

Schůze OSpLPP pátek 3.11.2006

Spirit bar, Kostnické nám. 4, Praha 3

Vážení kolegové,

vzhledem k nepředvídatelným událostem, které nastaly (na naší schůzi budou osobně, společně s omluvou předneseny), Vám zasílám pozvánku na naší 29. schůzi elektronickou cestou, společně s náhradním místem našeho setkání (viz přiložená pozvánka a mapka), které je náhradně ustanoveno s ohledem k neúprosnosti času. Ve stínu těchto událostí již bohužel nestihnu zaslat oficiální pozvánku poštou, proto přijměte tímto mou omluvu. Zároveň se tímto posunuje i termín pro doplnění našeho pátečního programu včetně interpelací, a to do čtvrtka večerních hodin.

Věřím, že tato nepříjemná skutečnost nikterak nenaruší naše dosavadní, léty budované nadstandardní vztahy a že s tímto nešvarem, který je vlastní pro některé členy sdružení, se prostřednictvím chutného, několikrát přepalovaného destilátu, společně u baru popasujeme. **S přáním světlých pátků Váš předseda.**

P.S. V hospodě najdete klasické menu s cenami s ohledem na dobré mravy a místo konání, pivečko se podává od Plznicky až po Gambáček včetně černého Kozlíka. A pozor – něco pro hravé, je zde možnost stolního fotbálku.



Vážení kolegové,

vzhledem k množícím se omluvenkám ohledně pozdního příchodu na naší zítřejší schůzi posouvám její začátek na 19.00 hodin tamtéž.

Děkuji za pochopení

oud Brabec J.

předseda.



Den jako každý jiný? To teda ne, máme schůzi OSpLPP, další důležitý den v našem životě. Začátek máme trochu posunut, což odnesou Áda s Liborem, kteří nečtou elektronickou poštu a tak do sebe poctivě klopí pivo už od šesti hodin

a potutelně se šklebí kolik bude pokut. Po našem příchodu a uvedení věcí do správných kolejí jim škleb spadne. Mimo doktora dorazí všichni včas. Jmenovaný se po telefonním dotazu dušuje, že zapomněl, vše sváděl na svou novou práci, kvůli které zapomněl na tenhle důležitý den. No, nestejská se mu po našich ksichtech a slibuje brzké napravení svého pochybení.

Objednávka bašty a čekání na ní je prokládané hovory na témata politika, prohrané arbitráže, Sazka a její aréna, malý fotbálek. Pivo teče a témata nabývají na kvalitě, například šikmooký skupují Prahu, a to hlavně kamenné obchody. Co Oud to názor, více piv znamená více rozvětvený názor. Má to stoupající tendenci.



To je obsluha pánové, co?

Oud Dauda oslavil 25 let svého trvání na tomto světě, ale že by měl rozum? No aspoň začíná přihořívat. Oslava proběhla u něj v práci.

Konečně bašta, musím se smát a to s plnou pusou roštěnky, když předseda boří vidličku do těstovin s brokolicí, tváří se jak brokolice a doufá, že mu břišní mišelinky zmizí. Jó, to by nesměl plenit po večerech ledničku. A jde-li na tah, pravidlo zní, když

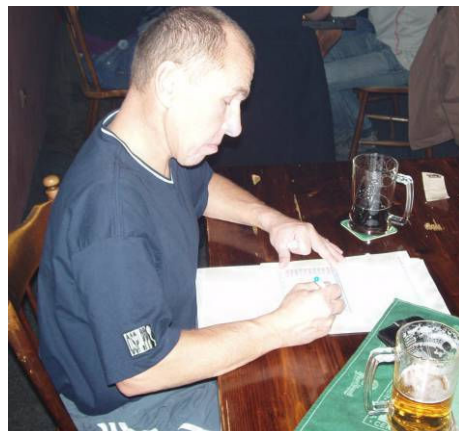
se chlastá, má se pořádně jíst, zakousnu se do hovězí flákoty a brokolic si už nevšímám.

Když jsme u jídla, tak něco pro Doktora, i ostatní se poučte.

Krevní skupina 0

Její nositelé jsou silní vynikají silou a mají vůdčí schopnosti. Mají silnou zažívací soustavu, silnou a přirozenou obranu proti infekcím, výborný metabolismus, silný imunitní systém. Slabinou organismu je nesnášenlivost s novým jídelníčkem a s novým životním prostředím. V důsledku přílišné aktivity imunitního systému může napadat sám sebe. Je náchylná na tato onemocnění: poruchy srážení krve, snížená funkce štítné žlázy, zánětlivá onemocnění, záněty kloubů, vředy, alergie.

