



Klubovinky SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník VII.

1/2026

Naše dievčatá, samozrejme i za výdatnej pomoci chlapcov, pripravili krásne vyzdobený stôl, drobnosťami, ktoré dotvárali predvianočnú atmosféru. Popri čerstvej a čarovnej čičine, striebornej reťazi, vianočných ozdôb čaro dotvárali kahančeky s blikajúcimi plamienkami. Lenže dievčatá pripravili ešte niečo, čo nám vháňalo slinky do úst. Uhadli ste, napiekli toľko všakovakých dobrôt, že ledva sa to pomestilo na náš stôl. Radosť pozrieť na tú krásu, jednak na stole a jednak na stoličkách ustáté dievčence, keď zdobili a roznášali. Zavoňala kávička (okrem predsedu, lebo on pije studenou vodou zaliatu instantnú) a všakovakými farbami a vôňami zákusky čerstvo pečené a s láskou pripravované.

Na chvíľu utíchla vrava a predseda mohol prejsť na body nášho rokovania. Odovzdal pozdravenie pani Gundovej, ktorá bola v Hurbanove na ukončení roka v dobrovoľníctve. Pozdrav od pána Topoľana niekdajšieho šéfa v Malých Bieliciach a Poľovníckeho zámočku v Topoľčiankach. Pozvaná bola i pani riaditeľka KOS Nitra, no pre jej silné pracovné vyťaženie, asi nebude mať čas, no posledná komunikácia s administrátorkou pani Vajdovou, naznačovali možnosť prísť medzi nás.

Ospravedlnil sa Valachyovci, Katka, Vladka, Hela, Marcel s Ivetkou (Ivetka nedostala dovolenku, veľa chorých kolegyň).

Otvorili sme sviatočnú Predvianočnú atmosféru, predseda tradične ako jeho súkromnú aktivitu, rozdal dedomrázovské čokoládové lízanky. Rozdali sme si ako darčeky spod stromčeka balíčka slovenských orechov a dávnejšie zakúpených klubových pláténnych tašiek.

Predseda pripomenul, že síce sa javí, že je ešte čas, no treba sa vo svojom okolí obzerať na potenciálne možných darcov i zo súkromných osôb, ale i z radov súkromníkov a firiem, na %. Sú to finančné prostriedky, z ktorých klub môže vyvíjať aktivity i mimo zasadnutí klubu.

A zrazu klop, klop. Všetci spozorneli v očakávaní, žeby Dedo Mráz prišiel nás pozrieť?! Nebola to baranica a ani mohutná brada, ale usmiata čarovná víla, pani riaditeľka KOS Nitra – Ing. Eva Antošová v sprievode dvoch pomocníčok. Priniesla nám krásny dar, no hlavne priniesla nádhernú žiaru dobra a pozitívnej energie. Naši členovia to ihneď vycítili a dali sa do družnej debaty a veselý smiech pani riaditeľky to všetko ešte umocňoval. Podelili sme sa i my so skromným darčekom a popriali do ďalších dní vedenia organizácie veľa zdravia, síl a optimizmu, a poprosili sme to tlmočiť i ostatným pracovníkom.

Návrh predsedu o zníženie alebo odpustenie platenia členského príspevku pre dlhodobo ležiacich členov klubu, bol podporený v tej časti – ODPUSTENIE, jedná sa o 4 členov klubu. Pokiaľ sa však sami rozhodnú zaplatiť, je to na ich dobrovoľnosti.

Trochu dlhšie sme sa zaoberali rekondičným pobytom v roku 2026. Počet záujemcov sa ustáli na 13. Ak chceme vyhovieť všetkým, musíme poprosiť pani Brunauer, či by sme mohli dostať apartmán, čím by sme umiestnili všetkých. V čase písania Klubovín, po rozhovore predsedu s pani Brunauer, sa však stav zmenil rapídne, pretože všetky apartmány, čo nebývalo zvykom, boli už rezervované. Pani Brunauer bola taká láskavá, že nás zaradila ako prvých náhradníkov, ak by niekto odriekol. Zatiaľ sme sa dohodli tak, že by sme vzali ešte jednu izbu s tým, že by sme my niekoho zohnali, v krajnom prípade zaplatíme poplatok za neobsadenie izby. Účastnícky poplatok bude ako sme si už v predchádzajúcich sedeniach stanovili 250,- € + 12,- € daň z ubytovania. Zaplatiť by ho bolo žiaduce, tak ako vlani, prevodom na účet, ktorý je v každých Klubovinkách v dolnej časti. Je to z dôvodu, aby hospodárka nemala problémy ako naložiť s hotovosťou.

Odsúhlasili sme stav členskej základne klubu a tento bude odposlaný i na zväz SZSM, čo má na starosti predseda klubu.

