Zápis z 23. stretnutia RC Nitra v rotariánskom roku 2022/2023 dňa 13. marca 2023  
v penzióne Artin

**Prítomní:** D. Peškovičová, M. Poništ, A Tóth, L. Gáll, L. Tatar, Ľ. Holejšovský, K Pieta, M. Svoreň, M. Waldner

**Hostia:** RC Piešťany a ich priatelia

**Ospravedlnení :** P. Szabo, V. Miklík, G. Tuhý, P. Galo, , K. Lacko-Bartoš, E. Oláh, I. Košalko, J. Dóczy, R. Plevka, J. Stoklasa, L. Hetényi, A. Havranová

Dnešné klubové stretnutie otvorila a viedla prezidentka klubu Danka Peškovičová. Prezentácia na dnešnom stretnutí bola venovaná téme zdravia od Patrika Vala s témou „Som zdravší“. Prednáška bola venovaná úvodnej analýze zdravotného štýlu, ktorý v dnešnej dobe prevláda. Nadmerná konzumácia mäsových výrobkov, sacharidov (najmä pečiva, múky, stužených rastlinných tukov a rafinovaný cukor v rôznych podobách) prispieva k rozvoju civilizačných ochorení – jednou zo zložiek sú aj Omega-6 mastné kyseliny, ktoré sa v týchto potravinách vyskytujú. Pre vyváženie negatív je dôležité nastaviť si jedálniček tak aby sme prijímali vo vyššej miere potraviny, ktoré sú pre náš organizmus prospešné (najmä tie s vyšším obsahom vlákniny, rôzne druhy ovocia a zeleniny či mäsa a rýb. Dôraz kladený na dobrý pôvod a aj obsah dobrých Omega-3 mastných kyselín). Veľmi žiaducim doplnkom zdravého životného štýlu je aj pohyb alebo iné cvičenie a dobrá psychická kondícia, najmä eliminácia zbytočného stresu – stres je pre organizmus aj prospešný, ale nie priveľa. Po prezentácií nasledovalo krátke okno pre otázky a odpovede.

V klubovej časti stretnutia po skončení prezentácie sme sa venovali nadchádzajúcemu stretnutiu PETS, kde sa zúčastní Lacko G. Stručne sme si prešli aj vopred zaslané materiály ohľadom rozpočtu , kde sme opäť konštatovali priestor na zlepšenie a ušetrenie výdavkov v oblastiach, ktoré sú známe už z minulých rokov. Pozitívne je vidieť pokles výdajov na DG a distr. Sekretára. **Pre nasledujúci rok 2023/2024 sa zvyšuje členský poplatok z 3000 Kč na 3600 Kč**, dôvody sú rastúca inflácia a pokles členskej základne z cca 1300 na cca 1100 členov.

Lacko G. nám predostrel možnosti prednášok od pracovníkov Ústavu pamäti národa, ktorí sú aktívni najmä vzdelávaním študentov. S p. Jašekom aktívne komunikuje a na nasledujúcom stretnutí budeme mať na výber niekoľko prednášok, z ktorých si vyberieme. Tónko nám spomína pretrvávajúcu komunikáciu s pánom Všetečkom, s ktorým dohaduje a upresňuje organizovanie výletov v nadchádzajúcom období. Danka nám prisľúbila prezentáciu od vedenia projektu PRONEA na niektorom s ďalších klubov. Karol navrhol zaujímavú prednášku o systéme LIDAR – moderná metóda laserového skenovania zemského povrchu skrytého pod lesným porastom.

Na záver stretnutia spomenul Lacko Tatar krásny koncert HauserCello. Pozrieť si ho môžete tu na [linku](https://www.youtube.com/watch?v=JkPUS0Zdwd8). Karol nám spomína nedávnu účasť na slovenskom filme, komédií Invalid, ktorá je momentálne premietaná v kinách a odporúča nám návštevu. Michal bol v piatok na koncerte Pavla Hammela v synagóge v Nitre.

**Informácie:**

* **17.3.2023** konanie PETS v Olomouci.
* **23.5.2023** sa bude konať výlet do Budapešti spolu s tohtoročnými výmennými študentami. Prihlásiť sa môžete u Lacka Gálla.
* **19.5-21.5.2023** Dištriktová konferencia v ČR v meste Broumov.
* **Prednáška vizitátorky Slovenskej provincie dcér kresťanskej lásky:** termín prednášky je predbežne stanovený na obdobie po Veľkej noci.
* Prítomní členovia klubu dostali potvrdenie o vykonávaní dobrovoľníckej práce. Potvrdenie ich oprávňuje poskytnúť až 3 % príspevok z dane FO pre verejnoprospešné neziskové organizácie. **Ak máte možnosť, oslovte svojich známych s ponukou o darovanie 2% z ich daní pre náš klub.**

Dana Peškovičová, prezidentka Rotary club Nitra 2022/2023

