



Ponitrianske klubové SM ZVESTI

Občasník KSMNR

ročník III.

07-09/2019

Ša ša ša :

- Možno už ste aj zabudli, že sáme boli na júnovej rekondično-rehabilitačnej rekondícii. Napriek tomu by sa patrilo oživiť si jednak čo sme tam preberali a jednak ako sme ten týždeň prežili. Je prirodzené, že niekto bude mať odlišný názor, čo je logické, nie sme roboti, každý vníma individuálne. Je možné, že by som sa dočkal aj písomnej reakcie na život nášho klubu a nepríde k tomu nárazom a deštruktívne.
- Kto si nepamätá, tomu, ale i ostatným, čo tam neboli a chcú vedieť ako sme rekondíciu prežili, pripomíname nasledovné :
- Odovzdali sme pozdravy prezidentky zväzu Jarmili Fajnorovej, Ferka Gécioho s manželkou (pozn. redaktora – rodičia Ivetky Zlatomoraveckej), vedenia KOS Nitra Daniely Gundovej a Mariany Füleovej, sestričiek CSM FN NK Nitra s lekármi a doc. Brozmanom, pani Rutkovskej (sponzorky Kroku 2010), ako i ostatných členov klubu, ktorí neboli účastní na rekondícii (Sonka, Naďa, Ala, Magda, Vladka, Hela).
- privítali sme v novom zariadení tých, čo tu ešte neboli, s priáním príjemného pobytu a pochopenie nových podmienok;
- apelovali sme na nekritizovanie bez poznania podmienok a tí čo to tu poznajú, mali by ostatným pomôcť sa zorientovať;
- dohoda stretávania sa, aspoň 2 dni (prezenčka a oboznámenie sa s prostredím + platba účastníckeho poplatku + prípadne záver, ak bude vôbec záujem);
- nakoniec sme sa stretali každý večer ako za starých dobrých časov. Je vzácné sa z ústrania pozerat' ako si naši členovia stále majú čo povedať a ako sú radi, že sa opäť majú možnosť vidieť a porozprávať;
- z neúčasti sa ospravedlnili manželia Tulinskí, pre pretrvávajúce ochorenia Evky.
- Zhodnotili sme akciu Krok s SM, kde predseda vyzdvihol všetkých, ktorí sa podieľali na vysokej kvalite akcie, hodnotenej i nestrannými náhodnými pozorovateľmi. Kto s čím prispel sme už písali v predošlých Zvestiach. Bolo a je radosťou spomínať na tú vydarenú akciu a nápomoc sú fotky, ktoré dal na náš web Alex Suchan.
- Predseda klubu informoval prítomných o stave nabiehania 2% s poznámkou, že tento rok sa javí, že peniažkov bude podstatne menej, čo môže mať vplyv na budúcoročné rekondície, v tom zmysle, že buď' znížime počty na dve rekondície alebo spravíme iba jednu, kde bude účastných viac uchádzačov. Všetko ukáže čas.
- Rozobrali sme prípravu rekondičného pobytu v Turčianskych Tepliciach už aj s rozdelením po izbách. Predseda chcel urobiť aj malú rošádu s ubytovaním, no Jeho Kráľovná rozhodla, že v žiadnom prípade.
- Predseda klubu informoval prítomných o zaslanej požiadavke na KOS o termíny na II. polrok – viď prepis mailu :
- **Dobry deň p. Suchan, miestnosť máte rezervovanú v termínoch ako ste si ich uviedli. Želám Vám aj klubistom krásne slnečné dni. Mgr. Mariana Füleová, Personalistka, ekonómka, KOS Nitra**
- **10. september 2019 15.00** (KOS Nitra)
 - október rekondícia Turčianske Teplice
- **12. november 2019 14.00** (KOS Nitra)
- **10. december 2019 14.00** (KOS Nitra)
- Rozdali sme nové tašky klubu, navrhli budúcoročný termín rekondície a užívali sme si terajšiu rekondíciu.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme **septembrovým** oslávencom : Gabika **Gregorová**, **Mária** Detková, **Mária** Duchoňová, **Mária** Macáková, **Mária** Mikulášiková, Darina **Baráthová**, Helena **Sláviková**

Zasadnutie nášho klubu, sa uskutoční, dňa **10. septembra 2019 /utorok/ o 15. 00 hodine** na **Fatranskej ulici v Nitre – Chrenovej III.**, na prízemí v klubovni Krajského osvetového strediska

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 11 Nitra, Novomeského 3/5, telefón 0904 547 106, 0949 173 675.

kontakt : www.ksmnr.sk suchan@ksmnr.sk zavierka čísla 03.09.2019.

prosím obrátiť list



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

Staršia dáma stála pri zábradlí na výletnej lodi a držala oboma rukami svoj klobúk, aby jej vo vetre neuletel. Prišiel k nej starší pán a opatrne k nej prehovoril:

"Prepáčte, nechcem byť neslušný, ale ste si vedomá toho, že vietor fúka vašu sukňu dvíha hore?"

