Klubovinky SM NITRA

Občasníček KSMNR *ročník VII.* *9/2026*

Typické jesenné počasie, tentokrát pekné „babie leto“ v spojitosti s pavučinkami a nádhernými oblakmi po nebíčku. Všetko to dotváralo tú jesennú atmosféru a jesenný maliar už započal s farbením lístia na všakovakých stromoch. Z tejto vonkajšej krásy sme sa premiestnili do vnútornej krásy. Teda nie celkom vnútornej, do našich tiel, ale do miestnosti, v ktorej budeme sedieť na zasadnutí nášho klubu. A pýtate sa prečo? No preto, lebo budeme sedieť v priestore s nádhernou výstavou originálnych malieb rôznych žánrov a maliarov.

Škoda, že sa ho nemohli zúčastniť všetci naši členovia. Božke s Tonkom pretrvávajú problémy so zdravím, aj keď sem tam sa polepší, no na dlhšiu dobu to nie je, Evke Tulinskej sa pridružili ďalšie neduhy, Majka Detková sa tešila na klub, no na poslednú chvíľu šofér zaštrajkoval a tak smutná ostala doma, Marcel s Ivetkou sa chystajú do kúpeľov, Gitka sa doma pasuje s boľavým kolienkom a aká i bude potrebná operácia, Klárika pre zmenu „nejoguje“, ale má dlhodobo stanovený termín lekárovi. Mimo týchto nás nechali pozdravovať Katka, Mikulášikovci, Helenka Sláviková, Zuzka Bajtalová (dcérka Majky Detkovej) a Jarka Fajnorová. Schválne som neuviedol pani Gundovú, lebo sa k nej vrátim inokedy.

Treba poznamenať, že medzi nami sa objavila nová tvár, Lucia Pavlíková, ktorá nás oslovila mailom, v rámci dobrovoľníctva a eventuálnej pomoci nášmu klubu. Zaujíma sa o tému chronických neurologických ochorení, konkrétne o sklerózu multiplex. Vypočula nás čo sme preberali v programe a následne v debate sa dostávala do obrazu, čo to je Klub sclerosis multiplex a o všetko je za ním.

Prešli sme k programu zasadnutia na tie najvýznamnejšie body akým je dlhodobo možnosť získavania finančných prostriedkov formou darovania 2% z odvedenej dane. I tento rok musíme absolvovať návštevu u notára pre spísanie zápisnice, pre možnosť uchádzania sa i v budúcom roku. Je na predsedovi klubu, i a kedy bude vláda zabsolvovať ten výstup po schodoch do kancelárie. Z minulých poznatkov a skúseností nevyplynula potreba vytvorenia samostatného účtu na 2% pre výšku získaných finančných prostriedkov. ČO je však nové resp. obnovené pre klub, nutnosť vykázať špecifikáciu použitých prostriedkov, nakoľko už dnes vieme, že sme v tejto oblasti prekročili sumu 3.320 €. Na jednej strane je to plus pre klub no na druhej strane je to naša povinnosť znovu sa podučiť ako sa to vykazuje.

Prešli sme na ďalší, nie menej dôležitý bod rokovania a tým sú rekondície klubu pre rok 2027. Napriek tomu, že sa rysuje pomerne slušný obnos finančných prostriedkov z 2%, nebude to dostačujúce na dva pobyty. Preto sa budeme orientovať na Dudince. Budeme trpezlivo čakať, na ponuku a podľa toho budeme riešiť i potencionálny výber účastníkov. Zatiaľ sme sa dohodli na pote 14 účastníkov a odsúhlasili sme výšku účastníckeho poplatku na **200,- €,** ktorá je nižšia voči predošlej. Záujem o účasť by mali členovia klubu doručiť predsedovi klubu do **6. decembra 2026** formou mailu.

Počas rokovania prebiehali vo vedľajšej miestnosti prehliadky vystavených obrazov. Predsedovi neušla jedna postava, s ktorou sa stretal po mnohé predošlé roky. Preto si dovolil ohlásiť jednu z návštevníčok, ktorou bola pani Gundová, dlhoročná riaditeľka KOS Nitra a dlhodobou dobrou vílou klubu. Zvítali sme sa navzájom a preto som neuviedol odovzdaný pozdrav, lebo nám ju odovzdala osobne, čo bolo vysoko príjemnejšie.

