



Klubovinky SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník III.

11/2022

Pokúsím sa v stručnosti oboznámiť vás, čo sme prerokovali na októbromvom zasadnutí klubu. Samozrejme dotknem sa i priebehu rokovania na novembrovom zasadnutí klubu.

Október – ospravedlnili sa Ala, Titus, Božka a Tonko, Nadežda, Darinka M, Maja Mac., Mikulášikovi, Evka M. Aspoň prejavili info o stave v akom sa momentálne nachádzajú a že ich záujem o život v klube srdečne zaujíma.

Príprava na možnosť uchádzania sa o 2%. Predseda rokoval s pani notárkou, s tým, že neustále prichádzajú zmeny, tak mi pani notárka odporučila, že sa stretneme v čase, keď by už malo byť jasné čo je potrebné k spisaniu notárskej zápisnice. Napriek tomu, že sme nemuseli vzhľadom na to, že sme nevyzberali viac ako stanovuje zákon (3.340,- €), sme odoslali špecifikáciu použitia vyzbieraných finančných prostriedkov.

Mali sme zástupkyne na zväzovej Abilympiáde, Gitkou a Marikou Duchoňovou, ktorá získala krásne druhé miesto v pačvorku (neviem ako sa to správne píše a malé foto to dokazuje). Urobila nám obrovskú radosť, čo sme prítomní ocenili úprimným potleskom.

Rozoberali sme aktuálne možnosti konanie rekondícií v roku 2023. Bola to smutná debata, lebo stav financií na účte je ešte smutnejší. Určite porastú i poplatky za deň pobytu v oboch destináciách, kam chodievame. Ale keby sa stal malý zázrak a objavilo sa na našom účte viac peňazí, musíme byť na takúto alternatívu pripravení. Preto sme navrhli jedným termín v Dudinciach na mesiac jún 2023, TURTEP na mesiac september/október 2023, a jedným zvýšením účastníckeho poplatku na 18/20 € na deň a osobu.

Zaoberali sme predbežnou prípravou Kroku s SM 2023, miesto konania, ktoré členky (nemyslím na nohách) by mohli a prejavili ochotu podieľať sa na zabezpečení jedného občerstvenia a jedného programu. Malo by to byť 20. mája 2023.

Dostali sme ponuku zakúpenia vianočných pozdraveniek, ktoré sme schválil ich zakúpenie, lebo podľa ponuky, to nie je veľká suma. No keď ich predseda objednával, zrazu z ponúkaných cca 100,- € narástla fakturačná suma na skoro 200,- € a preto z pozície svojej funkcie, objednávku zrušil.

Už iba termíny zasadnutí klubu pre I. polrok 2023 : **10. januára 2023** (utorok 14,00), **14. februára 2023** (utorok 14,00), **14. marca 2023** (utorok 14,00), **11. apríla 2023** (utorok 15,00), **20. mája 2023** (sobota 10,00), **13. jún 2023** (utorok 15,00) – keď nebude rekondícia.

A nastala klasika – bzukot, debaty, mlsoty, občerstvenia a smútok s rozhodom.

November – na svoju obranu musím povedať, že ma prítomní naháňali, aby sme rýchlo prebehli program a najviac moja manželka – asi sa cítila ako doma! Predseda predstavil notársku zápisnicu, čím nám vyvstáva možnosť uchádzať sa o 2% už výhradne pre náš klub, samozrejme musíme sa objaviť v zozname Notárskej komory, zverejnenej 15. januára 2023. Bol jednomyselne odsúhlasený **členský príspevok** vo výške **20,00 €**. Okrajovo sme sa dotkli možnosti účasti na rekondičných pobytoch v roku 2023, Turčianske Teplice poslali ponuku 390,00 € na pobyt jednej osoby. Zatiaľ pre nás nedostupné, vzhľadom na finančné pomery klubu. Zaoberali sme sa prípravou na decembrové zasadnutie klubu s nádychom sviatkov. Zopakovali sme termíny zasadnutí klubu v prvom polroku 2023, hlavne pre tých zábudlivcov, ktorí si to síce zapíšu, no zabudnú kde?!? Predseda dostal úlohu vybaviť v VÚB Nitra, kde máme účet, možnosť vstupu a dispozíciu podpredsedníčky Mariky Duchoňovej na účet i cestou internetbankingu. Ešte som pozabudol ospravedlniť tých, ktorí žijú s klubom, no nemohli sa na zasadnutí zúčastniť – Božka a Tonko, Marcel a Ivetka, Magduš, Darinka M, Maja M, a Titus. Mňamky všakovakých druhov a naše včielky robotnice sa pustili do bzukotu ako tradične, radosť na ne pozeráť a byť s nimi.

