



Kluboviny SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník II.

11/2021

Verte či neverte, aj tento termín zasadnutia klubu, v čase keď píšem Klubovinky, je opäť, a ešte viac veľmi diskutabilný, no nie zo strany poskytovateľa miestnosti (KOS Nitra), ale z moci stáda, prepytujem, odborníkov.

Začali sme otvorením a privítaním prítomných, poctili sme si pamiatku zosnulej Lydky Michaličkovej minutou ticha

Ospravedlnili sa z neúčasti a pozdravili : Gabika – bojí; Marcel + Ivetka bez dovolenky; Dano - robí, Lukáš – pretekár; Evka T. -SM-ka; Darinka B -vyšetrenie u očného.; Sonička – pozitívnu energiu posla; Vierka Herhová posla všetkým, či na klube prítomným, či i tým, čo ostali doma, veľké, srdečné objatie plné lásky a zdravia;

2 %- u podnikov, podnikateľov a zamestnancov; vybavovanie potvrdení – prijať tlačivo SZSM, rozmýšľať ako to dať vedieť doterajším darcom s tým, že musia zaškrtnúť políčko a zverejnení darcu daňovým úradom darcom, a na klub poslať kópiu tlačiva Vyhlásenie (aby sa vedelo, že to dal nášmu klubu)

Rekondičné pobyty - Dudince - termín roku 2022 - jún 18 účastníkov, Turčianske Teplice – rok 2022 – 11. - 17. september 12 účastníkov, pričom počty účastníkov sa budú odvíjať od sumy získaných finančných prostriedkov, teda **ako smerom hore, tak i smerom dolu**. Účastnícky poplatok **15,- €** schválený na predošlom zasadnutí. Prihlášky na rekondíciu 2022 **do 13.11.2021** zaslať na adresu predsedu klubu písomne mailom, resp. poštou, **v deň zasadnutia klubu už bude neskoro**, lebo tam sa už budeme baviť o počtoch.

Krok s SM v roku 2022 - oslava 14. máj 2022; miestnosť KOS Nitra ako v predošlé roky; občerstvenie zväziť- príprava našimi ľuďmi - Lenka, Klárka, Dano, Majka, Marika Duchoňová, Anička a ostatní (ak bude možné podanie vlastného občerstvenia v KOS), alebo dodávateľsky; pozvanie hostí - prednosta + sestričky, riaditeľka KOS Nitra, zástupca mesta – predseda klubu. Všetko závisí od podmienok stanovených vládou infekčnosťou.

Rôzne – pošta : špecifikácia použitia prijatého podielu zaplatenej dane – spracovať a elektronicky zaslať;

termínov zasadnutí klubu na **I. polrok 2022** - **18. januára 2022 (utorok 14,00)**

08. februára 2022 (utorok 14,00)

08. marca 2022 (utorok 14,00)

12. apríla 2022 (utorok 15,00)

14. mája 2022 (sobota 10,00)

jún 2022 (Dudince)

To isté platí čo je uvedené na konci týchto Klubovíniek pri eventuálnom decembrovom zasadnutí predbežný termín **14. decembra 2021**

12. marca 2022 bude 30 rokov od prvého stretnutia a založenia klubu, padla dohoda konať to v mesiaci máj spolu s Kromom s SM, 14. mája 2022

Rozdali sme časopis NÁDEJ a predseda klubu bol smutný, že už dlho sa tam nezmieňuje o našom klube, pričom nie je vina na vydavateľovi, ale akosi členovia nášho klubu nevedia nájsť papier a pero, prípadne počítač, aby sa podelili s ostatnými o živote v klube, aj keď situácie v poslednom čase nám v mnohom nepriali, klub stále žije i možno „dištančne“

Tašky sme rozdali tým, ktorí neboli na rekondíciách alebo na klube.

Podpredsedníčka klubu Marika Duchoňová nás informovala, že prebratie dokladov hospodárenia klubu, už je ukončené.

Návrh novej hospodárky a členky výboru klubu Gitky Halásovej bol schválený na predošlom zasadnutí klubu. Gesciu nad ňou bude zabezpečovať Marika Duchoňová. **Nevyrovnané členské aj za minulé roky, vyrovnať - zaplatiť čo najskôr, kvôli uzávierke nášho účtu.**

Je síce už jeseň a včielky sa ukladajú na dlhý spánok, no naše včielky sa po skončení programu predsedom, síce nerozleteli, no rozbuzovali a bol krásny pohľad na tie spokojné tváre a milé úsmevy plné radosti. Ďakujeme pani riaditeľka!