Jídlo má obsahovat: vysoký obsah bílkovin (hlavně z masa), maso, ryby, zelenina, ovoce.



Musí omezit: obiloviny, luštěniny. Vypustit ze své stravy tyto potraviny - pšenici, fazole, čočku, zelí, květák, růžičkovou kapustu a hořčici - zapříčiňují přibírání na vaší hmotnosti.

K redukci váhy pomáhají tyto potraviny: mořské řasy, ryby, maso, kapusta, špenát, brokolice.

Látky podporující výživu: vitamín - B, K, vápník, jód, lékořice, mořské řasy. Tělesné cvičení: intenzivní (fitness), aerobik, kontaktní sporty, běh.

Doporučené a neutrální potraviny: kombinace živočišných bílkovin (maso, mořské produkty) fazole, hrách, zelenina ovoce ovocné a zeleninové šťávy, minerálky, pivo, víno, zelený čaj.



Zakázané potraviny zelenina:

kukuřice, olivy, zelí, brambory, houby, ovoce – mandarinky, melouny, pomeranče, banány, jahody, vyloučení obilovin, těstovin a luštěnin, mléčných výrobků, kečup, pepř, skořice, ocet, jablečná a pomerančová šťáva, káva, limonády, černý čaj

Časté nemoci: poruchy krevní srážlivosti, snížená funkce štítné žlázy, kloubní nemoci, alergie, vředová choroba žaludku.

Krevní skupina A

Je rozvážná, precizní. Dobře se přizpůsobuje změnám v jídelníčku a k novým životním podmínkám. Lehce metabolizuje výživné látky. Její slabinou je citlivá zažívací soustava a imunitní systém, který je otevřený k napadání infekcemi, je zranitelný. Je náchylná k onemocnění srdce, rakoviny chudokrevností, jater, žlučníku a cukrovky I. typu.



Jídlo má obsahovat: jelikož je typ vegetariána - zeleninu, tofu, ryby, obiloviny, luštěniny a ovoce.

Musí vypustit tyto potraviny: maso, mléčné výrobky, pšenici, fazole. Tyto potraviny zapříčiňují přibírání na vaší hmotnosti.

K redukci váhy pomáhají tyto potraviny: rostlinné oleje, sója, zelenina a ananas.

Látky podporující výživu: vitamín B12, C, E, kyselina listová, mléč zeliný (ostropestřec mariánský). Klidný tělocvik - jóga.

Doporučené a neutrální potraviny: bílé maso, ryby, kefír, jogurt, sojové výrobky, olivový olej, ořechy a semena, luštěniny, obiloviny mimo pšenice, zelenina, ovoce a ovocné šťávy, koření, káva, víno, zelený čaj

Zakázané potraviny: maso, mořské produkty, sled, losos, plnotučné mléčné výrobky, ostatní oleje, kešu, para ořechy, pistácie, pšenice, ovoce-banán, meloun, pomeranč, mandarinka, zelenina – olivy, rajčata, houby, zelí, brambory, paprika, rajčatová a pomerančová šťáva, kečup, majonéza, pivo, limonády, minerálky, černý čaj, cvičení meditační a relaxační.

Časté nemoci: chudokrevnost, rakovina, cukrovka, onemocnění jater a žlučníku, srdeční a cévní onemocnění.

Krevní skupina B

Je pružná, kreativní, všežravci. má silný imunitní systém, mnoho-stanné přizpůsobení se novým životním podmínkách a stravě. Má vyrovnaný nervový systém. Má náchylnost k vzácným virovým nákazám a k autoimunním nemocem (roztroušená skleróza, lupus)

Jídlo má obsahovat: vyrovnaný jídelníček (všežravec). Maso (nikoli kuřecí), mléčné výrobky, obiloviny, luštěniny, fazole, zelenina, ovoce.

Musí vypustit tyto potraviny: kukuřici, čočku, pšenici, pohanku, sezamová semínka - zapříčiňují přibírání na vaší hmotnosti.

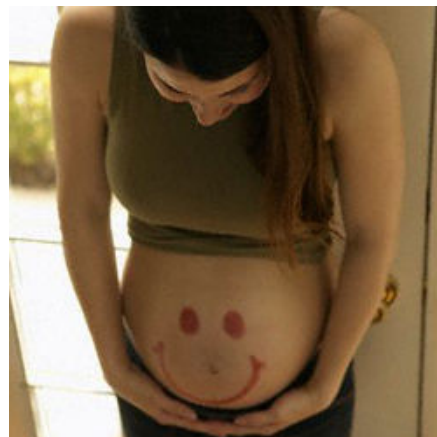
K redukci váhy pomáhají: zelenina, zvěřina, játra, vejce, lékořice a čaj.