Záverom sa predseda poďakoval za spoluprácu a pomoc pri výkone jeho funkcie. Poprial všetkým členom klubu, ich rodinným príslušníkom, priateľom, donorom, ľuďom dobrej vôle a všetkým, ktorí sú nápomocní chodu nášho klubu, pokojné sviatky plné zdravia, šťastia a celkovej pohody, pokračujúcimi i v nasledovnom roku 2026.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávenkyňi **januárovej : Pavlovičová Nadka;**

Zasadnutie nášho klubu bude 13. januára 2026 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 31.12.2025.

Prosím, skúste obrátiť list



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

Žena príde domov a ťahá 3 basy piva, 4 fľaše rumu a 2 bochníky chleba. Manžel vyvalí oči a pýta sa : - Čakáme vari host'ov?

Žena odpovedá: - Nie prečo?

Muž rozhorčene: - Tak dočerta, načo toľko chleba!!

Žena našla Aladínovu lampu a zapriala si : *Chcem, aby za mnou behali všetci chlapi.*

Bum a Aladínove pranie sa v okamihu splnilo, pred ženou ležala FUTBALOVÁ LOPTA!!!

Príde pacient k doktorovi : - sťažuje sa, že ho bolí pečeň.

Doktor sa ho pýta : - pijete pivo a rum.

Pacient odpovedá : - samozrejme, ale vôbec to nepomáha!!

Prednáška na univerzite : - Milí študenti, drvivá väčšina takzvaných revolúcií je o tom, že noví gaunerí za pomoci sprítomneného ľudu zoberie moc starým gaunerom, aby sprítomnený ľud prostredníctvom nových gaunerov následne zistil, že noví gaunerí sú ešte horší gaunerí, ako tí zvrhnutí starí gaunerí.

Pýta sa gynekologická lekárka pacientky : - Chcete, aby bol otec dieťaťa pri pôrode?

Pacientka rázne odpovedá : - Radšej nie, Nevychádza dobre s manželom!!!

Manželka vyčíta manželovi : - Mohol by si pre mňa niečo urobiť, aby som nemusela stále chodiť domov cez ten les? Večer tam býva tma, čo keby ma tam niekto znásilnil?

Manžel pokojne odpovie : - Neboj sa, taká tma tam nikdy nebude!!

U lekára korpulentnej pacientke : - Riadila ste sa podľa mojej rady dodržiavať jedálniček priemerného dvojročného dieťaťa?

Pacientka : - Áno, dnes som mala kus omietky, jednoeurovú mincu, korálky, dážd'ovku a hrst' piesku ...

Hm, hm, hm

4 časté chyby pri raňajkách, ktoré vám môžu vážne poškodiť žalúdok - Zdravé raňajky nám nielen dodajú energiu na celý deň, ale tiež chránia žalúdok, črevá a ďalšie orgány napomáhajúce tráveniu pred možnými zdravotnými problémami. Snažte sa preto vyhýbať nižšie uvedeným chybám. Vytvorenie si raňajkových návykov založených na vedeckých poznatkoch vám pomôže udržať si zdravý tráviaci systém.

1. Pravidelné vynechávanie raňajok - Mnoho ľudí má vo zvyku vynechávať raňajky, pretože sú zaneprázdnení alebo chcú schudnúť. Vynechávanie raňajok však spôsobuje, že žalúdok zostáva dlho prázdny, čo zvyšuje vylučovanie žalúdočnej kyseliny. Táto kyselina môže narušať sliznicu žalúdka a to potom vedie k vredom alebo bolestiam. Okrem toho vynechávanie raňajok naruša aj biologický rytmus tela, čo ovplyvňuje tráviaci systém. **Ako to napraviť:** Nájdite si čas na ľahké raňajky s ľahko stráviteľnými jedlami, ako je kaša, cereálie, ovocie, vajčka (s mliekom), jogurt s bobuľovitým ovocím, prípadne orechmi alebo chlieb s maslom, džemom či avokádom. Samozrejme nie všetky veci naraz. Raňajky zjedzte do 1-2 hodín po prebudení, aby ste si udržali zdravie žalúdka.

2. Raňajky príliš skoro alebo hneď po prebudení - Raňajky hneď po prebudení, keď žalúdok ešte nie je pripravený plne fungovať, môžu nadmerne zaťažovať tráviaci systém. To spôsobuje, že žalúdok pracuje príliš intenzívne, čo potom vedie k tráviacim ťažkostiam alebo **refluxu** žalúdočnej kyseliny. Najmä ľudia s anamnézou žalúdočných problémov majú väčšiu pravdepodobnosť ťažkostí, keď raňajkujú príliš skoro. **Ako to napraviť:** Po prebudení počkajte približne 30 minút až 1 hodinu, aby sa váš žalúdok a telo naštartovali a trochu „zahriali“. Pred jedlom vypite pohár vlažnej vody, aby ste stimulovali tráviaci systém k efektívnejšej práci.