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencom **novembrovým** : Dodino **Zelenák**, Anička **Benčíková**, Vierka **Herhová**, Zuzka **Mikulášiková**, Katarína Gassoumi

Zasadnutie nášho klubu je **16. novembra 2021 o 14:00 hodine** v malej **zasadačke na prízemí KOS Nitra** (pokial' nás opäť nezatvorí ako spiecky 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 Uzávierka čísla 30.10.2021.



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

Aaron Baum umiera. Na smrteľnej posteli žiada manželku, aby sa k nemu sklonila, a z posledných síl jej zašepká do ucha: „Ester, zavolaj rabína, ktorý nás sobášil. Chcem mu odpustiť...“

Hovorí manželka mužovi : -Starý, zajtra máme 40 rokov výročia, nechceš klepnúť králika“

- Čo si sa zbláznila, veď on za to nemôže!

Turista zo susednej republiky na východnom Slovensku : Tetuška, kde sa tu páli pálenka?

- Vidíte ten kostol?

- Áno.

- Tak mimo neho všade!

Milujúca manželka urobí pre svojho manžela všetko, okrem toho, že ho neprestane kritizovať.

Starý mládenec sa nudi všade. Ženatý chlap len doma.

Muž je vždy pánom v dome. Hlavne ak nie je žena doma.

Ženy okolo štyridsiatky sú jednoznačne najpútavejšie: majú dostatok skúsenosti a minimum zábran.

Žena, ktorá sa zamiluje a podľahne, si to vyčíta. Žena, ktorá sa zamiluje a nepodľahne, si to tiež vyčíta.

Hm, hm, hm

Med a kurkuma – zmes, ktorá pomôže zdraviu a vylieči mnohé zdravotné problémy!

Pripravte si v boji proti chorobám to najsilnejšie, čo pre nás príroda má – **účinný, prírodný a absolútne neškodný liek**, ktorý vás rýchlo postaví na nohy a nielen to. Pôsobí ako **najsilnejšie prírodná antibiotikum** a je mimoriadne prospešný pre zdravie organizmu, takže **pôsobí aj ako prevencia proti chorobám**. Na rozdiel od tradičných antibiotík **je med účinný v boji proti infekciám** bez toho, aby spôsobil imunizáciu baktérií. Štúdia uverejnená v Európskom časopise *Clinical Microbiology and Infectious Diseases* zistila, že **med zničil všetky baktérie aj patogény**, na ktorých bol testovaný.

Čo dokážu tieto zložky?

Med : je bohatý na živiny a vitamíny. Je notoricky známym antioxidantom, **pomáha telu v boji proti voľným radikálom**. Sú to prírodné odpady produkované telom a môžu prispievať k predčasnému starnutiu našich buniek. Okrem toho má med výrazné protizápalové, antibakteriálne a antivírusové účinky. Užitočné vlastnosti na posilnenie imunitného systému v prípade chrípky, kašľa alebo respiračných infekcií.

Kurkuma : je považovaná za prírodný zázrak s nespočetnými výhodami pre zdravie. Ide o korenie, ktorého výhody sú známe už od stredoveku. Ako ukazujú štúdie, kurkuma má takisto schopnosť bojovať proti voľným radikálom a rovnako ako med má antibakteriálne a protizápalové účinky. Najdôležitejšie zlúčeniny v tejto látke sa nazývajú kurcuminoidy. Tieto majú **silné liečivé, antioxidantné, protizápalové, antiseptické, antibakteriálne a protiplesňové vlastnosti**. Kombinácia týchto dvoch zložiek je **najsilnejším prírodným antibiotikom**. V ajurvédскеj medicíne je známa ako „**zlatý med**“ a bežne sa používa už tisíce rokov.

Je neoceniteľným prírodným liekom na nespočetné množstvo ochorení medzi ktorých patria:

zažívacie ťažkosti, nachladnutie, chrípka, astma, vysoký **krvný tlak**, vysoký krvný cukor, artritída, cukrovka, srdcové choroby, depresie a úzkosť, zápal, rany a popáleniny, ekzém, akné, tiež ide o prevenciu rakoviny a ďalších závažných ochorení

Ako pripraviť „Zlatý med“

Potrebuje: 1 ČL mletej kurkumy, 1/4 šálky prírodného medu, 2 kvapky esenciálneho oleja z citróna

Postup: Skombinujte všetky prísady, dobre premiešajte a zakryte. Skladujte pri izbovej teplote a pred **každým použitím premiešajte**. Ak chcete bojovať proti chrípke alebo prechladnutiu, užívajte **pol lyžičky** viackrát denne a posypte ešte navrch čerstvou mletou kurkumou, aby telo kurkumín lepšie absorbovalo. Môžete tiež rozpustiť čajovú lyžičku lieku v pohári teplej vody, opäť posypať trochu kurkumy a vypiť ho nalačno.

