



Klubovinky SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník IV.

07/2023

Torzo členskej základne klubu sa zúčastnilo na letnom rekondično-rehabilitačnom pobyte v Dudinciach v hotely Smaragd. Tohtoročné leto je atypické a svojimi vrtochmi dokáže dovolenkárom poriadne znepríjemniť pobyty. Nám to celkom dobre vyšlo s počasím, procedúrami, ubytovaním i stravou. Všetci prihlásení sa dostavili, až na Evičku Malinovú, ktorá „havarovala“ tak nešťastne, že popri rozbitých okuliarov, to najviac utrpel nos, s ťažkou a komplikovanou zlomeninou. Bola tak závažná, že potrebovala okamžitú operáciu, na ktorú už bola prijatá a pripravená, no špecialista na takéto zložité nosné operácie, musel odísť a tak Evička musela byť preobjednaná. Všetci sme jej držali palce a bola sledovaná Darinkou Baráthovou, ktorá nás informovala na každovečerných sedeniach. Tých tradícia si udržujeme ešte z čias konania rekondícií v Skleňných Tepliciach, a to teda už bolo prisámvačku riadne dávno.

Pozdravovať nás nechali okrem spomínanej „vyfaulovanej“ Evičky, Tonko s Božkou, ktorej sa pridružili veľké bolesti chrbtu. Pozdrav nám poslali trochu posmutnelí Ivetka s Marcelom. Na malú chvíľu sme si prvý večer posedeli s Marikou Duchoňovou, ktorá priviezla časť účastníkov pobytu. Podala nám informácie ohľadne chodu v kúpeľoch, nakoľko sa iba pred pár dňami vrátila z liečebného pobytu.

Procedúry nám sa snažili napasovať hneď na zdravotnej úvodnej prehliadke a komu to dodatočne nevyhovovalo, s ochotou, samozrejme aj na ich pomery, bolo vyhovené. Boli sme ubytovaní na druhom poschodí, čo nám vyhovela požiadavke pani Ing. Veronika Brunauer. Dôvod prečo sme chceli druhé poschodie bol najmä ten, že už sme mali odskúšané večerné posedenia, pričom sme dodržiavali večernú dobu nočného kľudu. Jeden večer sa vedľa nás stretla tiež malá skupinka a trávili spoločne teplý večer. A zažili sme aj poriadny vetrisko, ktorému sme dávali rôzne prívlastky cez víchricu, víchor či Zrazu sa popri vetru začali ubytovaní náhliť zo zábavy, pochytať čo všetko mali na balkónoch. My sme mali na našom balkóne rôzne oblečenia a čakali sme, kedy si budú uchádzači hľadať svoje zvršky. Trochu sa zablýskalo, no vlahy bolo poskromne.

Zhodnotili sme akciu Krok s SM a napriek tomu, že sme očakávali väčšiu účasť, vystačili sme si a každý, kto rozmýšľal či prísť alebo nie, môže ľutovať, pretože tam bola tak fantastická atmosféra, ktorá sa už nezopakuje, „perfiš“ partia, perfiš nálada, perfiš atmosféra, perfiš občerstvenie a vôbec celé PERFIŠ!! Klárka prehlásila – ak chcete umlčať typický bzukot členov klubu, dajte im jesť kuracie stehienka od BOSORKY z Lapáša – totiž, akonáhle ich rozdali, nastalo ticho a každý iba ticho mrnčal nad chutne pripravené stehienka. Predseda dnes už skonštatoval, že to by klub veľmi rýchlo zbankrotoval a ktohovie či by nám stačila pani Šranková stačila zásobovať. K tomu chutný chlebič a zákusky, bolo treba sa ísť von pridať k športom, lebo reťaz bola ako vždy, predlhááááá.

Nazreli sme aj na náš účet, lebo už pre tento rok sme mohli 2% zberať výhradne pre náš klub. A bol to pekný pohľad ako nám postupne nabiehajú eurička. Spoločne sme im zapriali, aby sa k nim nebáli pribúdať ďalšie a ďalšie.

