

Ša ša ša : Tentokrát *Ho, ho kóó*, aby sa to dostalo k čo najviac členom aspoň tým, čo majú prístup na internet

- Je to všetko také domotané, neisté a zavádzajúce. Musíme však byť trpezliví a tvrdo selektovať tak nekonečných informácií, z ktorých platnosť býva jednak krátka a vzápätí negovaná, no v nás zanecháva stopu negatívneho náboja. Ak je tých správ veľa a kopia sa, môžu pri našom ochorení vyvolať nežiaduce stavy, najmä ak nemocnice robia v celkom inom stave ako sme dlhé roky boli zvyknutí, čo samo o sebe taktiež môže nepriaznivo ovplyvniť náš zdravotný stav. Jednak je toho plný internet, plné médiá a mám dojem, že čím majú krvavé oči, tým to niekomu vyhovuje. Nebudem zachádzať do politiky, iba ak by nás mala likvidovať. Totiž nie všetci, ktorým tečie med z úst, tento med je napustený prudkým jedom, no je rafinovane skrytý.
- Naše úsilie sa však bude orientovať v našom klube na spoločné akcie, spoločné posedenia a spoločne prežívané chvíle plné pokoja, radosti a zábavy. To je totiž liek, ktorý nám žiaden politik nemôže zakázať (aj keď?!), budeme o ne bojovať čo nám budú sily stačiť. Viem, že tento kolektív, možno až na pár výnimiek, stojí zato a o tom svedčí i vzájomná komunikácia, keď sme boli zatvorení.
- Teraz som pochválil náš kolektív, no musím skonštatovať, že napriek nejasnej situácie okolo rekondičných pobytov, reakcia na moju rámcovú informáciu prešla mlčaním a až na urgencie potom prichádzali odozvy. Tu nižšie je výpis o čo som vás žiadal. Neviem si už predstaviť ako ešte pútavejšie mám do budúca písať informácie. Bol som rozhodnutý všetko pustiť k vode a nech sa stane čo sa stane. Lebo ja si tu robím starosti ako to všetko zladit' čo najvýhodnejšie a čo najvhodnejšie, aby to vyhovovalo čo najväčšiemu počtu členov klubu. Som si vedomí, že aj tak sa nedá vyhovieť všetkým. Naivne som dúfal, že napísať spätne pár slov by nemusel byť taký problém. No jeden mieni a druhý mení. Viete, ja som chcel mať pripravené alternatívy a tie potom, keď už bude jasné čo si budeme môcť dovoliť, vybrať z nich najoptimálnejšiu. Nechcem sa sťažovať, no ko-niec zimy a jar sú pre mňa zložité a bol som rád, že zvládam dialýzu.

..... „Od Vás potrebujem **záväznú spätnú reakciu s odpoveďou, či by ste reflektovali na prípadnú jesennú (september) rekondíciu a či potom zrušiť Turčianske Teplice.**“ (výpis)

- Nakoniec prišli nejaké odozvy i úvahy či má význam niekam ísť, keď tam nebudú bazény a vylúčené vodné procedúry, masáže a elektroliečbu si môžeme vybaviť v pohodlí doma a niekedy aj lacnejšie. Stojí to všetko za úvahu a takéto i podobné názory som očakával, lebo vaša informovanosť o stave kúpeľníctva musela byť dobre známa, lebo toho bola plná každá televízna stanica, rádiá a tlač.
- Rozmýšľal som či neuskutočniť stretnutie členov nášho klubu, lebo pani riaditeľka KOS Nitra Mgr. Gundová by nám vytvorila podmienky v intenciách platných usmernení, no rozmyslel som si to a ostal som iba pri písomnej forme kontaktu s vami, lebo by som sa musel hanbiť pred pani riaditeľkou KOS, keď by sme sa tam stretli traja. Musel by som rešpektovať, že by ste mohli mať obavy, lebo mediálny strašiak našej terajšej vlády je obrovský. Ak by prejavilo aspoň 15 členov klubu, že sa chce stretnúť v mesiaci júl, musel by som to prerokovať s pani riaditeľkou a vám dal včas vedieť. Termín nahlásenia je **03. jún 2020!**
- Držme sa a nepodliehajme desivým správam a informáciám, ktoré majú celkom iný náboj ako informovanie, lebo v podvedomí nám môžu spôsobiť iné zdravotné problémy, ktoré sa pridružia k našej primárnej chorobe a celý stav skomplikujú. Odporúčam nepozerať správy, tlačové besedy a politické besedy, radšej si pustite muziku, ktorá je vám príjemná, choďte do prírody pokiaľ sa vám to dá, radujte sa s rodinnými príslušníkmi alebo čítajte peknú literatúru.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme **júnovým** oslávencom : Danko **Magušin**, Lenka Hrajnohová, Boženka **Valachyová**, Tonko Valachy, Janko Detko, **Peťko** Mikulášik,

