



Náša kulinárska kúzelníka Gitka nás potešila takouto nádhernou slnečnicou bohatou na plno chutného ovocia. Nebolo toho, kto by podujal ju načat', tak sme sa z nej tešili. No nakoniec sme sa do nej pustili a ani sme nechceli veriť, koľko porcií sa z tej slnečnice ušlo každému aj viackrát.

Už tradične v máji usporadúvame akciu Krok s SM deň slnečníc. Nie inak tomu bolo i tento rok s tým, že počasie nám neprialo, pršalo. Napriek tomu sme neboli smutní, lebo celé Slovensko sa tešilo z dlho očakávaných zrážok. A ešte mimo toho, nášmu kolektívu nedokáže žiadna prekážka pokaziť dobrú náladu lebo je to kolektív všetkého možný. Smutnejší sme boli z toho, že viacerým sa nedarilo prísť sa pobaviť s nami, lebo u jedných dlhodobo šarapatilo ochorenie spojené s neúčinným kašľom, druhí boli v žiali nad úmrtím člena rodiny a neúspechom realizácie operácii kľbu pre problémy so srdiečkom. Niektorí museli strážiť vnúča, iní zase by aj mohli, no chýba trochu chcenia.

Rozpáraný predseda klubu sa prišiel pozrieť do kolektívu a nabiť sa tou pozitívnou energiou, ktorá sála z nášho kolektívu. Na oplátku im zaspieval (no akoby zaspieval) pieseň Žit' zato stálo, ako vďaka za podporu po operáciách.

Žienky naše začali rozkladať produkty sladké i slané, ktoré pripravili s radosťou a láskou pre všetkých prítomných. Na okienko klopali kvapky dažďa z tmavých mrakov „trajdajúcich“ sa po oblohe. Vtom sa začalo v miestnosti rozvidnievať, prišlo naše obľúbené slniečko, prišla nás navštíviť pani Ing. Eva Antošová, riaditeľka KOS Nitra. Veľmi nás potešila svojou návštevou a príhovorom, priniesla nám ponuku zúčastniť sa na akcii pomoci starším, aby nenaleteli podvodníkom. Žiaľ akcia plánovaná na jún, je v dobe keď klub bude na rekondičnom pobyte v Dudinciach. Ešte ostaneme v tom, že by sa naši členovia mohli zúčastniť na akcii pre inú skupinu.



Klárka pod hrozbou nožom, zavelila „dojesť, dopiť a ide sa športovať“! Disciplín bolo dosť, tak ako bolo dosť veselosti a nekontrolovateľnej zábavy. Vôbec nám neprekážalo, že súťaž prebiehala vo vnútri budovy. Povzbudzovanie, neskrývaná radosť z úspechov dotvárali radostnú atmosféru. Vyčerpaní preborníci sa už tešili chutný obed od pani Šrankovej, už našej viacročnej zásobovateľky. Členovia priniesli svoje domáce produkty ako prílohy k rezníkom. K nim Dodino s Ivetkou nakúpili chutné chlebičky či biele alebo tmavé. Na stoloch bolo všakových iných dobrôt sladkého i slaného chutenia. Ako už býva pravidlom, bolo ťažké rozlúčiť sa a ísť domov. Tešíme sa, že i keď iba v skromnom počte, predsa prišli i rodinní príslušníci. Vďaka patrí každému zúčastnenému, ale i pani podpredsedníčke Marike, lebo za veľkej pomoci každého prítomného toto opäť bola vydarená akcia a tí, ktorí váhajú prísť medzi nás aspoň raz do roka, môžu banovať.



Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencom **júnovým** : Boženka Valachyová, Anton Valachy, Ján Detko, Peter Mikulášik;
Oslávencom **júlovým** : Magdalénka Kútna, Anka Benčíková, Boženka Valachyová, Magdalénka Kútna, Majka Detková, Ján Detko, Evka Malinová; Darinka Michaličková, Ivetka Smolicová, Halásová Margitka;
A **augustovým** : Haverová Alena; Michaličková Darina; Sláviková Helena; Mikulášiková Mária;

Zasadnutie nášho klubu bude **01. júna 2026 o 19:00 hodine v miestnosti zariadenia SMARAGD Dudince.**

Náša 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 30.05.2026.



