

Skúsím sa Vám prihovoriť nedokonalým a *mnohobybným* ťukaním do klávesnice notebooku. Bolo mi smutno, že som nemohol byť medzi svojimi „ovečkami“ (ako sa vyjadruje Klárka). Bol som medzi sestričkami, no nebolo to ono, hoci boli zlaté a snažili sa, ale vytvoriť atmosféru na našom zasadnutí klubu sa asi nikomu tak ľahko nepodarí. Okrem toho predom mnou neboli tie všakové dobroty od našich gazdiniiek, ale „pi-rule“ a paplón a totálna prohibícia. Namiesto vzájomných vtipných reakcií členov klubu, boli mdlé vizity, kde ja som čakal, kedy ma už prepustia domov, no moji susedia sa odchodu domov bránili. A tie vizity bývali aj tri za deň, jedna veľká, skoro až velikánska a ostatné menšie. O operácii Vám toho mnoho nepoviem, lebo viacerí to neznášajú a ja pod plachtami som akurát cítil ako ma už po dlhšej dobe začali bolieť kríže a tak som na tej úzkej operačnej doske „tancoval“, až operujúci báli, aby som sa z nej „neskydal“.



Podme však tak trochu, aspoň okrajovo k minulému zasadnutiu. Živnou pôdou nášho klubu sú 2% a tak sa k nim obraciam častejšie. Tentokrát sme sa oboznámili s konečnou sumou za rok 2023, vyzbieranou v roku 2024. Čiastka predstavovala krásnych 3.183,46 €. Kiežby sa nám to podarilo i tento rok. Sme si však vedomí, že nám darcovia odchádzajú do dôchodkov a mnoho živnostníkov ukončili svoju činnosť. Dôvody tu rozoberať nebudeme, o nich sa môžeme baviť na klube, no aj tak nám to nepomôže.

Pre nás ostáva úloha, maximálne sa po svojom okolí rozhladať, či sa tam niekde neskrýva ešte nami neodhalený potencionalný darca, vysvetliť mu k čomu sa použijú ním darované finančné prostriedky z jeho odvedenej dane. Mnohí si totiž stále nevedia uvedomiť, že to nie je z jeho mzdy, ale keď mu bola riadne zrazená daň, ktorá ide „štátu“, tak z nej môže on určiť, kam má „štát“ poslať 2%. A my sa uchádzame o jeho priazeň a dobrú vôľu štátu, bez rozdielu vlády, lebo tak je to zatiaľ uzákonené.

I keď sa to nezdá, no hlavným bodom rokovania Výročného zasadnutia klubu, bolo definitívne schválenie dokumentov, ktoré síce boli prerokované na minulých zasadnutiach klubu, no na tomto zasadnutí boli s konečnou platnosťou potvrdené a zakomponované do Návrhu uznesenia. Pani podpredsedníčka klubu Marika Duchoňová, mimo toho, že sa spýtala ako sa cítim po operáciách, ma informovala, že rokovanie prebehlo v poriadku a potrebné dokumenty boli schválené jednomyselne.

Informatívne boli preberané návrhy týkajúce sa májovej akcie Krok s SM, kde sa ustálil počet predpokladaných účastníkov na 35. Presné rozdelenie konkrétnych úloh bude predmetom rokovania na aprílovom zasadnutí klubu.

V pošte z internetu prišli poďakovania za blahoželanania k MDŽ.

Prítomní sa oboznámili s rozdelením účastníkov rekondícií v Dudinciach jún 2025, už konkrétne po izbách.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencovi **aprílovému** : Marcel Smolica a všetkým, veselé a v pohode prežité Veľkonočné sviatky jari, ženám pre ešte väčšiu krásu čerstvej vody a polievačom patričnú odmenu.



Zasadnutie nášho klubu bude **15. apríla 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 Uzavierka čísla 08.04.2025.



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

Nabehla som na delenú stravu. Rezeň zjem v kuchyni a šalát v obývačke!!

Prešla som si našu lekárničku a dospela som k poznatku, že naša rodina má v živote len dva ciele – upokojiť sa a nepokakať sa!!!

Odkaz pre manžela : - Urazil si ma a tak som sa išla poprechádzať s tvojou kreditkou. Takmer som ti odpustila !!

Pýta sa chlapček maminky : - Koľko rokov musím mať, aby som mohol chodiť domov, kedy sa mi zachce?

- Pozorne počúvaj synček, toľko rokov nemá ešte ani tvoj otec!!

Píše si žena plán na dnešný deň : umyť okná, utrieť prach, vyprať bielizeň, uhradiť zloženky.

Čo urobila – kávu!!

Jáj, spomína si na tie časy, keď som našťavaný mohol tresnúť slúchadlom telefónu.

Dnes to tukanie „UKONČIŤ HOVOR“ vôbec nemá tú správnu atmosféru!!

- Slečna, vy ale máte krásne zuby.

- To mám po mamičke!

- No, ale sedia vám skvele!!