"Áno, ja viem," odpovedala dáma. "Potrebujem obe ruky, aby mi vietor nevzal klobúk."

"Ale mala by ste tiež vedieť, že nemáte žiadne spodnú bielizeň a vaše privátne časti tela sú obnažené!" povedal džentlmen.

Žena sa pozrela dole a potom na muža a odpovedala:

"Pane, všetko, čo vidíte tam dole, je 75 rokov staré. A ten klobúk som kúpila včera"

V nedeľu som dostal chuť na borovičku. Sadol som teda na bicykel a išiel kúpiť fľašu do obchodu. Keď som vyšiel z obchodu, napadlo mi, že keď padnem z bicykla, tak ju určite rozbijem.

Tak som ju otvoril a vypil pred obchodom. A dobre som spravil. Kým som prišiel domov, tak som päťkrát padol...

Stará pani vstáva po správach od televízora a konštatuje:

... až teraz konečne viem po rokoch, kto nás naozaj na konci 2.svetovej oslobodil - boli to Američania !.

.... ale musím uznať, že vedeli perfektne po rusky !!!

Hm, hm, hm

Pravdivé a zároveň smutné.

"Jedna legenda hovorí, že sa jedného dňa stretla lož s pravdou.

- Dobrý deň. Povedala lož.

- Dobrý deň. Odpovedala pravda.

- Nádherný deň. Povedala lož. A tak sa pravda rozhládla, aby sa pozrela, či je to tak. Bolo. -Nádherný deň. Povedala teda pravda.

- Ešte krajšie je to jazero. Povedala lož. Tak sa pravda rozhládla, aby videla, či je tomu tak a súhlasila.

Bežala lož k vode a povedala ... -Tá voda je ešte krajšia. Pláva. Pravda sa dotkla vody svojimi prstami a naozaj bola nádherná a dôverovala lži. Obe si vyzliekli oblečenie a pokojne plávali. Po chvíli vyšla lož, obliekla sa do šiat pravdy a odišla. Pravda, neschopná obliecť sa do šiat lži, začala kričať bez oblečenia a všetci sa jej desili, keď ju uvideli. A tak sa to stalo, že dnes ľudia radšej prijmú lož oblečenú za pravdu, než nahú pravdu. "

Jean-Léon Gero, 1896 !!

Po prečítaní som hneď nejako zdravšie ...

Len choď k lekárovi, choroba sa už nájde. (*Vietnamskej príslovie*)

Lekárska veda už tak pokročila, že dnes človek len málokedy zomrie bez lekárskej pomoci. (*M. Kopecký*)

Ošetrojúci lekári majú vždy pravdu, ak pacient žije. Až pítva a bezcitný anatóm ich občas prítvrdí. (*R. Gordon*)

Ak sa vám nemenia choroby, je najvyšší čas vymeniť lekára. (*G. Cesbron*)

Mňam, mňam, mňam

Bryndzovníky domáce

Bryndzovníky má v obľube azda každý. Nájdete ich na jarmokoch a trhoch, no pripraviť si ich môžete aj doma. Tento recept sme objavili v skupine Recepty a rady do kuchyne. Z jednej várky sa vám podarí pripraviť 40 kúskov no pozor, zo stola miznú rýchlosťou blesku.

Budeme potrebovať: 600 gramov polohrubej múky, 1 vajičko, soľ, 1 dcl oleja, 3,5 dcl vlažného mlieka, 42 gramov droždia, 1 ČL cukru

Plnka : 300 gramov bryndze, 1 kyslá smotana, 1 vajičko, trochu soli, opražená slaninka

Postup: V miske si najskôr urobíme kvások a to tak, že zmiešame vlažné mlieko, droždie a cukor. Necháme asi 30 minút kysnúť. Potom kvások pridáme k múke, vajičku, soli a oleja a vymiesime cesto, ktoré necháme pod utierkou vykysnúť. Medzitým si pripravíme bryndzovú plnku. Cesto vyvaľkáme, povykrajujeme kolieska a necháme ich na plechu ešte podkysnúť. Následne spravíme do každého kolieska priehlbinku, pridáme plnku, na vrch opraženú slaninku. Bryndzovníky pečieme na 180 stupňoch asi 20-25 minút. Dobrú chuť.

Veľmi dobrý ľahký recept od Majky Žochárky

na ľahký šalátik mne aj okoliu chuti 4 jablka ošúpane a na malé kocky nakrájane, 1 plechovku zaváranej kukurice nechať na sitku odkvapkať, 1 kysla smotana, 2 PL Tatárky, soľ, a korenie podľa chuti a nechať aspoň 2 hod stať, mňam