



# Kluboviny SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník II.

08/2021

Termín zasadnutia klubu je veľmi kritický vzhľadom k tomu, že „mudrci“ a veštcí a veštice už s naprostou istotou vedeli termín, kedy zaútočí Delta kovid, pravdepodobne nahliadli do jeho cestovného plánu napádania jednotlivých krajín. Konzorciá a super špecializované štáby zabudli na jednu dôležitú vec a tou je návšteva pápeža na Slovensku. Buď neboli dostatočne informovaní, alebo boli tak slepo zahľadení do seba svojich vízií, že to bola a je maličkosť. Mnoho ľudí v našej vlasti, v našom Slovensku, je veľmi nábožensky založená a to „verchuška“ využíva k tomu, aby nahnala neočkovaných na očkovanie sa, pretože sa stanú ľuďmi prvej kategórie, ktorým bude umožnené z diaľky pozrieť na vrcholného predstaviteľa cirkvi. Vzhľadom k tomu, že je na Slovensku nízky počet zaočkovaných, myslím si, že i pán pápež má zdvihnúť percento očkovaných na vyššiu mieru, aby sme sa dostali k stredu Európskej únie.

Tohto ročná rekondícia v Turčianskych Tepliciach, resp. jej termín je v období maximálneho rizika zatvorenia celého Slovenska. Jediná možná alternatíva je termín návštevy pápeža na Slovensku a to od 12. – 15. septembra 2021, čo by korešpondovalo s termínom našej rekondície. Mám taký silný dojem, že znemožnenie účasti na náboženských obradoch v réžii pápeža, by asi slovenská náboženská obec nestrpela a mohlo by to vyvrcholiť v obrovských nepokojoch.

Ešte je veľmi dôležité, aké podmienky si budú klásť vo vedení v Turčianskych Tepliciach v rámci protiepidemiologických opatrení, teda očkovací preukaz, potvrdenie o prekonaní kovidu, či PCR či AG testy. Nik z nás, ani sami pracovníci zabezpečujúcich ubytovanie dnes ešte nevedia a čo ešte v septembri, keď medzi tým je ešte august. Možno o niečo viac budeme vedieť na našom zasadnutí klubu, samozrejme pokiaľ to nejak neobmedzia v počte resp. iných nimi stanovených kritérií (ich znamená vládu a Mikaskompani). Žiaľ pravidlá sa menia nie z mesiaca na mesiac, ani nie z týždňa na týždeň, ale zo dňa na deň. Musíme byť v strehu, aby sme zbytočne mylne neinformovali tých, ktorí boli vybratí a schválení na rekondíciu.

Aj z tohto a aj z ekonomického dôvodu je potrebné, aby všetci, ktorí sa prihlásili na rekondíciu v Turčianskych Tepliciach, zvažili svoju účasť a včas dali na vedomie predsedovi, nakoľko bude potrebné včas nahlásiť presný počet účastníkov a ich ubytovanie.

Tí, ktorí máte internet, chcem vás upozorniť, že tam Slovenský zväz sclerosis multiplex uverejňuje rôzne rady jednak na cvičenie, či stravovanie alebo znášanie trampôt spojených s ochorením sclerosis multiplex. Sú tam i ponuky v rôznych zariadeniach na Slovensku vhodných na fyzické problémy s našim ochorením. No a kopy iných informácií.

Milí členovia Klubu sclerosis multiplex Nitra, viem, že tento plátok aj so svojimi predošlými vyhotoveniami, nie je bohvieaké terno, lebo naň reagujú rozsiahlejšie dve členky a z toho jedna ani nie je SM-kárka. Vážim si tých reakcií, no pripadá mi to málo k tomu, čo sa snažím ja, pri všetkých mojich problémoch. Viem, dajú sa bagatelizovať, lebo viacerí z nás majú tiež zdravotné problémy. V tejto spojitosti sa mi vynára myšlienka, ktorú som vám ponúkol ešte v riadnych klubovinách pred mnohými rokmi. Dnes o to viac si pripomínam jej podstatu a hĺbku.

„Nauč sa vážiť si svoju prácu a svoje dielo. Potom sa naučíš vážiť si prácu a dielo druhých“

Teším sa na stretnutie s vami, no i vedením KOS, ktoré je nám ústretové už mnohé roky a ostáva s nami i v týchto spleťtých dobách. Vysoko si to vážime a ceníme, i keď bez hmotného vyjadrenia. Ďakujeme.

