



Klubovinky SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník V.

10/2024



Na úvod len zrekapitulujem, na čom sme sa dohodli na predchádzajúcom stretnutí klubu : *(predsa len spracujeme prehľad záujmu o rekondíciu, čo ak sa na nás usmeje šťastie, s tým, že záujem bude potrebné mailom nahlásiť predsedovi klubu do 08. decembra 2024 vrátane)*. To iba preto, že prihlasovanie sa na sedení klubu už nebude možné.

Či oslávenci, či neoslávenci, priniesli všakových dobrôt a či slané, či sladké. Predseda sa snažil skrátiť program, lebo videl ako sa iskria jazyčky našich dievčienec. No a starý predseda opomenul prítomným oslávencom zagrátulovať, ale spomenul si nato hneď ako odpadol do kresla, takže bola dodržaná (pre zabudlivcov) osem dňová lehota. Museli sme však ísť po poriadku a tak sme sa oboznámili s pozdravom tých, ktorí sa nemohli na dnešnom zasadnutí klubu zúčastniť. Trochu sme boli smutní, že neprišla Janka, veríme však, že buď predsedova pozvánka nenašla včas adresáta, alebo nebodaj sa ozvala SM-ka. Vieme, že dať nám na vedomie čo sa deje, z toho prostredia je obtiažné. Možno nás prekvapí na decembrovom zasadnutí.

Reakcie na Klubovinky sa nám rozrástli, čo predsedu veľmi teší, aj keď niektoré sú trochu strohé. Niektorí to riešia telefonickým poďakovaním a odovzdaním pozdravu ostatným. Niektorí sú prechorení, niektorí sa máčajú v minerálnej vodičke, niektorí v rybníku naháňajú ruže a štičky, niektorí vylihujú v špitáli, niektorí ešte

nenosia zúbky. Nuž sme všakovakí, ale hlavne že sme svojí.

Predseda opäť pripomenul, že prvú podmienku možnosti zberania 2%, spísanie Notárskej zápisnice sme splnili, čakáme na 15. január 2025 a ak bude všetko v poriadku, už bude iba na nás, koľkých darcov získame a či sa nám podarí zorganizovať aspoň jednu rekondíciu.

Rozdebatovali sme výšku členského príspevku pre rok 2025. Jednoznačne bol podaný a jednoznačne prijatý návrh zvýšenia členského na 25,- €. V zmysle našich stanov, toto rozhodnutie je platné a platí i pre ostatných členov klubu. Samozrejme pre tých, ktorým to nevyhovuje a nechcú byť členmi klubu, nemôžeme stáť v ceste. Určite nám bude za takýmito členmi ľúto a budeme smutní.

Vzhľadom na vyššie spomínané aj ohľadne 2%, sme podrobnejšie rozoberali možnosť organizovania rekondície a to jednak po finančnej stránke, ktorá je momentálne veľmi chorá, chýba finančný kyslík, ale i čo do počtu účastníkov, odvíjajúci sa od financií, ale i od počtu záujemcov. Termín v Dudinciach máme rezervovaný od 1. júna 2025 do 7. júna 2025 pre maximálne 14 účastníkov.

Hospodárka klubu s predsedom oboznámili prítomných so stavom financií a poviem vám, nebola to veselá chvíľa.

Prešli sme k veselšej téme, ktorou bola príprava decembrového Vianočného zasadnutia klubu s nádychom sviatočnosti. Predseda chcel podrobne rozobrať úlohy, no dievčence ho „zabhaltovali“ z kratšej cesty, že oni to už za tie roky vedia a už boli vyslané signály ako čo a ako jak. Nuž asi bolo vidne, že predseda ťahá ťažko káru svojho zdravia a tak sa mu snažia pomôcť. Dievčence a chlapci, zo srdca ďakujem.

Prebrali sme termíny zasadnutí klubu pre prvý polrok 2025, nami navrhnuté a vedením KOS schválené :

14. januára 2025 (utorok 14,00)

11. februára 2025 (utorok 14,00)

11. marca 2025 (utorok 14,00)

08. apríla 2025 (utorok 14,00)

17. mája 2025 (sobota 10,00)

01. jún 2025 (nedeľa 19,00 SMARAGD) / 10. jún 2025 (utorok 14,00)

Padol návrh, či už my ako občianske združenie, alebo za pomoci zväzu, podáme návrh na nefinancovanie politických OZ a nadácií z prostriedkov štátu. Návrh prerokujeme v vedením SZSM.

Bol nám doručený návrh na skúsenie lyžovania na špeciálne upravených lyžiach. Väčšina prítomných sa pousmiala, keď si nás predstavila ako habkáme na súši a nieto ešte na lyžiach. Jedna naša členka vraj niekedy lyžovala, tak jej navrhujeme kontakt na oprávnenú osobu pána Furdu, nech sa porozprávajú.

Včielky už o tomto čase spinkajú, no naše sú v neustálom bzukotu a vravy.

Váš Tony

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

Zasadnutie nášho klubu bude **10. decembra 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 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 12 Nitra, Novomeského 3/5, telefón 0904 547 106, 0948 920 581. kontakt : www.ksmnr.sk suchan@ksmnr.sk Uzávierka čísla 01.12.2024.



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

- Kam ma to veziete pán doktor?
- Do márnice.
- Ale veď ja nie som ešte mŕtvy!!
- Ale však tam ešte ani nie sme!!!

Keby mali Nemci takú televíziu ako má Slovenská Televízia, tak by ešte ani dodnes nevedeli, že prehrali druhú svetovú vojnu!!

Muž stojí na siedmom poschodí paneláku a na zábradlí balkónu a hodlá sa skokom spáchať samovraždu. Zdola naňho kričí manželka: - Fero, to čo som ti nasadila sú parohy a nie krídla!