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

Móricko : „Pani učiteľka, ja s vami tiež často nie som spokojný. Ale povedzte sama – už som kvôli tomu niekedy volal vašim rodičom?“

Existujú 2 druhy žien : dobre oblečené a dobre, že sú oblečené!

Viete ako má šestnásťročné dievča oznámiť svojej matke, že je tehotná? Príde za ňou a povie : „Vieš babi, mám problém!“

Chlapi v krčme vymysleli novú hru „Faktor strachu“. Všetky mobily sa dajú do košíku v strede stola a komu prvému zavolá stará, ten platí celý účet!

- Tatino, povedz mi ale pravdu. Som adoptovaný?

- Nie nie si, teda zatiaľ nie, nebol totiž moc veľký záujem!

Odchádza lekárka od umierajúceho pacienta. – Je to len ľahké prechladnutie, trikrát denne mu hovorte, že je veľmi statočný! Dôležité je, aby ste sa pritom nesmiali!

Hovorí lekár staršiemu pacientovi – „Pozrite sa, vaša žena má rovnakú krvnú skupinu ako vy.

Pacient –,„Musí ju ma, veď mi pije krv už 40 rokov!

Hm, hm, hm

3 veci, ktoré sú pre zdravie ľudí po 60-ke dôležitejšie než cvičenie. Je viac cvičenia po 60. roku života vždy lepšie? Väčšina ľudí si to mylne predstavuje. Áno, cvičenie je dôležité, ale nie je všetko. Mnoho ľudí verí, že čím viac cvičia po dovŕšení 60. roku svojho života, tým zdravší budú. Zdravotnícki odborníci však poukazujú na to, že cvičenie je len jednou časťou udržania si dobrej pohody a zdravia v starobe a nemalo by sa preceňovať. Ako ľudia starnú, telo postupne oslabuje a fyzické funkcie klesajú. V tomto štádiu je udržiavanie celkovej rovnováhy v životnom štýle dôležitejšie ako len zvyšovanie intenzity alebo časového trvania cvičenia.

Nadmerné cvičenie obnáša riziká - U starších dospelých môže príliš intenzívne alebo príliš časté cvičenie zvýšiť riziko zranenia. Staršie kosti a kĺby sa stávajú krehkejšími, svaly slabšími a šľachy menej pružnými. Kvôli tomu je počas vysokointenzívneho tréningu vyššie riziko ich natiahnutia, vyvrtnutia alebo zlomeniny pri páde. Z tohto dôvodu sa starším dospelým namiesto dlhého alebo namáhavého tréningu vo všeobecnosti odporúča, aby si vybrali mierne a bezpečné formy fyzickej aktivity, ako sú chôdza, strečing alebo mierne cvičenia. Nasledujúce 3 veci sú pre túto vekovú skupinu dôležitejšie ako fyzická námaha.

1. Vyvážená strava - Po dovŕšení 60. roku života zohráva strava kľúčovú úlohu pri udržiavaní zdravia. Nakoľko dochádza k spomaleniu metabolizmu, odporúča sa mierne obmedziť kalórie na predchádzanie priberania, no zároveň neobmedziť množstvo dôležitých vitamínov a minerálov. Jednoduchá, vyvážená strava s potravinami obsahujúcimi potrebné živiny pomáha telu fungovať efektívnejšie a znižuje zaťaženie vnútorných orgánov. Starším dospelým sa často odporúča konzumovať ľahšie jedlá a udržiavať vyvážený príjem živín na podporu celkového zdravia a hladiny energie.

2. Udržiavanie pokojného a pozitívneho myslenia - Duševná pohoda je ďalším kľúčovým faktorom zdravého starnutia. Mnohí odborníci sa domnievajú, že emocionálna stabilita, optimizmus a zníženie [stresu](#) sú rovnako dôležité ako fyzické cvičenie. Udržiavanie pozitívneho myslenia, pestovanie sociálnych kontaktov a užívanie si každodenného života môžu výrazne prispieť k dlhovekosti aj kvalite života.

