



(trochu neskôr, ale predsa)

Pre nepriazeň počasia – poľadovica, bol januárový klub zrušený.

Naše dievčatá, samozrejme i za výdatnej pomoci chlapcov, pripravili krásne vyzdobený stôl, drobnosťami, ktoré dotvárali predvianočnú atmosféru. Popri čerstvej a čarovnej čechine, striebornej reťazi, vianočných ozdôb čaro dotvárali kahančeky s blakajúcimi plamienkami. Lenže dievčatá pripravili ešte niečo, čo nám vháňalo slinky do úst. Uhádlí ste, napiekli toľko všakovských 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 kavička (okrem predsedu, lebo on pije studenou vodou zaliatu instantnú) a všakovskými 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, Vlad'ka, 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 balička slovenských orechov a dávnejšie zakúpených klubových plátenných 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 nádherný žiaru dobra a pozitívnej energie. Naši členovia to ihneď vycítili a dali sa do druhej 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 vlni, prevodom na účet, ktorý je v každých Klubovínkach v dolnej časti. Je to z dôvodu, aby hospodárka nemala problémy ako naložiť s hoto-vošťou.

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 Nad'ka**; a **februárovým : Ivetka Péterová**; Marcel Smolica; Marika **Duchoňová**; Peter Mikulášik;

Zasadnutie nášho klubu bude **10. februára 2026 o 14:00 hodine v miestnosti na prízemí KOS Nitra, Fatranská ul. (dúfam, že nebude poľadovica alebo iný pohroma, držme si palce)**

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 31.01.2026.



Chí, chí, chí chá, chá chá ...

Zabezpečil som si navigáciu pre seniorov. Nielenže mi ukáže trasu a cieľ, ale dokonca mi povie prečo som tam vlastne išiel!!

Viete čo je to KARMA? To je, keď je tvoje dieťa celé po tebe!?!?!

Rozprávajú sa dve dámy : - My ženy sme veľmi, ale veľmi skromné.

- Väčšina z nás by sa uspokojila s polovičnou váhou a polovičným vekom!!

Sem tam si z manžela vystrelím a skryjem veci tak, aby ich nemohol nájsť.

- Napríklad topánky do botníka, tričko do skrini, kľúče na vešiak.

Ale ten čas riadne rýchlo uteká. Ešte nedávno sa môj telový krém volal NIVEA a teraz sa menuje VOLTAREN!!

Rozmýšľa postarší muž na okraji posteli vedľa dámy : - Kruci špagát aj s pamäťou, je to moja manželka, alebo by som mal zaplatiť?!!

Chváli sa manžel manželke na prechádzke : - Predstav si to drahá, že náš Dunčo vie chodiť aj bez vodiťka!

Manželka nato : - Super! A kde je teraz??

Manžel s úsmevom : - Nemám ani potuchy!!

Prebudi sa manžel v manželskej posteli a celý sa strachom trasie : - Bojím sa, manželka má na nočnom stolíku krabičku s nábojmi a nejaký odkaz v arabčine!

Rozospatá manželka mu odvrkne : - Ty chmuľo, to sú čipky a recept od doktora!!

Chváli sa manžel manželke : -Drahá kúpil som si super nový načúvací prístroj.

Manželka sa s potešením pýta : - Výborne a koľko stál?

Manžel odpovedá : - Áno miláčik, v Kauflande!

Hm, hm, hm

5 najlepších potravín na imunitu, ktoré by ste mali zaradiť do svojho jedálnička I. - Vo svete neustálych zmien a nepredvídateľných zdravotných hrozieb zohráva konzumácia správnych potravín kľúčovú úlohu pri udržiavaní silného imunitného systému. V tomto článku vám prezradíme 5 potravín posilňujúcich imunitu, ktoré odborníci na zdravie odporúčajú zaradiť do svojho každodenného jedálnička.

1. Kapustovitá zelenina – zelená sila pre obranyschopnosť tela - Kapustovitá zelenina ako brokolica (hlavne brokolicové klíčky), kel a špenát je bohatá na vitamíny A, C, E a silné antioxidanty. Tieto živiny prirodzene posilňujú obranné mechanizmy imunitného systému. Medzi jej kľúčové prínosy patrí zvýšenie produkcie imunitných buniek, podpora detoxikácie pečene a účinný boj proti zápalom vďaka účinnej látke sulforafánu. **Použitie:** Pre zachovanie najvyššej nutričnej hodnoty pripravujte tieto druhy zeleniny v pare, krátko varte alebo jemne opečte s olivovým olejom.

2. Cesnak – základné „prírodné antibiotikum“ - Cesnak obsahuje alicín, zlúčeninu síry známu svojou schopnosťou ničiť baktérie a vírusy a posilňovať funkciu bielych krviniek, ktoré sú hlavnými ochrancami imunitného systému.

