

Ša ša ša ..... :

- S malou dušičkou sme išli na našu jesennú rekondíciu do Turčianskych Teplíc, lebo počasie bolo vrtkavejšie ako v apríli a o to viac, že strašili prudkým ochladením od stredy večera. Na šťastie neprišlo k tomu najhoršiemu pokiaľ sme tam boli. Na cestu domov nám zhora poumývali cestu, len niekedy sa im vyšmykla hadica a voda šľahala dosť silno. Trochu ťažšie sa mi hodnotí celkový dojem z pobytu, napriek všeobecnej spokojnosti so zariadením. No šokovaný som bol ja a určite mnohí účastníci, že sme sa nezavali osočovania a neúprimnosti. Myslel som si, že už to je minulosťou, no z čistého neba ma zasiahol blesk a pripadal mi ako likvidačný, lebo ak niekto neuznáva počet mojich diagnóz a bagatelizuje ich a neberie v rešpekt, že chodím na dialýzu a že som po nej v zlej kondícii a na druhý deň ma čaká cesta domov, ťažko sa mi zbavuje toho dojmu, tobôž, keď sa osobné pripomienky dali v pokoji vyriešiť hneď a bez urážania druhých. Navyiac, keď si niekto neváži, že obetujeme vlastné pohodlie pre prospech ostatných účastníkov rekondície, ktorí stoja o večerné posedenie. Navyiac sme očakávali návštevu prezidentky zväzu s manželom a bolo treba pre nich rezervovať patričné miesta. Cítili sa medzi nami výborne o čom svedectvo, že sa aktívne zapojili do kola štekklivých vtipov. Bol som hrdý, že som zaviedol na Slovensku u SM-károv tento fenomén (večerné stretávanie sa spoločne), ktorý stmeluje kolektív. Asi už vyprchal elixír a treba sa prispôsobiť iným klubom, ktoré sa stretávajú individuálne na izbách či spolu s kaviarňach a podobne, lenže tam sa dá ohovárať lepšie a kvalitnejšie. Pokiaľ je tento kolektív taký zlý, vážne uvažujem, že už, ale definitívne, ukončím svoje pôsobenie.
- Nerád by som bol, aby sa na celú rekondíciu pozeralo negatívne, pre osobné invektívy. Veď počasie nám vyšlo pekne, dalo sa aj prechádzať, dalo sa kúpať i vonku v Aquvaparku, či v Olympii – bazénu medzi starou a novou časťou LD Veľká Fatra. O strave sa nedá povedať zlého slova, snáď iba to, že jej bolo množstvo a perfektných chutí a tie potvory očká, tie by chceli okoštovať z každého aspoň drobinček, na potom je zrazu na tanieri rota drobinčekov. Ochota personálu je tradične vzorová a dotvára celkový dojem jedálne. Ubytovanie je klasické, čistota a dokonca nám temperovali. V kaviarňičkách čapovali chutné pívá, robili všakovaké kávičky, takže i tam sa dalo prežiť čas medzi procedúrami.
- Termíny 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)**
- „Vážený pán Suchán, Vaše termíny zasadnutí sú v poriadku. V daných termínoch sú Vám dohodnuté priestory k dispozícii. S pozdravom Ing. Zuzana Brúnaiová, PhD., personalistka-ekonomka, KOS v Nitre“
- Prijali sme pozdravy od našich členov, ktorí neboli priamo fyzicky účastní rekondície, ale morálne chceli byť s nami aspoň pozdravom (Alenka, Sonička, Evka s Titusom, Gitka – rítešová, Magduš - čo by čerstvá babina). Pospomínali sme si na nich a dobre nám to padlo. Zuzanke sme poslali hromadné kopisko dobrej energie.
- Informácia o 2% nebola veselá a ešte nás čaká administratíva, aby sme mohli mať opravný termín na budúci rok. Je potrebné spracovať špecifikáciu použitia finančných prostriedkov z 2%, aby sme neboli vyradení.
- Pripomenuli sme akcie zväzu, na ktorých žiaľ bude chýbať naša účasť.
- Definitívne sme prerokovali rekondície budúceho roku už i vzhľadom na nižšie finančné prostriedky.
- Myslím si, že celkove môže byť rekondícia hodnotená ako kvalitná a splnila naše požiadavky, ak má niekto iný názor, je možné ho podať písomne alebo sa vyjadriť na klube, hlavne verejne a nešporiť si to.
- Termín na prihlášky na rekondície roku 2020 je **do 7. decembra 2019**, potom nebudú akceptované. Z nich sa vyberú schválené počty (listom, mailom – telefonicky a SMS nebudú akceptované), aby nástupca nemal problémy.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme novembrovým oslávencom : **Benčíková Anička, Zelenák Dodino, Herhová Vierka, Mikulášiková Zuzka, Gassoumi Katka;**

Zasadnutie nášho klubu, sa uskutoční, dňa **12. novembra 2019 /utorok/ o 14. 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](http://www.ksmnr.sk) [su-  
chan@ksmnr.sk](mailto:suchan@ksmnr.sk) Uzávierka čísla 02.11.2019.

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

Malý syn volá telefónom otcovi do roboty : „Ocií mačka sa vykadila.“

„Vezmi piesok, zasyp to, keď príde mamka, tak to uprace. A nevolaj mi už kvôli takej blbosti.“

Za desať minút’.

