

Šu šu šu :

- **Ked' rodina súcitiť!**
- Klub sclerosis multiplex Nitra koná v mesiaci máj akciu so starým názvom – KROK s SM s podtitulom Deň slnečníc. Úmyselne som v nadpise použil slovo RODINA. My sa totiž už roky cítíme, akoby sme boli rodina. No tohtoročná akcia sa niesla obrovsky blízko tomuto slovu, pretože či mladý, či starý, či žienka alebo mužiček, každý prispel jednak k naplneniu rokovacích stolov všakovakými dobrotami (prepáčte slintám ešte aj teraz, keď o tom píšem) cez slané rôznych druhov a chutí a sladké (prepáčte mi pani diabetologička) rozmanitých farieb, tvarov a chutí. Všetci kmitali, aby bola všeobecná spokojnosť a aby sa všetci mohli zúčastniť najprv rokovania, pretože mi na začiatok vybavíme potrebnú administratívu a potom sa už naplno venujeme zručnostiam a športovým aktivitám.
- A slovko SÚCITÍ som uviedol, lebo ma duch našej akcie presvedčil, práve tou iniciatívou, ktorá vniesla obrovský kus dobrej energie, nik sa s nikým neporovnával čo priniesol, príchod každého a nemusel mať krabicu v ruke, vnímali sme sa iba ako osoby, ktoré sú šťastné, že sa vidia. Organizačný štáb odoberal prinesené a hneď ho rozsortoval, aby bolo všetkého na stoloch nadostač. Ohúrený predseda sa zmohol pri pohľade na to množstvo a krásnu rozmanitosť, iba na otázku : „To bude svadba a nie Krok s SM? A kde je nevesta?“ Zrazu zbadal, že je obklopený samými nevestami, tak sa naše dievčence vyfintili a vyparádili. Organizačný štáb pozostával z Aničky Šalgovskej, Kláriky, Marika Lapášská, Titus a Darinka Krškanská boli v takej sile, že aj roznášali.
- Organizačnému štábu pomáhali nosiči, ktorých bolo tento rok neúrekom, takže sa nenachodilo pár ochotných ako v minulosti, ale šikovne rozniesli všetku tú dobrotu na stoly. Šéf roznášacej čaty Janko mal veľa ochotníkov či Marika Vrábel'ská, Ivetky obe, zástupca roznášacej čaty Dodino, Tonko z Rybníka (teda, nie že by nosil veci z rybníka, on aj s Božkou odtiaľ pochádzajú), Magduškina Martinka, Dano s Lukášom a ešte ani neviem kto, nerád by som niekoho vynechal.
- Páchatel'ky sladkého boli v prvom rade Majka Topoľčianska (k tomu sa radšej nebudem vyjadrovať, lebo keď si predstavím to množstvo a tú pestrosť, už mám zase plné ústa slín), klasické obľúbené Aničkina orechové, Ivetka I., Ivetka II., Titus, Marika Mikulášiková a opäť neviem kto všetko.
- Páchatel'ky slaného boli Titus s Evkou, Božka, ktorej napiekla nevesta Zuzka, Marika Klokočinska, Ivetka Moravecká, ktorej sa ešte para vznášala z otvorených krabíc a nám sa krútili nosy od tej čerstvej vône (neviem či to Dodino nedopekal na motore!).
- Toto bola krása na stoloch, ale ešte väčšia krása bola za stolmi. Vysoko si vážime účasť pána prednostu Neurologickej kliniky FN Nitra, doc. Brozmana, pani doktorky centra SM, MUDr. Kováčovej a našich stálych satelitov (lebo či v práci, či na našich akciách, obiehajú okolo nás, aby sme boli čo najviac spokojní a čo je v ich silách), Valiky a Blanky. Nechcem nikomu nič vziať a ani pridávať, ale tá krása sa vinula za každým jedným stolom, za ktorými sedeli naši členovia klubu a ich rodinných príslušníkov rozličného veku. Zástupcovia zväzu tu neboli osobne, ale boli tu vo forme trojskladačiek, ktoré nám zaplatili a doručili, aby sme ich mohli začať používať už od našej akcie. Sme im zato povďační, možno sa nám podarí dostať sa ešte bližšie do povedomia spoluobčanov, medzi ktorými je veľa SM-károv, no izolujú sa od verejného života. A možno niektorí, ktorí majú dostatok finančných prostriedkov a empatie, podporia našu činnosť finančne alebo vecne. Miestnosť, v ktorej sme rokovali nám pripravili pracovníci Krajského osvetového strediska v Nitre. Mohli sme využívať nádherné átrium, kde sme sa spoločne vyfotili pri KROKU a kde prebiehali súťaže a merala sa reťaz. Za všetkým tým boli pani riaditeľka Mgr. Gundová a ekonómka zariadenia Mgr. **Mariana Füleová, ktorá nám miestnosť otvorila a končila s nami. ĎAKUJEME!**
- **Ďalšie ĎAKUJEME patrí vedeniu s.r.o. BM Kávoviny Sereď, ktoré nám na podnet Valiky pripravili chutný darček ich výrobkov. Poviem Vám, že v podnikových taškách sme objavili kopu nových výrobkov, ale vrátili sme sa aj do detstva zdravou praženou kávovinou a najmä – ŠUMIENKY (osobne som už bol presvedčený, že sa to už roky nevyrába).**
- **Posledné darčkové ĎAKUJEME patrí Mestskej Polícii Nitra, ktorá nám cez Darinkinu dcéru poslala reflexné pružky. Každý sa im potešil, lebo naše klubové už dávno doslúžili.**
- **Keď je Darinka v reči, treba ju ešte výrazne pochváliť, že cestou jednej dcéry nám priniesla nealko pivo, limonády a všelijaké občerstvenia, a cestou druhej dcéry vyzdobili obrovskou kyticou zo živých kvetov predsednícky stôl.**

