Klubovinky SM NITRA

Občasníček KSMNR *ročník VII.* *8/2026*

Na poprázdninovom stretnutí sa nás stretlo trochu pomenej, no na kvalite tomu nijak neubralo. Trochu nás zaskočila neprítomnosť Mariky s Gitkou. Operatívnosť a sila kolektívu sa ukázala i v tejto nečakanej situácii. Aj šťastena nám priala, lebo Majku cukrárku priviezol sprievod dvoch mladých milých vnúčat – Nikolku a Adamka (v jeho prípade by bolo snáď správne „vnučisko“, lebo som ledva naň dovidel a to vraj je v rodine najmenší?!). Majka priniesla kávičku a chýbajúcu varnú kanvicu si zapožičala Anička z kuchynky KOS. Nealko „pitivo“ sa rozbehol kúpiť Dodino, no ochotne a bez problémov mu asistoval Adam. Takže sme mali aj sladkú tekutinu a aj minerálku.

Anička permanentne zabezpečujúca „prezenčku“, dostala info, že kto sa podpíše, dostane 2 klubové perá na pamiatku a prezentáciu resp. poďakovanie darcom dvoch %.

Neuhádnete, kto priniesol sladkosti? Na tak ťažkú otázku sa s úsmevom derie odpoveď – veď predsa naša klubová cukrárka Majka. Nikolka ju nielen priviezla, ale i pomáhala doma s prípravou a na klube s rozdeľovaním. Radosť bola pozerať na všetky tie včeličky, ktoré v tejto zodpovednej chvíli nebzučali, ale sa venovali roznášaniu sladkého, slaného a „pitiva“. Jediný kto sedel, som bol ja a to nie preto, že som predsedom klubu, ale preto, že by som narobil väčšej garazdy ako osohu s tou reparovanou nohou v štádiu stále hojenia.

No toto by ste určite neuhádli, kto priniesol slané – voňavé oškvarkové pagáčiky? ..... už sa vám parí z „kečky“? Bola to Darinka a to z dôvodu, aby aj ona prispela k obohateniu stolov niečím slaným a domácim.

Oči behali po stoloch a nevedeli si vybrať o skôr. Tak predseda všetkých privítal aj s pochutinami a „pitivom“ a keď sa k tomu rozhostila vôňa čerstvo varenej kávičky, nebol dôvod čakať a začali sme rokovať.

Ako to už u nás býva zvykom, najprv sme sa oboznámili s pozdravmi našich priaznivcov. Prezidentka zväzu Jarka Fajnorová, pani MUDr. Kováčová, Magduš Kútna – pozdrav reprodukovaný Zlatomoravčanmi, mailom i watshapovým pozdravom Katky.

Ospravedlnenie a pozdravy poslali Valachyovci z Rybníka s pretrvávajúcimi zdravotnými problémami u oboch, Klárika – cvičenie jogy, Smolicovci – kúpeľná liečba, Evka Tulinská sms-kou synátora – zdravotné problémy, Marika Mikulášiková – vo víre problémov Peťa s predoperačnými problémami zdravotníkov, jej unikol termín sedenia klubu, Marika Duchoňová musela operatívne opatrovať staršiu pani a Gitka má problémy s boľavým kolienkom, je v provizóriu a očakávaní operácie (dúfajme, že bude mať menej problémov ako Peťo Mikulášik).

Prešli sme už i k prerokovaniu bodov programu. Prvým bolo zhodnotenie júnovej rekondície v Dudinciach. Nakoľko predseda sa jej nezúčastnil, zhodnotili ju sami účastníci a predsedovi nezostávalo nič iné, aby skonštatoval, že tak ako po predošlé roky, aj táto rekondícia splnila účel a poslanie.

Chceli sme vedieť koľko sa nám podarilo vyzbierať od darcov 2%. Na klube sme sa to nedozvedeli, no po dohovore s Marikou po klube tá čiastka presahuje 5.000 €. Predseda zosmutnel, lebo sa bude musieť učiť vykázanie použitia získaných finančných prostriedkov, na druhej strane sa potešil, že napriek problémom sú viacerí naši členovia aktívni.

Rozoberali sme možnosti konania rekondície v roku 2027. Ak by to bolo možné, poprosíme kúpele o termín v mesiaci jún 2027. Predseda navrhol, vzhľadom na výšku vyzbieraných financií, zníži účastnícky poplatok na 200 €. Prítomní súhlasili.

Predseda informoval prítomných o navrhovaných termínov na I. polrok 2027, ktoré boli vedením KOS Nitra odsúhlasené.

