



# Kluboviny SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník II.

12/2021

Začínali sme ako v tom filme, ktorý bežal v týchto dňoch na piatich kanáloch (Sedem statočných). Na rozdiel od filmu nás neubúdalo, ale pribudli dvaja zo Senca. Nič to však neubralo na veľmi dobrej atmosfére (tak ako už dlhú dobu býva pravidlom), lebo už sme stará až prestarla fyzicky, no duševne, ak prebehne potrebné body programu, ako malé deti. Vieme sa usmiať i na našich problémoch, či ich rozmelniť na drobné tak, aby smutnej osôbke vyhrkli slzy smiechu a radosti, že s ňou súcitia priatelia, keď mnohokrát ani najbližší častokrát nevedia pochopiť trápenie. A tak hurá na program :

- ospravedlnenie neúčasti – Sonička; Božka a Tonko; Dano, Lukáš – pretekár; Majka + Janko TO; Ala; Anička; Magduš, Gitka; Marika Du; Helenka S; pani riaditeľka KOS Nitra.

- výška členského príspevku pre rok 2022 : 12,- € - hlasovanie : za - 9 , proti - 0 , iný návrh - 0

- rekondičné pobyty - termíny – definitívne,

- Dudince – 19.6. – 25.6.2022 58,- € na deň a osobu

- Turčianske Teplice - 11.9. - 17.9.2022 60,- € na deň a osobu

- prehľad záujmu spracovať - každý sa prihlásil samostatne listom či mailom na predsedu a vybral si kde bude chcieť byť na rekondícii, kto nenapísal, neprihlásil sa do stanoveného nebude akceptovaný, maximálne ako náhradník z druhého radu

- rozdelenie finančných prostriedkov na jednotlivé rekondície : vid' tabuľka

- rôzne – príprava decembrového zasadnutia; pečenie na stoly; minerálka, sladké, slané ..... (či sa vôbec bude možné konzumovať) a či vôbec bude možné klub usporiadať – dnes už vieme s pravdepodobnosťou rovnajúcej sa istote, že sme boli opäť odstavení od možnosti rozlúčiť sa so starým rokom a popriať si do nového pevné a nikým a ničím nerušené zdravie. Pomaly začínam byť pre svedčený, že viac ako naše primárne ochorenie nám ubližuje neustále stresovanie jednak v médiách a jednak zmätočnými vyhláseniami vlády.

- stav na účte je k 12.11.2021 - 11 159,11 €

- pošta, ak niečo zaujímavé prišlo – preposielam;

- cenové ponuky jednotlivých destinácií;

- Vianočné pozdravy - neobjednali sme vzhľadom na ekonomickú situáciu v klube

- navrhované termíny zasadnutí klubu na I. polrok 2022 – nahlásené, odsúhlasené :

**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)**

Vyčerpali sme program, no my sme sa nabudili obrovsky pozitívnou energiou, ktorú sme si navzájom vymieňali a veselými príbehmi obohatili posedenie pri kávičkách a smutno sa rozchádzali domov. Tým, ktorí sa nemohli zúčastniť a dali o sebe vedieť sme poslali skupinovú dobrú energiu, aby im aspoň trochu pomohla, keď ináč nie, tak aspoň spomienkami na dobrých ľudí.

destinácia	počet	platba Σ	suma z 2%	suma z klubu	účasť poplatok	termín konania
DUDINCE	18	6.300,-	0,0	5.000,-	1.300,-	19. – 25.6.2022
TURTEP	12	4.400,-	0,0	3.500,-	900,-	11. – 17.9.2022
<b>SUMÁR 2022</b>		<b>10.700,-</b>	<b>0,0</b>	<b>8.500,-</b>	<b>2.200,-</b>	

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencom **decembrovým : Hrajňohová Danielka, Pavlovičová Nad'ka, Tulinská Evka, Malinová Evka, Suchanová Klárka;**

Zasadnutie nášho klubu **NEBUDE** (je – pôvodne plánované) **14. decembra 2021 o 14:00 hodine v malej zasadačke na prízemí KOS Nitra** (preto, lebo nás opäť zatvorili ako hydinu 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 30.11.2021.

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

- Mamička! Čo je to impotencia?

- Hmm, ako by som ti to vysvetlila?! Vieš miláčik, to ako by si s uvarenou špagetou chcela hrať šípky!

*Chlap pomiluje v kroví rehoľnú sestru. Keď už je po všetkom, začne mu jej byť ľúto a pýta sa čo bude robiť?*

- Pôjdem za matkou predstavenou a poviem jej, že som bola trikrát znásilnená.

- Ako to trikrát, veď to bolo iba jedenkrát!?

- Ty už viac nevládzeš, pýta sa sklamané rehoľná sestra?!

Môže mi niekto poradiť ako často musím meniť vodu pod plávajúcou podlahou? A má byť teplá či studená?!

*Stane si staršia manželka na osobnú váhu. Je riadne našťvaná z výsledku. Spoza chrbtu sa ozve manžel :*

- Z nuly na sto za tri sekundy, tak to máš môj rešpekt!

Inzerát : Vymením polovicu mozgu za pečeň, pretože plánujem viac piť a menej sa stresovať!