- Aby ste si nemysleli, že sme prišli na Lukulské hody, tak to príf. Nastal čas aktivít. V prvom rade sa strihali a lepili oká na našu tradičnú Nitriansku klubovú reťaz (NKR). Strihali mladí a starší, lepili taktiež starší a mladší, niekomu chýbal papier, lebo strihal ako krajčírka vo fabrikách, niekomu lepidlo, lebo rýchlosťou akou sa lepilo sa roztápalo a bolo treba nové a staré ochladiť, no z vonka to vyzeralo ako manufaktúrna dielňa. Tá „zažratosť“ a oduševnenosť do spoločnej práce určite chýba na mnohých pracoviskách. Taký citom a opatrnosťou vynášali jednotlivci reťaz von, kde sa merala. Jednotlivé kusy sa nadpájali, lebo „mini manufaktúry“ mali svoje samostatné diela. Každá reťaz sa skladá z jednotlivých ôk. Oko je pomyselný SM-kár klubu. Samotná reťaz predstavuje náš **Klub sclerosis multiplex Nitra**. Tento rok sa vysoko pozitívnou atmosférou prejavil i v dĺžke reťaze. Výsledkom bol rekord **92 metrov** dlhá reťaz.
- Lenka, Danielka, Lukáš a Dano si na nás pripravili detské hry v podobe hádzania krúžkov na cieľ. Boli dve formy a poviem Vám, nebolo také jednoduché ako sa na prvý pohľad zdalo, že sú to hračky pre deti. Priznám sa Vám, v prvej forme som netrafil nič, ale krúžky krásne poletovali, pri druhej forme sa mi krúžky potulovali okolo cieľa a jeden krúžok sa mi podarilo trafiť. Bolo to radosť aj z toho jedného trafeného krúžku, lebo boli tam jediní bez zásahu. Opäť sa vraciam k tej vysoko pozitívnej atmosfére, nik nežiali a neplakal, všetko sa premieňalo na žart a veselosť, lebo sme navzájom SÚCITILI a to v dobrom a tom horšom. A to je poslanie nášho klubu.
- Vyčerpaní a unavení sme „ťahali“ naspäť do miestnosti, lebo sa z nej rinula chutná vôňa pripraveného gulášu. Bol čerstvo varený od rána štvrtej hodiny. Kuchárkami boli Lydka so švagrinou Helenkou. Predseda sa prikradol k tým, čo už „papali“ a spýtal sa, či počujú ten spev. Všetci sa na mňa pozerali, že nič nepočujú, no ja som im objasnil, že guláš je taký dobrý až spieva. Hneď všetci súhlasili a strčili hlávky ku gulášu, lebo najlepší je horúci. Marcel a Lydka priniesli „čipos“ papriku a kto chcel si ho dochutil. Tí čo majú fúziky, ale i ostatní si pochutili na mäkučkých chlebičkách čo priniesli Dodino a Janko.
- Odfukovali sme a rozbehla sa nespútaná debata a miestnosť sa premenila na úľ. Tento krát v ňom neboli iba robotnice, ale veľa „robotníkov“ ozaj veľmi výkonných.
