



Klubovinky SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník I.

01/2021

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

- Je mi nesmierne ľúto, že opäť musím skonštatovať, že sa znovu nemôžeme stretnúť. Doba je nesmierne vybičovaná a náročná na zvládanie obmedzovania životných potrieb. Už starí Gréci, no i Číňania vedeli, že stres napomáha rozvinutiu rozličných chorôb, ktoré by sa za pokojného stavu nemali šancu sa prejavíť. STRES je spúšťačom! Preto by sme sa ho mali naďaleko strániť. Jednou z foriem ako ho eliminovať je práve existencia obdobných organizácií ako je naše občianske združenie. Tí, ktorí s našim klubom ste zžití, to veľmi dobre viete pochopiť, to naše stretanie bolo akýmsi nabíjaním pozitívnu energiou a zbavovaním sa trampôt. Vyšší stupeň boli rekondično-rehabilitačné pobyty, kde popri duševnej rehabilitácie a očisty, bola, i keď nepatrná, no vzácna, telesná rehabilitácia. Mám obavu, či sa ešte niekedy stretneme a či sa vôbec budeme môcť vyšantiť či už v Dudinciach alebo Turčianskych Tepliciach. Snažím sa nepodliehať nostalgii a usilovne pracujem všetkými mojimi silami (žiaľ, už ich je čoraz menej a menej, aj keď niektorí mi to neveria). Osvojil som si myšlienku, že je lepšie plánované akcie zrušiť, resp. prijať ich zrušenie od dodávateľa, ako sa potom so smutnými očami pozerieť, ako sa druhí rekreujú. Musíme však počkať do 15. januára, kedy budú zverejnené organizácie oprávnené uchádzať sa o 2 %. Aj dostať sa k tejto méte, nebolo tak jednoduché, nakoľko notári kvôli karanténam neúradovali a všetky podklady prekročili lehotu možnosti dokladovania k spísaniu notárskej zápisnice, ako hlavný dokument pre zaradenie klubu do zoznamu oprávnených. Mimo toho veľa notárov ukončila svoju činnosť práve pre obmedzovanie pohybu občanov, resp. zákazu vybavovania dokladov, čím strácali zákazníkov a tým a finančné prostriedky, no náklady mali rovnaké ako predtým. Nakoniec po veľmi dlhom pátraní, som našiel pani JUDr. Kalivodovú, ktorá bola ochotná nám vyjsť v ústrety a svetlo sveta uzrela Notárska zápisnica.
 - Som rád, že ešte po svete chodia ľudia, ktorí chápu aktuálne problémy obmedzujúce možnosti zdravotne postihnutých. Vzhľadom k tomu, že „naša“ doterajšia pani notárka ukončila taktiež činnosť, poprosil som pani JUDr. Kalivodovú, či by sme mohli, samozrejme ak budeme ako klub ešte vôbec existovať, aj pre budúci rok sa uchádzať u nej o spísanie notárskej zápisnice. Bol som nesmierne rád, že súhlasila, čím by mi predsa len odpadol jeden dôležitý bod, pre uchádzanie sa o 2%.
 - Aby o nás vedelo čo najviac ľudí a organizácií, podpísal som zmluvu s jednou organizáciou, ktorá zabezpečí etablovanie našej organizácie na stránkach najmä zdravotníckych organizácií a firiem. Samozrejme aj tento špás niečo stojí, no verím, že sa to odzrkadlí na našom účte.
 - Obrovsky, ale ozaj obrovsky ma trápí, že sme sa nemohli stretnúť pre vládne obmedzenia s pánom Káčerom, dobre známym z TA3, ako silným bojovníkom so svojim zdravotným postihnutím a najmä tým, že motivuje druhých a nenásilnou formou mobilizuje. Cením si u neho to, že nenadsadzuje výkony a nesplniteľné ciele, ako to robia niektoré organizácie. V týchto dňoch som bol milo prekvapený, keď sme sa nakontaktovali vzhľadom k začiatku roka, a po obojstranných prianiach prisľúbil za Nadáciu TA3 príspevok pre našu organizáciu. Tie finančné prostriedky majú ekonomický efekt pre klub, no majú obrovský morálny a silne citový náboj. Vysoko si to vážim a verím, že sa nám už obojstranne podarí stretnúť, lebo jeho čas je plne nabitý programom i pre iné organizácie a trochu času i pre seba.
 - Bud'te zdraví a nepodliehajte skepse a zlej nálade, tým nič nevyriešime, ale umožníme zlu dostať sa do našej mysle a následne všakovakým mrchošinám kváriť naše utrpené a oslabené telička.
- Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencom **januárovým** : Hrajnohová **Danielka**, Hrajnohová **Lenka**, Pavlovičová **Nadežda**, Tulinský **Titus**, Postrk **Miloš**;

Zasadnutie nášho klubu sa **opäť neuskutočnilo**, dňa **12. januára 2021 (utorok)**

o 14.00 hodine 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 Uzávierka čísla 1.1.2021.

prosím obrátiť list

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

Babka : Snívalo sa mi, že som bola v Kauflande.

Dedko : A mne sa snívalo, že mám v posteli dve ženské!

Babka : A ja som tam bola tiež?

Dedko : Nie, ty si bola v Kauflande!!

- Miláčik, aký darček k narodeninám by si chcel?

- Nevie.

- No a čo sa ti tak páči?

- Susedka zo štvrtého poschodia!!

