



Klubovinky SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník VI.

10/2025

Tentokrát sme začínali odlišne od zvyku. To odlišné bolo prítomnosťou zástupcov pracovníkov Špecializovanej neurorehabilitačnej nemocnice v Bratislave na čele s pánom riaditeľom. Zaujímavé to bolo najmä preto, že klientom so sklerózou multiplex ponúka komplexný neurorehabilitačný program, vedúci k zlepšeniu klinických prejavov. Ešte zaujímavejšie to bolo preto, že vedúci rehabilitačného kolektívu, po úvodnom objasnení, čo je to po právnej stránke, sa zamerával na konkrétne kroky pacienta a príprava samostatného rehabilitačného programu bohatého na rôzne formy. Dalo by sa o tom veľa písať a aj tak by som všetko neobsiahol, lebo po skončení prezentácie sa rozpútala bohatá diskusia na konkrétne otázky. Treba sa všetkým prítomným zástupcom SANOMu poďakovať, že sa dokázali zorientovať v spleti otázok a fundovane, trpezlivo odpovedať. Je im potrebné poďakovať i za inštalovanie premietacej techniky, na ktoré nebolo pôvodne plánovanie miesta vhodné. Ceníme si ich snahu hľadať riešenie, ktoré operatívne, všetkých zástupcov SANOMu, vytvorilo príjemnú atmosféru.

Pôvodne zamýšľaný úvodný krok sme presunuli až po skončení prezentácie zástupcov SANOMu. Bola to gratulácia jednej našej členke – Aničky Benčíkovej k jej krásnemu životnému jubileu. Po piánko a rôznofalošne zaspievanej gratulácii sme to spečatili nealko prípitkom.

Odvzdali sme pozdravy tých, ktorým momentálny stav nevolí prísť. Božka a Tonko; Katka. Mimo nich nás pozdravili a priali zdraný priebeh zasadnutia – Helenka Sláviková s bohatým príspevkom, SMS-kou Marika Duchoňová z kúpeľov a pani Mgr. Gundová s nádhernými slovami, ktoré predseda tlmočil prítomným.

Predseda informoval, že už bol u pani notárky a priniesol Notársku zápisnicu, oprávňujúcou sa uchádzať o dve percentá, samozrejme po preverení Notárskou komorou a ak obstojíme, tak po 15. januári 2026 sa môže rozbehnúť honba na donorov. Nebolo by však od veci už i teraz sa obracať na možných darcov.

Členská schôdza odsúhlasila nemeniť členský príspevok a ponechať ho vo výške **20,- €**.

Zaujímavým bodom rokovania bola informácia predsedu o obdržaných podkladoch zo zariadenia SMARAGD Dúince, ohľadne výšky poplatku pre jednotlivca na deň pobytu. Obdržali sme i už stanovený termín možného konania rekondičného pobytu a to počnúc **31. májom 2026 a končiac 6. júna 2026** zatiaľ rezervované pre **12 účastníkov**. Predseda prítomných informoval o celkových nákladoch pre rezervovaný počet s tým, že rozpísal sumu na účastnícky poplatok a zostávajúcu sumu, z prostriedkov klubu. Takto to rozpísal i pre 14 prípadne 15 účastníkov, všetko závislé od počtu záujemcov a ešte viac od možných kapacít LD Smaragd. Termín pre nahlásenia záujmu ešte trvá, zatiaľ sa prihlásilo 10 záujemcov.

Predseda klubu, pri tejto príležitosti informoval prítomných o stave finančných prostriedkov na účte, ktorý je cca. 5.300 €. Gitka informovala o stave v pokladni, čo je zanedbateľná položka pre bežné potreby klubu.

Zaujímavá bola príprava priprav decembrového zasadnutia akoby rozlúčkového s rokom 2025 a dobrým štartom pre rok 2026. Predseda ostal v ofsajde, vraj ostatní sa už dohodli a rozdelili si úlohy. Tak predsedovi zostal iba návrh možnosti prizvať pani Gundovú a pani Antošovú. Jednomyseľný súhlas.

Dúfajme, že ešte príde Klubovinky, ale pre istotu je budúci termín konania **13 januára 2026 (utorok 14,00)**

Hádajte, čo potom nastalo? Kto uhádne, dostane od pána predsedu klubu, úprimné podanie pravice s úsmevom.

