



Klubovinky SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník V.

07/2024

Čauko klubáci, už ste si dostatočne oddýchli odo mňa? Ak áno, môžeme, respektíve skúsime začať stretať sa ešte párkrát v tomto roku. Nedá mi ešte spomenúť poslednú tohtoročnú rekondíciu konanú v Smaragde v Dudinciach. Je mi ľúto dvoch súčasných vecí. Tá prvá sa už odčiniť nedá, pretože odchod našich členov z tohto sveta je nezvratná a tak tomu bolo i prípade Titusa Tulinského, ktorý nás náhle opustil. Minútkou ticha sme si uctili jeho pamiatku o to zvlášť, že mal byť jedným z členov rekondičného pobytu. Venovali sme mu ešte viac času, lebo sme spomínali čo všetko sme spolu zažili, grilovanie v Sklených Tepliciach, kúpanie v Parenici, či zvony kostola, keď som začal spievať pieseň Trenčianske hodiny... . Súťaže v Bučinári a jeho divadielko s Milanom Andrejkom a spústu drobností, ktoré však dotvárali celkový pozitívny ráz našich rekondícií. Nikdy nezabúdaj na naše ženy pri ich sviatku k MDŽ, keď im vlastnoručne natrhal jarné kvietky a všetky nimi obdaroval. Keď bol predseda už v krajných stavoch zdravotne, bez akýchkoľvek problémov ho bezchybne zastúpil. Ja osobne nemôžem zabudnúť na jeho finančnú pomoc klubu, keď bol vo vedúcej funkcii v Poist'ovni.

Druhou záležitosťou je výška účastníckeho poplatku na rekondičnom pobyte. To nie je celkom v našich rukách, aj keď sa zdá, že finančné prostriedky máme šancu získavať iba jednak z členských príspevkov a jednak z 2 %. Starnutím generácie blízkeho okolia našej členskej základne starne a odchádza na dôchodok. Takzvaná pandémia nám vyradila spústu súkromných podnikateľov, ktorí mali s nami súcit, no museli skončiť so svojou činnosťou. Vo firmách obmenou kádrov po voľbách sme stratili mnoho kontaktov a summa summarum, kasička klubu žije prázdnotou. A to ešte máme spriaznenú dušu čo sa týka nášho stretávania sa. O čo a koho sa jedná vôbec nemusím uvádzať. To ešte len potom náš „účtetík“ plakal. Druhou spriaznenou dušou je jedna Dudinská víla v tejto dobe sediaca v kancelárii. Jej pričinením sme mohli absolvovať spomínaný rekondično-rehabilitačný pobyt v júni tohto roku. Koho sa to bezprostredne týka, vie o čom to je.

Na júnovom rekondično-rehabilitačnom pobyte sme okrem iného, mali tréning na život v teplom období roku. Nikto z nás však nepredpokladal, že budeme trestaní už zaživa peklom. Medzi tým nás akože mali ochladiť obrovské búrky s malými tornádami a hroznými smršťami. Z ulíc sa stávali rieky, staré stromy obnažovali svoje korene a korunami zakrývali autá a mnohé strechy lietali v ovzduší. Starí ľudia boli zhrození, že za svoj doterajší život nič podobné nezažili, aj keď sem tam bývali trochu silnejšie búrky, no takéhoto rázu si ozaj nepamätajú.

Dost' však hrôzy, máme ešte pred sebou druhý polrok našich sedení a nedáme si ani vyčíňaním počasia dobrú náladu pokaziť. Samozrejme ak budeme sedieť v pekne upravenej miestnosti, lebo tá býva obvešaná nádhernými obrazmi, výtvarmi neznámych maliarov, ktorí stav mysle prenášajú na plátno či papier. Zadáujeme sa na ne a snažíme sa dostať sa na diaľku do mysle autorov, čo ich k takým krásnym výtvarom primälo. A keď sa pri niektorom obraze stretneme, vymieňame si vlastné názory a hodnotenia obrazov. Je to krásna psychoterapia a hneď sa nám krásne rozbieha program nášho klubu. I v takomto prípade sme vďační realizátorom výstav, že nás obohacujú duševne.

Uvidíme čím nás prekvapia v nasledovných sedeniach nášho klubu v týchto termínoch :

10. september 2024 o 14,00 hodine

08. október 2024 o 14,00 hodine

12. november 2024 o 14,00 hodine

10. december 2024 o 14,00 hodine

Aj bez obrazov sa na Vás všetkých teší

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencom **júlovým** : **Magdalénka Kútina**, **Anka Benčíková**, **Boženka Valachyová**, **Magdalénka Kútina**, **Majka Detková**, **Ján Detko**, **Evka Malinová**; **Darinka Michaličková**, **Ivetka Smolicová**, **Halášová Margitka**
A augustovým : **Haverová Alena**; **Mikulášiková Zuzana**; **Michaličková Darina**; **Sláviková Helena**; **Mikulášiková Mária**;
A septembrovým : **Mária Detková**, **Mária Duchoňová**, **Mária Macáková**, **Mária Mikulášiková**,

Zasadnutie nášho klubu bude **10. septembra 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 03.09.2024.



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

Plače malé batola : Nebolo to LIETADLO, ale lyžička s polievkou!!

Plače druhé batola : Tatino si vzal maminku za ženu, dedo babičku a ja si budem musieť vziať úplne cudziu ženu ...

