



# Ponitrianske klubové SM ZVESTI

Občasník KSMNR

10/2019

Ša ša ša ..... :

- Toľko radosti na tvárach našich členov, ktorí sa opäť stretli, sa nedá ani opísať. Podaktorí dali o sebe vedieť, čo je s nimi a ako prežili leto a prečo sa im nedá prísť na zasadnutie klubu, no stále je ešte dosť tých, ktorí nemajú buď čas alebo pár centov, aby dali o sebe vedieť, čo ich trápi, aké majú problémy a to nie preto, aby sa druhí tešili, ale preto, že sme jedna široká rodina a máme záujem o všetkých našich členov, samozrejme, pokiaľ oni majú záujem o nás a o klub ako taký.
- Predseda odovzdal pozdravy CSM FN Nitra, samostatne od Valiky, ktorá odišla do predčasného dôchodku. Vedenie KOS na nás pravidelne myslí a posiela pozdravy. O tlmočenie pozdravu poprosila i prezidentka zväzu s tým, že sa pravdepodobne stretneme v Turčianskych Tepliciach.
- Potešiteľné bolo, že väčší počet členov dal vedieť o svojom stave i dôvodu prečo nemohli prísť. Najsmutnejšia správa bola u Zuzky, ktorá prekonalala ťažkú operáciu a stále sa zotavuje. Všetci členovia klubu jej posielajú veľký balík dobrej energie, aby sa to čo najskôr upravilo.
- Zhodnotili sme júnovú rekondíciu v Dudinciach, s tým, že všetci vyslovili spokojnosť a rekondícia splnila svoj účel.
- Predseda spracoval predbežnú kalkuláciu na oba rekondičné pobyty, tak sa prosím nesmiať mu, nie je ekonóm. Tak ako sa dalo predpokladať, bol to najdôležitejší bod, okolo ktorého sme sa bavili veľmi dlho a i tak sa celkom čisto neuzatvoril. Debata sa rozprúdila z dôvodu nízkeho výberu finančných prostriedkov z 2%. Dlhú dobu sme sa bavili o tom, či konať v roku 2020 dve rekondície, tak ako doposiaľ. V návrhoch predsedu boli alternatívy dvoch pri znížení počtu účastníkov, ale i jedna s mierne vyšším počtom účastníkov v Dudinciach. Treba si však uvedomiť, že pobyt v júni v Dudinciach je podstatne drahší ako v Turčianskych Tepliciach. Nakoniec Lydka navrhla, aby sa konala jedna rekondícia v Dudinciach s počtom 30 účastníkov. Väčšina jej návrh prijala.
- Stala sa však zvláštna vec. Keď sme sa rozišli a účastníci zasadnutia si to všetko ešte raz nechali prejsť v hlave, telefonovali predsedovi, či by sa nemohla konať i druhá rekondícia v Turčianskych Tepliciach s tým, že by účastnícky poplatok bol oveľa vyšší, aby sa nečerpali zbytočne klubové financie. Z vlastnej iniciatívy medzi sebou zisťovali, kto všetko by mal o takýmto spôsobom drahšiu rekondíciu.
- Predseda sa rozhodol i vzhľadom k požiadavke osobnej iniciatívy mierne znížiť počet účastníkov v Dudinciach a „ušetriť“ financie presunúť na malú rekondíciu v Turčianskych Tepliciach. Účastnícky poplatok sa však bude rapídne líšiť, v neprospech účastníkov Turčianskych Teplic.
- Účastnícky poplatok navrhol predseda 13,00 € v alternácii 15€ o čom je ešte čas rozhodovať; rezervácie počtu účastníkov budú vyššie, ak by náhodou vystrelila motyka a namiesto olova pri sa sypali euričká. .
- Predseda predniesol návrh termínov zasadnutia klubu na I. polrok 2020 :  
**14. januára 2020 (utorok 14,00)**  
**11. februára 2020 (utorok 14,00)**  
**10. marca 2020 (utorok 14,00)**  
**14. apríla 2020 (utorok 15,00)**  
**16. mája 2020 (sobota 10,00)**  
**jún 2020 (Dudince)**
- termíny z našej strany boli schválené a tak predseda môže požiadať vedenie KOS o ich schválenie.
- Predseda informoval, že spracoval podklady do Centrálného registra MVO, ako najlepšie vedel, treba dúfať, že to bude v poriadku.
- Predseda ponúkol možnosť členom ísť na posedenie s komisárkou pre osoby so zdravotným postihnutím, konaného na MsÚ Nitra. Fyzické a časové problémy neumožnili sa tejto akcie zúčastniť.
- Bola zamietnutá ponuka na vianočné pozdravenky a kalendár s označením klubu.
- A tak ako nám Sonka praje zdarné bzučanie, nastalo hneď ako oslávenkyňami prinesené dobroty opustili naše ústa.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme októbrovým oslávencom : **Vierka Herhová, Vlad'ka Vargová, Lukáš Magušin, Gas-soumi Katka, Vargová Vlad'ka, Klárka Suchanová Macáková Marika, Poštrk Miloš**