3. Umiernenosť a rovnováha - Cvičenie je stále prospešné pre ľudí nad 60 rokov, ale malo by sa vykonávať s mierou a prispôbiť individuálnemu zdravotnému stavu. Vyvážený životný štýl, ktorý zahŕňa ľahké cvičenie, správnu výživu, dostatočný odpočinok a emocionálnu pohodu, sa často považuje za najúčinnější spôsob, ako si udržať zdravie a užívať si naplnený život v neskorších rokoch.

Mňam, mňam, mňam

Karfiol a zdravie - benefity, ktoré vás milo prekvapia. Vedeli ste, že karfiol je plný výživných látok a ponúka nečakané zdravotné benefity? Je to zelenina, ktorá si zaslúži našu pozornosť pre svoje vlastnosti a všestrannosť v kuchyni.

Pozreli ste sa v potravinách na peknú hlávku karfiolu a rozmýšľali ste, či si ho kúpiť? Určite áno. Karfiol je často podceňovaný, pritom má naozaj veľa zdravotných benefitov. Navyše existuje množstvo spôsobov ako ho pripraviť. Pripravený na pare poslúži ako príloha, pokojne si ho môžete aj zapieť. Stačí pár korenín a získate neodolateľnú chuť. Je škoda ho vyprážať, lebo príde o množstvo látok, ktoré by inak posilnili vaše zdravie.

1. Karfiol podporuje zdravé trávenie - Karfiol je bohatý na vlákninu, ktorá zohráva kľúčovú úlohu pri správnom fungovaní tráviaceho systému. Vláknina pomáha regulovať pohyb čriev a prispieva k prevencii zápchy. Zároveň slúži ako potrava pre prospešné črevné baktérie, čím podporuje zdravý črevný mikrobióm. **Pravidelná konzumácia karfiolu môže prispieť k lepšiemu vstrebávaniu živín z potraviny.** Vďaka vysokému obsahu vody je ľahko stráviteľný a nezaťažuje žalúdok. Je preto vhodný aj v prípade, ak máte citlivejšie trávenie.

2. Pomáha posilňovať imunitný systém - Karfiol obsahuje významné [množstvo vitamínu C](#), ktorý je nevyhnutný pre správne fungovanie imunitného systému. Tento vitamín pomáha telu bojovať proti infekciám a podporuje tvorbu bielych krviniek. Okrem toho karfiol obsahuje antioxidanty, ktoré chránia bunky pred poškodením voľnými radikálmi. **Pravidelný príjem týchto látok môže znížiť riziko chronických zápalov.** Karfiol tiež prispieva k rýchlejšej regenerácii organizmu po chorobe. V chladnejších mesiacoch môže byť cennou súčasťou jedálneho lístka na podporu obranyschopnosti. Vďaka jeho univerzálnosti sa dá ľahko zaradiť do teplých aj studených jedál.

3. Je výborný pri chudnutí a udržiavaní si hmotnosti - Karfiol má veľmi nízku energetickú hodnotu, no zároveň vysoký objem, čo z neho robí ideálnu potravinu pri redukcii hmotnosti. Vláknina, ktorú obsahuje, **navodzuje pocit sýtosti a pomáha obmedziť nadmerný príjem kalórií.** Konzumácia karfiolu môže znížiť chuť na nezdravé snacky medzi jedlami. Je skvelou náhradou kalorickejších príloh, ako sú [zemiaky](#) či cestoviny. V kuchyni sa dá použiť napríklad ako „karfiolová ryža“ alebo základ do polievok. Neobsahuje takmer žiadny tuk ani cholesterol. Vďaka tomu je vhodný pre ľudí, ktorí chcú schudnúť bez pocitu hladu.

4. Prispieva k ochrane srdca a ciev - Karfiol obsahuje látky, ktoré podporujú zdravie srdcovo-cievneho systému. Vláknina pomáha znižovať hladinu „zlého“ LDL cholesterolu v krvi. [Draslík](#) obsiahnutý v karfirole prispieva k regulácii krvného tlaku. **Antioxidanty zase pomáhajú chrániť cievny pred poškodením a zápalom.** Pravidelná konzumácia zeleniny, vrátane karfiolu, sa spája so zníženým rizikom srdcových ochorení. Karfiol je zároveň prirodzene bez sodíka, čo je výhodné pre ľudí s vysokým tlakom. Zaradením karfiolu do jedálneho lístka podporujeme dlhodobé zdravie srdca.