



Klubovinky SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník VI.

01/2025

Na úvod len zrekapitulujem, na čom sme sa dohodli na predchádzajúcom stretnutí klubu : výšku členského príspevku pre rok 2025 je 25,- €. V zmysle našich stanov, toto rozhodnutie je platné a platí i pre ostatných členov klubu. Samozrejme pre tých, ktorým to nerobí problémy a majú záujem pracovať a podporovať aktivity klubu.

Nechcem sa opakovať, no toto zasadnutie klubu, posledné v tomto roku, malo nádych tak trochu smutnejší, no najmä veselý a príjemný. To smutnejšie bolo pri rozlúčke s pani riaditeľkou KOS Nitra, Mgr. Danielou Gundovou, ktorej sa už zažiadalo konečne dôchodku. Snažili sme sa s ňou rozlúčiť v rámci našich možností, no najmä úprimnej vďaky za roky, v ktorých nám pomáhala a prispela veľkým dielom na kvalite našej malej organizácie určenej na pomoc zdravotne chorých najmä na roztrúsenú sklerózu. Máme na čo krásne spomínať a veríme, že si z času na čas nájde chvíľku času a príde nás navštíviť, aj keď vieme, že takých organizácií má za sebou veľa.

Tak ako na prechádzajúcich sedeniach dievky predsedovi dohovorili, aby nemal starosti s prípravou decembrového klubu, tak sa aj stalo a celé sedenie sa nieslo v slávnostnom duchu. Marika, Zuzka a Peťo Mikulášikovci, Detkovci, Darinka, Anička, Ivetka s Dodinom, Marika Duchoňová a Klárka slávnostne v duchu vianočnom, ozdobili stôl na ktorom sa prehýbali všakovaké dobroty.

Škoda len, že sa nášho sedenia nemohli zúčastniť Gitka mimo Nitry, Evka Tulinská pre chorobu vírusovú navyiac, podobne ako Ivetka s Marcelom, navyiac v tichej domácnosti (Ivetke odišiel ešte aj hlas), Božke s Tonkom bolo ľúto, že nie sú medzi nami, no veľmi veľkú radosť im urobil balík s orieškami, až jej slzy vyhlkli od dojatia a radosti. Pravidelne nám posielala pozdravy s ospravedlnením neúčasti Vladka z Mauacék.

Tie vlašské oriešky z južného Slovenska dostali všetci členovia klubu, ktorý mali zaplatené členské príspevky. Všetci čo boli prítomní na vianočnom zasadnutí klubu, ale potešiť sa mohli i ostatní neprítomní, ktorí balíček obdržali poštou. Jedni z nich boli vyššie spomínaní Valachyovci, ktorí najprv nechceli prevziať balíček od kuriéra, že si nič neobjednali, no keď im povedal, že je to z klubu, prijali ho a potešili sa obsahu. Balíčkom sme obdarili aj pani riaditeľku KOS, pani Veroniku z Dudiniec, ktorá napísala krásny mail. Veríme, že i k ostatným, ktorým boli balíčky zaslané, sa v poriadku dostali a potešili k sviatočnej atmosfére. A ako spomenula pani riaditeľka KOS Nitra, tie oriešky mávajú rozličné tradície práve pri sviatočných posedeniach a večeriach. Jedni hádžu orechy do kútov, iní ich luskajú k predpovedi o zdraví na budúci rok a všakovaké iné tradície, pretože práve „naše KOS“ pod jej vedením sa zaoberá tradíciami, minulými kultúrami, čo sme mali možnosť vidieť pri našich sedeniach, keď nám dotvárali krásou a potešením priestor zasadania.

