



Kluboviny SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník II.

10/2021

Tento termín zasadnutia klubu je opäť, a ešte viac veľmi diskutabilný, no nie zo strany poskytovateľa miestnosti (KOS Nitra), ale z moci mocipánov. Nemienim seba a tobôž vám kaziť spoločné chvíle a preto sa budem strániť v čo najväčšej miere politike vyhnúť.

Posnažím sa venovať našim problémom, radostiam, no smutným príbehom. Takým veľmi smutným príbehom bola smrť našej dlhoročnej členky klubu, v ktorom dlhú dobu vykonávala funkciu hospodárky. Lydka Michaličková sa trápila už dlhšiu dobu, bojovala no posledná fáza ochorenia už bola nad jej sily. Bolo to možno symbolické rozlúčenie sa s nami, keď bola na rekondícii v Dudinciach v mesiaci jún. Zúčastnil som sa pohrebu, kúpil som smútočnú bohatú kyticu s textom na stuhách („Posledná rozlúčka s členmi KLUBU SM Nitra“). Požiadal som dôstojného pána, či by mi dovolil predniesť pár slov na rozlúčku. Po jeho zvoľení som sa rozlúčil s Lydkou za všetkých našich členov klubu a ledva som vyriekol posledné slová, doľahlo to na mňa a musel som sa odtackať čo najrýchlejšie domov. Smútiacej rodine som sa na druhý deň ospravedlnil, že som nemohol zostať do konca pohrebu.



V prvom rade si povieme čo sa udialo na augustovom klube. Z obavy či sa vôbec zídeme, nakoniec nás bola pekná hŕstka oddaných a veselých jedincov. Ako už je zvykom, prijali sme pozdravy a ospravedlnenia od tých, ktorým ešte stále záleží na živote klubu. Mnohí napísali aj obsiahlejšie pozdravy, za čo im ďakujeme, je to povzbudivé najmä v tieto neisté časy. Načrtli sme možnosť predsa len sa dostať aspoň k nejakým finančným prostriedkom z 2% cestou SZSM. Oboznámili sme sa s hospodárením klubu a to najmä z pohľadu možnosti financovania budúcoročných rekondícií.

No v prvom rade sme rozobrali prípravu jesennej rekondície v Turčianskych Tepliciach. Odsúhlasili sme počet účastníkov a konkrétne osoby i s rozdelením po izbách. Predseda klubu poveril vedením rekondície Kláru Suchanovú. Predseda jej odovzdal kontakty na zodpovedné osoby vo Veľkej Fatre, pre prípad nejakých nezrovnalostí. Predseda klubu si dal odsúhlasiť ocenenie aktivity počas roka, znížením účastníckeho poplatku, čo bolo bez pripomienok schválené. Milé bolo, že viacerí členovia klubu sa podujali zabezpečiť drobné občerstvenia na rekondíciu, i takouto formou sa prejavuje spätosť s klubom i v časoch horšej finančnej situácii.

Ako už bolo spomenuté vyššie, predsa len musíme plánovať rekondície budúceho roku. Všetko sa bude odvíjať v dvoch rovinách. Jedna rovina bude zostatok finančných prostriedkov za rok 2021. Druhá rovina budú finančné prostriedky získané cez SZSM, ktoré nám následne (ak sa niečo vyzbiera; formu vám predostriem koncom roku), uhradí sumu rekondície a prípadne ostatok doplatíme zo svojich prostriedkov.

Predseda klubu oboznámil prítomných s vyúčtovaním daru Nadácie TA3 p. Káčerom, ktoré si podrobne prezreli všetci prítomní a súhlasili s ním.

Predseda informoval prítomných s tým, že do konca roka bude viesť ekonomickú agendu po zosnulej hospodárke klubu, a uzatvorí hospodárenie klubu za rok 2021 Marika Duchoňová. Pre budúcnosť musíme doriešiť doplnenie výboru klubu a obsadenie hospodára.

Rozdali sme si perá, časopisy a tašky, no a bzukot nabral ešte vyšších obrátok – neboli sme dlho spolu.

Pár informácií z rekondície a zasadnutia klubu v Turčianskych Tepliciach 13. septembra 2021. Tak ako na každom klube prijímame pozdravy a ospravedlnenia, ináč to nebolo ani na tomto zasadnutí. Na poslednú chvíľu predsa len došlo ku zmene a tým, že odstúpila Marika Duchoňová z rodinných dôvodov, nastúpila na jej miesto náhradníčka Darina Baráthová. Vedúca turnusu zhodnotila predchádzajúce zasadnutie a prítomní, z ktorých bola na predošlom zasadnutí väčšina, ju dopĺňali v pozitívnych intenciách. Vedúca informovala o aktívnej účasti predsedu klubu na pohrebe Lydky Michaličkovej.