- Čo bude ak sa nám minú všetky potraviny a zásoby a budeme musieť loviť?

- Ja napríklad ani neviem, kde taká pizza žije?!

- Keď som bol malý, bál som sa tmy.

- Dnes, keď vidím účet za elektriku, bojím sa svetla!

Synáček : Mamina, prečo sa tatko hrá so svojim pimprlíkom?

Mamina : Pretože nekúpil maminke nové topánky!!

Hm, hm, hm

10 dôvodov, prečo sa vám v noci zle spí a často sa prebúdzate II. časť

6. Požívanie postele na nesprávny účel

Mnoho ľudí používa svoju posteľ nielen na spanie, ale na množstvo iných činností ako sú práca, sledovanie televízie a podobne. Nečudujte sa potom, že to má následky aj na váš spánok. V posteli by sa malo výlučne spať. Svoju prácu alebo zábavu preto nechajte za dverami spálne.

7. Kofeín

Nie je žiadnym tajomstvom, že kofeín potláča spánok. No vedeli ste, že polčas odbúrania kofeínu z tela je až 6 hodín a na jeho úplne odbúranie je potrebných až 24 hodín? Preto nikdy nekonzumujte kávu a iné nápoje s kofeínom večer. Ideálne je mať posledný kofeínový nápoj okolo obeda.

8. Vedomé zaspávanie

Nejeden človek ide do postele bez toho, aby chcel cielene zaspáť. Dúfa, že túžba po spánku príde sama od seba, no v mnohých prípadoch nepríde. Čo teda robiť? Ak nedokázate zaspáť do 20 minút, potom radšej vstaňte a choďte si napríklad čítať knihu. Nie však počítač alebo tablet, pretože svetlo z obrazovky blokuje vylučovanie spánkového hormónu melatonínu. Ak nechcete čítať, skúste inak relaxovať, napríklad dychovými cvičeniami, meditáciou alebo vykonávajte rôzne uspávacie techniky.

9. Alkohol

Hoci alkohol vám umožní skôr zaspáť, negatívne ovplyvňuje rýchle pohyby oka počas spánku a tiež znižuje jeho kvalitu. Vy sa potom zobudíte unavení a s nevoľnosťami. Nikdy nekonzumujte alkohol neskôr ako 2 hodiny pred spaním. Najlepšie však je nepiť ho vôbec alebo len v minimálnom množstve.

10. Prepracovaná myseľ

Ľudia často nedajú svojmu mozgu vydýchnuť si od každodenných problémov, dokonca ani večer pred spaním. Tok myšlienok, ktoré ním prebiehajú, mu potom neumožňujú vypnúť sa. Výsledkom sú ťažkosti so zaspávaním, budenie sa počas noci alebo plytký či nekvalitný spánok. Riešením je večer sa už nezaoberať rôznymi starosťami a presmerovať svoje myšlienky na niečo úplne iné. Okrem počítania ovečiek si skúste napríklad vybaviť mená všetkých krajín začínajúcich sa na určité písmeno.

Mňam, mňam, mňam

Bryndzu by mal mať počas chrípkovej sezóny doma každý.

Keď zistíte, čo všetko obsahuje a proti čomu všetkému dokáže bojovať, už nikdy nebudete jesť nič iné. Vážne.

Je len a len naša, no málokto vie, že je to zároveň aj zdravá bomba! **Pravá slovenská bryndza** nie je len potravina, po ktorej si budete oblizovať všetkých desať prstov, ale budete ju mať aj vo svojej domácej "lekárni". Slovenské zlato, akoby sme mohli bryndzu nazývať, obsahuje to, čo málokto iné jedlo. Je totiž **plná probiotických kultúr**, ktoré neodškriepiteľne prospievajú ľudskému zdraviu. Dokonca aj pacientom, trpiacim na rakovinu. Uprednostniť by ste ju mali aj pred probiotickými jogurtami. Kým tie obsahujú 1 - 2 probiotické kultúry, v bryndzi sa ich nachádza až 28. Znamená to, že v jednom grame bryndze sa nachádza až miliarda mikroorganizmov.

Čo všetko ešte obsahuje? vitamíny B, A, C, D, E, K, C, minerály ako vápnik, fosfor, horčík, železo, zinok či meď, kyselina linoľová, ktorá má protirakovinové účinky, nenasýtené esenciálne kyseliny, bielkoviny.

Táto potravina sa teda odporúča konzumovať aj **pre onkopacientov**. Vhodná je však ja **pre ľudí s intoleranciou na laktózu**.

Ocenia ju aj **alergici**, pretože bryndza má priam zázračné účinky. A s jej pomocou dokonca porazíte aj chrípku.

Čo všetko dokáže? urýchľuje metabolizmus a trávenie, predovšetkým prospieva hrubému črevu, znižuje krvný tlak a vyrovňuje cholesterol, bryndza je veľkou zásobárňou vápnika, ktorý pomáha bojovať proti rednutiu kostí, lieči zápaly, zvyšuje celkovú imunitu.

Pozor však dajte na malé deti. Tie by mali bryndzu konzumovať iba v pasterizovanej forme, ktorá neobsahuje toľko mikroorganizmov. Dospeláci si však môžu túto lahôdku dopriať vo svojej prirodzenej forme. Pri jej kúpe si teda poriadne všimnite obal a slovo **pasterizácia**, ktorá likviduje všetky prospešné látky.