



Klubovinky SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník V.

08/2024

Očakával som, že nás bude po tenko, bo všetkých nás mordovali vysoké teploty. Vôbec pre väčšinu nám bežné teplo nerobí dobre, unavuje nás a vyčerpáva aj tú trochu energie, ktorá je v nás, vysáva. A to čo tento rok prišlo a nie a nie odísť, ešte sem tam aj ten Saharský poprašok, to aby sme nemuseli míňať peniaze za dovolenky do Afriky. Príroda je starostlivá (potvora jedna).

Napätie stúpalo, lebo už sa blížilo k druhej hodine a v miestnosti nás bolo päť. Lenže ako pribúdali minúty, stúpala počet prítomných, až sa stabilizoval na štrnástke. Preverovali to viacerí, lebo naša pravidelná prezentátorka nebola prítomná, lebo síce ručička po operácii sa hojila (a tá naša Anička, ručičku si čičíka), no niečo na ňu vraj lezie (a to musí na ňu liezť, keď my máme klub? chi, chi). U Darinky Michaličkovej sa prerába príbytok a pri majstroch nemá kto okrem nej byť, tak nevieme či im robí stavebný dozor alebo technického poradcu. Je to jedno, len nech to všetko dobre dopadne. Nič zdravotne sa nelepsi ani u Valachovcov, čo nám potvrdila Božka, pravidelným telefonickým kontaktom priamo na klub. Obdobne je to i u Magduš, ktorej pozdrav nám priniesli Ivet&Dodi.

Pozdravenia členom klubu poslala prezidentka zväzu pani MUDr. Kováčová vedúca lekárka CSM FN Nitra.

No a vzhľadom k tomu, že našim klubom vládnu Márie, prislúchalo predsedovi, v mene ostatných prítomných, všetkým našim Máriám popriať nebaštrngujúce zdravie, porozumenie svojho najbližšieho okolia, osobnej vitality a veľa dobrej energie. Ešte im nejaká zostala, lebo nám priniesli pochutiny všakovakého druhu. Bol problém odolať ich pokušeniu. (Myslím tie pochutiny, nie oslávenkyne).

Nemáme v poslednej dobe veľmi náročný a bohatý program čo sa týka obsahu, ale predsa len niektoré body musíme prerokovať a podrobne sa nimi zaoberať. Jedným z takých bodov predseda predostrel existenciu funkcie predsedu klubu, vzhľadom na rapídne sa zhoršujúci zdravotný stav jeho doterajšieho vyše tridsaťdva ročného predstaviteľa klubu. Ako naznačili už viaceré voľby predsedu klubu, nie je o tento post záujem, čím je vlastne ohrozené i existencia samotného klubu. Treba podotknúť, že najmä v poslednej dobe predsedovi napomáhajú viacerí členovia klubu, čo mu predsa len uľahčuje prácu, no fyzických síl ubúda jednak rôčkami a jednak množstvom diagnóz. Svedčí o tom i účasť na stretnutiach a atmosféra neopakovateľná, ktorá nás všetkých nabíja a aspoň na krátku chvíľu zabúdame na všedné starosti spojené s našou dominantnou diagnózou. Prosím, bez nadsádzky, porozmýšľajte čo bude s nami.

K tomu bodu sa viaže i informácia o stave finančných prostriedkov klubu. Nie je to radostný pohľad, no naznačuje, že asi nami známe rekondično-rehabilitačné pobyty, po útlme v Turčianskych Tepliciach, budeme musieť ukončiť i v Dudinciach. Samozrejme, pokiaľ by sa nestal malý zázrak a dobré duše by nám potichu naplnili náš účet.

A pretože veríme v zázraky dobra, zaoberali sme sa eventuálnou prípravou rekondície v Dudinciach. Bol navrhnutý aj zvýšený účastnícky poplatok zo sumy 200 € na **250 €** a maximálny počet účastníkov **12**. Na predsedovi zostala úloha predsa len osloviť zariadenie Smaragd v Dudinciach, o zaslanie cenovej ponuky pre rok 2025. Napriek dlhšej našej neúčasti nám cenovú ponuku zaslali i z Turčianskych Teplic.

Predseda predostrel termíny zasadnutí klubu pre I. polrok 2025 s tým, že pre akciu Krok s SM sme vybrali **17. máj 2025**, dúfajúc, že nám to nenaruší ukončenie výkonu riaditeľky KOS Nitra k 31.12.2024 a nástupom nového riaditeľa ustanoveného VUC Nitra. Zuzka Bajlátová (dúfam, že som meno nepobabral), sa podujala, že s maminou Majkou cukrárkou niečo pekné vymyslia a už mi aj ukázala nejaké formy.