V nasledujúcom boli prerokované a predbežne schválené termíny konania rekondícií v roku 2022. Dokonca práve v Turčianskych Tepliciach vedúca musela vybavovať termín i počet účastníkov, nakoľko veľa termínov je rezervovaných pre poisťovne a viaceré izby sa budú prerábať. Je pre nás rezervovaný termín s nástupom 11.09.2022 – 17.09.2022 pre 12 členov klubu.

Bol odsúhlasený účastnícky poplatok pre rok 2022 vo výške **15,- €**.

Bol prerokovaný návrh termínov zasadnutí v roku 2022 (samozrejme s ohľadom na vývoj pandémie), ktorý predseda klubu prerokuje s vedením KOS Nitra.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencom **októbrom** : Vladimíra Vargová, Lukáš Magušin, Gassoumi Katarína, Vargová Vladimíra, Klára Suchanová Macáková Mária,

Zasadnutie nášho klubu je **19. októbra 2021 o 14:00 hodine v malej zasedačke na prízemí KOS Nitra** (pokiaľ nás opäť nezatvorí ako sličky 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 suchan@ksmnr.sk Uzavierka čísla 30.09.2021.



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

Matka nadáva dcére : - Ty hus sprostá, ako to že si tehotná? Či som ti navítkala do hlavy, že máš dať pozor, aby chlapec mal ochranu?!

Dcéra : - Ved' on mal! A dokonca FFP3!!!

- *Mám problémy s alkoholom ...*

- *Aké?*

- *Došiel mi*

- Aká musí byť pivnica, aby v nej dozrelo víno?

- Hlavne poriadne zamknutá

Keď mi frajer napíše, že chce moju fotku „hore bez“ ... to chce akože bez respirátora, však áno??

Keď vláda hovorí : - nájdeme na to peniaze.

- Normálne cítim, ako mi šmátrajú po vaškoch!!

Ale teraz naozaj vážne. Manželovi zistili nedávno, že je od narodenia neplodný. Je tu nejaká pravdepodobnosť, že by to mohlo postihnúť jedného z našich troch synov??

Vyčíta matka synovi : - Že sa nehanbíš, trojku z chovania!! Zober si príklad z otca. Toho za dobré chovanie pustia z basy o dva mesiace skôr!!

Hm, hm, hm

Intelektuálne obohatenie a roztrúsená skleróza II.

Aj keď zistili, že zmenšenie mozgu predpovedalo pokles vyšších mentálnych funkcií, ukázali, že tí, ktorí mali najvyššiu úroveň intelekt obohacujúcich voľnočasových aktivít, boli proti tomuto poklesu chránení. Toto je dôležitá informácia pre ľudí s SM. OMS odporúča využiť akékoľvek zmeny životného štýlu, ktoré nám pomôžu zvýšiť šance na udržanie dobrého zdravia.

Aj keď zvyčajne ide o stravu, pohyb, pobyt na slnku atď., tento výskum zdôrazňuje aj dôležitosť zapojiť sa do takých činností, ktoré stimulujú a vyžadujú intelektuálne úsilie. To je pri SM dvojnásobne dôležité, pretože u tohto ochorenia je veľmi častá depresia a akonáhle sú ľudia depresívni, je oveľa menej pravdepodobné, že budú pokračovať v takýchto intelekt obohacujúcich každodenných činnostiach. Byť proaktívny – stravou, doplnkami omega 3, cvičením a meditáciami – pomáha udržiavať pozitívny prístup k neustálym intelekt obohacujúcim činnostiam a koničkom. A spätné, vykonávanie týchto činností pomáha predchádzať depresiám. Toto je veľmi prospešná slučka pozitívnej spätnej väzby, ktorá pomáha, aby ľudia s SM boli naďalej optimistickí, pozitívni a udržiavali si kognitívne schopnosti. Pre tých, ktorí si nevedú denník, čo v OMS dôrazne odporúčame, môže byť toto vhodný impulz na jeho založenie. Zdá sa, že aj iné činnosti ako **umenie, hudba, čítanie** atď. majú rovnaké priaznivé účinky. Autori uzatvárajú abstrakt príspevku tým, že hovoria:

„Možnosti životného štýlu chránia pred poškodením kognitívnych funkcií nezávisle od genetických faktorov, ktoré človek nemôže ovplyvniť.“

Mňam, mňam, mňam

Každá gazdinka má svoje vlastné kuchárske triky.

Také, ktoré uľahčujú prácu v kuchyni a zaručia úspešné varenie. A profesionálni šéfkuchári majú takých zlepšovákov celý arzenál. Určite sa naučíte niečo nové, alebo si pripomeniete to, čo ste už vedeli. Niektoré kulinárske tajomstvá sú tak jednoduché a pritom tak cenné. Vyskúšajte ich, a aj pri varení najjednoduchších jedál budete môcť vytvoriť gastronomické dobroty. Zároveň ušetríte čas, peniaze aj úsilie.

