



Klubovinky SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník V.

01/2024

Ale tentokrát sme sa tlačili, bolo nás neúrekom a všetci v dobrej nálade, čo vytváralo celkovú dobrú atmosféru. Niežby inokedy nebola výborná, no terajšia mala nádych posledného zasadnutia klubu v roku 2023. Už mi to pripadá akoby sme nemali vždy tak pestré, no je to pravdou a ak sa to niekomu nepozdáva, nech sa páči, bude medzi nami vítaný, aby sám posúdil status quo (skutkový stav).

Na začiatku boli srdečné zvítania, objatia, gratulácie a vykladania všakovakých dobrôt, ktoré naše dievčatá napiekli. Vôňami sa niesla celá zasadačka a to či sladkosťami či slaným pečivom. A ako vždy, bol problém upokojiť chasu, roznášali sa kávičky, ku ktorým patrili zákusky všakovakých druhov, sladené i nesladené nápoje so slaným pečivom.

A keď sa podarilo ako tak utlmiť vravu, predseda začal s programom. Odovzdal pozdrav od pána Milana Topoľana, niekdajšieho šéfa v Malých Bieliciach a neskôr kastelána Poľovníckeho zámočku v Topoľčiankach, kde nám pripravil v ňom pohostenie, návštevu svetoznáneho žrebčína i stáda zubrov. Niektorí z prítomných s radosťou na akciu spomínajú. Bola to jedna z vydarených akcií predsedu.

Ozdobou zasadnutia bola návšteva, napriek pracovnému vyťaženiu, pani riaditeľky KOS Nitra, Daniely Gundovej, ktorá nám prišla popriať zdarnému priebehu rokovania (tak ako častokrát) a príjemné prežitia sviatkov v dobrom zdraví, ako nám umožňuje naše ochorenie. Z našej strany sme poďakovali za priazeň, ktorú pociťujeme už roky a popriali veľa síl v riadení organizácie, zdravie a pohodu.

Z neúčasti sa ospravedlnili Valachyovci, pritom Božka to ešte potvrdila telefonátom počas zasadnutia; písali Ala i Maja Macáková o nemožnosti účasti; smutný pozdrav nám poslal Titus, ktorý mal všeličo pripravené na zasadnutie, no návštevy lekárov ho totálne vyčerpali a bol rád, že sa dostal domov. Stihol po Evke poslať pozdrav a Pozdrav z výletu poslala i Gitka.

Dievčatá a poniektorí chlapi vyzdobili stoly vo sviatočnom, predvianočnom duchu. Mali sme čerstvú voňavú čečinu od Ivetkiných rodičov zo Zlatých Moraviec, ktorú strihal Dodino s holými rukami. Anička priniesla reťaze a kahančeky so sviečkami a už ani neviem, kto čo všetko prispel k tej krásnej pohode. Evka Tulinská prispela pár sviatočným slovami, niektoré i poučné a všetko zapadalo do atmosféry.

Predseda pripomenul aktivitu ohľadne 2% pre budúci rok a vyhľadávanie potenciálnych darcov. 15. januára by sme sa mali dostať do zoznamu možných uchádzačov, spravili sme preto všetko.

Nemenej zaujímavým bodom bola príprava rekondície pre rok 2024, žiaľ pre finančnú slabosť opäť iba pre Dudince v počte 14 účastníkov. Prihlásilo sa 15 záujemcov a preto členovia výboru klubu budú vyberať štrnásť. Predseda im zašle tlačivo, ktoré zašlú predsedovi a ten spracuje definitívny zoznam účastníkov a náhradníka.

Predseda poďakoval všetkým aktívnym členom klubu za pomoc pri tvorbe aktivít, účasti a pomoci iným. Poprial pokojné sviatky zimy a Vianoce. Pripomenul termíny zasadnutí klubu v prvom polroku 2024.

No a prišlo malé prekvapenie, predseda a Marikou Duchoňovou rozdaním balíčku orechov zo slovenskej podunajskej oblasti, aby sme si mohli spestriť sviatočné stoly našimi zdravými slovenskými orechmi. Ivetka s Marcelom všetkým rozdali krásne zdobené poháriky so sviečkou. No a Tulinskí, obdarovali všetkých prítomných balíčkami, ktoré balil a ohundral Titus (ohundral v tom zmysle, že chcel, aby boli ešte bohatšie).

A už to nebolo k udržaniu a neznelo to ako včeličky, ale riadne neagresívne sršne, všetci chceli stihnúť všetko a s každým. Bolo dlhé lúčenie s vrúcnyimi objatiami a sem tam i slzička šťastia, že sme sa zase zišli a bolo nám fantasticky i za tých pár momentov.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencom **januárovým** : Pavlovičová Nad'ka, Tulinský Titus;

Zasadnutie nášho klubu bude **09. januára 2024 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 01.01.2024.



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

- Nikdy som sa nepovažoval za nejak veľkého krásavca, ale aby prostitútky pri pohľade na mňa začali predstierať, že čakajú na autobus, to už je ozaj trochu moc ...

Uvažuje ženská,

- Musím si už konečne nájsť chlapa, predsa nie je možné, aby som bola šťastná do konca môjho života.

St'ážuje si jedna pani .

- Tak sa pritúlím k manželovi a vravím mu tíško do ucha :

- Miláčik, siahnu si ako som krásne oholená!