Predseda klubu oboznámil prítomných s termínmi zasadnutí klubu na II. polrok 2023. Bola vyslovená prosba, či by sa všetky kluby nemohli konať o 14,00 hodine, aby to bolo jednotné. Dohodli sme sa, že to tak budeme praktikovať, len to musíme oznámiť aj vedeniu KOS Nitra, ktoré nám dátumy odsúhlasilo :

termíny zasadnutia klubu v **II. Polroku 2023** :

12. september 2023	14,00
10. október 2023	14,00
14. november 2023	14,00
12. december 2023	14,00

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencom **augustovým** : Haverová Alena; Mikulášiková **Zuzana**; Baráthová **Darina**; Michaličková **Darina**; Sláviková **Helena**; Mikulášiková **Mária**;

A **septembrovým** : **Mária** Detková, **Mária** Duchoňová, **Mária** Macáková, **Mária** Mikulášiková, **Darina Baráthová**, **Helena Sláviková**

Zasadnutie nášho klubu bude **12. septembra 2023 o 14:00 hodine v miestnosti KOS Nitra, Fatranská ul.**

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 25.08.2023.



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

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

Manželka pomáha opitému manželovi do autobusu.

Šofér kričí : „Pane, s tou opicou do autobusu nesmiete!“

Manžel sa otočí : „, No vidíš miláčik, musíš ísť pešo!“

Chváli sa priateľ priateľke a ukazuje jej fotku : „, Toto som ja, ako sa kúpem vo vani, keď mi boli štyri roky!“

Priateľka nato : „No to je terno! Ten tvoj vtáčik je asi veľmi odolný! Vôbec sa za tie roky nezmenil!“

Priateľku si musíš vyberať ako oblek. Nie len podľa kvality, farby a veľkosti, ... ale aj podľa toho ako na tebe sedí!!!

Záhada prírody – Ženské oko! Z desiatych metrov vidí blond vlas na bledom obleku manžela, ale z pol metra nevidí garážové vráta!!!

Na súde : - Pani, koľkokrát ste bola neverná svojmu manželovi?

- Ja som sa sem prišla rozviesť a nie vychvaľovať!

Boh nám dal 10 prikázaní!

Moja manželka len tento týždeň 118!!!

Hm, hm, hm

Na mnohých miestach je zakázaný, aj keď by ho mali povinne konzumovať všetci ľudia starší ako 50 rokov.

Kto by si nechcel udržať svoje mladistvé pohyby a v pohode si užívať svoj život. S týmto Vám môže pomôcť mak. Mak pochádza zo Strednej Ázie, ale v súčasnosti sa najviac konzumuje v Európe. Našťastie mak zaujíma ústredné miesto v stredo-európskych stravovacích návykoch, hoci len málo ľudí vie o jeho liečivých vlastnostiach. Obsahuje **veľa horčika, / obnova kostí/ rastlinných mastných kyselín /Omega 4/ , aminokyselín, enzýmov: plus fosfor, vápnik, draslík a železo** sa v ňom tiež nachádzajú. Málokto vie, že **spomaľuje proces starnutia; obmedzuje odbúravanie kostí a začína obnovovať zrednuté kostné tkanivo.**