Ostáva úloha predsedu, hneď ako bude chôdze schopný, spojiť sa s pani notárkou o spísaní Notárskej zápisnice, aby sme boli oprávnení uchádzať sa o 2 % v budúcom roku.

No popri tých náročných hádankách, túto zaručene neuhádnete – čo potom nastalo?? Odpovede posielajte do nitrianskej lampárne (pokiaľ vôbec viete, čo to bola lampáreň)

Do pozornosti : **10. November 2026 o 14,00 hodine, 8. December 2026 o 14,00 hodine –** termíny sedení klubu ešte tento rok

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencom **októbrovým : Vladimíra** Vargová, **Gassoumi** Katarína, **Vargová** Vladimíra, **Klára** Suchanová

Zasadnutie nášho klubu bude **13. októbra 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 02.10.2026.

Prosím, skúste obrátiť list

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

Najobľúbenejšou sexuálnou fantáziou pred Vianocami sú dvaja muži. Jeden varí a druhý upratuje!!

Štatistika u našich susedov : 50% Čechov podvádza. Ak to nie je ten o to číta, tak je to jeho žena!!

Páni, ak sa chcete presvedčiť, i vám manželka lašuje po vreckách, dajte si tam prezervatív (cha, cha ..)!

Prehovoriť ženu k sexu je ako mazať maslo na chlieb. Najlepšie je to nožom, ale ide to aj kreditnou kartou!!!

Aká je to aerodynamická žena??
Taká, ktorá nekladie žiadny odpor!!

Vraví rozcitlivený postarší manžel manželke : - Uvedom si, že erekcia v mojom veku je dar. A ty nemáš dnes ani meniny a ani narodeniny!!!

Hm, hm, hm ....

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

Príbeh ženy menom Lena - Silným príkladom je príbeh ženy menom Lena. Navonok pôsobila úplne normálne – pracovala, stretávala sa s ľuďmi a fungovala ako každý iný. Vo svojom vnútri však prežívala neustály mentálny chaos. Analyzovala každé slovo, každú správu a každý rozhovor. Ak jej niekto neodpísal okamžite, automaticky predpokladala problém. Neustále sa obávala, že urobí chybu, zlyhá alebo sklame ostatných. Postupne prestávala oddychovať. Nedokázala vypnúť myšlienky ani večer pred spaním. Jej myseľ bola neustále v pohybe a vytvárala ďalšie scenáre obáv. Časom sa začala cítiť psychicky aj fyzicky vyčerpaná. Strácala energiu, zhoršil sa jej spánok a čoraz viac sa uzatvárala do seba. Zlom prišiel vo chvíli, keď si uvedomila, že väčšina jej utrpenia nevychádza z reality, ale z neustáleho premýšľania. Začala sa učiť prijímať neistotu a postupne púšťať potrebu kontrolovať všetko okolo seba.

Význam prítomného okamihu - Veľká časť ľudského utrpenia vzniká preto, že myseľ neustále cestuje medzi minulosťou a budúcnosťou. Človek sa trápi tým, čo pokazil, alebo sa bojí toho, čo sa ešte ani nestalo. Skutočný život sa však odohráva iba v prítomnosti. Minulosť už nemožno zmeniť a budúcnosť ešte neexistuje. Jediný okamih, ktorý možno naozaj ovplyvniť, je ten súčasný. Práve preto má veľký význam mindfulness – vedomé prežívanie prítomného okamihu. Nejde o úplné zastavenie myšlienok, ale o schopnosť uvedomiť si ich bez toho, aby človeka úplne ovládli. Človek sa učí pozorovať vlastnú myseľ s odstupom. Začne chápať, že nie každá myšlienka je pravda a že nemusí reagovať na každý strach, ktorý sa objaví. Aj jednoduché veci, ako sústredenie na dych, vedomá chôdza alebo krátke zastavenie počas dňa, môžu pomôcť upokojiť nervový systém a vrátiť pozornosť do prítomnosti.

Praktické spôsoby zvládania stresu - Jedným z najdôležitejších krokov je naučiť sa rozlišovať medzi tým, čo človek ovplyvniť môže, a tým, čo je mimo jeho kontroly. Pod kontrolou sú vlastné rozhodnutia, reakcie, správanie a prístup k životu. Mimo kontroly sú názory druhých ľudí, minulosť alebo mnohé budúce udalosti. Pomáha aj obmedzenie katastrofického premýšľania. Keď sa objaví negatívna myšlienka, je užitočné položiť si otázku: „Je to naozaj pravda?“ alebo „Pomáha mi toto premýšľanie?“ Dôležitú úlohu zohráva aj vďačnosť. Ľudská myseľ má prirodzenú tendenciu sústrediť sa na problémy a nedostatok. Pravidelné uvedomovanie si pozitívnych vecí pomáha meniť spôsob vnímania sveta. Veľký význam má tiež pohyb, kvalitný spánok, obmedzenie neustáleho sledovania negatívnych správ a dostatok času mimo digitálneho prostredia. Rozhovory s blízkymi ľuďmi dokážu výrazne znížiť vnútorné napätie. Človek si často uvedomí, že problémy, ktoré v hlave pôsobili obrovsky, nie sú v realite až také nezvládnuteľné.