Okrajovo sme si pripomenuli, že budúcoročná akcia Krok by mohla by slávnostnejšia, lebo síce už v marci bude 35. rokov od založenia klubu, no vhodnejšia oslava by bola na tejto akcii. Pripadalo by to na **15. mája 2027**, klasicky v zariadení KOS Nitra plus átrium, ak bude dobré počasie a ak bude „fungovať“ Bosorka, tak u nej objednáme občerstvenie a uduj sa svete, už aj vyberali o by to malo byť.

No a potom sme pojedali dobroty o priniesli naše dievčatá a vôbec nevadil bzukot včeličiek a trúdikov.

Do pozornosti : **8. December 2026 o 14,00 hodine –** termín sedenia klubu ešte tento rok

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencom **novembrovým :** Dodino **Zelenák,** Anička **Benčíková, Katarínka** Gassoumi

Zasadnutie nášho klubu bude **10. novembra 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 03.11.2026.

Prosím, skúste obrátiť list

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

Boli dvaja bratia. Jeden bol partizán a druhý slúžil pri SS. Skončila vojna a obaja bratia nastúpili ako sústružníci v PPS Detva. Za 10 rokov brat partizán stále stojí pri svojom sústruhu, brat od SS je majstrom. Za ďalších 10 rokov brat partizán stojí pri sústruhu, brat od SS je vedúcim prevádzky. Za ďalších 10 rokov brat partizán stále pri sústruhu, brat od SS je riaditeľom PPS Detva. Oslavuje sa 40. výročie Slovenského národného povstania a brat partizán, ktorý je stále sústružníkom v PPS Detva aj brat od SS, ktorý je už ministrom priemyslu, sú pozvaní na slávnosť k tomuto výročiu. Stretnú sa pri poháriku a brat partizán sa pýta: Ako je možné, že ja, s mojou minulosťou stále stojím pri tom blbom sústruhu, a ty s tvojou minulosťou si minister? Brat od SS odpovie: "Vieš, celý vtip je v kádrových materiáloch. Ja som mal brata partizána, ale ty si mal brata v SS."

Výskumníci zistili, že 30% mužov klame. U žien sa presné číslo nepodarilo zistiť, lebo klamú i výskumníkom!!

Rozprávajú sa dve babky : - Ty mávaš ešte orgazmus?
- Nie ju už mám len muškáty a oleander...

Východniar sa konečne dostane k moru, keď tu zrazu nastal odliv.
- Do šľaka, 3o roky šporim na to skrivené more a oni ho práve dňeška vypušťajú.

Hm, hm, hm ....

5 TOP účinkov hrozna a ako je to s obľúbeným burčiakom. časť I. Strapce hrozna sú plné prekvapení! Vedeli ste, že môže pomôcť so srdcom či pamäťou? Ako je to však s burčiakom? Môže skutočne slúžiť ako vitamínová bomba?
Sezónu hrozna sa určite oplatí využiť naplno. Toto chutné ovocie prináša zdraviu benefity, ktoré treba využiť. Rozmýšľate či je lepšie tmavé alebo biele hrozno? A ako je to s obľúbeným burčiakom, môže skutočne vylepšiť trávenie či podporiť krvotvorbu?
1. Protizápalové účinky - Ak vám v tom nebránia zdravotné problémy, hrozno jedzte vždy so šupkou. Práve v šupke a čiastočne v jadierkach sa sústredí veľká časť polyfenolov. **Patria medzi ne napríklad flavonoly, flavanoly, proantokyanidíny** a resveratrol, tmavé hrozno navyše obsahuje antokyány. Tieto látky majú antioxidačné a protizápalové biologické účinky.
2. Prospieva srdcu i cievam - Hrozno obsahuje flavonoidy, antokyány, proantokyanidíny a ďalšie polyfenoly. Meta-analýza 30 randomizovaných štúdií ukázala pri konzumácii hrozna a výrobkov z neho malé **zníženie systolického krvného tlaku, približne o 3 mmHg**, uvádza National Library of Medicine. Dôkazy však autori hodnotili ako málo isté a pri ďalších ukazovateľoch nebol dosiahnutý jednoznačný efekt. Iná meta-analýza 48 randomizovaných klinických štúdií zistila, že hrozno a hroznové produkty v priemere znížili celkový cholesterol približne o 6 mg/dl, LDL **cholesterol** asi o 5 mg/dl a triglyceridy približne o 8 mg/dl.
3. Vylepší vám pamäť - Systematický prehľad randomizovaných štúdií objavil v súvislosti s pravidelnou konzumáciou hrozna **zlepšenie niektorých oblastí kognície**, napríklad **pamäti**, exekutívnych funkcií či reakčného času. Výsledky jednotlivých štúdií sa však dosť líšili. Navyše sa pri nich používalo hrozno v rôznych podobách, od šťavy až po hroznové prípravky, preto sa zatiaľ nedá povedať, že miska hrozna denne chráni pred demenciou. Novšie prehľady hovoria o sľubnom, ale stále nie definitívne potvrdenom účinku.

