



Polrok je za nami i za tohto ročným rekondično-rehabilitačným pobytom v kúpeľnom zariadení hotela Smaragd v kúpeľoch Dudince. Sme tam už dlhoročný návštevník, no počet členov klubu sa rapídne znižuje. Je to jednak úmrtiami no i výškou účastníckeho poplatku. Ten sme museli zdvihnúť, nakoľko sa nám už nedarí získavať z dvoch percent také čiastky, aby sme ho mohli znížiť, toľko, aby sme, ako bolo tradíciou, konali dve rekondície v roku. Som rád, že tradícia večerných posedení, ktorú som zaviedol pred tridsiatimi piatimi rokmi, pretrváva a plní funkciu mentálnej rehabilitácie. Kolektív nášho klubu je vytrvalý a vďačný i takým sponzorom, akým je Peťko Mikulášik, ktorý našiel možnosť v určitom zdroji získať pre náš klub finančné prostriedky. Smutné na tom všetkom bolo iba to, že nás opustila jeho sestra Zuzka. Ponuka pre rodičov stále platí, no najprv si musí dať do poriadku Peťo starší do poriadku srdiečko, aby mohol absolvovať operáciu kľbu.

Je to možno po prvýkrát, čo sa rekondície nezúčastnil predseda klubu, nakoľko absolvoval komplikovanú operáciu nohy s dlhodobým hojením obrovskej rany.

I touto cestou sa chcem poďakovať viacerým členom klubu, n najmä Dodinovi. Ktorý sa mi ponúkol, že nás, spolu s manželkou, dovezie do Dudiniec a na moju pripomienku, že je by som tam musel chodiť do Šiah na dialýzu, jeho reakcia bola úprimná, že aj tam by ma vozil a čakal do ukončenia dialyzačného procesu. I takí sú naši členovia klubu (klubovej rodinky), čo ma úprimne dojala až k slzám, i keď po štyroch operáciách a ukrutných bolestiach, mi ani jedna slza nevykanula z očí. „Ambár“ (starý nitriansky výraz – aj keď) termín rekondície kolidoval s ďalšou operáciou, tentokrát na srdiečku. Fyzicky som nebol prítomný, no duševne som bol medzi vami a hoci som sa nezapájal do debaty na večerných posedeniach, myšlienky blúdili medzi vami. Ani si neviete predstaviť ako mi tiekli slinky pri predstave, čo všetko napiekli naše dievky a čo všetko priniesli zo svojich záhrad. Škoda, že ešte nie je taká možnosť ako v sci-fi filmoch, „teleposielať“ nielen obraz a zvuk, ale i vôňa a ochutnávky.

Len pre sklerotikov, ku ktorým patrí i ja termíny zasadnutí klubu odobrené vedením KOS Nitra:

8. September 2026 o 14,00 hodine

13. Október 2026 o 14,00 hodine

10. November 2026 o 14,00 hodine

8. December 2026 o 14,00 hodine

Váš Tony

A septembrovým : Mária Detková, Mária Duchoňová, Mária Mikulášiková,

Zasadnutie nášho klubu bude 8. septembra 2026 o 14:00 hodine v miestnosti 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 20.08.2026.



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

Chrípku roznášajú ženy. Žiadny muž s teplotou vyššou ako 37 °C nie je schopný vstať z postele a tobôž vyjsť z domu!!

Nečakaj, že ťa niekto urobí šťastným, nalej si sám!!

V dohľadnej dobe nás čaká generácia babičiek, ktorá nebude vedieť upiecť koláče, zato bude mať tetovanie minimálne na zadku!!

Čítal som, že Gréta sa pokúsila o samovraždu. Po dvoch týždňoch ju našli v utesnenej garáži s naštartovaným elektromobilom.

Dve blondínky sledujú reklamu v televízii – Termoska udržiava nápoj v lete studený a v zime teplý.

Druhá blondínka reaguje : No dobre, ale ako tá termoska spozná, kedy je leto??!!

Vyčíta manželka manželovi : A toto je zase čo? Ty raňajkuješ pivo?!!

