

Chápem, že tí, ktorí prišli na zasadnutie klubu, môžu mať ešte iné povinnosti, no divil som sa, ak sa „zošabrokovali“ ostatní, napriek tomu, že vládla príjemná a pohodová nálada. Tá hŕstka čo nás ostala, si mala čo ešte povedať, zažila nečakaný príjemný a milý zážitok. Prišla nás totiž osobne pozrieť s milým úsmevom, pani riaditeľka KOS Nitra, Ing. Antošová. Zaujímala sa o nás,



čo sa nám páči, čo by sme navrhli zmeniť alebo upraviť. Zverila sa nám s plánmi, ktorými chce zlepšiť podmienky jednak vlastných spolupracovníkov a hlavne pre návštevníkov a sťažistov. V družnej a bezprostrednej debате sme pozorne počúvali i o problémoch zneužívania budovy vonkajšími „elementami“ a to



najhoršie krádežami. Poďakovali sme sa za ústretovosť a podporu, ktorú si vysoko vážime. Sme úprimne radi, že opäť máme dobrú vílu a môžeme pokojne pracovať v našej doterajšej 34 ročnej existencii.

Samozrejme ani predošlý program nebol na zahodenie. Mali sme čo prebrať, lebo sme museli prejsť závažné časti januárového programu. Museli sme i pripraviť priebeh februárového programu a veľmi dôležité bolo zaoberať sa marcovým programom, na ktorom sa budeme zaoberať výsledkami hospodárenia minulého roku, návrhom rozpočtu tohto roku a voľbami riadiacich orgánov nášho občianskeho združenia. Tak poďme postupne a po poriadku.

Začínali sme so smutnou správou, predseda klubu chcel najprv informovať, že naša Zuzka je v penzióne, no než nato prišlo, už so smútkom na srdci oznámil, že Zuzka zomrela. Marika Duchoňová, Gitka, Klárka a predseda sa boli s ňou na cintoríne rozlúčiť a predseda sa rozlúčil smútočným príhovorom za všetkých členov klubu.

Nevypadá to tak, no plánovaná akcia Krok s SM deň slnečníc sa pomaly blíži a tak sme sa pustili do rozdelenia úloh. Akcia je plánovaná na 16. mája 2026 s predpokladaným počtom účastníkov 35. Dohodli sme sa, že pokiaľ bude fungovať „pani Bosorka“, požiadali by sme o jej služby. (Niečo sa o jej prevádzke šušká, ona má už pokročilý vek a z rodiny sa nik nehľási). Jednomyseľne sme odsúhlasili malé rezníky kurací a bravčový s mäkučkým chlebíkom zo Zlatých Moraviec, na osobu 2 kusy oškvarkových pagáčikov. Neosvedčilo sa to celkom, no i tak bude možnosť dobrovoľne prispieť na občerstvenie. Predseda by mal pozvať prednostu Neurologickej kliniky, MUDr. Kováčovú, sestričky terajšie i minulé, pani riaditeľku KOS a pani Gundovú. Disciplíny budú klasické strihanie reťazi a podľa počasia !športové disciplíny.

Nie menej dôležitou akciou bola príprava volieb výkonných orgánov klubu (výbor, predseda a člen poverený kontrolou. Oboznámili sme sa s jednotlivými kandidátmi a všetci s návrhmi súhlasili. Jedinú pripomienku mal predseda, že je smutný, že sa nenájde nik, kto by mu pomohol, lebo sily mu dosť rapídne ubúdajú. Reakcia bola, že všetci mu pomôžu, tak uvidíme, kolektív je už ustálený a pozitívne naladený.

Stav príprav rekondičného pobytu sa niesol v debáte ako naplniť počet, keď je nepárny počet záujemcov a je trend všetkých uspokojiť. Evka Tulinská má za domácu úlohu porozmýšľať či by nenašla niekoho blízkeho, aby sme nemuseli platiť za neobsadenie izby. Účastnícky poplatok by ostal vo výške 250 € a 12 € daň z ubytovania.

Prebehli sme stav hospodárenia za uplynulý rok a predseda má pripraviť návrh rozpočtu pre rok 2026.