Tretie batola : Keď som sa narodil, bol som tak našťvaný na svojich rodičov, že som s nimi 2 roky nehovoril!

Sedí stará babička v parku na hojdačke v kruhu mladých chlapcov a dievčat, čakajúcich, kedy babička uvoľní hojdačku. Ona im s kludom Angličana hovorí : A vy ste ma snád' v autobuse pustili sadnúť si?

Pýta sa pani učiteľka : Dežko máš domácu?

Dežko vysmiaty odpovedá : Mám pani učiteľka, nalejem aj vám?!

V novinách dojemná fotka vojaka, ktorý sa vrátil z trojročnej misie a konečne uvidel svojho dvojmesačného synčeka!!!!

Na súde sa pýta sudca obvinenej : Vysvetlite prečo sa svojho manžela zabila strelou z luku?

Obvinená odpovedala : Ctihodnosť, nechcela som zobudiť deti!

Uvažuje dáma v rokoch, rozvalené na gauči : Cítim sa ako Barbie! Nie tak mladá a krásne, ale nezohnem KOLENÁ!!

Ak ešte k tebe neprišlo šťastie, nezúfaj, znamená to, že je obrovské a lezie pomaly!

Hm, hm, hm

8 dôvodov, prečo sú bozky nielen príjemné, ale aj zdravé – I.

Bozkávanie je typickým znakom vyskytujúcim sa u človeka. Pôvodne vzniklo ako spôsob na prenášanie baktérií a vírusov medzi jednotlivcami, aby si posilnili imunitu. Teda niečo na princíp prírodného očkovania. Môžeme preto povedať, že bozkávanie je nielen príjemné, ale aj zdravé. Okrem spomenutého tiež uvoľňuje stres, vyplavuje do krvi endorfíny, zrýchľuje tlkot srdca a znižuje LDL cholesterol (ten zlý). Bozkávanie dokonca môže slúžiť aj ako nový spôsob pre získavanie hormónov, napríklad testosterónu. „Sliznice vo vnútri úst sú totiž pre testosterón priepustné. Počas bozkávania sa testosterón z mužových úst preniesie do ženských a odtiaľ je membránami v slizniciach absorbovaný. To u ženy zvyšuje žiadostivosť a šancu, že po bozkoch dôjde aj k niečomu viac.“ Zaujímavé je, že podľa Andrei Demirjianovej, autorky knihy *Všetko, čo ste kedy chceli vedieť o najsladších pôžitkoch života*, verí, že jeden bozk denne dokáže zabrániť mnohým chorobám. Vo svojej knihe sa podelila s 8 dôvodmi, prečo je tomu tak.

1. Znižuje krvný tlak - Bozkávanie rozširuje krvné cievy. To pomáha znižovať váš **krvný tlak**.

2. Zmierňuje kŕče a bolesti hlavy - Ide tu o rovnaký efekt ako v predošlom prípade. Rozšírené cievy napomáhajú zmierňovať bolesti, obzvlášť bolesti hlavy a kŕče počas menštruácie.

3. Bojuje so zubným kazom - Keď sa bozkávate, zvyšuje sa produkcia slín. Tie zmývajú zo zubov povlak, ktorý môže viesť k tvorbe zubných kazov. Už keď sme pri tom, treba spomenúť aj druhú stranu mince. Baktérie spôsobujúce zubný kaz sa môžu tiež prenášať počas bozkávania a to obzvlášť vtedy, keď druhá osoba má zlé návyky týkajúce sa dentálnej hygieny. Dokonca sa ukázalo, že kazy spôsobujúce baktérie sa môžu preniesť z matkinho bozku na jej dieťa.

Mňam, mňam, mňam

Ako variť a pripravovať jedlo tak, aby bolo pre vás hojivým liekom II.

Toto cvičenie vám môže pomôcť:

Keď varíte večeru a potom začnete premýšľať o práci, účtoch, ktoré treba zaplatiť či inej veci, ktorá vás trápi, iba odstuňte a chvíľu nič nerobte. Pripomente si, že **trápenie problému zajtrajška nezaháňa, no zaháňa dnešný pokoj**. Sústreďte sa na to, čo robíte, a pokúste sa nájsť si niečo upokojujúce a radostné, na čo budete myslieť. Zamerajte sa na vôňu, štruktúru, farby jedla a podobne. Na stenu svojej kuchyne či na chladničku, kde na ňu môžete dobre vidieť a často si ju čítať, umiestnite nasledovnú krásnu modlitbu:

Nech je táto kuchyňa naplnená takým pokojom, že všetci, čo jedia tu pripravené jedlo, získajú pokoj.

Nech je táto kuchyňa naplnená takým šťastím, že všetci, čo jedia tu pripravené jedlo, získajú šťastie.

Nech je táto kuchyňa naplnená takou dobrou vôľou, že pracovať tu je radosťou.

Nech je požehnaná táto kuchyňa. Nech sú požehnaní všetci, čo tu pracujú. Nech je požehnané jedlo, ktoré sa tu pripravuje.

Nech je táto kuchyňa a práca, ktorá sa tu koná, požehnaním pre všetkých živých.

– John Robbins, Nech sú všetci syti

Záver

Varíte pre zdravie a pohodu seba a svojej rodiny. Venujte týmto receptom a prísadám svoju drahocennú pozornosť a dobrú energiu. Nech je vaše jedlo silným vyjadrením pohody a šťastia.