



Klubovinky SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník VI.

02/2025

Stretli sme sa vynovení, však sme prišli po prvýkrát v novom roku. A prišiel nás zase pekný počet a zase bolo veselo a príjemne. Je to už dávna tradícia tohto spolku v ktorom si nájde každý niečo, čo ho osloví. Nehovoriac o tom, že stoly sa opäť prehýbali dobrotami. Chýbali snád' iba naši skalní z Rybníka (píšem to s veľkým R, aby náhodní čitatelia nemysleli, že máme známosti medzi rybami, žabami a užovkami), Magduška, Katka, Nad'ka (ktorej sme chceli spoločne zagratulovať k narodeninám), Vlad'ka (ktorá si neprevzala balíček s orechmi k Vianociam) a Klárka (prvý deň v práci po predlhej rekonvalescencii). Nájdu sa i takí, ktorí nás nechajú pozdravovať a spomínajú na nás, ako napríklad Hela Sláviková. Ostatná prítomná „bandička“ sa rozbehla hneď ako sa usadila a ubolený predseda mal čo robiť, aby ich aspoň trochu umlčal a ponúkol ich dobrotami zo stola, nech sa im na chvíľu zaplnia „papulenká“, aby sme mohli prejsť najhlavnejšie body nášho programu.

Prvé stihol predseda popriať v novom roku všetkým členom klubu, ich rodinným príslušníkom a priateľom veľa zdravia, pohody a porozumenia. Súčasne poďakoval všetkým, ktorý jemu vyslovili priania. Oboznámil prítomných o prianiach vedenia SZSM, niektorých klubov a partnerov.

Dôležitým bodom rokovania boli a trvale sú 2% z odvedenej dane, ktoré sú po členských príspevkoch jediným finančným zdrojom. Výnimku pre tento rok zabezpečili Mikulášikovci, ktorých syn vybavil dar. Zasadnutie klubu bolo 14. januára a ešte v deň rokovania sme nevedeli, či sme sa dostali na zoznam uchádzačov, tvorených a kontrolovaných Komorou notárov Slovenska. V deň klepkania týchto Klubovíniek už vieme, že sme sa dostali do spomínaného zoznamu, tým pádom sa môžeme uchádzať u právnických i fyzických osôb o 2% z odvedenej dane. Spolu so synom Alexandrom sme na našu webovú stránku pripravili i tlačivo Vyhlásenie, ktoré je bezpodmienečne nutné, aby finančné prostriedky prišli na náš účet. Z toho všetkého vyplýva, že je len na nás a našej aktivite koľko tých finančných prostriedkov budeme môcť do budúcnosti používať. A ak chcete, aby sme vedeli, kto nám ich poskytol, je potrebné v predposlednom riadku označiť, že súhlasím so zasláním údajov

Všetkými prítomnými bol schválený účastnícky poplatok pre rekondíciu 2025 v Dudinciach vo výške 250,- €. Podľa potreby ba so mohol nepatrne i zvýšiť pre uspokojenie všetkých záujemcov o rekondíciu. Predseda s podpredsedníčkou musia spracovať finančné výhľady pri jednotlivých počtoch účastníkov a to tak, aby sme túto vec uzavreli na februárovej schôdzi klubu.

Podpredsedníčka klubu informovala prítomných so stavom finančných prostriedkov klubu, ktorá suma spolu s darom vybaveným Mikulášikovcami, bude rozhodujúca pre prípravu rekondície v Dudinciach. Nakoľko máme rezervovaných 14 miest, bude musieť operatívne predseda klubu jednať o možnosti navýšenia na 17 miest s vedením zariadenia Smaragd a to čím skôr, preto je dôležité na februárovej schôdzi túto vec uzavrieť.

Výročné zasadnutie klubu, na ktorom budeme prerokovávať čerpanie finančných prostriedkov za rok 2024, ich hospodárne využitie a návrh rozpočtu pre finančný rok 2025.

Predseda klubu dorozdával, pre chorobu neprítomným členom klubu, orechy, tašky a lízadlá.

Ako už po snád' tisíckrát porosil členov klubu, či by predseda len nenašli myšlienky, ktoré dajú na papier a podelili sa s nimi s ostatnými členmi Slovenského zväzu sclerosis multiplex, cestou článku v časopise NÁDEJ.