V tej spojitosti sme podrobne rozobrali aktivity na získavanie darcov 2% z odvedenej dane. Predseda informoval, že sú nové tlačivá, kde je možné po 2% darovať rodičom i občianskemu združeniu bez rozdielu.

No neviem, či vôbec niekto uhádne čo nastalo (ono to bolo problém udržať tú masu debát chtivých, no nepomáhalo ani fantastické občerstvenie.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencom **marcovým : Jozef Zelenák, Anton Valachy a všetkým ženičkám bez rozdielu (Marika Duchoňová)**

Zasadnutie nášho klubu bude **10. marca 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](http://www.ksmnr.sk) [suchan@ksmnr.sk](mailto:suchan@ksmnr.sk) Uzávierka čísla 28.02.2026.



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

„Vie mi niekto povedať akú mám orientáciu, keď ma vzrušujú peniaze?“

„Jedna lastovička leto neurobí! Ale taký bocian už áno a tak nech mi nikto nehovorí, že nezáleží na veľkosti „fťáka“!“

V škôlke : - Anička ako rozoznávame hlavnú vetu od vedľajšej?

- Tak čo povie mamička, to je veta hlavná a čo povie ocino, to je vedľajšia!

Dvaja na pive – Feri, ti máš akú sexuálnu orientáciu?

- Ja som ateista!

- A to je aká!?

- Neverím, že dajaký sex voľakedy budem mať!

Zastaví policajt vodiča osobného automobilu – Pán vodič pili ste niečo?

Vodič rozhorčene – Čo sa ma aspoň raz nespýtate či nie som hladný!!

Chváli sa žralok žralokovi – Dnes som zožral japonského zápasníka sumo! A ty čo?

- Ja východniara!

- Neverím, dýchni na mňa!!

Karči Andrejke – už ti niekto niekedy povedal že dobre variš?

- Nie láska moje, ešte nikto.

- Tak načo vôbec variš?!

### Hra, hra, hra ....

#### **5 najlepších potravín na imunitu, ktoré by ste mali zaradiť do svojho jedálnička II.**

**4. Citrusové plody – pevný štít vitamínu C** - Pomaranče, citróny, grapefruity či mandarínky sú bohaté na vitamín C, ktorý je nevyhnutný pre tvorbu bielych krviniek a obranu proti patogénom. Medzi ich kľúčové prínosy patrí zvyšovanie imunitnej odolnosti, ochrana respiračného systému a rýchle zmiernenie príznakov prechladnutia. **Použitie:** Pite čerstvé ovocné šťavy, jedzte ovocie priamo (vlákna z neho je dôležitá pre črevný mikrobióm a správnu funkciu čriev, kde sídli podstatná časť imunity) alebo si ho pridávajte do ovocných šalátov.

**5. Mastné ryby – štít omega-3 mastných kyselín so silnými protizápalovými vlastnosťami** - Mastné ryby ako losos, makrela, slede a sardinky sú plné **omega-3** mastných kyselín a vitamínu D, ktoré pomáhajú regulovať imunitné reakcie a znižovať systémový zápal. Oproti veľkým dravým rybám ako tuniak či treska obsahujú tiež menej ťažkých kovov. Medzi kľúčové prínosy mastných rýb patrí ochrana kardiovaskulárneho zdravia, posilnenie duševného zdravia a podpora efektívneho fungovania imunitných pamäťových T-buniek. **Použitie:** Grilujte, varte v pare, pripravte si rybi šalát alebo ich kombinujte s celozrnnými obilninami.

**Tipy na výber potravín posilňujúcich imunitu** - Aby ste maximalizovali účinnosť týchto potravín, zväzťe nasledujúce:

- Uprednostňujte vyváženú stravu, ktorá zahŕňa rôzne druhy zeleniny, zdravé bielkoviny a ovocie.
- Obmedzte spracované potraviny, nadmerné množstvo olejov a rafinovaných cukrov.
- Kombinujte so zdravým životným štýlom: dostatočný spánok, ľahká fyzická aktivita a udržiavanie pozitívneho myslenia.