Medzi jeho kľúčové prínosy patrí zabráňovanie prechladnutia a chrípke, zlepšenie trávenia a zníženie hladiny zlého cholesterolu v krvi.

Použitie: Denne zjedzte 1 až 2 surové strúčiky cesnaku (najlepšie rozmiaľaného a rozmiešaného s medom) alebo ho pridajte do restovaných jedál a polievok. **Po nakrájaní alebo postrúhaní nechajte cesnak 10 minút postáť, aby sa aktivovala jeho účinná látka alicín.**

3. Huby z zdroj živín pre imunitné bunky - Huby maitake, shiitake, reishi či hliva ustricová obsahujú beta-glukány, ktoré aktivujú makrofágy a imunitné bunky „zabíjakov“, čo pomáha telu účinnejšie bojovať proti rôznym patogénom. Medzi ich kľúčové prínosy patrí aktivácia prirodzenej imunity, bránenie infekciám a spomaľovanie procesov starnutia. **Použitie:** Pridajte huby do polievok, restovaných jedál, varených jedál alebo si uvarte čaj (so sušenými hubami reishi).

Mňam, mňam, mňam

Špenát je najzdravšia zelenina na svete, dokáže predĺžiť život a výborne chutí. Mnohí Slováci ňou často pohŕdajú

Ako už iste viete, udržiavanie zdravého organizmu si vyžaduje kombináciu aktívneho životného štýlu a vyváženej stravy. Dôležitou súčasťou takéhoto jedálnička je práve zelenina. Existuje však jeden konkrétny druh, ktorý odborníci dokonca označujú za najzdravšiu zeleninu na svete a ktorý by v jedálničku určite nemal chýbať. Čo je to za druh a aké benefity ponúka?

Zdravé telo a vyvážená strava - Úplným základom zdravého tela je rozumný jedálny lístok a pravidelný pohyb. Všetci odborníci na zdravý životný štýl sa zhodujú, že ak chcete podporiť svoju kondíciu a predchádzať ochoreniam, mali by ste sa venovať športu aspoň trikrát do týždňa, minimálne 45 minút. Bez vyváženého jedálnička však ani poctivý tréning neprinesie tie najlepšie výsledky. Strava totiž podľa mnohých výživových poradcov predstavuje až 80 % úspechu – či už sa usilujete o lepšie zdravie, alebo o redukciu hmotnosti.

Na čo nezabúdať pri zostavovaní jedálnička - Makroživiny – Racionálne zostavený jedálny lístok musí pokrývať potrebu bielkovín, komplexných sacharidov a zdravých tukov.

Bielkoviny – Vyberajte si chudé, netučné zdroje bielkovín, ktoré zaťažia trávenie menej než ťažké a masné jedlá.

Sacharidy – Dôležité sú najmä tie komplexné, napríklad celozrnné výrobky, ktoré udržiujú hladinu cukru v krvi stabilnejšiu než jednoduché sacharidy.

Zdravé tuky – Nevyhýbajte sa úplne tukom, uprednostnite však nenasýtené masné kyseliny (oriešky, avokádo, olivový olej).

Ovocie a zelenina – Pri ovoci si dávajte pozor na vysoký obsah cukru. Je síce skvelým zdrojom vitamínov, ale všetkého veľa škodí. Naopak, zeleninu môžeme bez obáv zaradiť ku každému slanému jedlu, aby sme telu dodali dostatok mikronutrientov.

Najzdravšia zelenina na svete? - Zelenina je plná vitamínov a minerálov a odporúča sa zjesť aspoň 400 g denne. Môžete ju konzumovať v surovom stave, dušiť na pare, piecť, grilovať či pridať do polievok a omáčok. Existuje však jeden konkrétny druh, o ktorom sa hovorí, že je najzdravší na svete. Navyše sa traduje, že jeho pravidelná konzumácia môže prispieť k dlhšiemu životu. Ak ste sa domnievali, že ide o **špenát**, trafili ste do čierneho! **Odborné názory na prínosy špenátu** (zdroj: YouTube) opakovane upozorňujú na to, že špenát je nielen chutný, ale aj nabitý významnými látkami pre naše telo.

Prečo je špenát taký výnimočný - Bohatý zdroj antioxidantov: Tie pomáhajú chrániť organizmus pred chronickými ochoreniami; **Vitamínová bomba:** Obsahuje kyselinu listovú a tiež vitamíny A, K a C; **Univerzálnosť:** Môžete si vybrať klasický špenát alebo baby špenát – oba majú prakticky rovnaký pozitívny vplyv na telo; **Jednoduchá príprava:** Dá sa pridať do šalátov, podušiť na masle, zapiecť so syrom či použiť ako základ chutného smoothie.