Zasadnutie nášho klubu sa **neuskutoční**, ani v mesiaci dňa **jún 2020** na **Fatranskej ulici v Nitre – Chrenovej III.**, na prízemí v klubovni Krajského osvetového strediska

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 Uzavierka čísla 06.06.2020.



Chi, chi, chi cha, cha cha ... predsa len trochu veselosti, smiech podporuje imunitu človeka

Ribar na Vychodze !!!

Samozrejme nakonec zlape zlatu ribku. Kuka na ňu, ona na neho, a ribka prehutori: - Ci spelnim tri želaňa kec me nechaš žic? Ribar kuka a hutori: - Táá dobre. Ribka: - Co bi ší chcel, co ci ešči chibuje? Ribar: - Tááá bi som sebe dal jedno puldecí. Ribka zariadzi do par sekundoch, ribar vipije a ribka na neho: - A teras co, co ešči chceš? - Táá das jedno, ešči jedno puldecí, no. Ribka znovu do par sekundoch zariadzi ďalše puldecí a hutori ribarovi: - A trece, co jak trece želaňe? - Táá daj i ti sebe, naj nesom šviňa. A ribka zas zariadzila želaňe. Na druhi dzeň idze znovu ribar lapac ribi, kuka, ribka už šedzi na brehu, pripravené poldecaky a hutori: - Ani nerozkładaj pruty už mame naľato!

Mladý muž si podal inzerát, že hľadá ženu. Dostal vyše stovky odpovedí. Všetky začínali : !zober si tú moju!“

Matka, ktorá vie motivovať : - Odchádzam na víkend, takže som ti v izbe nechala 50 €. – Uprac si a nájdeš ich!

Hovorí lekár pacientovi : - Po týchto liekoch budete trochu ako priblýb, ale na vás to aj tak nikto nespozná!“

Keď je manželka našťavaná, objímte ju a povedzte jej, že je krásna. Keď vrčí ďalej, odstúpte do bezpečnej vzdialenosti a hod'te jej čokoládu!

Od dneska prestávam s umývaním rúk. Prišiel mi účet za vodu ako keby som doma chovala delfinov!!

Hm, hm, hm

Kúzelné slová prepáč, prosím a ďakujem!

Z dnešnej spoločnosti sa už akosi vytratili slová „prepáč, prosím a ďakujem,“ ktoré sme sa paradoxne učili ešte ako malé deti. Ako ich vrátiť späť?

Nie je ďakujem ako ďakujem

Lepším, avšak stále nie akceptujúcim prípadom, ktorý vytlačil z nášho každodenného života spomínané tri slová, sú rôzne skratky a prevzaté slová, ktorými ich zameňame. Na myslí máme výrazy ako „dik, sorry alebo pls.,“ ktoré sme si už osvojili natoľko, že ich mimo písomného styku, používame aj pri bežnej komunikácii.