Manžel pokojne odpovedá : Ale čoby! Ved' to je chmeľové smoothie!

- Nechápem, prečo ľudia nadávajú na geneticky modifikované potraviny. Včera som si dal stehno zo pstruha a bolo výborné!!

Hm, hm, hm

Nič vás nezničí rýchlejšie ako vaša vlastná myseľ, čo s tým robiť. I.

Jedným z najväčších zdrojov utrpenia v živote často nie sú samotné okolnosti, ale spôsob, akým na ne reagujete. Mnohí ľudia žijú v neustálom napätí, premýšľajú nad budúcnosťou, analyzujú minulosť a snažia sa kontrolovať veci, ktoré nikdy kontrolovať nebudú môcť. Práve tento neustály vnútorný tlak postupne ničí psychiku, energiu aj fyzické zdravie. Myseľ dokáže byť najväčším pomocníkom človeka, no zároveň aj jeho najväčším nepriateľom. Keď sa zaplní strachom, obavami a negatívnymi scenármi, človek začne žiť viac vo vlastných myšlienkach než v realite. Mnohé problémy potom nevznikajú priamo z udalostí samotných, ale zo spôsobu, akým ich človek vo svojej hlave interpretuje.

Skrytá sila negatívneho premýšľania - Ľudská myseľ má prirodzenú tendenciu analyzovať, predvídať a pripravovať sa na možné nebezpečenstvá. Tento mechanizmus kedysi pomáhal prežiť, no v modernom svete sa často mení na neustále premýšľanie bez skutočného riešenia. Mnohí ľudia opakovane prehrávajú v hlave staré rozhovory, chyby a konflikty. Premýšľajú nad tým, čo mali povedať inak, čo mohli urobiť lepšie alebo ako ich vnímajú ostatní. Iní zase neustále vytvárajú katastrofické scenáre budúcnosti a pripravujú sa na problémy, ktoré možno nikdy neprídu. Takéto „nadmerné premýšľanie“ vytvára ilúziu kontroly. Človek má pocit, že ak bude premýšľať dostatočne dlho, nájde riešenie alebo zabráni budúcim problémom. V skutočnosti však väčšina tohto premýšľania iba zvyšuje úzkosť a mentálne vyčerpanie. Myseľ sa postupne dostáva do stavu neustálej pohotovosti. Namiesto pokoja vzniká vnútorný chaos, ktorý človeku nedovoľí oddýchnuť si ani vtedy, keď je všetko objektívne v poriadku.

Stres a jeho vplyv na telo - Psychický stres neovplyvňuje iba náladu, ale aj celé telo. Keď človek žije v neustálom napätí, organizmus produkuje stresové hormóny, najmä kortizol a adrenalin. Telo sa dostáva do režimu „boj alebo útek“, akoby bolo neustále v ohrození. Krátkodobý stres môže byť užitočný, pretože mobilizuje energiu a pomáha zvládať náročné situácie. Problém vzniká vtedy, keď stres nikdy nekončí. Chronické napätie postupne vyčerpáva nervový systém a oslabuje organizmus. Dlhodobý stres môže spôsobovať problémy so spánkom, bolesť hlavy, svalové napätie, únavu, trávacie problémy, zvýšený krvný tlak či oslabenie imunity. Človek sa cíti vyčerpaný aj bez fyzickej námahy, pretože myseľ spotrebúva obrovské množstvo energie. Mnohí ľudia si ani neuvedomujú, že ich telo nereaguje iba na realitu, ale aj na myšlienky. Ak si človek neustále predstavuje problémy, nebezpečenstvo alebo zlyhanie, organizmus reaguje podobne, akoby sa tieto veci naozaj diali.