- Pán doktor, moja manželka má naozaj obrovský kašeľ.
- A skúsili ste nejaké bylinky?
- Áno, „trávu“, teraz kaše rovnako, ale sa tomu stále smeje!

- Môj vnuk nechcel jesť obed, ktorý som mu pripravila z hovädzieho jazyka, vraj je zo zvieracej papule. Tak som sa rozhodla, že na večeru mu uvarím vajčko!!

- Veľmi pomaličky a jemnučko som odtiahol jej nohavičky do strany! Vďaka tomu sa mi na sušiaku vošli ešte jedny moje ponožky!

- Ženy sa veľmi starajú o svoje vlasy, kupujú si nové oblečenia, maľujú sa, vytrhávajú si obočie. A chlapi na to hovoria, aký chutný zadoček!

- Žena so mnou večne nesúhlasí. Posledný raz súhlasila, keď som ju požiadal o ruku!

Hm, hm, hm

Čo sa stane vášmu telu, ak sedíte viac než 3 hodiny denne

Dlhé každodenné sedenie je pre vaše telo veľkou záťažou. Zvyšuje sa riziko cukrovky a dokonca sa zvyšuje aj počet rakovinových buniek, ktoré vaše telo každý deň vyprodukuje. Samozrejme, spočiatku to nie je problém, pretože tieto rakovinové bunky dokáže zdravé telo hravo zvládnuť. Horšie to bude, ak sa táto jeho schopnosť neskôr zníži. Odhaduje sa, že **sedavý spôsob života uberie človeku až 8 rokov zo života**. To je toľko času, ako ste strávili návštevou základnej školy! Ako čas beží, vaše najväčšie svaly začínajú podliehať atrofii, metabolizmus sa spomaľuje. V prípade, že sa k tomu pridá ešte aj stres, je to hotový recept pre pohromu.

Sedenie je pre vás zničujúce - Dlhodobé vysedávanie je pre ľudské telo doslova zničujúce. Len si vezmite, ako vyzerá bežný deň súčasného človeka – ráno sedíte v aute cestou do práce, tam strávite 6 až 8 hodín sedením, potom opäť sedíte v aute cestou domov. Večer unavení si zasa sadnete na gauč a strávite sedením ďalšie hodiny pozeraním televízie. Sedavý spôsob života a jeho vplyv na zdravie sa začína označovať za „nové fajčenie“. Ide doslova o epidémiu, ktorá postihuje obrovské množstvo ľudí. Dlhodobé sedenie pre vás znamená podstatné zvýšenie rizika nasledovných ochorení: [vysoký krvný tlak](#), cukrovka, obezita, zlý cholesterol. Postavenie sa, strečing či chodenie sú výbornými spôsobmi, ako aspoň sčasti negovať niektoré hrozné zdravotné problémy, ktoré so sebou prináša dlhé sedenie. Môžete dokonca cvičiť aj takzvanú stolnú jogu, aby ste zvýšili cirkuláciu v končatinách.

Prečo je dlhé státie taktiež zlé - Ako sme už uviedli, sedenie je pre zdravie hrozné, no **dlhodobé státie nie je o nič lepšie**. Posledným módnym výstrelkom je zmena od klasických stolov ku stolom, za ktorými sa stojí. Avšak experti tvrdia, že takáto trvalá zmena je rovnako zlým nápadom. Dlhé státie totiž môže neprimerane zaťažiť vašu obehovú sústavu. Mnoho ľudí má s dlhodobým státím ťažkosti. Navyše, môže to vytvárať neprimerané preťaženie bedrových kĺbov, kolien a členkov, čo výrazne zvyšuje riziko [artritídy](#) a problémov s kĺbmi.

Mňam, mňam, mňam

Ako dlho piecť chlieb v jednotlivých druhoch rúr II.

2. Pečenie chleba v elektrickej rúre - Elektrické rúry sú v domácnostiach veľmi rozšírené a poskytujú **pomerne rovnomerné rozloženie tepla** :

Predhriatie. Rovnako ako plynovú, aj túto rúru je kľúčové predhriať na vysokú teplotu (220 až 240 °C).

Para. Na to, aby sa podaril kvalitný chlieb, je aj tu dôležitá para. Pri elektrických rúrach môžete na spodnú priečku umiestniť nádobu s horúcou vodou alebo počas prvých 10 minút pečenia niekoľkokrát nastriekať vodu na steny rúry.

Umiestnenie. Elektrické rúry majú rovnomernejšie rozloženie tepla, preto nie je nutné chlieb otáčať. Najlepší výsledok dosiahnete, ak ho len umiestnite do stredu rúry.

Čas pečenia. Asi po 10 minútach môžete znížiť teplotu na 200 °C a piecť ďalších 20 až 30 minút. Ak chcete veľmi chrumkavú kôrku, nechajte chlieb v rúre o niečo dlhšie (ale dajte pozor, aby sa nespálil).

Tip: Ešte chrumkavejší chlieb upečiete použitím funkcie grilu. Zapínajte ju iba na posledné 2 až 3 minúty pečenia. Neodchádzajte od rúry a chlebič po celý tento čas naozaj pozorne sledujte, aby sa nepripálil.

3. Pečenie chleba v teplovzdušnej rúre

Teplovzdušné rúry fungujú s ventilátorom, ktorý sa stará o cirkuláciu horúceho vzduchu vnútri rúry. Tým sa zaručuje veľmi rovnomerné pečenie. Napriek tomu je v týchto rúrach niekedy vhodnejšie aplikovať **systém zatvoreného pečenia**, aby sa chlieb príliš nevysušil a nepopraskal. Dôležité je poznať konkrétnu rúru a podľa skúseností s ňou zvoliť vhodnú metódu.