Znižuje vysoký krvný tlak. Vďaka zloženiu nenasýtených mastných kyselín je možné zabrániť vzniku trombózy a embólie. **Normalizuje hladinu cholesterolu** v krvi a zároveň zvyšuje obranný mechanizmus tela. A v neposlednom rade takmer úplne eliminuje kŕče, ktoré vznikajú v nohách. Tiež **zvyšuje duševnú výkonnosť, má priaznivý vplyv na hojenie rán.** A je tu ešte jeden argument v jeho prospech: stojí len päťtinu z toho, čo stoja potravinové doplnky inzerované na podporu mozgovej činnosti. Mali by sme tiež vedieť, že nemá liečivý účinok okamžite, ale v dlhodobom horizonte (2-3 mesiace), tom znamená, že mak by sme mali konzumovať pravidelne. **Odporúčané použitie a skladovanie:** Mletý mak sa zmieša s trochou vody, ochutí medom alebo cukrom, umiestni sa do nádoby a potom sa uloží do chladničky. **V prvých mesiacoch ho konzumujeme denne, najmenej 1 polievkovú lyžicu.** Neskôr (v závislosti od stavu organizmu) každé dva dni. **Môže sa tiež konzumovať takto:** Denne (ráno alebo popoludní) použijeme 1- 0,5 dl mlieka alebo vody a jednu vrchovatú polievkovú lyžicu maku, osladíme si podľa chuti, zmiešame a vypijeme. Po chvíli, môžeme zapíť pohárom mlieka alebo vody. Po dosiahnutí veku 50 rokov sa odporúča konzumovať mak pravidelne.

Mňam, mňam, mňam

17 potravín, ktoré môžete jesť kedykoľvek a v akomkoľvek množstve! Niekedy je veľmi ťažké odolávať chutným a kalorickým jedlám, hlavne ak ste na prísnej diéte. Buďme úprimní! Ak hladujete celý deň a večer otvoríte dvere chladničky, je takmer nemožné bojovať s pokušením uchmatnúť si z nej niečo chutné. Čo s tým? Existujú tzv. potraviny na chudnutie, ktoré môžete jesť počas celého dňa, bez toho, aby ste pribrali, pretože obsahujú minimálne množstvo kalórií a sú veľmi prospešné pre vaše zdravie. V nasledujúcich riadkoch vám prezradíme, aké.

17. Zeler -Približne 95% zeleru je voda. Tento super zdravý produkt obsahuje **30% dennej potreby vitamínu K.** Najlepšie je jesť zeler keď je čerstvý, pretože **stráca väčšinu svojich užitočných vlastností do piatich dní** od narezania.

16. Rukola - Dve šálky rukoly majú len 10 kcal. Vďaka nej schudnete bez toho, aby ste si poškodili zdravie. Túto zeleninu môžete skombinovať s bielym syrom a pokvapkať olivovým olejom.

15. Vaječné bielky - Rovnako aj bielok môžete jesť vo veľkých množstvách. Je to dokonca užitočné pre tých, ktorí dodržiavajú prísnu diétu. Zmixujte niekoľko bielkov a paradajok a získate chutnú omeletu. Avšak, ak sa zaujímate o vašu postavu, **je lepšie, aby ste ju nesmažili na oleji.**

14. Šalát - Šalát je plný **vitamínov A a C**, ako aj kyseliny listovej a železa. Neobsahuje **takmer žiadne kalórie**, takže jeho konzumácia vo veľkom množstve nespôsobí žiadne zvýšenie telesnej hmotnosti.

13. Uhorky - Táto zelenina obsahuje takmer **rovnaké množstvo vody ako zeler.** Čerstvé **chrumkavé uhorky** majú veľa zdravotných výhod. Väčšinu ich nutričnej hodnoty obsahuje šupka. Ide najmä o **betakarotén, ktorý prospieva vašim očiam.**

12. Karfiol - Karfiol je vynikajúci zdroj **vitamínov C a K.** Najviac živín má v sebe, ak je **konzumovaný surový.**

11. Paradajky - Paradajky sú plné **lykopénu, vitamínov A, C a B2, kyseliny listovej, vlákniny, chrómu a draslíka.** Sú prakticky bez kalórií a poskytujú nám rôzne živiny, ktoré sú **životne dôležité** pre naše zdravie.

10. Brokolica - Brokolica je obľúbené jedlo tých, ktorí sa snažia zhodiť kilá navyše. Okrem vitamínov **A, C, E a K** obsahuje približne **20% dennej potreby vlákniny.**