



Klubovinky SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník VII.

4,5/2026

Skoro sa nám nepodarilo vykonať voľby do výkonných orgánov klubu. Súbeh okolností hlavne u Ivetky s Dodinom sa tak zamotal, že ani pri najlepšej a najochotnejšej situácii sa im nedalo prísť. No nakoniec sme všetko zdarne zvládli a máme nové výkonné orgány klubu. Poďme však pekne po poriadku.

Predseda ešte aj osobne pogrataloval všetkým prítomným, no i neprítomným žienkam nášho klubu i zväzu. Následne zagrataloval Marike Duchoňovej k jej životnému jubileu, za všetkých odovzdal kyticu s prianím poslušného zdravia, šťastia a celkovej pohody.

Prijali sme ospravedlnenie z neúčasti a pozdravenia od Valachyovcov, Mikulášikovcov, Ivetky s Dodinom, Katky, pani Gundovej, pani Antošovej (riaditeľky KOS Nitra). Mimoriadne sme boli osobne pozdravení od RAFIHO – Marcelovho kuťa.

Už na februárovom zasadnutí boli predložené podklady o hospodárení klubu za rok 2025. Predseda sa spýtal či má niekto nejaké otázky či doplnenia. Nebolo tak tomu a tak sme výsledky hospodárenia klubu za rok 2025 jednomyselne schválili, čo bolo premietnuté do návrhu uznesenia.

Neopomenuli sme ani 2%, najprv koľko sa nám podarilo vyzbierať za minulý rok z predminulého obdobia – sumu 2.869,67 €. Následne sme si pripomenuli, ako sa zmenili možnosti dať 2% jednak klubu, no zároveň 2% rodičom.

Tu skončili moje myšlienky pretvárané do textu, aby som sa podelil s Vami o spomienky čo sa odohralo na našom zasadnutí klubu a nemenej dôležitý kontakt pre tých, ktorým sa nedarí prísť osobne na sedenie, no majú veľký záujem, čo sa deje v klube.

Myšlienky síce ostali, no iba v mojej hlave, keď aspoň ustúpili bolesti po štyroch operáciách. Mnohí z vás si to prežilo na vlastnej koži a dobre viete čo to všetko predstavuje. Chýbali ste mi na poslednom zasadnutí klubu, poslal som iba pár viet v zmysle udržania života nášho klubu. Žiaľ, môj zdravotný stav mi asi neumožní prísť medzi vás a vychutnať si tú neskonale nádhernú atmosféru v kolektíve tak mimoriadnych ľudí spolucestujúcich na lodi SM.

Verím, že i májový Krok s SM, deň slnečnic bude tak vydarený ako i po predošlé roky, a to preto, lebo ho tvoria ľudia so srdcom, robiť radosť tým druhým a nehladiac na svoje kapacity, lebo ako som raz v minulosti vyriekol : Mám radosť, že som ti urobil radosť, lebo tvoja radosť, robí radosť mne.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávcovi **aprílovému : Marcel Smolica** a **májovým : Tulinská Evka; Péterová Ivetka; Smolicová Ivetka**

Zasadnutie nášho klubu bude **16. mája 2026 o 10:00 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 10.05.2026.



Chí, chí, chí cha, cha cha ...

Stretli sa dvaja kamaráti a jeden sa sťažuje druhému : - Počúvaj stratila sa mi manželka!

Druhý mu nato : - Aj mne, ako vypadá tá tvoje?

- Vysoká, blondínka, päťky prsia. A tá tvoja ako?

- Na ňu sa teraz vykašlime, poďme hľadať tú tvoju

Manželka si číta na gauči knihu. Manžel roztúžený sa blíži a tíško jej vraví : - Rád by som ťa urobil šťastnú!

Ona nato chladne a rázne : - TAK VYPADNI!

Blondínka vieze v aute hodiny. Zastaví ju policajt a pýta sa : - Kam idete s tými hodinami?