*Chlapi, potrebujem poradiť. V priebehu hádky mi manželka náhle dala za pravdu. Prosím, aký je postup v takejto situácii???*

## Hm, hm, hm ....

**Covid alebo chrípka? Toto sú hlavne rozdiely, ktoré by ste mali poznať. Obdobie vírusových ochorení je v plnom prúde a rozoznať ich je niekedy veľmi ťažké. Tu je nápoveda, aby ste sa vedeli zorientovať.**

Chrípka aj COVID-19 majú veľa spoločného, ale v určitých signáloch sa líšia. V oboch prípadoch ide o nákazlivé respiračné ochorenia. Aj keď ich spôsobujú **rozdielne vírusy, príznaky sú pri oboch ochoreniach podobné**. Obe napádajú pľúca, dýchacie cesty a rozšíriť sa môžu aj do iných častí tela. Pri oboch hrozí zápal pľúc.

**Spoločné príznaky:** horúčka, kašeľ, bolesti svalov celého tela, vracanie a hnačky – najmä u detí.

### **Iná inkubačná doba**

Inkubačná doba **pri covide je 2 až 14 dní**, avšak **pri chrípke je oveľa kratšia, len 1 až 3 dni**. Chrípka nebýva často bezpríznaková, covid môže prekonať aj úplne bez príznakov.

**Pri chrípke sa najčastejšie objavuje bolesť hlavy alebo svalov, horúčka a veľká telesná slabosť**. Priebeh ochorenia COVID-19 sprevádzajú neraz aj vážne respiračne problémy – človek sa nemôže nadýchnuť, lapajú po dychu. **V oboch prípadoch sú antibiotiká neúčinné.**

### **Kašeľ a dýchavičnosť**

Pri covide sa častejšie stretávame s kašľom, s ťažkosťami s dýchaním, náhlou únavou, ale aj vracaním a nevoľnosťou, čo pri chrípke nie je bežné. Pri covide častá nádcha – upchatý nos a strata čuchu a/alebo chuti.

**Pri vážnej chrípke môže dôjsť k zápalu srdcového svalu, zápalu mozgu alebo zápalu svalov**. Čo sa týka komplikácií **pri covide**, ešte stále nevieme všetko, ale ide hlavne o **poškodenie pľúc, srdca, obličiek, nervov, mozgu**. Vážnejšie prípady vyžadujú pri covide častejšie hospitalizáciu. Pacienti sú často odkázaní aj na ventilátor, ktorý dýcha za nich.

## Mňam, mňam, mňam .....

### **Karfiolovo – hubový nákyp s kuracím mäsom**

**Suroviny:** 500 g karfiolu ( brokolice ), 600 g kuracích prs, morčacie, kráľčie i teľacie mäso, 4 lyžice oleja, 400 g húb, 200 g pretlaku, 2 cibule, 100 g strúhaného syra, 100 ml sladkej smotany, soľ, mleté čierne korenie, petržlenová vňať.

**Postup:** Karfiol uvaríme rozobratý na ružičky. Kuracie mäso opečieme z oboch strán na oleji a pokrájame. Do výpeku dáme huby, osmažíme. Na oleji speníme cibuľu a pridáme rajčiaky s trochou nálevu, podusíme. Do zapekacej misy striedavo dávame karfiol, mäso, huby, pretlak. Povrch zalejeme smotanou, posypeme syrom, vňaťou a zapečieme.

### **Na KUKURICU sa už budete pozerat' inak, toto ROBI oblúbená pochúťka s hrubým ČREVOM**

*Varená kukurica však prekvapí aj svojim účinkom na hrubé črevo i oči. Varená kukurica býva často mnohými podceňovaná. Hoci skvelo chutí, tam to aj končí. Okrem chuti na nej nie je nič zaujímavé. Chyba!*

### **Prevenia pred divertikulózou**

Dlhodobé nezdravé stravovanie môže zanechať nepríjemné stopy na hrubom čreve. Hrozí divertikulárna choroba, alebo tzv. **divertikulóza, čo je stav, charakterizovaný vačkami na stenách hrubého čreva**. Hlavnými príznakmi sú kŕče, plynatosť, nadúvanie a menej časté krvácanie a infekcie. **Choroba býva následkom chronickej zápchy a vážnejšie zdravotné problémy sa objavujú vtedy, keď sa divertikuly infikujú a vznikne zápal čreva**. Jedna štúdia, ktorá trvala až 18 rokov a ktorej účastníkmi bolo 47 228 mužov ukázala, že **popcorn môže chrániť pred divertikulárnou chorobou!** Tí účastníci, ktorí jedli najviac popcornu, **mali o 28% menšiu pravdepodobnosť, že sa u nich vyskytne táto nebezpečná choroba** ako u tých, ktorí mali najnižší príjem tejto potraviny. **Vplyv na oči**

Medzi najbežnejšie poruchy zraku na svete a hlavné príčiny slepoty patria makulárna degenerácia a katarakta. Tieto choroby môže spôsobiť staroba a infekcie, no ako sa ukázalo, aj výživa v tom môže zohrať svoju úlohu. **Keďže kukurica obsahuje luteín a zeaxantín, teda antioxidanty, zlepšuje zdravie očí!** Niektoré štúdie potvrdzujú, že vysoký príjem týchto karotenoidov v strave môže slúžiť ako prevencia chorôb. Jedna štúdia, ktorej sa zúčastnilo 356 dospelých stredného a staršieho veku, **zistila 43% zníženie rizika makulárnej degenerácie u osôb s najvyšším príjmom karotenoidov**, hlavne luteínu a zeaxantínu, v porovnaní s účastníkmi, ktorí mali najnižší príjem. Ešte stále si myslíte, že okrem chuti nie je kukurica ničím výnimočná?