

Ša ša ša :

- Naša rodinka sa po dovolenkovej prestávke opäť stretla. Poniektorí dali o sebe vedieť, čo je s nim a ako prežili horúčavy tohtoročného leta. No bolo dosť i takých, ktorí nedali o sebe vedieť a ani sa neospravedlnili na zasadnutie klubu. Nič sa nedeje, nerobíme čiaračky, no voči ostatným to nie je celkom fér. Nepotrebujeme vedieť detaily, no pri našom ochorení sa môže všeličo prihodiť, čo sa môže prihodiť aj ostatným bez SM-ky. Už iba jedna, mnohokrát opakovaná myšlienka – klub žije počas celého roku a nie iba na rekondíciách, tie by mali byť odmenou a nie náborom.
- Odovzdali sme pozdravy a aj keď s oneskorením (predsedu), zagratulovali sme Máriám prítomným i neprítomným všetko dobré.
- Dievčence napiekli zákusky, slané pečivo a to aj tie, ktoré sviatok nemali. Vážime si ich prístup, lebo i to je prejav súdržnosti a vzájomnej úcty jeden k druhému.
- Zhodnotili sme ešte priebeh dudinskej rekondície s tým, že nové prostredie nám vyhovovalo a všetko dobré sa motalo okolo nás vďaka ľuďom zariadenia Smaragd.
- Pre veľký záujem o termíny v oboch zariadeniach v exponovanom období, museli sme pristúpiť k rezervácii Dudiniec 2019 a už zabezpečiť termín Turčianskych Teplíc.
- Predseda spracoval predbežnú kalkuláciu na oba rekondičné pobyty, tak sa prosím nesmiať, nie som ekonóm :

destinácia počet platba Σ suma z 2%. suma z klubu účasť poplatok termín konania

Dudince	28	±8 800,- €	± 6 700,- €	± 2 200,- €	± 1 600,- €	06.2019
Turč. Teplice	16	±4 800,- €	± 3 000,- €	± 1 700,- €	± 1 000,- €	10.2019

±13 600,- € ± 9 700,- € ± 3 900,- € ± 2 600,- € ±

- Účastnícky poplatok navrhol predseda ponechať v pôvodnej výške, teda 13,00 €, rezervácie počtu účastníkov budú vyššie, ak by náhodou vystrelila motyka.
- Predseda odôvodnil neúčasť klubu na seminári a porade predsedov a hospodárov klubov, ktorý bude na Zemplínskej širave. Po prvé je to tesne po našej rekondícii a po druhé, je to pomerne ďaleko pre náš klub a z Nitry je veľmi zlé spojenie.
- Predseda predniesol návrh termínov zasadnutia klubu na I. polrok 2019 :
- **15. januára 2019 (utorok 14,00)**
- **12. februára 2019 (utorok 14,00)**
- **12. marca 2019 (utorok 14,00)**
- **09. apríla 2019 (utorok 15,00)**
- **18. mája 2019 (sobota 10,00)**
- **jún 2019 (Dudince)**
- termíny z našej strany boli schválené a tak predseda môže požiadať vedenie KOS o ich schválenie.

Ohľaduplnosť a dobrotivosť sú univerzálnym kľúčom

„Bud' milý, lebo každý, koho stretneš, bojuje svoju vlastnú ťažkú bitku.“ – Platón

Niekedy je ťažké vedieť, či je k vám niekto milý alebo pozorný preto, lebo on to myslí vážne, alebo je milý preto, že od vás niečo chce, alebo potrebuje niečo dostať na oplátku. Platón nás pobáda k tomu, aby sme sa odtrhli od tohto vonkajšieho motívu a boli ohľaduplní. V danom kontexte ohľaduplnosťou rozumieme dobrotivosť; schopnosť byť milým voči iným ľuďom, aj keď nás to nikam nepovedie a nebudeme z toho nič mať. Bud' me milí, lebo nevieme, kto čím práve prechádza. (Platón)

Váš Tony

Všetko dobré prajeme októbrovým oslávencom : **Vierka Herhová, Vlad'ka Vargová, Lukáš Magušin, Klárika Suchanová, Gassoumi Katka, Vargová Vlad'ka, Macáková Marika, Poštrk Miloš**

Zasadnutie nášho klubu, sa uskutoční, dňa **30. septembra 2018 /nedeľa/ o 19. 00 hodine** na izbe číslo 110 na prvom poschodí, Veľká Fatra

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 22.09.2018.

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

Dobrá rada nad zlato :

Žiak prišiel ku rabínovi....

- Rabe, mám takú túžbu žiť večne. Čo pre to mám urobiť ?

- Ožeň sa synu

- Ako? Ako mi to pomôže k večnému životu?

- Nepomôže. Ale túžba prejde.

Gróf sa vieze na koči a hovorí kočišovi:

- Očúvaj, Pišta, voľakto mi chodí kradnúť slamu, vidíš tie diery v stohu.

- Ale nie, pán gróf, to sa len my, paholci a slúžky, v sobotu chodíme hrávať.

- A aké to máte hry?

- No diovka strčí hlavu do diery, mládenec príde zodvihne sukňu a ona potom háda, kerý to bol.

- Očúvaj, Pišta, to sú interesantný hry, nemohol by som aj ja prísť?

- Čo by nie, pán gróf, veď pani grófka už dávno chodia.

Hm, hm, hm

Jozef Murgaš: Rádiový prenos

Narodil sa v roku 1864 v Jabríkovej a neskôr sa odsťahoval do USA. Práve tam sa stal **priekopníkom bezdrôtovej telegrafie**.