Možno niektorí s mojim názorom nesúhlasíte, no ja sa zato na vás absolútne nehnevám, budem si vážiť, ak mi to poviete a môžeme sa o tom porozprávať. Chcem vás však ubezpečiť, že ja si za svojim názorom stojím, nehanbím sa zaň, tak dnes, ako i doterajšom mojom živote. Možno i preto môžem spávať a ráno sa pozrieť do zrkadla.

Ak sa dožijeme v zdraví, tak na budúci rok by sme mohli oslavovať 30 rokov existencie nášho klubu. Ak by ste mali návrhy, nápady či vylepšenia môžeme sa na tom začať dohodovať už na tomto stretnutí. Bude nás aspoň pár, čo majú v srdci takúto organizáciu a či si to zaslúži, či aspoň z časti naplnila svoje poslanie?!

Ak odoberáte časopis Nádej, možno vám neušlo, že tam chýbajú zvesti o našej činnosti a pripadá to akoby náš klub osirel. Neskúsite ho svojim, i kratúckým článkom oživiť? Porozmýšľajte,

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencom **septembrovým** : Gabriela Gregorová, Mária Detková, Mária Duchoňová, Mária Macáková, Mária Mikulášiková, Darina Baráthová, Helena Sláviková

Zasadnutie nášho klubu je **17. augusta 2021 o 14:00 hodine** v malej zasa-  
dačke na prízemí KOS Nitra (pokiaľ nás opäť nezatvorí ako sliepky do kurína)

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](http://www.ksmnr.sk) [suchan@ksmnr.sk](mailto:suchan@ksmnr.sk) Uzávierka čísla 30.07.2021.



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

Stretnú sa dve myši a dajú sa do reči.

- Pozri hovorí jedna, mám nového priateľa a vytiahne fotografiu.
- To si robíš srandu? Vyvalí oči druhá myš, veď to je netopier!
- Čože?, ten hajzel mi tvrdil, že je pilotom!

Leží pacient na operačnom stole a pýta sa profesora.

- Pán profesor, je to pravda, že ma budú operovať študenti?
- Áno, odpovie profesor.
- A čo ak pri operácii zomriem?
- No tak dostanú nedostatočnú!

- Miláčik, mám taký nízky tlak pozri 85 na 55 ...

- Chceš urobiť kávu, alebo ťa mám (nasr..), naštvat'?

Na umyvárke : - Umývate auto?

- Nie mudrlant, zalievam ho, aby bol z neho autobus!!

Stalo sa mi ozaj niečo veľmi divné!! Otvoril som chladničku a zobral som si mrkvičku a prisahám, že som počul klobásku šepkať :

- A to je čo hernajs ... ?!

## Hm, hm, hm ....

**Nesprchujte sa studenou vodou** Určite nepodľahnite pokušeniu sprchovať sa studenou vodou. Organizmus na niečo také hneď zareaguje a začne sa prirodzene viac otepľovať. Najlepšie, čo môžete urobiť, je sprchovať sa teplou vodou alebo vlažnou vodou.

**Zatvorte okná** Hoci toto riešenie je naozaj populárne, mali by ste sa vyhnúť tomu, že budete mať celý deň otvorené okná. Práve naopak, mali by ste vetrať v noci, keď je najchladnejšie a potom mať okná zavreté a záclony zatiahnuté.

**Vyhňte sa tuleňom** Ak patríte k ľuďom, ktorí sa počas spánku veľmi radi túli k svojmu partnerovi, teraz by ste sa tomu mohli vyhnúť. Spite od seba ďalej, pretože len takto nebudete vyžarovať toľko telesného tepla.

**Aby ventilátor splnil svoj účel** Ak chcete, aby vám ventilátor pomohol čo najviac, najlepšie bude, keď pred neho umiestnite misku s ľadom. Takto bude fúkať čo najchladnejšie vzduch, aký len bude možné.

**Pred spaním si dajte na nohy vlhké ponožky** Pokojne si môžete dať pred spaním okrem vlhkých ponožiek aj vlhké tričko. Bude vás to na tele príjemne chladiť a keď si ich umiestnite na strategické miesto, ako sú nohy, ochladí sa vám celé telo.