Predseda klubu rozpošle členom výboru prehľad záujmu o účasť na rekondícii v Dudinciach a očakáva ich návratku do 31. januára 2025. To bude tvoriť definitívny zoznam účastníkov a bude regulovaný podľa finančných možností

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencom **februárovým** : Ivetka Péterová; Marcel Smolica; Marika Duchoňová; Peter Mikulášik;

Zasadnutie nášho klubu bude **11. februára 2025 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 12 Nitra, Novomeského 3/5, telefón 0904 547 106, 0948 920 581. kontakt : www.ksmnr.sk suchan@ksmnr.sk Uzávierka čísla 04.02.2025.



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

Zabezpečil som si navigáciu pre seniorov. Nielen, že mi ukáže trasu a cieľ, ale dokonca mi povie, prečo som tam vlastne šiel.

Hovorí matka dcére : - Chlapcovi musíš konkrétne povedať, čo od neho chceš! Pretože gule síce má, ale ani jedna nie je krištáľová.

Ako ten čas šialene uteká. Ešte nedávno sa môj telový krém volal Nivea a teraz sa volá VOLTAREN!

Hovorí sa že KTO POLE MOJE ORÁ, TEN ŠETRÍ MÔJ PLUH!. Lenže potom ti doma behajú cudzie zemiaky!!

Mozog nie je obočie! Nemáš - nedokreslíš!!

Karol, povedz mi, ako dlho budeš behať za ľahkými ženami. Máme už tri deti a žiadne nie je tvoje!!

Výskumníci zistili, že 30 % mužov pravidelne klame. Pri ženách sa presné číslo nepodarilo zistiť, lebo klamú i výskumným pracovníkom!

Policajt zastaví blondínku na ulici a vraví : - Slečna, váš pes nemá košík!

- Ale mi nejdeme nakupovať!

- Prepášte, to som nevedel.

Hm, hm, hm

Starnúť nie je ľahké. Musíte si zvyknúť na pomalšiu chôdzu, rozlúčiť sa s tým, kým ste boli a zvítať sa s tým, kým ste sa stali. Je ťažké prijať roky, ktoré ubiehajú. Musíte sa naučiť privítať svoju novú tvár a hrdo kráčať vo svojom novom tele. Odložte bokom hanbu, predsudky a strach, ktoré so sebou prináša doba. Nech sa stane, čo sa musí stať, nechaj odísť tých, ktorí musia odísť a nechaj zostať tých, ktorí zostať chcú. Nie je ľahké zostarnúť. Treba sa naučiť od nikoho nič neočakávať, kráčať sám, vstávať sám a neľakať sa každé ráno pri pohľade na tú tvár v zrkadle. Musíte prijať, že všetko sa raz skončí, dokonca aj život samotný. Musíte sa vedieť rozlúčiť s tými, ktorí odchádzajú, spomínať na tých, ktorí sú už preč a tešiť sa s ľuďmi, ktorí zostali pri vás, aby sa zrodili nové úsmevy, nové túžby a nové nádeje.

Výhody a škody cesnaku - ako správne konzumovať, aby ste nepoškodili telo I.

Cesnak sa považuje nielen za voňavé korenie, ale aj za užitočný produkt, ktorý je cenený pre svoje liečivé vlastnosti a liečivé zloženie. Pravda, existujú prípady, keď sa cesnak môže stať skutočným jedom. Správne používanie cesnaku: tipy a muchotrávky
Cesnak sa vďaka svojim užitočným vlastnostiam pevne usadil v kuchyni. Najčastejšie sa používa ako korenie do rôznych jedál: mäsa, rýb, rôznych polievok a omáčok, šalátov – chutné a užitočné! Už dávno je však známe, že okrem chuťových vlastností má cesnak aj užitočné prvky pre ľudský organizmus.