Látky podporující výživu: vitamín B, C, E - hořčík, lékořice, lecitin. **Tělesné cvičení:** mírný tělocvik - chůze, jízda na kole, tenis, plavání.

Doporučené a neutrální potraviny: maso červené, krůta, králík, zvěřina, ryby, mléčné výrobky a vejce, olivový olej, luštěniny, obiloviny a těstoviny, zelenina, ovoce, ovocné a zeleninové šťávy káva, pivo, víno, čaj.

Zakázané potraviny: bílé a vepřové maso, mořské produkty, zmrzlina, oleje, ořechy a semínka, fazole černé, hrách, kukuřice a pohanka, pšenice, žito, kukuřice, olivy, rajčata a ředkvičky, granátová jablka, kokos, rajčatová šťáva, kečup, sodovky, minerálky, limonády, cvičení kombinované z intenzivního a relaxačního cvičení

Časté nemoci: cukrovka, únavový syndrom, roztroušená skleróza, autoimunitní onemocnění



co udělala?

Krevní skupina AB

Je současná - vzácná, splynutí typů A a B. Dobře se přizpůsobuje moderním podmínkám, má tolerantní imunitní systém. labinou organismu je citlivá zažívací soustava. Hodně tolerantní imunitní systém může být otevřený vůči infekcím. Chová se negativně ke všemu, tak jako u krevních skupin A i B.

Je náchylná na tato onemocnění: srdeční, chudokrevnost, rakovina.

Jídlo má obsahovat: maso, ryby, mléčné výrobky, tofu, fazole, luště-niny, obiloviny, zelenina, ovoce.

Vypustit ze své stravy má tyto potraviny: tmavé maso, jádérka, pohanku, kukuřici - zapřičiňují přibírání na vaší hmotnosti.

K redukci váhy pomáhají tyto potraviny: tofu, ryby, mléčné výrobky, zelenina, mořské řasy, ananas.

Látky podporující výživu: Vitamín: C, hloh, kozlík, mléč zeliný (ostropestřec mariánský).

Tělesné cvičení: klidný tělocvik (jóga), jízda na kole, tenis.

Doporučené a neutrální potraviny: králík, krůta, jehněčí, skopové, ryby, mléčné výrobky a vejce, olivový olej, ořechy, luštěniny, obiloviny, těstoviny, zelenina, ovoce, zeleninové a ovocné šťávy, zelený čaj, káva, víno, pivo, minerálky

Zakázané potraviny: ostatní červené a bílé maso, mořské produkty, zmrzlina, plísňové sýry, máslo, oleje, semínka, pohanka a kukuřice, paprika, olivy, kukuřice, ředkvičky, banány, pomeranče, pomerančová šťáva, kečup, marináda, černý čaj, limonády, relaxační cvičení a mírně fyzicky náročné sporty

Časté nemoci: rakovina, srdečně cévní onemocnění, chudokrevnost



Kluci zvládnou všechno



Oudi jsou zas o něco chytřejší

Jarda, možná zhnusen výběrem a konzumací svého jídla, dává do oběhu svou, už notně upravenou historku o mně a španělských archivních vínech. Přitom mi cpe svůj cvaklý lístek na MHD. Příště si sednu k někomu jinému. Konečně doráží Doktor, může se plně věnovat práci.



Proběhne přivítání, při němž Předseda ztrácí řeč, na vině je mladé děvče vcházící do hospody. Ne, ne, to nebylo hormonama, ale vypitým pivem v kombinaci s brokolicí, neboť dáma je mladá a všichni víme, že je na babičky.



Pokladník oznamuje stav našeho banku 11.322,- Kč. Poplatí-li dlužníci, máme 11.600,- Kč bez dnešních příspěvků. Potom Kronikář v rychlosti připomene minulou schůzi.

Dostáváme se k zajímavému bodu, Křesánov. Praha 3 jej neustále zvelebují. Zakoupili nové mrazáky, lednice a co je nejlepší, i myčku na nádobí. Velká tíha ze mne spadne. Vstupné na den zůstává na 120 korunách. Cyklistické a sportovní relí na Šumavě proběhne od středy do neděle tak, abychom viděli finále Ligy mistrů. Podle toho se upřesní termín. Zatím platí od 22.5.2007.



Na řadu přichází rychlá změna provozovny na dnešní schůzi. Oud Bouška se všem přítomným omluvil, poděkoval Předsedovi za rychlé sehnání náhradní hospody a všem zaplatil kompenzaci ve formě panáků. V čem byl problém? Neurovnané rodinné vztahy, které se urovňávají 41



let. Při tom se dostali do sporu Předseda s Místopředsedou, šlo o vybrání provozovny na Praze 3. Jarda povídá „měl jsem telefon s Liborovou mámou, nepřeje si, aby polštářová bitva, koupání ve vaně a blití na schodech probíhalo u nich v baráku“. Libor se nikomu neozval a že ho bombardovalo hodně lidí.