3. Výber nesprávneho jedla - Mnoho ľudí má vo zvyku jesť na raňajky vyprážané jedlá, rýchle občerstvenie alebo jedlá s vysokým obsahom cukru a tuku. Tieto jedlá sa ťažko trávia, zaťažujú žalúdok a môžu stimulovať nadmerné vylučovanie kyseliny, čím zvyšujú riziko žalúdočných vredov. Okrem toho, pitie silnej kávy alebo čaju na lačný žalúdok môže tiež dráždiť jeho sliznicu. **Ako to napraviť:** Vyberajte si zdravé potraviny, ako sú celozrnné obilniny, ovocie, jogurty (a ďalšie spomenuté v prvom bode vyššie), prípadne varené či dusené jedlá, ak uprednostňujete teplé raňajky. Vyhýbajte sa masťným, koreneným jedlám alebo vysoko kyslým nápojom, ako sú pomarančový džús a káva na lačný žalúdok.

4. Príliš rýchle raňajky alebo ich nedostatočné žuvanie - Raňajky v zhonu a rýchle prehĺtanie bez dôkladného žuvania spôsobujú, že žalúdok ťažšie pracuje na trávení potravy. To nielen znižuje dostupnosť a účinnosť vstrebávania živín, ale tiež zaťažuje sliznicu žalúdka, čo vedie k riziku zápalu alebo bolesti žalúdka. **Ako to napraviť:** Na raňajky si vyhradte aspoň 15 až 20 minút, dôkladne ich žujte a jedzte pomaly. To pomáha znižovať záťaž na žalúdok a zlepšovať tráviaci proces.

Mňam, mňam, mňam

Čo sa stane keď zmiešame med s vlašskými orechmi, TOTO radím každému, koho trápia nasledujúce zdravotné problémy - Pripravte si „pohár zdravia“! *Toto radím každému, koho trápia nasledujúce zdravotné problémy...*

V niektorých častiach sveta ľudia používajú a orechy len ako pochúťku. Nie je to obyčajný dezert, je to zázračná kombinácia. Ľudia na Balkáne vedia, že kombinácia medu a vlašských orechov je silným prírodným afrodiziakom. Tento názor sa dedí z generácie na generáciu a v príbehoch starších je vždy aj kus pravdy. Med a orechy sú skutočnou energetickou bombou. **Zvyšujú imunitu, posilňujú organizmus, zlepšujú krvný obeh a zvyšujú vytrvalosť.** Dokonca už aj starí Rimania používali vlašské orechy pri obradoch plodnosti. Aj dnes majú Gréci med a vlašské orechy na stole takmer každý deň.

Kvalitný prírodný med - Právý prírodný med je veľmi bohatý na minerály. Okrem iného obsahuje bór, ktorý pomáha ženám produkovať estrogén. Med zvyšuje hladinu oxidu dusnatého v tele, ktorý sa objavuje pri vzrušení. Kupujte kvalitný med od drobných včelárov, pretože sa na trhu objavuje aj falošný med.

Vlašské orechy - Orechy sú bohatým zdrojom tukov, bielkovín, sacharidov a dodávajú telu energiu. Obsahujú vitamíny A, B a E. Sú bohaté na esenciálne masťné kyseliny, ktoré sú pre naše telo dôležité a ktoré si telo nedokáže samo vytvárať. Nechýba ani zinok, ktorý je pre mužov dôležitý, pretože okrem iného upravuje hladinu testosterónu. Med a orechy sa zvyčajne jedia počas zimy, keď telo potrebuje viac energie. Zdá sa, že množstvo užitočných zložiek v tejto kombinácii zvyšuje odolnosť tela voči rôznym chorobám. **Táto kombinácia medu a orechov sa používajú na posilnenie imunity už v staroveku.**

Čo sa stane ak budete konzumovať med a orechy pravidelne? - Pomáhajú znižovať zápal, prejavujúci sa v kožných chorobách; Sú prevenciou pred vírusovými a bakteriálnymi infekciami; **Znižujú riziko Alzheimeria;** Udržujú zdravé kosti; Sú prevenciou pred vznikom žľových kameňov; Sú prírodným liekom proti chudokrvnosti.

Priprava medu a orechov - Zaoštarajte si kvalitný med a orechy. Vlašské orechy dáme do čistej nádoby a použijeme rovnaké množstvo medu a orechov, to znamená, že pomer je asi 1:1. Užívajte 1-2 polievkové lyžice denne určitý čas. Med a orechy sú obľúbeným prírodným prostriedkom na zvýšenie estrogénu a testosterónu. Mali by ho jesť ženy a muži, ktorí majú nízke libido, alebo trpia neplodnosťou.