Celkom na záver sme si popriali v pokoji prežité sviatka a pod stromčekom aspoň malý darček zdravia.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencom **decembrovým** : Pavlovičová **Nad'ka**, Tulinská **Evka**, Malinová **Evka**, Suchanová **Klárka**;

Zasadnutie nášho klubu bude **09. decembra 2025 o 14:00 hodine v miestnosti na prízemí 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 30.12.2025.



Chí, chí, chí cha, cha cha ...

Sú doby, kedy si skrátka musíš sadnúť, dať si pohár dobrého vínka a zmieriť sa s tým, že medzi ľuďmi sú idioti.

Správa z Britskej tlače – Brit zomrel pri útoku žraloka behom svadobnej cesty v Austrálii. Podľa správ netrpel príliš dlho, pretože bol ženatý len 5 dní!!

V nemocnici snímali, v snehu zamrznutého človeka s pred 3500 rokov na CT vyšetrení. Prosím ťa a ty sa sťažuješ, že si dostal termín o tri mesiace??!!

Rozprávajú sa dvaja šimpanzy. Prvý sa pýta : - Venuješ sa nejakému nebezpečnému športu?

Druhý frajersky odpovedá : - Občas nesúhlasím so svojou ženou!!

Pýta sa manželka manžela : - Chutila ti večera?

Manžel : - No taký hnus som snáď ešte nikdy nejedol!

Manželka : - Ty blbec, veď si si ešte pridal!

Manžel : - No ja som tomu na prvýkrát ani nemohol uveriť!!!

Rozčuľuje sa učiteľ v triede : - V tejto triede je tridsať hlupákov!

Prihlási sa Mórica : - Tridsaťjeden.

Učiteľ : - Ty držíš fagan, okamžite bež na chodbu za dvere!

Mórica : - Cha, cha, to aby ste mali pravdu, čo?!

Hm, hm, hm

Aká je pravda o rybách v konzerve - sú škodlivé alebo ich môžeme bez obáv jesť

Sardinky či tuniak v konzerve. Klasika, ktorá v našich domácnostiach nesmie chýbať. Sú praktické, chutné, ale... ...aj zdravé?

Neobsahujú ťažké kovy, chémiu z obalu alebo iné škodlivé látky? "O rybách všeobecne kolujú na sieťach nezmyselné informácie.

Takže chápem, že niektorí ľudia sa obávajú ťažkých kovov a pod. Ale v rámci pestrej a vyváženej stravy naozaj nie je dôvod na obavy.

Konzervovaný tuniak a ryby všeobecne, sú naopak zdrojom bielkovín a omega-3 mastných kyselín," povedala pre blesk.cz chemická inžinierka so zameraním na potraviny a výživu Michaela Smolková z blogu umimejist.cz. Vysvetlila, že konzervy sú vyrábané s ohľadom na bezpečnosť - majú vnútorné vrstvy, ktoré zabráňujú kontaktu kovu s potravinou. Pokiaľ nie sú staré, pretlačené, nie sú hrdzavé alebo inak poškodené, sú bezpečné. Pri výbere konzervovaných pokrmov odporúča zamerať sa na obsah ako taký. Teda celkové zloženie

+ soľ, obsah tuku a pod. Obsahujú tuniakove konzervy nejaké škodlivé konzervačné látky? **"Žiadne konzervanty pridávané do potravín nie sú škodlivé. Konzervy tuniaka väčšinou neobsahujú žiadne konzervanty - sú konzervované vysokou teplotou. Vďaka tejto tepelnej úprave majú konzervy dlhú trvanlivosť bez pridania konzervantov,"** vysvetlila. Všetky potraviny, ktoré sú balené v trvanlivých obaloch (plechovky, hliníkové obaly a pod.) sú potiahnuté tenkou vrstvou ochranného laku (tzv. vnútorný povlak), ktorý zabráňuje priamemu kontaktu potraviny s kovom. Tento lak je starostlivo testovaný a schválený na použitie v potravinárstve, takže minimalizuje riziko uvoľnenia hliníka a iných látok do tuniaka či inej ryby. **"Uvoľňovanie hliníka do potraviny je za bežných podmienok nepravdepodobné a nepredstavuje teda zdravotné riziko,"** konštatovala. Dotkla sa aj témy mikroplastov. Ako povedala, tie sú dnes v mori všade, takže aj morské ryby ich môžu obsahovať v malom množstve. Väčšina odborníkov však zatiaľ nepovažuje bežnú konzumáciu rýb za bezprostredne nebezpečnú z hľadiska mikroplastov. Pokiaľ id o ortuť, výrobcovia (najmä tí, ktorí predávajú v EÚ) musia dodržiavať legislatívne limity. Európska únia stanovuje maximálne povolené množstvo ortuti v rybách (napr. pre tuniaka je to 1,0 mg/kg).