- Celkom posledné **ĎAKUJEM** patrí všetkým bez rozdielu, ktorí prišli na našu akciu a ktorí dotvárali tak nádhernú atmosféru, ktorá nás určite nabila dobrou energiou na dlhšiu dobu. Pohladenie po duši nám spravili šikovné „kočky“ a šibal, ktorí boli všade, kde bolo treba pomôcť, Nikolka, Simonka, Natalka, Danielka, Nelinka a Lukáš.
- Medzi tým sme stihli prerokovať aj záležitosti týkajúce sa života klubu. Predseda predniesol príhovor s tým, aby neunavoval prítomných známymi informáciami, upriamil pozornosť na naše špecifiká pri 26 ročnej spoločnej ceste. Príhovoril sa k nám prednosta Neurologickej kliniky docent Brozman a oboznámil nás s krížovými cestami, kým sa k pacientovi dostane potrebný liek. Pacient už iba hodnotí samotné podanie lieku, ale čo sa za tým všetkým administratívnym oceánom skrýva, to nevieme. Jeho slová doplnila konkrétnymi skúsenosťami MUDr. Kováčová a tá, ktorá je v tom utápaná – Valika s Blankou, to iba stroho potvrdili.
- Detailne sme rozobrali prípravu na rekondičný pobyt. Žiaľ nastali tam i množstevné zmeny, no to už bude na predsedovi, aby sa pokúsil vyjednať zmenu bez ujmy na financiách, s vedením kúpeľov. Informácie pre vybraných účastníkov predseda duplicitne zaslal každému účastníkovi a naposledy aj s Poukazom na rekondíciu.
- Predseda klubu požiadal o vyslovenie dôvery pri ohodnocovaní práce jednotlivých členov klubu počas roka a na príprave a zdarnom priebehu akcie KROK s SM a to znížením účastníckeho poplatku. Nebolo námietky a tak predseda dostal plnú dôveru všetkých prítomných.
- Marika Duchoňová nám podala správu z Medzinárodného stretnutia SM-károv v Dudinciach. Zhodnotila to ako jedno vydarené a prospešné podujatie, ktoré urobilo dobré meno i za hranicami. Bohatý a pestrý program, poučné prednášky, dobrá strava i ubytovanie.
- Predseda v skratke oboznámil prítomných s akciou Deň slnečníc v Bešeňovej.
- I keď za predsedníckym stolom nesedel žiaden zástupca zväzu, bolo ho plno v celej miestnosti. A ako je to možné? Prezradím vám tú fintu, zväz nám totiž dal vytlačiť trojskladačku, v ktorej je načrtnutý život klubu a jeho kontaktné údaje. Budú rozmiestnené po zdravotníckych zariadeniach, kam chodia naši členovia a na dotknuté inštitúcie. Ďakujeme zväzu a najmä pani prezidentke, ktorá vyvinula osobitnú aktivitu v náš prospech.
- Ostatné dianie musí človek zažiť na vlastnej koži, lebo všetko sa opísať nedá a predseda už ťažko hľadá písomnú na klávesnici a potom myšlienky utekajú a mnohé sa ani nedajú zachytiť, preto prosím o prepáčenie ak som na niekoho alebo niečo zabudol uviesť, nie je to úmyselne. Ďakujem za pochopenie