Mňam, mňam, mňam .....

Ako vybrať cesnak, ktorý má naozaj liečivé účinky - 11 tipov – II. časť
5. Klíčenie nie je varovný signál – rozhoduje skôr celková čerstvosť - Štúdia sledujúca obsah allicínu počas skladovania ukázala, že s koncom dormancie (kedy začína klíčenie) aktivita enzýmu dokončujúceho syntézu allicínu naopak stúpa. Vyrastené klíčky teda samy o sebe neznamenajú menej účinných látok – problémom je skôr celkovo zvädnutá, mäkká hlava.
PRAKTICKÝ BIOHACK - Nevylučujte hlavu len kvôli drobnému klíčku. Riaďte sa skôr celkovou pevnosťou a vzhľadom – mäkký, scvrknutý alebo plesnivý strúčik je skutočný signál na vyradenie.
6. Vôňa cez šupku je praktický, aj keď neformálny signál - Toto pravidlo nemá samostatnú štúdiu, ale logicky nadväzuje na to, že alicín a jeho prekurzory sú zodpovedné za štipľavú arómu – čím viac ich hlava obsahuje, tým intenzívnejšie by mala voňať aj cez šupku.
PRAKTICKÝ BIOHACK - Privoňajte k neolúpanej hlave. Znateľne štipľavá aróma aj napriek šupke býva dobrým doplnkovým signálom kvality – berte ho ale ako orientačnú, nie ako vedecky overené pravidlo.
7. Vlhkosť urýchľuje stratu kvality – týka sa to aj lúpaných strúčikov - Štúdia sledujúca olúpané strúčiky v rôznych typoch balenia preukázala, že skladovanie pri izbovej teplote viedlo k rýchlemu poklesu pevnosti i obsahu allicínu v porovnaní s chladením; priepustné obaly (sieťka, papier) si viedli lepšie ako nepriedušný plast.
PRAKTICKÝ BIOHACK - Celé hlavy skladujte v papierovom vrecku, sieťke alebo ako vrkôčik na suchom, tmavom mieste. Pokiaľ máte olúpané strúčiky, dajte prednosť priedušnému obalu pred igelitom.
8. Čerstvý sezónny cesnak má vyšší obsah vlhkosti i účinných látok ako dlho skladovaný - Štúdia sledujúca pozberové skladovanie preukázala, že s postupujúcou dobou skladovania dochádza k merateľnému poklesu vlhkosti a pevnosti hlavy – parametrov úzko spätých s celkovým obsahom účinných látok. Najčerstvejší, najúčinnejší cesnak je preto ten z aktuálnej úrody (v ČR približne od júla), nie polrok starý zvyšok z predchádzajúcej sezóny.
PRAKTICKÝ BIOHACK - Kupujte cesnak prednostne v období po zbere (leto – jeseň) a všímajte si dáta zberu alebo balenia na obale, pokiaľ je uvedené – čím čerstvejšie, tým lepšie.
9. Sloní cesnak nie je silnejší cesnak – je to úplne iná rastlina - Sloní cesnak (elephant garlic) aj napriek svojej veľkosti a vzhľadu patrí botanicky bližšie k póru ako k pravému cesnaku (Allium sativum). Porovnávacia štúdia preukázala, že obsahuje výrazne menej organosírnych zlúčenín ako klasický cesnak alebo dokonca cibuľa – jeho mierna chuť teda zodpovedá aj nižšej biologickej účinnosti.
PRAKTICKÝ BIOHACK - Pokiaľ kupujete cesnak kvôli zdravotnému benefitu, nenechajte sa zlákať veľkosťou "sloních" hláv - z hľadiska účinných látok je to slabšia voľba ako bežný český alebo európsky paličák.