Aké choroby lieči cesnak - Podľa odborníkov cesnak obsahuje bielkoviny, tuky, vlákninu, kyselinu askorbovú, sacharidy. Obsahuje obrovské množstvo mikro- a makroživín vrátane draslíka, vápnika, sodíka, železa, fosforu, mangánu, zinku a jódu. Okrem toho cesnak obsahuje vitamíny B, C, D, P, fytoncidy, éterický olej a zlúčeniny síry. Cesnak sa používa ako dezinfekčný prostriedok a dokonca aj na rýchle hojenie rán. A pravidelná konzumácia cesnaku vedie k výraznému zníženiu rizika vzniku rakoviny prostaty u mužov. Odborníci teda zistili, že denná konzumácia cibule a cesnaku znižuje pravdepodobnosť vzniku rakoviny o 50 %. Onkológovia túto vlastnosť cesnaku vysvetľujú prítomnosťou látky allium obsahujúcej síru, ktorá mu dodáva charakteristický zápach. Cesnak sa odporúča aj na prevenciu chorôb hrdla, pľúcnej astmy, chorôb nervového systému, lieči dnu, bojuje proti chorobám kĺbov. Cesnak sa používa aj na liečbu chorôb sleziny, rýchlo odstraňuje z tela nadmerné plyny, odporúča sa pri žalúdočných chorobách a pľúcnych vredoch. Látky obsiahnuté v cesnaku zvyšujú chuť do jedla, zvyšujú výkonnosť pečene, žalúdka, čriev, pôsobia močopudne, proti hlístam, protikŕčovo, analgeticky a antimikrobiálne.

Mňam, mňam, mňam

Kefír

Zlepšuje trávenie a znižuje zápal. Pohár denne stačí. Podporuje imunitu, zlepšuje trávenie a pomáha spaľovať tukové tkanivo. Kefír je nielen chutný, ale aj veľmi zdravý doplnok večere. Je skutočnou pokladnicou... **Podporuje imunitu, zlepšuje trávenie a pomáha spaľovať tukové tkanivo.** Kefír je nielen chutný, ale aj veľmi zdravý doplnok večere. Je skutočnou pokladnicou nutričných hodnôt a jeho zaradenie do vašej každodennej stravy sa premietne do celkového zdravia nášho tela.

Nutričné vlastnosti kefiru. Prečo sa ho oplatí piť? Čo je kefir a ako sa vyrába? Kefír je fermentovaný mliečny nápoj s úžasnými vlastnosťami. Na Slovensku ho oceňujeme aj pre jeho výraznú a jemne kyslú chuť, vďaka čomu je perfektným doplnkom mnohých jedál. Vyrába sa pridaním kefirových zŕn (vyrobených zo skupín baktérií a kvasiniek) do pasterizovaného mlieka. Spúšťajú proces fermentácie, ktorého výsledkom je teda kefir. **Zaujímavosťou je, že tento produkt nájdeme aj v bezmliečnej verzii – na báze napríklad sójového nápoja. Aké nutričné hodnoty má tento nápoj?** Je to skutočná pokladnica nutričných hodnôt! Kefír je pokladnicou nutričných hodnôt, ktoré ovplyvňujú správne fungovanie nášho tela. **Kefír obsahuje:** vitamín A, vitamín D, vitamíny skupiny B, vitamín K, minerály vrátane: vápnik, draslík, fosfor, horčík, proteín, aminokyseliny vrátane tryptofánu. Nezabúdajme tiež, že **zloženie kefiru sa môže mierne líšiť v závislosti od spôsobu výroby.** Je kefir zdravý? Tu je dôvod, prečo by ste ho mali jesť. Kefír je cenený predovšetkým pre svoje priaznivé účinky na črevnú bakteriálnu flóru. **Pravidelná konzumácia kefiru:** podporuje imunitu, zlepšuje tráviace procesy a efektívne vstrebávanie živín, znižuje zápal, pomáha znižovať cholesterol, čistí telo od toxínov, zlepšuje celkové zdravie. **Vďaka tomu je často zaradený aj do jedálnička fyzicky aktívnych ľudí vrátane športovcov.** Je bohatým zdrojom bielkovín, ktoré podporujú stavbu a aj správne fungovanie svalov. **Pitie kefiru sa odporúča aj pri redukčných diétach,** pretože podporuje metabolizmus a prispieva k efektívnejšiemu chudnutiu. **Pravidelná konzumácia kefiru zlepšuje celkové zdravie.**