Zasadnutie nášho klubu, sa uskutoční, dňa **29. septembra 2019 /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](http://www.ksmnr.sk) [suchan@ksmnr.sk](mailto:suchan@ksmnr.sk)  
Uzávierka čísla 21.09.2019.

prosím obrátiť list

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

Leží dedko s babkou v posteli a dedko sa veľmi snaží o pohlavný styk, ale ani za svet sa mu nedarí.

"Šťak aby trafil Putina!!"

Babka sa pýta: "Čo má s tým spoločné Putin?"

"Neviem, ale za Brežneva mi to išlo bez problémov!."

*Morris Schwartz leží na smrteľnej posteli, ... nadišla jeho posledná hodinka.*

*Na nemocničnej izbe je zdravotná sestra, jeho žena, dcéra a dvaja synovia.*

*Morris si je vedomý svojho konca, preto im namáhavo z posledných síl hovorí:*

*"Bernie, ty si vezmi domy na Beverly Hills..."*

*"Sybille, ty si vezmi apartmány na Los Angeles Plaza..."*

*"Hymie, ty prevezmi kancelárie v centre..."*

*"Sáro, moja drahá žena, ty si vezmi všetky činžiaky v centre..."*

*Zdravotná sestra je úplne ohromená, a keď Morris naposledy vydýchne, šprtnie manželke:*

*"Paní Schwartzová, váš manžel musel naozaj tvrdo pracovať, aby nahromadil všetky tie nehnuteľnosti."*

*"Aké nehnuteľnosti?" ... to sú predsa jeho označené trasy na roznášanie novín," odpovedala Sára ...!!!*

## Hm, hm, hm ....

### **Poznáte pôvod jedál, ktoré milujete? Nie sú odtiaľ, odkiaľ si myslíte, I. časť**

*Myslíte si, že jete pôvodné slovenské, americké alebo talianske jedlo? Naozaj je hamburger z Ameriky a pizza z Talianska? Ako to v skutočnosti je, sa dozvieme v nasledujúcich riadkoch.*

Najskôr pizza a potom sladká ľadová zmrzlina ako dezert na Piazza di Spagna v Ríme alebo hamburger s hranolkami v Central parku v New Yorku. Je to len torzo asociácií, ktoré sa vám spoja, keď povieť mesto a najpopulárnejšie jedlá na svete. Je to ale skutočne tak? Naozaj pochádza hamburger z Ameriky a je skutočne pizza rýdzo talianska? Ako to v skutočnosti je, sa dozvieme v nasledujúcich riadkoch.

#### **Hamburger**

**História:** Je symbolom reťazca s rýchlym občerstvením, ale aj symbolom nezdravej stravy. Mnohí z nás, akokoľvek sa snažia, neodolajú a minimálne raz za mesiac si ho dajú na obed alebo v iný čas. Keď sa hovorí o žemli s mletým hovädzím, kuracím, bravčovým alebo rybím mäsom a syrom, každému napadne Amerika. Je to ale omyl. Hamburger má pôvod v nemeckom Hamburgu, svedčí o tom aj odvodený názov. Sendvič začali vyrábať v roku 1800 v prístavnom meste a odtiaľ ho americkí emigranti doniesli až do Ameriky.