Prijatie proaktívnych krokov na zaradenie potravín posilňujúcich imunitu do vášho jedálnička je jednoduchá, ale účinná stratégia na každodennú ochranu vášho zdravia. Len niekoľkými malými zmenami vo vašom jedálničku si môžete vybudovať silný „obraný systém“ svojho tela.

### Mňam, mňam, mňam .....

**BULGUR S KURACÍM MÄSOM A PARADAJKAMI:** Už vás nebaví obyčajné rizoto? Vyskúšajte toto. **INGREDIENCIE:** (4 porcie) - 250 g kuracích kociek, 1 hrnček bulguru, polovica konzervy kukurice, 60 g paradajok, 1 strúčik cesnaku, 1 ks cibule, 1 lyžička olivového oleja Dochutenie: soľ, čierne korenie, mletá rasca, sušená bazalka

**POSTUP:** Na oleji si opražíme nakrájanú cibuľu a cesnak. Pridáme k nej mäso, ktoré okoreníme a osolíme. Paradajky rozkrojíme na polovicu a pridáme k mäsu. Popražíme, kým sa z paradajok začne odliepať šupka. (Šupku môžeme odstrániť). Mäso zakryjeme a dusíme 15-20 minút. Zatiaľ si dáme variť bulgur. Varíme ho v pomere 1:2 - jedna šálka bulguru, dve šálky vody. Bulgur osolíme a varíme za občasného premiešania päť minút. (Môžete použiť návod na obale) Bulgur pridáme k mäsu a zasypeme kukuricou. Všetko varíme ešte 2 minúty a podávame.

Prajem DOBRÚ CHUŤ!

**Čo robíte zle pri ohrievaní párkov? Toto musíte vedieť!** - Na prvý pohľad je ohrievanie párkov veľmi jednoduchá úloha, ktorú zvládnu aj deti. Pravdou je, že aj pri tejto úlohe môžete urobiť pár chýb. Hlavne jedna z nich je veľká a spôsobí, že párky skončia popraskané. To určite nechcete, pretože z nich vytečie všetka šťava a prídu o veľa chuti. Preto sa musíte naučiť, čo je to za chybu a ako sa jej vždy úspešne vyhnúť.

**Stačí jediná chyba** - Je pochopiteľné, že chcete svoje párky ohriať rýchlo. Avšak práve to je veľká chyba, ktorú môžete pri tejto činnosti urobiť. Vysoká teplota vody spôsobí, že sa črevo okolo mäsa poškodí. V tej chvíli pridete o veľa šťavy a tukov. To nakoniec povedie k tomu, že budú párky vysušené, bez chuti a bez vône. Veľa ľudí ich pritom vhodí do horúcej alebo dokonca vriacej vody. To je to najhoršie, čo môžete pri ich ohrievaní urobiť. Namiesto toho skúste niečo úplne iné.

**Ako si párky správne ohriať?** - Vložte párky do studenej vody a nechajte ich postupne ohriať na miernom alebo strednom ohni. Ak ich chcete uvariť trochu rýchlejšie, vložte ich do vody s teplotou 70-80 stupňov. Týmto spôsobom sa prehrejú rovnomerne a získate vynikajúcu pochúťku, ktorá vám vo vode len tak nepraskne. Uvidíte, že si na nich pochutnáte oveľa viac a len málokedy dôjde k tomu, že by čievkovo úplne prasklo. Ak dávate párky do studenej vody, nechajte ich tam do doby, než začne voda bublať.

**Najlepšia metóda pre ohrev párkov** - Nalejte do hrnca čistú vodu a zahrejte ju na 70-80 stupňov. Poznáte to tak, že bude horúca a objavia sa drobné bublinky, ale zatiaľ nebudú naplné. Vložte do vody párky a hrniec zakryte pokrievkou. Potom počkajte 5-7 minút, kým nebudú rovnomerne a veľmi dobre prehriate. Pre výraznejšiu a jedinečnú chuť môžete do vody pridať bobkový list alebo nové korenie. Niektorí odporúča aj kúsok masla do vody, pretože párky sú potom voňavejšie.