- K zverolekárovi!

- Prosím vás a kvôli čomu?

- Prestali kukat'!!

- Haló, to je tiesňová linka? Mám v byte hada, asi užovku!

- Ste členkou Zväzu ochrancov prírody, či spolku Deti Zeme?

- Nie to nie som a ani v nijakej podobnej organizácii.

- No tak ju normálne švacnite lopatou po hlave!!

Príde vojak za kapitánom a vraví mu : - Prišla za tebou tvoja žena.

- To akože „za tebou, hádam za vami!

- Nie nie, za nami už bola včera!!

Hm, hm, hm

Ako správne užívať vitamín D3

1. Správna kombinácia nutričov: Nikdy vitamín D3 neužívať v izolácii, pokiaľ vaša dávka prevyšuje 2000 jednotiek je nutné súčasne užívať vitamín K2 vo forme MK7. Nakoľko aktivuje Osteokalcín. Ten doslovne saje kalcium z krvi a vtlačá ho do kostí. Navyše aktivuje bielkovinu MGP, ktorá čistí cievy od už existujúcich usadenín. To je synergia, ktorá zachraňuje život. Doporučené dávkovanie:- užívať vitamín D3 a K2 v pomere na každých 5000 jednotiek D3 100 až 200 mikrogramov K2;

2. Magnézium - je ten prvok, ktorý spúšťa premenu vitamínu D3 na jeho aktívnu formu kalcitriol. Aby vitamín D pracoval v náš prospech, a nie proti nám, užívajte magnézium vo forme glycinátu alebo malátu. **Glycinát magnézia je zvlášť vhodný pre starších ľudí.** Nakoľko on súčasne uspokojuje nervový systém a zlepšuje kvalitu spánku. Čo je kriticky dôležité pre obnovu svalov.

3. Tukey - Vitamín D3 je rozpustný v tukoch. Veľa ľudí užíva vitamíny a zapíja ich vodou. V danom prípade to nemá význam. Vitamín D3 prechádza cez vaše zažívacie ústrojenstvo ako cez "tranzit". Užívajte ho počas hlavného jedla obsahujúceho: zdravé tuky, vajčka, avokádo, olivový olej, masťnú rybu. Tak dosiahnete, že výťažnosť vitamínu D sa zvýši o cca 300 až 500%. Najlepšie však ráno. Prečo? Nakoľko on je opak melatonínu - hormónu spánku. Ak užijete vysokú dávku vitamínu D3 večer, môžete značne potlačiť produkciu melatonínu v organizme, čo povedie k povrchnému, a nepokojnému spánku. Vaše telo si pomyslí, že je poľudnie a svieti slnko. **PRETO:** radšej prísne ráno, spolu s magnéziom malátom, ktorý dáva energiu.

Na záver: možno získať všetko, čo potrebuje naše telo zo stravy? Odpoveď: po 45 roku života NIE. Aby ste získali liečebnú dávku 5000 jednotiek vitamínu D3, museli by ste zjesť počas jedného dňa 10 konzerv tresčej pečene. Alebo zjesť 40 vaječných žĺtkov za deň.

NIKDY TAK NEČIŇTE: + naraz prijať vysokú dávku vitamínu D3 bez vitamínu K2. Ak tak učiníte. Organizmus okamžite reaguje a vyrába fermenty na zničenie "nadpotreby". Každodenný príjem neprevyšujúci potrebu organizmu vytvára stabilný základ - podušku - zásobu. + neužívajte prostriedky s SPF (Sun Protection Factor) ochranou. Plne blokuje ultrafialové lúče skupiny D. Zbavujete tým svoj organizmus jedinej prírodnej možnosti aktivácie vitamínu D v koži. (Ak vám to umožňuje zdravie, pobudnite denne ráno aspoň 10 - 15 minút na slnku bez ochrany). + neignorujte zdravie pečene a žľaz. V prípade opaku, váš organizmus bude mať problémy prijímať vitamín D. Náhradou je užívať žľazové kyseliny (soli) alebo fermenty spolu s vitamínom D. Vaše zdravie po 45 roku života to nie je lotéria, to je výsledok presných biochemických rozhodnutí. Vitamín D, to je dirigent vášho biologického orchestra. Bez neho hudba sa mení na kakofóniu chorôb a náhod. Viete, že od úrovne vitamínu D v krvi priamo závisí úroveň testosterónu a estrogénu? U mužov to má za následok stratu svalovej hmoty a u žien to vedie k ťažkým symptómom menopauzy. Len riešením problému vitamínu D, vy môžete omladnúť o 10 rokov.