Pre predsedu ostala naďalej úloha spojiť sa s pani notárkou a spísať zápisnicu, aby sme mohli predsa len nejaké príspevky z 2 % získať a tým by sa mohla naskytnúť tá príležitosť usporiadať rekondíciu.

Dohodli sme sa jednomyseľne, že si zaslúžime ku koncu roku aspoň drobný darček a po vlnajšom orechovom darčeku nik nespochybnil tento návrh, jednak, že je to slovenský produkt, ale najmä to, že je chuťovo fantastický.

Nik neuhádne čo potom nastalo, nestíhali sme si porozprávať čo sme počas „prázdnin“ pozažívali a ako sme si navzájom chýbali, hoc sme boli v kontakte po telefóne.

Váš Tony

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

Zasadnutie nášho klubu bude **08. októbra 2024 o 14:00 hodine v miestnosti KOS Nitra, Fatranská ul.**

Naša identifikácia : IČO 355 90 700, DIČ 2021479724, Bankové spojenie : VÚB, a. s. pobočka Nitra, IBAN : SK82 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 03.10.2024.



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

Ako to dnes chodí : Rodičia prídu pre dieťa do škôlky. Slniečko svieti, deti sedia v pieskovisku a majú v rukách tablety a pani učiteľka podriemkava na lavičke. – Haló, pani učiteľka, nebojíte sa, že sa vám nejaké dieťa stratí?

- Kdeže, kam by chodili, wifina je iba na pieskovisku!

Doktor mi odporučil pohárik vína pred spaním. Čo vám mám hovoriť, už som si išiel desaťkrát ľahnúť!

Nahovára si starší pán staršiu, zachovalú pani : - Keď ku mne večer prídeš, ukážem ti zbierku zahraničných liekov!

Manželka si slastne pochvaľuje : - Manžel zvrhne bielizeň, ja ho vyperiem, on vstane z postele, ja ju usteliem, ja uvarím, on to zje. Neviem, čo by som si počala. Keby som ho nemala!

V kaviarni som spozoroval chlapíka, ktorý sedel za stolom, nepozeral do mobilu, ani tabletu a ani do notebooku. Iba pil kávu. Bol to asi psychopat!!

Včera som našla manželove hodnotenie zo škôlky : Dobré papá, spinká, je hravý. Prešlo 35 rokov a nič sa nezmenilo!!!

Hm, hm, hm

8 dôvodov, prečo sú bozky nielen príjemné, ale aj zdravé – II.

4. Vyplavuje hormóny šťastia - Bozkávanie vedie k uvoľňovaniu elixírov šťastia akými sú serotonín, dopamín a oxytocín. To je dôležité nielen pre vaše šťastie, ale pomáha to tiež utužovať partnerské vzťahy. „*Oxytocín je hormón lásky. Čím sú jeho hladiny vyššie, tým vyššia je kapacita na lásku,*“ vysvetľuje psychoterapeut Arthur Janov, Ph.D., autor knihy *Biológia lásky a riaditeľ* jedného zdravotného strediska v Santa Monica v Kalifornii. *Zistili sme, že tí, ktorí si nedokážu vytvoriť trvalý vzťah, majú nízke hladiny oxytocínu.*“ Čo je ešte zaujímavejšie, bozkávanie aktivuje v mozgu rovnaké centrá ako odmena či závislosť. Výskumníci, ktorí to objavili, uvádzajú: „*Bozkávanie sa mohlo vyvinúť ako spôsob stimulácie mozgových systémov zodpovedných za pohlavné funkcie, romantickú lásku a naviazanosť na iných ľudí. Zmyslom bolo, aby ľudia vyhľadávali rôznych partnerov, potom aby zamerali svoju pozornosť na jedného pre párenie. No a nakoniec, aby boli schopní tolerovať svojho partnera dosť dlho na to, aby spolu dokázali vychovať potomstvo.*“ Vaše pery sú tiež husto osadené nervovými zakončeniami, ktoré sú stimulované dotykom pier druhého človeka. Po ich aktivácii dochádza k vylučovaniu mazu, o ktorom sa predpokladá, že hrá úlohu pri párení.

5. Spaľuje kalórie - Nenahradí síce hodinu cvičenia či aerobiku, avšak vášnivý bozk dokáže spáliť 8 až 16 kalórii. Čo na bozk nie je až také zlé...