Hm, hm, hm

Vedeli ste, že orechy - okrem mnohých svojich zdravotných benefitov na srdce, cievy, mozog, imunitu, kosti a podobne - majú veľmi pozitívny účinok na tvorbu, kvalitu a životnosť ochranného hlienu žalúdka a čreva? Výskum ukazuje, že najlepšie sú v tomto smere kešu a pistácie. Nesolené, veď veľa soli poškodzuje hlien a podporuje zápal.

To je dôvod, prečo je zázvor taký účinný pre vaše kĺby!

Nielen, že je známy svojím pozitívnym vplyvom na podporu vášho imunitného systému, ale výskumy tiež ukazujú, že zázvor má dobrý vplyv na zdravie vašich chrupiek a kĺbov. Zázvor podporuje váš imunitný systém a tiež kĺbové chrupky. Prečítajte si viac o tom, prečo má zázvor taký skvelý vplyv na vaše zdravie.

Vedeli ste, že 80 % z nás má spoločné problémy?

Problémy s kĺbmi sa často stávajú viac rozšírenými po 35. roku v dôsledku prirodzeného opotrebovania kĺbov v priebehu času. U tých, ktorí pravidelne športujú alebo sa venujú fyzickej práci, môže opakované namáhanie kĺbov toto opotrebenie urýchliť, čo vedie k skoršiemu nástupu problémov s kĺbmi. Okrem toho faktory životného štýlu, ako je zlá strava, obezita a nedostatok pohybu, môžu prispievať k problémom s kĺbmi tým, že kladú na kĺby väčšiu záťaž a oslabujú svaly, ktoré ich podporujú. Až 80 % našich občanov uvádza, že majú nejaké spoločné problémy.

Zázvor – prírodný zázrak

Zázvor je v súčasnosti považovaný za stáročiami overenú superpotravinu. Používali ho staré civilizácie v tradičnej medicíne alebo slúžil ako afrodiziakum. V mnohých kultúrach bol považovaný za symbol vitality. Zázvor bol dokonca jedným z dôvodov, prečo sa Európania vydávali na objaviteľské výpravy do vzdialených krajín.

Preukázaný účinok na podporu imunitného systému a zdravia kĺbov

Zázvor pomáha udržiavať obranyschopnosť a zároveň podporuje náš imunitný systém. Výsledky metaanalýzy potvrdili, že konzumácia výživového doplnku so zázvorom priaznivo pôsobí na chrupku kolenného kĺbu.

Mňam, mňam, mňam

Najzdravší nápoj sveta prekonáva kefír: V Turecku ho pijú ako vodu a robí zázraky s trávením! Zabudnite na drahé probiotické nápoje! Predstavujeme vám ayran – starobylý turecký nápoj, ktorý dobýva svet svojimi neuveriteľnými účinkami na zdravie. Jednoduchý na prípravu, no bohatý na živiny, tento nápoj sa v Turecku podáva rovnako bežne ako u nás voda.

Tajomstvo tureckého elixíru zdravia

Ayran, tradičný turecký nápoj, predstavuje dokonalú kombináciu gréckeho jogurtu, minerálnej vody a štipky soli. Tento jednoduchý, no účinný nápoj sa v Turecku podáva hosťom ako prejav pohostinnosti a nájdete ho v každej reštaurácii či obchode. Jeho popularita nie je náhodná – ayran nielen efektívne hasí smäd, ale poskytuje telu množstvo cenných živín. Obsahuje bohaté spektrum vitamínov B, C a D, je výborným zdrojom bielkovín, elektrolytov a probiotík. **Vápnik obsiahnutý v ayrane podporuje zdravie kostí a zubov, zatiaľ čo probiotické kultúry pomáhajú udržiavať zdravú črevnú mikroflóru. Pripravte si zázračný nápoj doma**

Príprava ayranu je prekvapivo jednoduchá a zvládne ju každý. Potrebujete len tri základné ingrediencie: 500 ml kvalitnej minerálnej vody, 400 g gréckeho jogurtu, polovicu čajovej lyžičky soli.

Pre dosiahnutie dokonalej konzistencie všetky ingrediencie zmixujte v mixéri, kým sa na povrchu nevytvorí jemná pena. **Následne nápoj prelejte do džbánu a nechajte niekoľko hodín chladiť v chladničke. Chlad zvýrazní osviežujúcu chuť nápoja.** Pre extra chuťový zážitok môžete experimentovať s dochutením – niektorí pridávajú čierne korenie, citrusovú kôru alebo nasekanú mäta.

Zdravotné benefity, ktoré vás prekvapia

Ayran predstavuje skutočnú pokladnicu zdraviu prospešných látok. Pravidelná konzumácia tohto nápoja môže: Zlepšiť trávenie a podporiť črevnú mikroflóru; Posilniť imunitný systém; Pomôcť regulovať krvný tlak; Znížiť hladinu cholesterolu; Doplniť elektrolyty po fyzickej námahe; Podporiť zdravie kostí a zubov