Pokojné a v pohode prežité sviatky zimy.

Váš Tony



Všetko dobré prajeme oslávencom **decembrovým** : **Hrajnohová Danielka**, **Pavlovičová Nad'ka**, **Tulinská Evka**, **Malinová Evka**, **Suchanová Klárka**;



Zasadnutie nášho klubu bude **13. decembra 2022 o 14:00 hodine** v miestnosti KOS Nitra, na prízemí

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 25.11.2022.

Prosím skúste po dlhšej dobe obrátiť list

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

Príde 98 ročný dedo k doktorovi na vyšetrenie. Doktor mu meria tlak a robí ďalšie podobné úkony. Po vyšetrení sa dedo pýta lekára: "Pán doktor, kde by som mohol dostať AIDS?"

Lekár celý zhrozene sa pýta dedka: "Preboha a na čo by vám to bolo?"

Dedo nelenil a pohotovo odpovedal: "No, ja som počul, že ľudia s AIDS žijú ešte 10 - 15 rokov ..."

Cez mesto si vykračuje deväťdesiatročná babka v odvážne minisukni.

Stretne ju policajt a hovorí: "Ale babi, vy už nemôžete vo vašom veku nosiť také minisukne!"

"Nie? A prečo? Mám azda krivé nohy?"

"Nie, ale vykukujú vám pod ňou prsia."

Dnes som prehovoril manželku, že sa budeme hrať na doktora!

Súhlasila a dala mi termín na január 2023.

Pán doktor, čo mám napísať ako príčinu smrti?

Napište Covid-19!

Ale on má 40 bodných rán! Tak napíšte Covid-19 s nečakanými komplikáciami!!

Hm, hm, hm

8 životných múdrostí Platóna III.

7) Využite svoju moc na dobro - „*Veľkosť človeka sa meria podľa toho, čo robí s mocou, ktorú má.*“ – Platón
Každý má niečo, s čím sa oplatí podeliť sa so svetom. Je to tak aj vtedy, keď si myslíte, že nič také nemáte. V každom z nás je niečo, čo svet potrebuje. Niektorí z nás si vyberú prácu v oblasti služieb pre iných ľudí. Niektorí iní sa rozhodne prešliapať si svoju cestu až na samotný vrchol korporáčného rebríčka. V čomkoľvek spočíva vaša moc, použite ju na to, aby sa svet stal lepším miestom pre život.

8) Neprestávajúce sa vzdelávať - „*Keď človek zanedbáva vzdelávanie, bude do konca svojho života kráčať ako chromý.*“ – Platón
Život je plný úžasných vecí, ktoré sa dajú naučiť. Neodstrihnite seba samého od všetkých tých vecí, ktoré sú okolo vás len čakajúcim na to, aby vás niečo, alebo niekto oslovil, alebo skonзумoval a aby bol vami pochopený. Vzdelávanie robí život lepším, skvalitňuje ho. Nie je to len o formálnom vzdelávaní, ale aj o záujme učiť sa nové veci. Vzdelávanie vás robí šťastnejšími, rozumnejšími a v neposlednom rade aj lepšími ľuďmi.

Nalievate sa vodou, s pitným režimom je to úplne inak. Poznate tú múdrosť, že denne treba vypiť 2 litre vody? S tým je koniec, vedci prišli na to, že je to pre väčšinu ľudí prehnané.

