske si zmiešame práškový cukor a kukuričný škrob. Vychladnutú hmotu nakrájame na malé cukríky a obalujeme v cukre. Ako sami vidíte, cukríky sú naozaj jednoduché a rýchlo hotové. [https://youtu.be/glO2u9A\\_6pQ](https://youtu.be/glO2u9A_6pQ)