Mňam, mňam, mňam

Fazuľa ako ju pripraviť mäkkú, zaručene sa nerozvarí sa a už vás z nej nebude nafukovať – nahradí aj mäso!

Fazuľa by mala byť súčasťou jedálneho lístka v každej domácnosti. Často však leží zabudnutá medzi železnými zásobami a jej prípravu odkladáme na neurčito. Dôvod je jednoduchý. Strukoviny, najmä hrach a fazuľa, spôsobujú nadúvanie a nadmernú tvorbu plynu. A práve to býva často dôvodom, prečo ju mnohí zo svojho **jedálneho lístka vylúčia, alebo pokrmy z nej obmedzia. Vedeli ste však, že všetko závisí od prípravy fazule?** Prinášame skvelý tip šéfkuchára, **ako uvariť fazuľu tak, aby ste sa vyhli nepríjemným vedľajším účinkom a užívali si jej výhody**. Existuje totiž množstvo dôkazov o jej blahodarných účinkoch na náš organizmus. Jej obrovskou výhodou je vysoký obsah bielkoviny. Zároveň obsahuje rozpustnú a nerozpustnú **vlákninu, pektíny, antioxidanty a minerály (najmä fosfor, zinok a draslík)**. Fazuľa spomaľuje starnutie tela a je tiež vhodná pre diabetikov, či vegetariánov. Je výborným základom pre výdatné jedlá, prívarky, polievky, či šaláty. Najskôr ju však musíte správne pripraviť. Príčina zvýšenej tvorby plynov spočíva v **oligosacharidoch**. Tieto látky sa nestrávia a vyvolajú aktívnejší proces fermentácie, ktorý vedie k nadúvaniu. **Našťastie sa dajú ľahko zlikvidovať pred a počas varenia.**

Postupujte podľa našich pokynov!

Na začiatku namočte **fazuľu cez noc**. Mala by stáť aspoň 8 hodín, potom treba vodu zliať a fazuľu dôkladne opláchnuť. Následne nalejte čistou vodu, priveďte do varu a potom opäť vodu zlejte pomocou **cedníka a prepláchnite studenou vodou**. Fazuľu nechajte zovrieť a varte asi **15 minút**. Naposledy sceďte a opláchnite, napustite novú studenú vodu a teraz varte až do úplného uvarenia. Takto pripravená fazuľa je pre žalúdok oveľa prijateľnejšia. Teraz už stačí len zbaviť ju prebytočnej vody, osoliť a ak pridáte kúsok masla, máte hotovú plnohodnotnú prílohu. Môžete však vyskúšať aj niečo zaujímavejšie.

Opäť 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 15. novembra 2021. Napriek všetkému, vyvíjam maximálne úsilie, aby sme sa mohli stretnúť, **preto vás prosím, dajte vedieť či prídete alebo ak z akýchkoľvek dôvodov nehodláte prísť, dajte mi čo najskôr vedieť**, aby sme zbytočne nezamestnávali pracovníkov KOS s prípravou miestnosti a aj nemiňali moju čiastku 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

2. stupeň ohrozenia, Nitra od 1.11. bordová

- Základné opatrenia

Rúško a respirátor FFP2

Povinné nosenie respirátora v interiéri a rúška v exteriéri pre vzdialenosť menšiu než 2 m

Výnimky pri nosení rúška aj respirátora tvoria:

Obmedzenie pohybu

Pohyb nie je obmedzený

Hromadné podujatia

Povolené s podmienkou dodržania kapacity pre jednotlivé protokoly

Základ:

- maximálne 6 osôb
- s povinným zoznamom účastníkov

OTP:

- maximálne 25% kapacity
- pokiaľ nie je určitelná kapacita maximálne do 50 osôb
- s povinným zoznamom účastníkov

Napriek všetkému, vyvíjame s vedením KOS maximálne úsilie, aby sme sa mohli stretnúť,

preto vás prosím, dajte vedieť A/ či prídete alebo ak z akýchkoľvek dôvodov B/ nehodláte prísť, dajte mi C/ čo najskôr vedieť, aby sme zbytočne nezamestnávali pracovníkov KOS s prípravou miestnosti a aj nemiňali moju čiastku síl, ktorých mám momentálne stále akosi poskromne. Ak máte otázky týkajúce sa príprav a uskutočnenia zasadnutia, kontaktujte ma v utorky a štvrtky, prípadne sobotu a nedeľu.

Váš Tony

(OTP – Očkování, Testování, Prekonanie kovidu)