V zdravotných usmerneniach sa často stretnete s odporúčaním vypiť denne 8 pohárov vody, alebo dva litre tekutín. Najnovšia a doteraz najpresnejšia štúdia o vode v ľudskom organizme však hovorí o širokom rozsahu príjmu vody. Mnohí potrebujú len približne 1,5 až 1,8 litra tekutín denne. A to je menej ako odporúčané dva litre denne. Ako povedal Yosuke Yamada z Národného inštitútu biomedicínskych inovácií, zdravia a výživy v Japonsku, „*väčšina vedcov nevie, odkiaľ toto odporúčanie pochádza.*“
Niektoré predchádzajúce odhady, koľko má človek za deň prijať vody, nezahŕňali obsah vody v potravinách. A práve tie môžu prispieť podstatnou časťou v celkovom príjme vody. „*Ak budete jesť len chlieb, slaninu a vajcia, veľa vody z jedla nezískate, ale ak budete jesť mäso, zeleninu, ryby, cestoviny a ryžu, môžete získať asi 50 % svojej potreby vody z jedla,*“ povedal Yamada.

Odporúčania vo svete, Pitný režim je individuálny. Americká národná akadémia vied, inžinierstva a medicíny odporúča denný príjem tekutín 2,7 litra pre ženy, o liter viac pre mužov. Vo Veľkej Británii sa odporúča vypiť 6 až osem pohárov tekutiny denne. Ide len o vypité tekutiny. A v Austrálii je to 8 pohárov pre ženy a 10 pohárov pre mužov. Na Slovensku nie je odporúčanie jednoznačné. Úrad verejného zdravotníctva SR spomína pitný režim hlavne počas letných horúčav. „*Množstvo tekutín, ktoré organizmus potrebuje, je individuálne. Závisí to napríklad od veku, pohlavia, telesnej hmotnosti, ale aj od telesnej aktivity, zloženia a množstva stravy, teploty ovzdušia či zdravotného stavu,*“ uvádza sa v manuáli a platí to celoročne. U ľudí, čo pracujú fyzicky a u tých, čo sa viac potia sa odporúča prijať viac tekutín.

Mňam, mňam, mňam

Krúpy salašnické

Toto jedlo som sa naučil robiť u známeho. Je bača a toto má veľmi rád. Je smutne ako zabúdame na krúpy, veď naši starí rodičia nepoznali ryžu a krúpy boli často na stole. Pri tom sú tak zdravé. **3 porcie, 15 minút príprava, 25 minút** tepelná úprava

Suroviny : 300 g krúpy jačmenné č.7, 250 g bryndza, 100 g neprerastená slanina údená, 150 g mäsitá s rascou slanina údená, 4 ks stredne veľká cibuľa, 6 strúčikov cesnak, 3 PL (alebo acidko, zakysanka) cmar, soľ

Postup : Do hrnca si dáme variť vodu so soľou a jednou cibuľou a dva strúčiky cesnaku. V sitku si pod tečúcou vodou opláchnem krúpy, ktoré dám do vody variť ako cestovinu. Zatiaľ si pripravím ostatné suroviny. Slaniny si pokrájam na kocky asi 1,5 cm. Tie pôjdu na hotové krúpy. Takže veľkosť si zvolíte sami. Cibuľu dám na polky a potom na polmesiace nakrájané na hrubo. Cibuľa sa spečie. Cesnak posekám. Bryndzu rozmiešam s cmarom v miske, dostatočne veľkej aby do nej vošli krúpy potom premiešať.

Na panvicu dám najprv škvariť neprerastenú slaninu, nech pustí masť. Keď je na panvici trochu masť zo slaniny, tak pridám aj druhú slaninu a tri kusy cibule. Opečieme do požadovanej chuti, tak ako to máme radi. Keď je už dostatočne všetko prepečené, tak teraz pridám cesnak. Chvilu ešte popožažim, aby cesnak voňal a odstavím zo sporáka. Počas opekania slaniny sa mi rozvarila voda, tak som do nej dal variť krúpy. Krúpy zistím na skús či sú mäkké. Ak áno tak ich prelejem cez sitko a nechám odtiecť a trochu vychladnúť. Potom pridám krúpy do misky s bryndzou a dobré premiešam. Mám všetko hotové môžem podávať na tanier. Krúpy na spodok a na vrch slaninu s cibuľou. Čo dodať, len dobré pivo k tomu, alebo nejakú retiazkovú medecínu za pohárik. Tak a na zaver Vám prajem dobrú chuť. *Ta to ohromna papanica ta ne.*