22 trikov od šéfkuchára

1. Orechy, ako napríklad mandle, sa dajú ľahko olúpať, ak sa najprv namočia do vriacej vode na minútku – dve, a potom sa namočia do studenej vody.
2. Aby si ryža po uvarení zachovala belosť, počas varenia pridajte do vody trochu octu.
3. Ak sa vám zdá, že vaša polievka je presolená, vložte obilniny (napríklad ryžu) do gázy a ponorte ju do hmca. Tým sa odstráni prebytočná soľ z polievky.
4. Aby sa žltka uvarených vajčiek pri krájaní nerozpadli, nôž najprv ponorte do studenej vody.
5. Ak chcete dodať jedlu jemnú cesnakovú vôňu (a neprehnať to), najprv tanier pretrite cesnakom a potom servírujte jedlo.
6. Aby ste dosiahli mäkkosť pečene, soľte ju na konci varenia.
7. Aby sa vám nepripekla vrchná časť koláča, či iných pečených jedál, prekryte ho papierovou utierkou namočenou vo vode.
8. Pivo dobre poslúži pri príprave pokrmov z mäsa a zeleniny. Napríklad opojný nápoj zmiešaný so sójovou omáčkou bude vynikajúcou marinádou pre bravčové, hovädzie alebo jahňacie mäso. A prídanie tmavého piva pri varení dusenej zeleniny spôsobí, že chuť bude jemnejšia a príjemnejšia.
9. Ak chcete mať výborný smotanový krém, pridajte doň počas šľahania bielok.

Viaczrnný môže byť biely i celozrnný

Ďalším pojmom, ktorý si často zamieňame za význam slova celozrnný je: „viaczrnný“. **Viaczrnný však neznamená, že výrobok je automaticky celozrnný.** Znamená len to, že obsahuje múku z viacerých druhov obilnín okrem základnej pšenice či raže. Podiel múky z iných obilnín by mal byť aspoň 10 percent, aby sa dal výrobok považovať za viaczrnný. Samozrejme, viaczrnný výrobok môže byť zároveň aj celozrnný – ak spĺňa kritérium a obsahuje 70 a viac percent celozrnnnej múky.

Prečo je celozrnné pečivo zdravšie ako biele?

Celozrnný chlieb a pečivo nám poskytuje viac a podstatne kvalitnejších mikroživín a tiež viac vlákniny v porovnaní s bielym chlebom. Vieme, že **celozrnná strava súvisí s celým radom zdravotných výhod**, vrátane nižšieho rizika cukrovky 2. typu, rakoviny hrubého čreva a konečníka, srdcových chorôb. Prispieva k udržaniu zdravej hmotnosti, pretože celozrnné pečivo **má nižší glykemický index a vďaka vláknine viac zasýti.** Na druhej strane, sú zdravotné problémy, pri ktorých by sme sa mali vyhýbať celozrnným potravinám. Zvyčajne ide o chronické ochorenia čriev a stavy, kedy vláknina a celé zrná pôsobia na tráviaci trakt dráždivo.

Koľko obilnín denne potrebujete?

Množstvo obilnín, ktoré by sme mali denne skonzumovať sa odvíja od nášho veku, pohlavia a úrovne fyzickej aktivity. Zvyčajne je to v rozmedzí od 85 do 230 gramov. Priemerne aktívnym ženám stačí 170 gramov obilnín denne, muži by mali konzumovať trochu viac – 200 až 220 gramov.

Aspoň polovica z obilnín, ktoré za deň zjeme by mala byť celozrnných.

Dôležitá informácia :

Všetko zatiaľ platí pre **ČERVENÝ OKRES NITRA**

Účasť na zasadnutí klubu bude podmienené **OTP** (Očkování, Testování, Prekonanie kovidu).

Je povolené **25%** využitie kapacity miestnosti, teda pripraví veľkú zasadačku pre nás

Musíme spracovať **zoznam** účastníkov s **kontaktami** na nich

Vedenie a príslušní zamestnanci to pre nás pripraví a veľmi sa na nás tešia a spolu s nami veria, že sa situácia nezmení k horšiemu, teda, že by okres padol do bordovej farby.

Ak by predsa len, dám vám včas na vedomie, som totiž dohodnutý s pani riaditeľkou KOS, že si stav preverím v pondelok 18. októbra 2021.

Napriek všetkému, vyvíjam maximálne úsilie, aby sme sa mohli stretnúť, **preto vás prosím, ak z akýchkoľvek dôvodov nehodláte prísť, dajte mi čo najskôr vedieť**, aby sme zbytočne nezamestnávali pracovníkov KOS s prípravou miestnosti a aj nemíňali moju časťku síl, ktorých mám momentálne poskromne. Ak máte otázky týkajúce sa príprav a uskutočnenia zasadnutia, kontaktujte ma v utorky a štvrtky, prípadne sobotu a nedeľu.

Váš Tony