Mňam, mňam, mňam

Cícer - takmer všetci sme túto potravinu vylúčili zo svojho jedálnička, ale iba 1 hrst' denne dokáže zlepšiť zdravie. Pre naše staré mamy to bola jedna z najcennejších potravín! Bohužiaľ, dnes ju konzumuje len veľmi málo ľudí... Cícer má mnoho názvov, nájdete ho aj pod názvom cizrna, a slaná fazuľa. Cícer je strukovina z čeľade fazuľových a má neuveriteľnú nutričnú hodnotu. Je plná bielkovín a obsahuje toľko vlákniny, že vytvára pocit sýtosti na niekoľko hodín. Je bohatý na antioxidanty, železo, horčík, draslík a vitamíny A, E a C. **Dokonca aj varený cícer má dvakrát toľko železa ako rovnaké množstvo mäsa.** Obsahuje tiež veľké množstvo bielkovín. Z tohto dôvodu sa odporúča tehotným ženám a počas menštruácie. Pokiaľ ide o biochemické zloženie cíceru, sušené zrno tejto strukoviny obsahuje 23% bielkovín, 53% sacharidov, 4-5% rastlinného oleja, 3-5% celulózy a 3% minerálnych látok. **Cícer bojuje proti rakovine, znižuje zápal v tele, pomáha udržiavať zdravie srdca a zdravé kosti, reguluje hladinu cukru v krvi, je bohatý zdroj antioxidantov, je ideálny pre ženy, udržiava zdravú pokožku, bráni vypadávaniu vlasov, je vhodný pre vegetariánov i celiakov.**

Vyplavuje toxíny a pomáha pri chudnutí. - Vďaka vláknine, ktorú obsahuje vo veľkom množstve, je výborný na podporu chudnutia. Navyše, ak ho budete jesť pravidelne, vyplavíte z čriev a pečene všetky nahromadené toxíny.

Je vhodný pre diabetikov - Výskum ukázal, že diabetici 1. typu, ktorí často konzumujú potraviny s vysokým obsahom vlákniny, majú zníženú hladinu glukózy a u diabetikov 2. typu sa môže zlepšiť hladina cukru v krvi, lipidov a inzulínu.

Chráni zdravie kostí - Železo, fosfáty, vápnik, horčík, mangán, zinok a vitamín K nachádzajúce sa v cíceri prispievajú k zdraviu a sile kostí. Pri týchto mineráloch si však treba dávať pozor, pretože príliš veľa fosforu a málo vápnika môže viesť k oslabeniu kostí.

Znižuje krvný tlak - Jednou z najdôležitejších zmien, ktoré by ste mali urobiť, aby ste si znížili krvný tlak, je jesť potraviny s nízkym obsahom sodíka, a to je presne ten cícer. Okrem toho je tu draslík, ktorý je rovnako dôležitý pre normalizáciu krvného tlaku.

Rakovina - Niektoré výskumy tvrdia, že **pravidelná konzumácia cíceru môže pomôcť znížiť riziko určitých typov rakoviny.** Je to preto, že táto strukovina môže vo vašom tele podporovať produkciu butyrátu, mastnej kyseliny, ktorá môže znížiť zápal v bunkách hrubého čreva, čím môže znížiť riziko rakoviny hrubého čreva. Okrem toho cícer obsahuje saponíny. Ide o rastlinné zlúčeniny, ktoré môžu pomôcť zabrániť rozvoju určitých druhov rakoviny.

Príprava cíceru - Pred varením je potrebné **namočiť cícer do vody aspoň na 8 hodín.** Potom ho preložíme do hrnca, podlejeme čistou vodou a **varíme asi 40 minút na miernom ohni s pokrievkou alebo 20 minút v tlakovom hrnci** a na záver už stačí len dochutiť.

Dobrá chuť!