



Kluboviny SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník III.

I/2022

Rekapitulácia z posledného ozajstného zasadnutia klubu :

- výška členského príspevku pre rok 2022 : **12,- €** - hlasovanie : za - 9 , proti - 0 , iný návrh - 0
- schválené termíny zasadnutí klubu, samozrejme ak to bude vôbec ešte možné :

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)

- Rozpis nákladov a termínov rekondícií v roku 2022 :

| | 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 |
| SUMÁR 2022 | | | 10.700,- | 0,0 | 8.500,- | 2.200,- | |

Čo viac k tomu dodať, asi vari iba tiché pranie, aby sme sa opäť mohli stretať a bezprostredne sa baviť, čo aj na vlastnom ochorení, resp. na jeho nuansách, ktoré nám „sprostredkovať“. Dolu nižšie je jedna rada vedca, ako pristupovať k správam a ako brať život z tej veselšej stránky, čo zatiaľ môžeme iba v spomienkach na naše spoločné sedenia či akcie ako Krok s SM a rekondičné pobyty. Všetky spoločné akcie sa niesli v pozitívnom duchu, čím spĺňali poslanie klubu, ktorý v tomto roku bude sláviť tridsiate výročie prvého stretnutia, ergo založenia. Keď si spomeniem ako dopadla prvá moja snaha dať dokopy skupinu zdravotne chorých na chorobu roztrúsená skleróza (sclerosis multiplex) a totálne sklamanie, lebo som ostal celkom sám, iba s priateľom, ktorý ma v tejto zmysluplnej snahe maximálne podporoval. Z vyše šesťdesiat oslovených nitrianskeho okresu sa nenašiel ani jeden, niežby neprišli, ale ani nedali vedieť čo ich k tomu viedlo, ignorovať niekoho snahu. Neskôr, keď ma priateľ ešte raz podporil v snahe dať pospolu niekoľko ľudí, prišli aj so mnou šiesti. Po skončení predstáv, čo by som si predstavoval, v akom režime a v akom duchu by sme sa mohli stretať, som skormútený prišiel za priateľom s tým, že prišli iba piati. Zamyslel sa, bo ma nechcel raniť a po chvíľe vzájomného ticha mi vysvetlil, že prišli AŽ piati a o PÄŤ viac ako naposledy. Vtom sa mi vybavila myšlienka s poloprázdny a poloplňným pohárom, čiže záleží na uhle pohľadu a pozitívneho myslenia. A vlak sa pomaly rozbíhal, i keď sa našli i takí, čo povedali, že nič robiť nebudú, ale v klube budú. Spisovateľ Hašek ústami dobrého vojaka Švejka riekol : (parafrázujem) „Každej sme ňákej, blby lidi taky lidi, Pánbůh je má stejně rád!“ (ospravedlňte prosím gramatiku) Viacerí z tejšej členskej základne si môžu na začiatky pamätať, no je ich už poskromne.

Ale nechajme si niečo aj na prípadnú oslavu spojenú s Krokom s SM na mesiac máj, kedy už možno bude po bl... . Ak máte nejaké materiály z tých počiatkových rokov klubu alebo pamiatky, podelte sa s nim s ostatnými, i tí novší sa určite potešia.

Bliži sa obdobie, kedy sme inokedy hľadali sponzorov na 2% pre náš klub. Stalo sa čo sa stalo a šanca získať aspoň nejaké to euričko, je pre tento rok iba cestou Slovenského Zväzu Sclerosis Multiplex (ďalej SZSM), s tým, že tí, ktorí nám ochotne a nezištne poskytovali 2% z ich odvedenej dane, musia vyplniť tlačivo SZSM s tým, že ho odfotia a zašlú na nitriansky klub a v Vyhlasení zakrížujú políčko „**súhlasím so zaslaním údajov (meno, priezvisko a trvalý pobyt) mnou určenému prijímateľovi podielu zaplatenej dane uvedenému v II. oddiele podľa § 50 ods. 8 zákona**“ a podobne právnické osoby. Iba toto je cesta, ako sa môžeme dostať k nejakým finančným prostriedkom, ktorých podielom nám SZSM uhradí náklady na jednu z rekondícií. Ak to vyjde budeme veľmi povďační.

Prajem Vám, nech prežijete celý celučičký rok 2022 v pohode, zdraví, šťastí a porozumení, aby bol východným rokom pre ďalšie šťastné roky Vášho života.

Váš Tony

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

Zasadnutie nášho klubu asi zase **NEBUDE** (ak by predsa, je – pôvodne plánované)

18. januára 2022 o 14:00 hodine v malej zasadačke na prízemí KOS Nitra (zatiaľ čučíme v kurínoch prípadne „králikárňach“)

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 su-chan@ksmnr.sk Uzávierka čísla 10.01.2022.

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

- Piješ?
- Ak je to otázka, tak NIE!
- Ak je to ponuka, tak ÁNO!!
- *Sľúbil si mi, že si ma v zime zoberieš!*
- *A vari je toto nejaká zima?*

Mrmle si larva komára : - Prídem čoskoro a všetkých vás zaočkujem i bez termínu!!

Manželka sa mi vyhrážala, že za trest budem mesiac bez sexu. Mám obrovskú radosť, lebo zvyčajne musím čakať oveľa dlhšie!!