Vnútorný pokoj ako forma sily - Pokoj neznamená život bez problémov. Znamená schopnosť zostať stabilný aj v neistote a chaose. Pustiť potrebu neustále všetko kontrolovať nie je slabosť. Naopak, vyžaduje si to veľkú mentálnu disciplínu a zrelosť. Človek si uvedomí, že nemôže riadiť celý svet, ale môže riadiť svoj vlastný prístup k životu. Najväčší boj sa často odohráva vo vnútri človeka. Myseľ môže vytvárať utrpenie aj tam, kde objektívne neexistuje žiadne nebezpečenstvo. Zároveň však môže byť zdrojom pokoja, ak sa človek naučí pracovať so svojimi myšlienkami vedomejšie. Mnoho stresu vzniká zo snahy kontrolovať nekontrolovateľné. Skutočná sloboda prichádza až vo chvíli, keď sa človek naučí sústrediť energiu na veci, ktoré môže ovplyvniť, a zvyšok postupne pustí.

Mňam, mňam, mňam .....

Ako vybrať cesnak, ktorý má naozaj liečivé účinky - 11 tipov – I. časť

Bielený vs. nebielený, český vs. dovážaný, veľký vs. malý. Prešli sme štúdie a vedecké časopisy, aby sme zistili, čo skutočne ovplyvňuje obsah účinných látok v cesnaku – od tvaru hlavy cez spôsob skladovania až po to, či ho máte krájať alebo lisovať. Výsledkom je 11 konkrétnych, prakticky použiteľných tipov podľa skutočných dát.

1. Hľadajte tvrdú stonku uprostred – paličák má preukázateľne viac účinných látok - Štúdia USDA porovnávajúca 11 odrôd cesnaku zistila, že paličáky (hardneck – s tvrdou drevnatou stonkou uprostred hlavy) majú signifikantne vyšší obsah alliinu aj celkových voľných aminokyselín ako odrody bez stonky (softneck), ktoré tvoria väčšinu lacného komerčného dovozu.

PRAKTICKÝ BIOHACK - V obchode hlavu rozlomte alebo prehmatajte – tvrdý drevnatý stred obklopený len pár veľkými strúčikmi (4–12) signalizuje paličák. Hlava s desiatkami drobných strúčikov bez tvrdého stredu je typicky softneck import.

2. Pevnosť hlavy je merateľný ukazovateľ kvality – nie len pocit - Štúdia sledujúca pozberovú kvalitu cesnaku preukázala, že pevnosť (firmness) je jedným z kľúčových merateľných parametrov, ktorý rýchlo klesá so zlým skladovaním a starnutím – spoločne s obsahom allicínu klesajúcim rovnakým tempom.

PRAKTICKÝ BIOHACK - Pred nákupom hlavu jemne stlačte. Mäkká, poddajná hlava zodpovedá vzorkám s alreadmi pokročilým poklesom kvality a účinných látok zisteným v štúdii – zvoľte pevnejší kus.

3. Podľa nezávislého testu vedú Taliansko a Španielsko, nie Česko - dTest 17 komerčne dostupných vzoriek (8 českých, 5 španielskych, 2 talianske, 2 čínske) zmeral najvyšší obsah alliinu pri talianskych vzorkách, tesne nasledovaných španielskymi.

PRAKTICKÝ BIOHACK - Sledujte krajinu pôvodu na etikete – taliansky a španielsky dovoz si podľa dát vedie lepšie ako priemer.

ZDROJ Ako kúpiť kvalitný cesnak: Nemal by mať cesnakovú vôňu, krajinou pôvodu sa neriaďte dTest, nezávislý spotrebiteľský test, 2020

4. Menej, ale väčších strúčikov = typický znak paličáku - Rovnaká USDA štúdia ukazuje, že paličák má charakteristicky málo veľkých strúčikov (4–12) v jednom rade okolo tvrdého stredu – na rozdiel od softneck typu s 10–40 drobnými strúčikmi vo viacerých vrstvách.

PRAKTICKÝ BIOHACK - Počítajte strúčiky priamo v obchode. Hlava s 5-8 veľkými strúčikmi je pravdepodobnejšie paličák s vyšším obsahom účinných látok.