To však rozdávaniu darčiekov nebol koniec, predseda klubu rozdal prítomným čokoládové lízanky, ako prejav vďačnosti za podporu počas celého roka, Darinka nás obdarila sadami tašiek, Ivetka rozličnými zaujímavými darčekom, Majka s Nikolkou vytvárali panáčikov a mlsné zákusky, Marika Duchoňová háčované zvončeky, Marika Mikulášiková dvojce vianočných zákuskov, Anička tradičné vianočné hviezdičky, Klárka trubičky a oblátčky a všetci dobrú náladu. Dodino s Ivetkou priniesli „za vagón“ z dedovho stromu, nádhernú čerstvú ččinu a rozdávali radosť členom.

Ospravedlňujem sa, no môj terajší zdravotný stav mi nedovoľuje pokračovať v písaní, jednak že robím veľmi veľa chýb z netriafania správnych kláves a jednak že i to ťukanie ma veľmi, ale veľmi unavuje a ruky nevládzu držať prsty. Nejaká potvora sa ťahá v celej našej rodine a postupne rad radom sme zľahli. Ja som v nemohol ani riadne vyležať kvôli dialýze. Prosím vás, držte mi palce, aby sme sa aspoň v utorok mohli všetci v zdraví stretnúť. Vzhľadom k tomu, že tentokrát nebudem posilať Klubovinky poštou, prosím všetkých, ktorým ich posielam mailom, aby ste kontaktovali : Evku Malinovú, Darinku Michaličkovú, Evku Tulinskú. Za pochopenie a porozumenie Ďakujem

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávenkyňi **januárovej : Pavlovičová Nad'ka;**

Zasadnutie nášho klubu bude **14. januára 2025 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 Uzavierka čísla 08.01.2025.



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

Zastavili ma policajti a jeden, že : „PAPIERE“ a ja, že „NOŽNICE“, tak som vyhrala a odišla. Myslím, že chce odvetu, lebo ma už hodinu naháňa!

- Pán doktor, čo mám robiť aby som schudla?

- Treba skôr stávať.

- Ráno?

- Nie od stola!!!

Ako sa volá slovenský múr nárekov?

Bankomat!

Ako sa volá Pyšná princezná po východniarsky?

Zdutý pysk!!

Pani učiteľka : - Števko, prečo máš v diktáte rovnaké chyby ako Jurko?

Števko : To asi preto, že máme rovnakú pani učiteľku!!

Hm, hm, hm

Nie je jedno, či spíte na pravom alebo na ľavom boku, čo je zdravšie

Nie každý vie, že pozícia, ktorú si vyberieme na spanie, má výrazný vplyv na naše trávenie a tým aj na zdravie.

Preto nie je žiadnym prekvapením, že napríklad už v dávnych časoch si mnísi po každom jedle išli aspoň na 10 minút ľahnúť.

Tým výrazne uľahčili celému procesu trávenia. Tiež nie je náhoda, že Indovia, ale aj tradičná ayurvedská medicína odporúčajú si po jedle na chvíľu ľahnúť. Nie však na hociktorú stranu. Ležať musíte na ľavom boku.

Prečo práve ľavý bok? Dôvodom je to, že náš tráviaci aj lymfatický systém sú stavané tak, že optimálne pracujú pri ležaní na ľavom boku. **V prípade lymfatického systému** väčšina našich lymfovodov smeruje do hrudného miazgovodu. Ten sa nachádza na ľavej strane, rovnako ako slezina, ktorá je jedným z hlavných orgánov lymfatického systému. Keďže lymfatický systém nemá vlastnú pumpu, ktorá by ho poháňala, spoliehať sa musí len na zemskú gravitáciu. Pri ležaní na ľavom boku sa tak lymfatická tekutina ľahšie pohybuje tým správnym smerom. **Orgány tráviaceho systému**, ako sú pečeň či žľzník, sú schopné správne vylučovať tráviace šťavy (žľzník) a odvádzať metabolické produkty (pečeň) tiež vtedy, keď ležíme na ľavej strane. V prípade žalúdka je v ňom skonsumované jedlo vhodne umiestnené a správne sa trávi opäť vtedy, ak ležíme na ľavej strane.