- Ide to so mnou dole vodou, už sa dokážem pomilovať s manželkou len raz do mesiaca.
- Nevrav, ja ju pomilujem za týždeň aj päťkrát.
- Netrep, veď ty žiadnu manželku nemáš.
- No ale hovoríme o tvojej, nie?
- *Žena moja, zajtra pôjdeme spolu do mesta, kúpiť pre mňa bundu.*
- *Načo mám ísť s tebou? Nevieš si ju kúpiť sám?*
- *V televízii povedali, že keď si kúpim novú bundu, odkúpia moju starú.*

Keď sa Dorotka vydala, bola v siedmom nebi od šťastia a v štvrtom mesiaci od Fera!

Hm, hm, hm

Jeden vedec dokázal, že všetko, čo vnímame, či už pozitívne alebo negatívne, ovplyvňuje nás, celý náš psychický a somatický aparát. Keď ľuďom povedia, že majú smrteľný vírus, ľudia zomierajú z čistého strachu z neho. Keď získavame informácie cez médiá, deň a noc sme naplnení strachom a imunita je týmto strachom čoraz viac oslabená. Dnes je známe, že riziko úmrtia na vírus je v skutočnosti malé - ale vaša myseľ robí niečo iné. Komplikácie v skutočnosti môžu nastať len vtedy, ak je imunita veľmi slabá. Žiadny vírus nemá silu, ak je vaše zdravie dobré a nemáte strach z choroby. Možno je to ten istý dôvod, prečo mnohé deti prežívajú vo veľmi vážnych situáciách, pretože ich myseľ nepozná strach zo smrti. Dávajte si teda pozor na svoje myšlienky, obavy a do čoho vložíte svoje presvedčenie a vieru.

Jesenná únava

Mnoho ľudí momentálne zažíva niečo, čomu ľudovo hovoríme jesenná únava. Lekári na ňu majú jednoduché vysvetlenie - nedostatok slnka a **vitamínu D**. S tým sa ľudský mozog vyrovnáva tak, že produkuje spánkový hormón melatonín a náš organizmus "spomalí". Okrem toho je za toto "unavené" obdobie zodpovedných niekoľko iných faktorov. Medzi typické príznaky jesennej únavy patria nižšia aktivita, nedostatok energie, potreba dlhšieho spánku, ťažšie ranné vstávanie, podráždenosť, zlá nálada, stres, pocity úzkosti.

Ako jesennej únave predchádzať?

Zdravá strava - nenechajte sa zlákať sladkými či masťnými jedlami, ktoré zaťažujú organizmus a vyvolávajú pocit únavy, držte sa zdravej stravy

Fototerapia - terapia svetlom využíva svetlo ako liečbu, ide o rôzne špeciálne biolampy, ktoré nahrádzajú priame slnečné svetlo, môže pomôcť napr. pri depresii, nespavosti či únave

Dostatok oddychu a spánku - pravidelný spánkový režim pomáha regenerovať imunitný systém, ktorý je v tomto období vystavený veľkej námahe

Fyzický pohyb a čerstvý vzduch - prechádzajte sa, tráviť čas v prírode, cvičte a hýbte sa, prinesie vám to veľa endorfínov - hormónov šťastia

Pravidelné saunovanie - saunovanie podporuje funkcie imunitného systému a pokožka sa potením zbavuje škodlivých látok z celého tela

Hudba - hudba zlepšuje náladu a stimuluje produkciu serotonínu - hormónu dobrej nálady, dokonca môže zmierniť alebo natrvalo eliminovať príznaky depresie

Mňam, mňam, mňam trochu z inej strany receptov

Jedlá sóda pri pálení záhy

Ak sa aj vy počas vianočných sviatkov alebo kedykoľvek inokedy počas roka stretnete s pálením záhy, ako prvé siahnite po jedlej sóde. Postačí zarovnanú lyžičku sódy rozmiešať v pohári vody a vypiť. Chuťovo je jedlá sóda pomerne slaná, a tak chuť pripravenej „medicíny“ nemusí úplne každému vyhovovať. Za skorú úľavu od pálenia záhy to však stojí. Užívajte však jedlú sódu s rozvahou! Jedlá sóda totiž z tela odplavuje najrôznejšie vitamíny a minerály, a tak sa jej častá konzumácia neodporúča. Pokiaľ vás teda raz ročne prepadne pálenie záhy, po sóde určite siahnuť môžete. Ak vás ale táto nepríjemnosť trápi častejšie, radšej siahnite po iných potravinách, ktoré vám taktiež môžu pomôcť. Na pálenie záhy pomáha okrem sódy tiež napríklad citrón a jablkový ocot.

Pomoc pri pálení záhy

Jedlá sóda zďaleka nie je jedinou potravinou, ktorá vás pri pálení záhy zachráni. Rovnako tak uľaviť vám uľaví napríklad citrónová šťava alebo jablčný ocot. Áno, hoci je citrón aj ocot kyslé a mnohé by tak napadlo, ako práve tieto dve veci môžu pomôcť pri prekyslení organizmu, práve vďaka svojej kyslosti pôsobia v ľudskom tele ako účinná zásada. Skúste si teda pri pocite pálenia záhy dopriať pohár vody s čerstvo vylisovanou šťavou z polovice citróna, alebo rozmiešajte 2 lyžičky jablčného octu v pohári vlažnej vody a pomaly upíjajte. Od pálenia záhy pomôže aj zázvorový čaj alebo lyžička plnotučnej horčice rozmiešaná vo vode. Nepríjemné pálenie by malo odznieť počas malej chvíľky.