„Ocií pes sa vykadil.“

„Hovoríš som ti, nevolaj mi kvôli každej blbosti, lebo ma prepustia z práce. Vezmi piesok, zasyp to a keď príde mamka, tak to uprace.“

Asi za desať minút’ syn opäť volá : „Ociíí, mamka už prišla“

„Neotravuj ma vkuse s tými blbosťami!“

„To áno, ale prišla s nejakým chlapom a on si sťahuje nohavice. Asi bude tiež kadiť a už doma nemáme žiaden piesok!“

*Na umyvárke áut : - Umývate prosím autá?*

*- Nie iba ich polievam, aby z nich vyrástli autobusy!*

- "Ty máš rad Beatles?"

- "To vôbec nie!"

- "A to už prečo?" ...

- "Nooo...falošne spievajú a majú protivný hlas." ...

- "A ktorú skladbu si od nich počul?"

- "Tak priamo som nepočul žiadnu, ale kamarát mi zaspieval." ...

## Hm, hm, hm ....

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

#### **Zmrzlina**

**História:** Taliani nemôžu gelato, ako zmrzlinu v Taliansku nazývajú, považovať za svoj patent. Mrazený krém ochutený medom alebo ovocnou šťavou už poznali v starom Grécku a v starom Egypte. O tom, ako vznikla prvá skutočná zmrzlina, existuje mnoho verzií. Niektoré pramene uvádzajú, že to boli práve Mongoli, ktorí sladkú pochúťku rozšírili. Keď pripravovali rôzne ochutené mliečne nápoje, tak tie pod vplyvom chladného počasia často zamrzali. Do Európy ju potom priniesol Marco Polo. Iné pramene hovoria o tom, že zmrzlinu vymysleli Číňania a od nich ju prebrali Arabi, od ktorých sa výrobu naučili Taliani a tí ju rozšírili po celej Európe. V 16. a 17. storočí sa zmrzlina objavovala na stoloch kráľov a kniežat.

**Zaujímavosť:** V Japonsku je továreň, ktorá vyrába zmrzliny pre psy. Je v nej vraj menej sladidla a prešli aj cez veterinársku komisiu, ktorá tieto pochúťky pre psy schválila.

#### **Pizza**

**História:** Podľa niektorých prameňov pizza vznikla v Grécku. Gréci skúsili položiť potraviny na čerstvo vyľahanú placku a všetko spolu zapiekli. Rimania pri dobyvateľských aktivitách v Európe a pri ťažení v Grécku si túto zabehnutú technológiu prisvojili a začali s prípravou prvých prototypov pizze. Rímsky politik a spisovateľ Marcus Porcius Cato, žijúci v rokoch 234-149 pred n. l., opisuje pizzu ako grécku špecialitu: tenké kruhové cesto s olivovým olejom, medom, korením, pečené na kameni.

**Zaujímavosť:** Približne v roku 500 pred n. l. istý perzský vojak upiekol kus cesta so syrom a datľami na svojom kovovom štíte, ktorý mal položený na ohni. V roku 1957 priniesli bratia Celentanovci na trh prvú zmrazenú pizzu a tým napomohli k masovému nárastu mrazených polotovarov na trhu.

#### **Hot Dog**

**História:** Frankfurter alebo Dachshund, už tieto názvy hovoria o tom, že nejde o žiadnu americkú špecialitu ale nemecký výrobok pre hladné krky. V priebehu 19. storočia párok v rožku putoval do Severnej Ameriky, kde získal veľkú popularitu. Slovo párok pochádza z Frankfurtu nad Mohanom, kde bravčové klobásky v rožku vznikli. V Nemecku boli známe už od 13. storočia a veľmi obľúbené medzi šľachtou a na cisárskom dvore. Okolo roku 1870, na Coney Island, začal nemecký prisťahovalec Charles Feltman predávať prvé párky v rožkoch.

**Zaujímavosti:** Či ide o legendu alebo pravdu sa doposiaľ nikto nedopátral, no názov Hot dog - horúci pes, vraj vznikol tak, že mäsiari chytali psy a mäso z nich tajne pridávali do týchto špecialít. Ďalšie pramene hovoria o tom, že sa výrobcovia v roku 1901 inšpirovali karikatúrou jazvečíka v zemi.

## Mňam, mňam, mňam .....

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

#### **jogurt**

Hoci jogurt nalačno nespôsobí takú neplechu ako citrusové ovocie, ani on neprinesie telu najväčší prospech. Najlepšie je ho zjesť dve hodiny po jedle alebo pred spaním. Vtedy pomôže i vášmu tráveniu.

#### **studená voda**

Voda je zdrojom života a ak chcete mať dobre trávenie mali by ste dodržiavať pravidelný pitný režim. Platí to však pre vodu, ktorá ma izbovú teplotu alebo je mierne teplá. Naopak studená voda má negatívny vplyv na trávenie, preto ju nepite počas jedla a ani po rannom prebudení pretože svojmu žalúdku spôsobuje skôr šok než nejaký blahodarný účinok.

#### **sladkosti**

Pankreas v ranných hodinách nemôže produkovať dostatočné množstvo inzulínu, takže keď sa nadávkuje sladkosťami, škodíte len sami sebe. Ak budete jesť často také maškrtky nalačno, hladina cukru v krvi stúpne nad normál a v budúcnosti sa môže stať, že vám to okrem iného môže spôsobiť cukrovku.

#### **káva**

Voňavá káva pre začatie dňa je obľúbeným nápojom mnohým z vás. Asi každý z nás ju aspoň raz vypil na lačný žalúdok pred raňajkami. Káva však dráždi žalúdok a časom sa toto popíjanie môže vyvinúť do gastritídy. Pitie kávy nalačno tiež negatívne ovplyvňuje pečeň.