Záver Je všeobecne akceptovaným pravidlom, že nikdy by sme nemali ísť spať s plným žalúdkom. To samozrejme stále platí aj naďalej. Ak si však po jedle radi chvíľu zdriemnete, môžete to teraz robiť s pokojným svedomím. Uistite sa len, že pri tom ležíte na ľavom boku.

Mňam, mňam, mňam

Ako dlho piecť chlieb v jednotlivých druhoch rúr III.

Postup klasického otvoreného pečenia: Predhriatie. Teplovzdušnú rúru predhrejete na 200 až 220 °C. Ventilátor rýchlo distribuuje teplo, takže nie je nutné využívať extrémne vysoké teploty. **Para.** Aj v teplovzdušnej rúre je potrebná para. Na začiatku pečenia vložte do rúry pekáčik s vodou alebo ňou postriekajte jej steny. Niektoré teplovzdušné rúry majú funkciu para integrovanú. Je to veľká výhoda, pokojne ju počas prvých 20 minút nechajte zapnutú.

Čas pečenia. Keďže ventilátor rozdeľuje teplo rovnomerne, chlieb sa upečie o niečo rýchlejšie. Najvhodnejšia teplota je v rozmedzí 190 až 230 °C, avšak za ideálnu teplotu na pečenie chleba v teplovzdušnej rúre sa zvyčajne považuje o 25 °C nižšia ako v tradičných rúrach. Po prvých 10 až 15 minútach pečenia teda môžete teplotu znížiť na 180 až 190 °C a pokračujte v pečení ešte asi 20 minút. **Rotácia.** V teplovzdušnej rúre chlieb spravidla nie je potrebné otáčať, lebo teplo sa šíri rovnomerne. **Tip:** Ak chcete dosiahnuť skutočne remeselnú kôrku, po 25 až 30 minútach vypnite ventilátor a nechajte chlieb dopieť pri klasickej teplote.

Kôrka bude ešte chrumkavejšia.

Ako zistiť, že chlieb je hotový? - Nezávisle od typu rúry je dôležité vedieť, kedy je chlieb dokonale upečený. Tu sú niektoré postupy a triky, ako to zistiť: **Teplota.** Vnútorňa teplota chleba by mala dosiahnuť okolo 90 až 95 °C. Na jej meranie použite teplomer na pečenie. **Farba kôrky.** Kôrka by mala byť zlatohnedá a pevná na dotyk. **Zvuk.** Poklopte po spodku chleba. Ak znie duto, je hotový.

Otvorené alebo zatvorené pečenie? - Existujú v podstate dva systémy, resp. spôsoby, ako chlebič upiecť. Ktorý zaručí **najlepší výsledok**?

Otvorený systém - Pri otvorenom systéme chlebič pečiete na papieri na pečenie, na doske určenej na pečenie chleba alebo na teflónovej fólii. V tomto prípade používajte **presné časovanie** postupov tak, ako sme **uviedli vyššie**.

Zatvorený systém - Pri zatvorenom systéme chlebič uložíte do **jenskej misy, smaltovaného pekáča, keramickej formy** a pod. Podstatné je, aby mala nádoba **vrchnák**, ktorý k nej prislúcha a sedí **presne a pevne**. (Len pozor na nekvalitné výrobky a prípadne plastové súčiastky na nich.) Pri smalte netreba formu vopred predhrievať, pokiaľ však dávate chlieb do skla, je vhodné nádobu najprv predhriať v rúre, aby sa chlieb zbytočne nezachladil. Mohlo by to negatívne ovplyvniť jeho kvalitu. Pri zatvorenom systéme pečiete **po celý čas na rovnakej teplote**, teda zhruba na 220 až 230 °C. Približne 10 minút pred koncom dajte vrchnák dole a nechajte kôrku dopieť tak, ako ju máte najradšej.

Prajeme vám úspešné pečenie a voňavý chlieb priamo z vašej, skutočne domácej kuchyne. Ak chcete, podelte sa s nami o svoje skúsenosti, podnetné tipy či triky na prípravu chleba.