A tak Jarouš vyběhl z práce a první hospodu co mu spadla do voka, zamluvil. Místopředseda oponuje „a neměla být na řadě hospoda co skončila minule druhá?“ Předseda jak správný politik a diplomat si mele svou. Nutno zdůraznit, hospůdka byla velmi dobrá. Důvod hádky je jasný, zde dochází ke střetu žižkovské kliky a zbytku Prahy. Věčný to boj. Mezi oběma kohouty nebyl dosažen konsensus. Ale vyplynul na povrch návrh, pokud nebude možno se ve vítězné hospodě sejít, přijde na řadu provozovna která skončila druhá. Návrh byl přijmut jednohlasně.

Doráží neOud Rozkovec. Pořád jen jako host. Proto si neodpustíme narážky, abychom ho jej nejen popíchlí jeho nečlenstvím, ale i o možnostech oudstva, a jak by se měl, kdyby vstoupil do naší kapely. Taktéž nenápadně prohodíme slůvka malý bank, chudý, sponzor. A hle, náš host se okotil a zasponzoroval. Dobrý tah od něj, pokud by se ucházel o členství. **A Pokladníkovi svítila očička.**



Oud Brabec nás pozval na dvoudenní džezík 24 až 25.11. K VIP vstupence dostane doutník a sklenku alkoholu.

Další schůzi jsme se rozhodli spojit s Olympiádou. Šlo pouze o termíny. Nakonec vyhrál pátek 1.12.2006. Ten byl změněn dodatečnou interpelací přes internet Kronikářem, všemi odsouhlasen, na sobotu 2.12.2006 v 16⁰⁰. Oud Hrabovský si vzal za úkol sehnat a oznámit místo konání.

A máme zde poslední bod, diskuzi.

1. Kronikář žádá o koupi diktafonu, aby mohl zcela přesně a trefně prezentovat názory a nápady svých spoloudů, kamarádů, i v pozdních hodinách, kdy je soustředění na záznam už velmi těžké. Nevím kde se v nich vzal despekt k mé záslužné práci, ale hlášky typu nauč se těsnopis nebo kupovat mu nealko pivo, mě moc nenadchlo. Zaslechl jsem i o koupi notebooku. Ale tak rychle na klávesách neřádím. Asistentku na zapisování? Proč ne. Nakonec se k tématu vrátíme na příští schůzi, dodám ceny a když je vožeru odhlasují i kameru.
2. Nemohli jsme se shodnout, zda byla Oudu Roubovi ukončena činnost, proto proběhlo hlasování, jednohlasně byl vyloučen a nesmí používat oslovení Oud.
3. Přichází noví členové, platí příspěvky, bank se rozrůstá a otázka co s ním, je stále na stole. Na dotaz, zda noví členové mají dávat více, či při výběru dostávat méně, se zvedla hlasitá debata. Do ní zabrousil i Doktor „moje narozky byl dobrý vklad do naší pokladny, ne?“ Dlouho mu ta věta trvala, neboť Jarouš mu věčně skákal do řeči, a to jen chválil sám sebe. Co? To doslova raději nenapíšu, papír vše neunes. Co dodat k Doktorovi, vše zmizelo v žaludcích a ne v pokladně. Narozky, a kulaté, jsou něco jiného než bankovní převody. Ještě k penězům, bylo by zapotřebí tomu dát legislativní rámec, to je práce pro Pokladníka s Revizorem, snažte se něco vyplodit.

Ahoj,

napadlo mě přihlásit se s půlnočními zprávami. Myslím co se stalo když si odešel ze schůze.

Byla by totiž velká škoda, kdyby v kronice nebylo vzpomenuto Velkého vítězství ve fotbálku, kde na jedné straně bojovali předseda s doktůrkem proti místopředsedovi s pokladníkem. A řež to byla veliká, ovšem s jednoznačným výsledkem! Ani jednou se předsedovi s doktůrkem nepovedlo zvítězit, ač používali všemožné zbraně :-). Prostě ten den existovali jediní šampióni - **Hromby se Štulákem.**

Čaues Oud M.H.

Tak to byl poslední dodatek k naší schůzi, jsme mladí, jsme hraví.
Dopsáno 4.12.2006 dost pozdě v noci



Blíží se Olympionáda a tak malá vzpomínka na Olympionádu roku 2002
v Panské. To byl mezi náma Oud Vávra. Čest jeho vzpomínce.