Pasca potreby kontroly - Jedným z najväčších zdrojov úzkosti je potreba mať všetko pod kontrolou. Ľudia sa snažia kontrolovať budúcnosť, správanie druhých ľudí, výsledky situácií aj to, ako ich ostatní vnímajú. Problém je v tom, že väčšina vecí v živote úplne pod kontrolou nie je. Nikto nedokáže presne predvídať budúcnosť, zabrániť všetkým problémom ani zabezpečiť, aby ho každý mal rád. Myseľ však neistotu znáša veľmi ťažko. Keď nemá istotu, vytvára obavy. Človek potom premýšľa nad každou možnosťou, pripravuje sa na najhoršie scenáre a snaží sa nájsť absolútnu bezpečnosť. Taká bezpečnosť však neexistuje. Život je prirodzene neistý a nepredvídateľný. Pokus kontrolovať všetko preto vedie iba k ďalšiemu stresu. Skutočný pokoj nevzniká zo schopnosti kontrolovať celý život. Vzniká až vo chvíli, keď človek prijme, že niektoré veci jednoducho ovplyvniť nemôže.

Mňam, mňam, mňam

Karfiol a zdravie - benefity, ktoré vás milo prekvapia II.

5. Podporuje detoxikáciu organizmu - Karfiol patrí medzi zeleninu, ktorá je známa svojimi detoxikačnými účinkami. Obsahuje zlúčeniny síry, ktoré podporujú činnosť pečene, a práve tá je hlavným orgánom, ktorý je zodpovedný za odstraňovanie toxínov z tela. Tieto látky pomáhajú telu efektívnejšie neutralizovať škodlivé látky. Antioxidanty v karfirole chránia bunky pred oxidačným stresom. Pravidelná konzumácia môže prispieť k lepšiemu pocitu vitality a energie. Karfiol je tak ideálnou potravinou pre ľudí, ktorí chcú podporiť prirodzenú očistu organizmu.

Ako si karfiol pripraviť? - Najšetrnejší spôsob ako si pripraviť karfiol je naparovanie. Zachováva väčšinu vitamínu C, antioxidantov aj sýrnych zlúčenín, ktoré majú detoxikačné účinky. Karfiol sa pri tomto spôsobe nevarí priamo vo vode, takže živiny sa z neho nevyplavujú. Stačí 5 až 7 minút, aby zostal mierne chrumkavý a výživný. **Prípadne ho môžete krátko povariť v menšom množstve vody**, ideálne 5 maximálne však 10 minút. Dlhé varenie spôsobuje výrazné straty vitamínov, najmä vitamínu C a kyseliny listovej. Vodu z varenia je dobré použiť napríklad do polievky, aby si využila živiny, ktoré sa do nej uvoľnili. Vhodné je i pečenie pri miernej teplote. Pečenie je chutný spôsob, ktorý dokáže zachovať veľkú časť antioxidantov. Dôležité je piecť karfiol pri teplote okolo 180 °C, nie vyššej. Pred pečením ho stačí jemne potrieť olejom a pridať korenie alebo bylinky. Príliš vysoká teplota alebo dlhé pečenie môže znižovať obsah niektorých vitamínov. Výhodou pečenia je, že karfiol získa výraznejšiu chuť bez potreby veľkého množstva tuku.

Zapekaný karfiol s cesnakom - Karfiol je tepelne spracovaný šetrne, takže si zachováva väčšinu živín. Cesnak podporuje imunitu a má antibakteriálne účinky. Pečenie namiesto vyprážania znižuje množstvo tuku a kalórií.

Potrebuje: 1 stredne veľký karfiol, 3 až 4 strúčiky cesnaku, 2 PL olivového oleja, 100 ml smotany na varenie, 2 vajcia, 50 až 70 g kvalitného syra, napríklad eidam, gouda, parmezán, soľ podľa chuti, čierne korenie, štipka muškátového orieška, bylinky podľa chuti, napríklad tymian, petržlen, pažitka

Postup: Karfiol umyte a rozoberte na menšie ružičky. Krátko ho naparte alebo povarte v osolenej vode 5 až 7 minút, aby mierne zmäkol. Cesnak ošúpte a nasekajte nadrobno alebo pretlačte. V miske zmiešajte vajcia, smotanu, olivový olej, cesnak, soľ, korenie a muškátový oriešok. Karfiol vložte do zapekacej misy a rovnomerne ho zalejte pripravenou zmesou. Posypte strúhaným syrom a bylinkami. Pečte v rúre vyhriatej na 180 °C približne 25 až 30 minút, kým povrch jemne nezhnedne.