Mňam, mňam, mňam

Guláš je hustá polievka alebo dusené mäso s omáčkou, takmer všetci sa mýlia, žiadna múka, korenie ani víno - toto je svätá trojica a úplný základ dobrého gulášu. V kotlíku, v tlakovom hrnci, s chlebom, haluškami či knedľou? V tom, ktorý guláš je tým pravým, môžu mať mnohí kuchári či gazdinky v hlavách poriadny guláš. Toto populárne jedlo má totiž naozaj veľa variácií. Aký je jeho príbeh? Poriadne zamotaný, veď je starý viac než tisíc rokov. Podáva sa s chlebom, knedľou alebo haluškami? V lete si ho mnohí radi doprajú a je predmetom rodinných udalostí, stretnutí priateľov alebo rovno súťaží, keď si tímy merajú sily v tom, ktorý je ten najlepší. **Guláš** milujú malí aj veľkí, no občas sa zamýšľajú – ktorý je ten pravý? Hustá polievka alebo dusené mäso s omáčkou? V tom nemajú jasno ani mnohí kulinárski odborníci. S istotou sa len vie, že jeho kolískou je oblasť dnešného Maďarska a svojou trochou prispeli mnohé národy. Hovorí sa, že názov guláš alebo v maďarčine gulyás je odvodené od slova gulya, čo znamená stádo alebo črieda. Je známe, že už do pradávnych čias sa v týchto oblastiach potulovali pastieri, ktorí tam pásli svoje stáda. **Tí si už v 9. storočí zvykli variť v kotlíku nad ohňom dusené mäso, ktoré sa pripravovalo niekoľko hodín.** V tom čase nepoznali ani cibuľu či papriku, no toto praktické, chutné a výživné jedlo bolo základom ich stravy.

Cibuľu poznáme vďaka svadbe - Prvé záznamy od tzv. gulyás hús sú zo 16. storočia a masovejšie sa toto jedlo rozšírilo v 18. storočí, keď bolo známe skôr ako jedlo pastierov a nájazdníkov. Neodmysliteľnou súčasťou tohto pokrmu je cibuľa, ktorá sa však do Uhorska dostala až po roku 1476. Vtedy sa totiž konala svadba uhorského kráľa Mateja Korvína a jeho talianskej manželky Beatrix Neapolskej. **Pre dejiny Uhorska to bola extrémne významná udalosť, pretože to ovplyvnilo dejiny. Napríklad sa zaslúžila aj o vznik gulášu v podobe, aké ju poznáme dnes.** Beatrix a jej sprievod totiž do zaostalého Uhorska priniesli okrem kultúry a iných moderných výtvarných aj niektoré ingrediencie z talianskej kuchyne. Sú nimi cesnak, cibuľa a šalotka, ktoré v našich končinách v tej dobe vôbec neboli známe. Typická paprika do gulášu pribudla až o storočie neskôr. Do našej oblasti ju priniesli tureckí bojovníci, ktorí v 16. storočí obsadili veľkú časť Uhorska a vo svojej moci ju držali 145 rokov. Vo svojich jedlách používali papriku, ktorá mala bojovníkov chrániť pred tráviacimi ťažkosťami.