## **Intelektuálne obohatenie a roztrúsená skleróza I.**

Štúdie ukázali, že „intelekt obohacujúce“ aktivity môžu chrániť pred stratou kognitívnych funkcií, ku ktorej môže dochádzať u ľudí s SM v dôsledku progresie ochorenia. Patrí sem čítanie kníh a časopisov, písanie, hra na hudobnom nástroji, záľuby a štruktúrované hry.

### **Celoživotné intelektuálne obohatenie a pokles kognitívnych schopností**

Vedci z New Jersey skúmali ľudí s SM pomocou funkčného MRI. Pomocou MRI je možné zobrazit' časti mozgu, ktoré sa používajú na určité činnosti. Vedci preukázali, že ľudia s SM s intelektuálnym obohatením, teda ľudia s vyššou úrovňou vzdelania, slovnou zásobou atď. (čo je ukazovateľom toho, koľko používali mozog), boli chránení pred stratou kognitívnych funkcií.

Ukázali, že došlo aj k rozvoju tej časti mozgu, ktorá sa bežne nepoužíva pri každodenných činnostiach, ale používa sa hlavne pri intelektuálnej činnosti. Výskum naznačuje, že „**tréning mozgu“ (tréning kognitívnych stratégií)** je možné použiť na minimalizáciu poklesu kognitívnych schopností, ktorý sa pri progresii SM ochorenia často pozoruje.

### **Vplyv voľnočasových aktivít na pokles kognitívnych funkcií**

Príspevok publikovaný v časopise Neurology podáva správu o spolupráci medzi vedcami z New Jersey a Milána, ktorí skúmali 62 ľudí s SM (41 s relaps remitentnou SM a 21 so sekundárne progresívnou SM). Okrem piatich všetci užívali lieky na SM.

Vedci skúmali pokles vyšších mentálnych funkcií, zvyčajne sprevádzajúci progresiu SM, ktorý súvisí s postupným znižovaním sa mozgu, ako sa v priebehu času zvyšuje počet lézií. V tomto prípade skúmali tzv. kognitívne voľnočasové aktivity, to znamená intelekt obohacujúce voľnočasové aktivity, ako napríklad **hra na hudobný nástroj, vedenie denníka alebo blogu, koníčky, údržba webových stránok** atď. a ich vplyv na tento kognitívny pokles.

## Mňam, mňam, mňam .....

### **Zemiaky pečené – SEDLIACKY recept**

Najlepší recept na zemiaky, ktoré sú nesmierne rýchle a pritom chutné. Vďaka jednej zložke budú mať zemiaky chrumkavú kôrku a fantastickú chuť. Tajomstvo prípravy najlepších pečených zemiakov spočíva v **použití škrobu**. Zemiaky **chutia ako vyprážané** a pritom použitého oleja je neporovnateľne menej. Sedliacky recept na zemiaky

**Potrebujeme:** 6 veľkých zemiakov; lyžička zemiakového škrobu; 2 lyžice slnečnicového oleja;

pol čajovej lyžičky červenej sladkej papriky; štvrt' čajovej lyžičky čierneho korenia a granulovaného cesnaku; štipka soli a pálivej červenej papriky.

**Postup:** Najskôr zemiaky opatrne umyjeme aj so šupkou (ak máte staršie zemiaky, šupku môžete samozrejme odstrániť). Nakrájajte na kúsky a preložte **do hlbokej misy**. Pridajte škrob (vďaka škrobu dostanú zemiaky chrumkavú kôrku) a dôkladne premiešajte. Následne pridajte slnečnicový olej, znova premiešajte a **pridajte aj všetky koreniny**. Namiesto granulovaného cesnaku môžete použiť čerstvý pretlačený strúčik cesnaku. Potom zemiaky preložte na plech vystlaný pergamenom a dajte do vyhriatej rúry na 200 ° C na 30 minút. Potom vyberte panvicu, osolte zemiaky a dajte znovu piecť, **tentokrát na 10 minút**. Teraz môžete zemiaky vybrať, sú pripravené. Podávajte s obľúbenou omáčkou, alebo ako prílohu k slávnostnému jedlu.