6. Zvyšuje vaše sebavedomie - Jedna štúdia zistila, že muži, ktorým sa dostalo vášnivého bozku pred odchodom do práce zarobili viac peňazí. To naznačuje, že bozk (a pravdepodobne aj šťastný domáci život) robia ľudí šťastnejšími, sebavedomejšími a napokon aj viac produktívnymi v práci.

7. Zvýrazňuje a napína svaly na tvári - Energický bozk vám pomáha vytvárať krk a sánkovú čiaru. Dosahuje to tým, že precvičuje a napína niekoľko tvárových svalov.

8. Otestuje kompatibilitu (vzájomnú vhodnosť) vášho partnera - Bozk dokáže byť silným meradlom vašej prítlačlivosti k inej osobe. A to dokonca natoľko, že väčšina dopytovaných mužov a žien uviedli, že prvý bozk môže byť rozhodujúci pre pokračovanie flirtu. Konkrétne ženy dávajú väčší dôraz na bozkávanie ako na „prístroj ohodnocujúci partnera“ nielen na začiatku vzťahu, ale aj počas jeho trvania. Vyhodnocujú ním aktuálny status svojho vzťahu s dlhodobým partnerom. Takže muži pozor! Nezanedbávajte bozkávanie partnerky ani po rokoch manželstva. Žena vás ním neustále testuje.

Mňam, mňam, mňam

BRYNDZOVÉ HALUŠKY, takto ich zrejme nepoznáte

Bryndza v koži - Bryndza je miesený a solený ovčí syr. **Bryndza** i jej názov má pôvod v pastierskych kultúrach Balkánskeho polostrova a Stredomoria. Na naše územie sa dostala prostredníctvom valaskej kolonizácie v priebehu 14. – 17. storočia. Prvá bryndza sa na Slovensku vyrábala tak, že sa vyzretý, dobre premiesnený a osolený ovčí hrudový syr natlačil dovnútra očistenej a vysušenej ovčej kože, do ktorej sa zašil. V koži sa zavesil do dymu, aby sa konzervoval údením.

Ako liek - V 18. storočí sa za najlepšiu považovala liptovská bryndza. Jej vysoká kvalita sa vysvetľovala vynikajúcimi pasienkami ako aj tým, že sa pri výrobe syra v mlieku nechávala smotana. Liptovská bryndza sa porovnávala so zázračným liekom z Benátok, tzv. theriakom. Do „liečivej“ bryndze sa primiešavalo víno, potlčená **materina dúška** a iné aromatické byliny. Takto dochutená sa nechávala dozrieť. Zaliali ju navrchu maslom, aby nesplesnivela, sa v drevených geletách sa posielala do cudziny. Zakladateľ slovenskej etnografie Ján Čaplovič pokladal bryndzu za slovenskú špecialitu, ktorá bola známa v regiónoch Oravy, Turca, Liptova, Zvolena, Spiša, Gemera a Šariša.

Do Viedne na pltiach - V 18. storočí vznikli manufaktúry na spracovanie bryndze: prvá bola založená v Detve v roku 1787, druhá vo Zvolenskej Slatine v roku 1797, ktorá funguje dodnes. Prvé bryndziarne pracovali sezónne, keď bol dostatočný prísun hrudového syra zo salašov. **Syr** sa ručne miesil so soľou a vaľkal. Mletie bryndze na ručných mlynoch je známe od roku 1800. Prvý export bryndze smeroval do Viedne. Tovar sa prevážal na vozoch i pltiach. Spracovaná bryndza tzv. „snajdka sa „nabila“ ako pevný blok do voza so slamenou košinou alebo dreveného voza vyloženého slamou a plátom. Bryndzu „ubitú“ vo voze rezal predajca nožom a vážil na minciery. Neskôr sa začala bryndza dopravovať v jedľových sudoch a geletkách.

Z tvrdej mäkkú - V posledných desaťročiach 19. storočia sa začala zásadne meniť kvalita bryndze. Tvrdá bryndza, ktorá sa musela rezať nožom sa postupne zmenila na mäkkú treciu bryndzu. Dosiahol to známy bryndziar T. Wallo tak, že do bryndze pridal špeciálny soľný roztok. Zavedením výroby mäkkej bryndze, ktorá sa dala rozotierať, jej mletie v špeciálnych strojových mlynoch a zdokonalením balenia do menších drevených geletiek, začala nová etapa výroby tejto potraviny. Bryndziarne sa postupne stávali prosperujúcimi živnostenskými podnikmi, ktoré prinášali dobré zisky dodávateľom hrudového syra i výrobcom bryndze. Populárna bola najmä bryndza z Brezna, známa ako brezniansky syr.