Váš Tony

Všetko dobré prajeme júnovým, júlovým a augustovým oslávencom :

V mesiaci **j ú n 2 0 1 8** slávia

Meniny : Lenka Hrajnohová, Tonko Valachy, Janko Detko, Peťko Mikulášik

Narodeniny : Daniel Magušin, Boženka Valachyová, Dáška Kázmerová,

V mesiaci **j ú l 2 0 1 8** slávia

Meniny : Ivan Bíro, Dano Magušin, Ing. Magdalénka Kútna, Anka Benčíková, Anka Gerbelová, Boženka Valachyová,

Narodeniny : Ing. Magdalénka Kútna, Ing. Titus Tulinský, Majka Detková, Ján Detko, Evka Malinová; Darinka Michaličková, Ivetka Chudadová

V mesiaci **august 2018** slávia

Meniny : Zuzka Mikulášiková, Darinka Michaličková, Darinka Barátová, Helenka Sláviková, Lydka Michaličková,
Narodeniny : **Alenka Haverová**, Marika Mikulášiková,

Zasadnutie nášho klubu, sa uskutoční, dňa **10. júna 2018 /nedeľa/ o 19.00 hodine** na spoločenskej miestnosti Kúpele Dudince LD Smaragd, bližšie bude v SMS, keď zistíme pomery

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 11 Nitra, Novomeského 3/5, telefón 0904 547 106, 0949 173 675. kontakt : www.ksmnr.sk suchan@ksmnr.sk
Uzávierka čísla 1.6.2018.

Hí, hí, hí ha, ha ha ...

Hovorca Dimitrij Peskov odkladá telefón a hovorí Putinovi:

„ Pán prezident, vraj pani Trumfová je tehotná ... ”

Putin:„, A obviňujú z toho len ma, alebo celé Rusko? ”

Manžel še večar spytuje svojej ženy :

- Mam nacahnuc budzík, abo budzeš hutorec až do rana?

Raz takto prišlo pred babičkin dom policajné auto a z neho vystúpili policajt a dedko. Policajt vysvetľuje babičke, že starý pán sa stratil v parku. Babička hovorí dedovi: "Prosím ťa, ako si sa mohol stratiť? Chodíš tam predsa už tridsať rokov!" Dedko sa naklonil k babičke tak, aby policajt nič nepočul, a hovorí: "No, ja som sa vlastne nestratil, len som bol unavený a nechcelo sa mi domov pešo."

"Pán doktor, môžem si aj v dôchodku užívať?"

"Áno, dedo, ale len lieky ..."

Hm, hm, hm

Ján Dopiera: Strunové hudobné nástroje

Narodil sa v roku 1893 v Strážach a už ako tínedžer sa presťahoval do USA. Na predmestí Los Angeles si otvoril stolársku dielňu, v ktorej opravoval a neskôr aj vyrábala husle, gitary a iné nástroje. Jedného dňa ho navštívil majiteľ kabaretu s požiadavkou, aby **vymyslel spôsob, ako zosilniť zvuk gitary** v jeho orchestri. Dopiera problém vyriešil a už v roku 1926 požiadala o patent na celokovovú gitaru s tromi rezonátormi. Dopiera s bratmi a ďalšími založili firmu National String Instrument Corporation, ktorú však neskôr kvôli nezhodám opustili a založili firmu DOBRO - od slov Dopiera Brothers (bratia Dopierovci). Práve v tejto firme Dopiera vynášiel ďalší strunový vynález - gitara oproti predchádzajúcej už nebola celokovová, ale drevená a namiesto troch rezonátorov bol jeden umiestnený v strede. Vďaka tomu mal nástroj oveľa čistejší a aj zvonivejší zvuk.