Murgašovi v roku 1903 a 1904 uznali dva patenty - Zariadenie na bezdrôtovú telegrafiu a Spôsob prenášania správ bezdrôtovou telegrafiou. Murgašovi patrí prvenstvo v bezdrôtovom prenose hovoreného slova. Už v roku 1905 založili vo Philadelphii spoločnosť Universal Aether Telegraph Co., ktorej cieľom bolo komerčne využiť Murgašove vynálezy. Práve táto firma Murgašovi pomohla postaviť skúšobnú vysielačiu a prijímaciu stanicu šesťdesiat metrovými anténovými stožiarimi.

Aurel Stodola: Protézy chodidiel a rúk

Bol fyzik, technik, konštruktér, vynálezca a zakladateľ teórie parných a plynových turbín, ktorý sa narodil v roku 1859 v Liptovskom Mikuláši. Vo svojom rodnom meste vychodil ľudovú školu, v Levoči nemeckú reálku a maturoval na maďarskom gymnáziu v Košiciach. Aurel Stodola sa do dejín zapísal aj skutočnosťou, že bol učiteľom génia Alberta Einsteina. **V roku 1915 sa mu v spolupráci s chirurgom Ferdinandom Sauerbruchom podarilo skonštruovať pohyblivú umelú ruku. Neskôr na rovnakom princípe skonštruovali protézy chodidiel a nôh.** Svoj najväčší a najznámejší úspech zaznamenal v odbore parných turbín. Jeho výpočty a konštrukcie dali základ tomuto odvetviu strojárstva. Aurel Stodola bol taktiež konštruktérom prvého tepelného čerpadla na svete, ktoré dodnes funguje vo Švajčiarsku a vykuruje radnicu v Ženeve odobieraním tepla z vody jazera.

Mňam, mňam, mňam

Obložená zemiaková placka na plechu, úplne bez múky

Nevyprážajte zemiakové placky, toto je stokrát lepšie! Výborný tip na rýchly obed – zemiakovú placku na plechu. Je v nej všetko, čo máte radi, k tejto placke už netreba nič pridávať.

Potrebuje: 1,5 kg zemiakov, 300 g mletého mäsa alebo jemnej salámy, párkov alebo klobásy), 1 paprika, 1 stredne veľkú cibuľku, Zelenú cibuľku, pažitku a petržlen, 2 vajcia, 4 lyžice ovsených vločiek, ktoré si zalejeme horúcou vodou, aby zmäkli, soľ, korenie, paprika a páľivé korenie, 100-150 gramov syra, olej na pokvapkanie a vymastenie plechu

Postup: Cibuľku a klobásku nakrájame na plátky a papriku na drobné rezančeky. Zemiaky nastrúhame nahrubo.

Cibuľku na oleji urestujeme, pridáme klobásku a nakoniec aj papriku. urestujeme a odložíme bokom, necháme vychladnúť. Ak pracujeme s mletým mäsom tak jednoducho ochutíme a urestujeme na cibuľke. Do strúhaných zemiakov pridáme zmäknuté vločky, vajcia, koreniny, bylinky a nakoniec aj vychladenú zmes z panvice. Premiešame. Navrstvíme na plech vystlaný papierom na pečenie, alebo vymastený olejom. Na plech rovnomerne navrstvíme zmes a môžeme pridať aj nakrájanú cibuľku, papriku, alebo iné prísady podľa chuti. Pečieme v rúre predhriatej na 180 ° C asi 30 minút. Potom posypeme strúhaným syrom a pečieme ďalších 5-7 minút.

Bombastický kurací kastról

Mäsko, zemiaky a fantastická omáčka z jednej misy – stačí len uložiť a dať piecť!

Skvelý obed rýchlo a jednoducho. Stačí vložiť všetky ingrediencie do rúry a o niekoľko minút vybrať kompletne jedlo. Začnite pracovný týždeň chutne!

Potrebuje: 6 ks kuracích prs alebo stehienok (dolných), 1 kg zemiakov, Soľ, čierne mleté korenie, bylinky

Syrová omáčka: 1 kyslá smotana, 2 lyžičky cesnakovej pasty alebo pretlačený cesnak, 1/4 – 1/2 téglika smotany na šľahanie alebo varenie, 100 g syr v črievku, 100 g strúhaný syr na posypanie, 1 rajčina – nakrájaná

Postup: Kuracie prsia nakrájame na plátky umyjeme, osolíme a ochutíme korením a bylinkami – môžeme nechať chvíľu marinovať. Zemiaky ošúpeme, umyjeme a nakrájame na kocky alebo plátky. Osolíme a okoreníme. Pripravíme si zapekaciu misu, vymastíme trochou masla a na dno navrstvíme zemiaky a kúsky rajčiny. Na zemiaky rozložíme kuracie prsia, navrstvíme trochu omáčky, opäť zemiaky, nakrájanú rajčinu a nakoniec prelejeme zvyšnou omáčkou. Pečieme pri teplote 180-200 stupňov približne 60 minút pod alobalom. Potom odstránime fóliu, posypeme syrom a pečieme ešte cca 15 minút. Čas pečenia sa môže rôzniť podľa typu zemiakov aj podľa toho, aké hrubé je kuracie mäsko. Dá sa zvoliť aj rýchlejšia verzia ak si zemiaky dáme predvariť a mäsko krátko urestujeme na plameni.