- A ten blbec mi začne šmátrať po tvári!!

- O desiatej som u teba. Keď zatrubím príď dole.

- A na akom aute príde?

- Nemám auto, mám trúbku!!

Novodobo na pôrodnici :

- Pán Novák narodilo sa vám bábätko a zatiaľ je to chlapček!!! (žiaľ, čierny humor)

Rozprávajú sa dve dámy : - Raz ma miloval frajer hodinu a päť minút!

- No to teda muselo byť úžasné!?

- No to bolo vtedy, keď sa menil čas na letný!!

- Prečo si nevezmeš Marcelu, keď tak dlho spolu chodíte?

- Má nemanželské dieťa!

- A s kým ho má?

- So mnou!!

Hm, hm, hm

Kedy sa prestane vyvíjať imunitný systém človeka?

Správna odpoveď je jednoduchá. NIKDY. Imunitný systém je neustále vystavovaný novým hrozbám a patogénom, a preto sa musí neustále prispôsobovať a vyvíjať, aby udržal svoju účinnosť. To znamená, že neexistuje konečné obdobie vývoja imunity a imunitný systém zostáva aktívny až do konca nášho života. Obdobie staroby sa spája s rýchlejšim znižovaním imunitných funkcií a nazýva sa obdobím imunosenescencie. Tejto téme budeme venovať niektorý z budúcich postov.

Avšak! Kritické obdobie vývoja imunity nastáva už v ranom detstve. V tejto dobe sa vytvárajú akési základné piliere imunity. Je to obdobie, kedy sa vyvíja imunitná pamäť, vytvárajú sa protilátky a tiež biele krvinky, ktoré chránia organizmus pred infekciami a chorobami. V nasledujúcich rokoch sa tiež v organizme buduje imunitná pamäť a vytvárajú sa protilátky proti konkrétnym patogénom. Vo vyššom veku už môže imunitný systém strácať efektívnosť, čo vedie k zvýšenému riziku infekcií a k zníženej schopnosti reagovať na vakcíny. To je dôvod, prečo staršie osoby často čelia väčšiemu riziku infekcií a môžu potrebovať ďalšie opatrenia na udržanie svojej imunity. Životnosť imunity, počas ktorej je organizmus chránený proti určitej chorobe alebo infekcii, závisí od mnohých faktorov vrátane konkrétnej chronickej choroby alebo patogénu, individuálnych genetických faktorov, očkovaní, veku a ďalších vonkajších a vnútorných faktorov. To najdôležitejšie vieme ale zhrnúť v jednej vete – Žiť bez imunitného systému je nemožné, chráňme si ho!

Mňam, mňam, mňam

Na strúhané zemiaky som naliať kyslú smotanú, nič lahodnejšie ako toto som ešte nerobil! Skúste!

Zemiaky obsahujú veľa cenných látok, vitamínov a stopových prvkov, bez mäsa, preto ich môžu pokojne konzumovať aj dietari, sú výživné, zasýtia a nevytučnia. Teraz vám ukážeme recept na jedno jedlo s kyslou smotanou a zemiakmi, takže nápad na večeru je už pripravený. **Budete potrebovať:** 4-6 veľkých zemiakov, maslo, kyslá smotana, cibuľa, soľ, korenie, bylinky, strúhaný syr **Urob to takto:** Nastrúhané zemiaky rovnomerne rozložíme na maslom vymastenú panvicu. Dochuťte soľou a korením a nezabudnite na obľúbené korenie. Do misky nalejeme trochu rozpusteného masla, potom zalejeme kyslou smotanou, nakrájanou cibuľou a zálievkou potrieme zemiaky. Na záver to celé poriadne posypeme strúhaným syrom a môžeme ísť do rúry na 45-50 minút, kde bude zlatistá

Varené vajcia sú jedným z najlepších priateľov zaneprázdneného budovateľa svalov: sú **lacné, ľahko a rýchlo sa pripravujú za pár minút, nemožno ich pokaziť a môžu sa skladovať v chladničke celé dni so škrupinou alebo bez nej.** Možno už menej ľudí vie, že existuje aj nespočetné množstvo chutných verzií. Okrem 6 gramov kvalitných bielkovín sľubuje jediné vajce mnoho ďalších cenných živín, selén, riboflavin, vitamíny D a B21. Niektoré vedecké výskumy ho odporúčajú aj datujúcim, pretože ľahko vyvoláva pocit plnosti. Ale čo je najdôležitejšie: tak jednoduché, ako je príprava, sa dá rovnako ľahko pripraviť na základ špeciálneho receptu! Pozrime sa ako! **NAJJEDNODUCHŠIE: V SENDIČE** - Tradičný sendvič s vaječným pudingom bude stačiť, ale môžete ísť ešte ďalej. Zmiešaním nasekaných vajec uvarých na tvrdo so slaninou, avokádom a gréckym jogurtom získate skutočnú krémovú proteínovú bombu s viac ako 20 gramami bielkovín a 5 gramami výživnej vlákniny. **Ingrediencie:** 6 varených vajec, 1 stredné avokádo, pol hlávky nadrobno nakrájanej červenej cibule, 2 polievkové lyžice. grécky jogurt, 1 lyžička horčice, soľ, korenie alebo cesnakový prášok podľa chuti, Navrch 3-4 plátky nakrájanej opraženej slaniny