Ján Farkaš: Vinea

Iba tucet rokov od vynájdenia Kofoly uzrel svetlo sveta ďalší skvelý nápoj - Vinea. Docent Ján Farkaš pracoval v pezinských vinárňach, kde dostal neľahkú úlohu - **vytvoriť lacný a chutný nápoj bez alkoholu, ktorý by konkuroval nápojom zo zahraničia**. Farkaš mal v úmysle vymyslieť nápoj, ktorý by bol prírodný, osviežujúci a netriviálny zároveň. Chcel, aby nápoj nemusel obsahovať konzervanty, byť pasterizovaný a mal chuť hrozna. Spolu s kolegami preto vyvinuli nápoj zo zvyškov hroznového muštu, ktorý vznikol pri výrobe stolových vín. Samotná značka Vinea vznikla v roku 1973 a málokto vie, že toto slovo pochádza z latinčiny a znamená Vinohrad. Čo je však ešte zaujímavejšie, názov vymysleli dcéry Jána Farkaša. Úspech Viney spočíva v tom, že Farkaš dokonale pochopil ľudí, ktorí chcú prírodný nápoj, nie umelé sladké limonády, ktorých bolo na trhu habadej. Vineu na trh uviedli v roku 1974 najskôr vo fľašiach s objemom 0,25 dcl, ktoré stáli 1,50 Kčs. V roku 1975 sa Vinea dočkala veľkého úspechu - na potravinárskom veľtrhu v Brne získala prestížnu cenu s názvom Zlatá Salima. Vineu najskôr vyrábali iba v Pezinku, no neskôr sa pre veľký záujem a z logistických dôvodov musela začať vyrábať aj v Nitre a v Banskej Bystrici. V roku 1980 Vineu začali plniť do 0,7 litrových fliaš a v polovici osemdesiatych rokov ju ako jeden z mála nápojov zo socialistického bloku **začala vyvážať do USA a Kanady**, kde sa stala dôstojným konkurentom pre tamojšie sladené nápoje.

Mňam, mňam, mňam

Brokolicové fašírky so syrom

5 surovín zmiešate, vyformujeme placky a upečieme v rúre. Dokonalé chuťovky na večeru, z ktorej nepriberiete ...

Ak vám dochádzajú nápady, ako si spestriť vašu stravu a navyše nepribrať, máme tu pre vás skvelý tip na fantastické nízkokalorické fašírky ... Zaručujeme vám, že ich prípravu nebudete určite ľutovať. Ich chuť je naozaj famózna. Brokolica a syr je skvelé spojenie a navyše, rýchla príprava je zaručená.

Budeme potrebovať: 300 g brokolice, 150 g tvrdého syra na strúhanie, 2 vajcia, 2 polievkové lyžice mletých ovsených vločiek, soľ a korenie podľa chuti

Postup: Brokolicu si pripravíme na pare alebo ju uvaríme vo vode s troškou soli. Následne ju nakrájame na maličké kúsky. K brokolici si potom nastrúhame všetok syr, pridáme soľ, korenie a mleté ovsené vločky. Potom pridáme vajce a všetko dobre premiešame, aby sme dostali jednu masu. Ak sú kúsky brokolice veľké a fašírky sa zle tvarujú, popučte zmes vidličkou. Následne tvarujeme fašírky, ktoré pečieme v rúre dozlatista ale pripravíť ich môžeme aj na panvici s troškou olivového oleja. *(My to vyskúšame na plechu vystlanom papierom na pečenie a v rúre. Určite to neuberie na kvalite, my už vyprážame iba tak a všetko je chutnejšie a zdravšie)*