**Zaujímavosť:** Podľa istých legiend hamburger vymysleli Tatári, ktorí nosili hovädzie mäso pod sedlami koní. Inšpirovali sa nimi nemeckí námorníci, ktorí hamburger priniesli domov.

#### **Hranolčky**

**História:** K hamburgeru neodmysliteľne patria aj hranolčky. Opäť ide o omyl, ak si myslíte, že sú americké. Podľa niektorých prameňov vznikli v Belgicku, odkiaľ sa rozšírili do celého sveta. Iné zdroje uvádzajú ako miesto pôvodu Španielsko. V každom prípade, tak populárne ako v Belgicku, nie sú nikde inde na svete.

**Zaujímavosť:** Len pre zaujímavosť, každý Belgičan ich ročne skonzumuje v priemere 75 kil. A to už je čo povedať, keď oproti Američanom je to takmer o tretinu viac. V Belgicku sú pre budúcich predavačov hranolčiek organizované špeciálne kurzy.

## Mňam, mňam, mňam .....

### **Čo by ste nemali jesť na prázdny žalúdok? Toto je 7 jedál, ktoré mu nerobia vôbec dobre, I. časť**

Hovorí sa, že raňajky sú najdôležitejším jedlom dňa a od nej závisí, ako budeme fungovať počas celého dňa. Buďme však úprimní, raňajky určite neznamenajú všetko a aj keď si niečo ráno dáte, asi to nebude vždy práve ovsená kaša.

Niektoré potraviny, ktoré konzumujete na prázdny žalúdok, negatívne ovplyvňujú vaše zdravie. Pripravili sme pre vás zoznam vecí, s ktorým hneď zistíte, čo by mohlo mať pre vás negatívny dopad.

#### **citrusové plody**

Úspešný človek začne svoje ráno tak, že sa napije pomarančovej šťavy - to bol obraz, na ktorý ste boli zvyknutí z televízie. V reálnom živote to však nie je možné robiť každý deň. Samotné citrusové plody a šťavy z nich, ktoré si dáte na prázdny žalúdok môžu spôsobiť zápal žalúdka a rôzne alergie.

#### **banány**

Banán sa už dávno nepovažuje za exotické ovocie, pretože sa stal neoddeliteľnou súčasťou nášho každodenného jedálnička. Bohužiaľ, vášmu organizmu neprináša až taký veľký úžitok. Sú pomalšie stráviteľné a pokiaľ ich zjete ešte ráno pred jedlom, môže spôsobiť nadúvanie sprevádzané nepríjemnými pocitmi. Z tohto dôvodu nie je nutné jesť banány alebo ich konzumovať v rôznych štádiách na prázdny žalúdok. Lekári odporúčajú jesť toto ovocie až keď sa naobedujete.

#### **surová zelenina**

Kyseliny ktoré sú obsiahnuté v čerstvej zelenine vám môžu podráždiť sliznicu žalúdka. Preto samotná nie je vhodná na rannú konzumáciu, hlavne pre ľudí, ktorí trpia tráviacimi ťažkosťami.

### **Mrkvový šalát s vajcom**

**Zložky :** 4-5 stredne veľkých mrkvičiek, 5 - 6 varených vajec, 2-3 strúčiky cesnaku, 1 - 2 lyžice kyslej smotany alebo prírodný jogurt, 1 štipka soli, bylinky podľa chuti

**Príprava :** Mrkvu nastrúhajte na strúhadle strednej veľkosti. Nakrájané vajcia nastrúhajte na rovnakom strúhadle alebo nakrájajte na malé kocky. Nakrájajte cesnak. Zmiešajte všetky prísady, soľ a dochutíme kyslou smotanou (jogurt). Všetko dobre premiešajte - váš šalát je pripravený!