Okrem toho, že tieto alternatívy ani zďaleka neznejú tak vznešene, ani nemajú korene v našom rodnom jazyku, tak ich nemožno ani prirodzene spojiť s ďalšími nevyhnutnými vlastnosťami slušného správania, akými sú úsmev alebo úprimný výraz v očiach.

Humánnosť namiesto individualizmu

Horšie sú na tom tí ľudia, ktorí už tieto slová vedome vyradili zo svojho slovníka, pričom ich nahradili výrazmi, vyjadrujúcimi ich nadradenosť a individualizmus. Miesto slova „prepáč,“ radšej používajú „Nič neľutujem“ alebo „nemám sa za čo ospravedlňovať.“ Namiesto „prosím,“ - „daj, poskytni, žiadam.“ Napokon, pre slovíčko „ďakujem,“ majú alternatívy ako „dobrá práca“ alebo „Ok.“

Napriek rôznym trendom a okolnostiam života, by sme predovšetkým nemali zabúdať na to, že sme stále humánne bytosti, ktoré majú svoje city, ako aj chyby, a najmä správnu výchovu, v rámci ktorej boli slovíčka „prepáč, prosím a ďakujem“ vždy na prvom mieste.

Mňam, mňam, mňam

Fermentované potraviny - investícia do zdravia za málo peňazí

Naši prapredkovia už pred tisíckami rokov poznali spracúvanie potravín **fermentovaním**. Bol to jednoduchý spôsob, ako si prichystať napríklad zásoby **zeleniny** na celú zimu. Naši predkovia ani netušili, ako dobre robili pre svoje **zdravie**. Dnes už vieme, že fermentované potraviny treba zahrnúť do **pravidelného jedálnička**, pretože majú mnoho prínosov pre celkové zdravie.

Čo sú fermentované potraviny

Fermentácia je jeden z najstarších spôsobov uchovávaní potravín. V dávnej minulosti šlo prioritne o **využitie zásob**, no dnes mnohí odborníci vyzdvihujú fermentované potraviny kvôli ich zdravotným prínosom: sú plné **priateľských baktérií** a **užitočných enzýmov**. Fermentácia je metabolický proces, vyvolaný **mikroorganizmami** a **bez-kyslíkovým rozpadom sacharidov** na **alkohol** alebo **organické kyseliny**. Práve to uchováva potraviny v použiteľnom stave, aby sme ich mohli bez obáv jesť.

Zdravá mikróflóra v črevách

Priateľské baktérie, ktoré vznikajú fermentáciou, sú pozitívne pre **tráviacu sústavu**, pretože vytvárajú zdravú mikróflóru v črevách. Zdravie čriev následne ovplyvňuje celkové zdravie tela a imunitný systém. Ak máte zdravé trávenie, znamená to, že v črevách sa nachádzajú **prospešné baktérie**, čo sa odrazí aj na vašom celkovom zdraví, a to dlhodobo. Existujú vedecké dôkazy, že **zdravé črevá** znižujú riziko: infekcií, zápalov, alergií, autoimunitných porúch.

Vyššia výživová kvalita fermentovaných potravín

Je dokázané, že fermentačný proces **zvyšuje výživovú kvalitu** potravín. Fermentované potraviny, ako je *kombucha, miso, kvasená kapusta, jogurty* a *fermentované mliečne výrobky*, majú dokázateľný vplyv na zmiernenie **alergií**, zníženie **zápalov**, aj **chudnutie**. V prípade fermentovanej zeleniny – napr. *kvasená kapusta* alebo *kimchi* – vznikajú glukozinolátové zlúčeniny, o ktorých sa predpokladá, že sú účinné v boji proti **rakovine**.

Črevá sú prepojené s mozgom

Najnovšie výskumy potvrdzujú **prepojenie** čriev s mozgom. Zdravie črevnej mikróflóry teda pozitívne pôsobí aj na zdravie mozgu. Fermentované potraviny sú dobrou prevenciou pred **duševnými chorobami**, vrátane *depresii, úzkostí* a *demencie*.