



Klubovinky SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník III.

09/2022

Bola to veľmi pekná, príjemná a veselá rekondícia, ktorá predsa len sa niesla smutnou niťou, Bola nás hŕstka, ľudí, ktorí si chcú oddýchnuť, urobiť niečo pre svoje zničené telo, ale i stráviť príjemne v kolektíve, v ktorom nebolo elementa, ktorý by narušal, to čo si v minulosti niektorí predsavzali. Stanovené procedúry, v rámci dlhoročných návštev i objednávok, sa dali hneď na recepcii pozmeniť bez toho, že by bolo potrebná návšteva lekára, ale iba vo finančnej zhode presunov.

Počasiť bolo typické aprílové so slniečkom a i dáždikom, hlavne, že pomedzi procedúr sa dali robiť prechádzky či už v mestečku alebo v starom parku, kde už chodníčky boli posypané lístím. Gaštanky padali sporadicky, asi ešte neprišla ich doba padania a tým pádom zostane zberania návštevníkmi kúpeľov, pre pamiatku na pobyt.

Neplatenou atrakciou bol sprievod staručkých automobilov (neviem či si predstavovali, že keď budú v kúpeľoch, polepší sa im ich „zdravotný“ stav). A tých veteránov bolo neúrekom, bol problém prejsť cez cestu, ľudia a hlavne deti im mávali a osadenstvo veteránov, mnohí oblečení v dobovom oblečení, im opätovali kývaním. Viacerým z nás pookrila dušička, pri spomienkach na doby, v ktorých ešte mnohé z nich neboli veteránmi, ale slúžili bežným ľuďom. Našli sa medzi nimi aj atraktívne limuzíny, ktoré sa vynímali medzi ostatnými starčekmi na kolesách.

No vráťme sa k našej rekondícii. Po procedúrach, prechádzkach či vyšantení sa v Akvaparku, prišla na nás pohroma celodenná. Pohroma na naše telesné schránky. Sám na sebe som spoznal divný úkaz, a to bolo jedenie očami. Darmo som si vzal malý tanierik, celodenné švédské stravovanie si bralo daň, priberania na váhe. Aj na ten chudáčik maličky tanierik, som naložil najprv s predsavzatím, že mi stačí jedno jedlo, ako to mám doma, ale to potvora oko zbehlo po celom pulte naloženého všakovakými dobrotami a už ma to mykalo, že vraj ešte je tu trochu miestiečka a toto by som mal ochutnať a zrazu by som potreboval rudlu, aby mi to odniesla k stolu. Ale unisono sme našli páchatel'a – kuchári, navarili všetko tak jemné, chuťami vyvážené, že tomu sa ozaj nedalo odolať. Poviete si však len toto a ešte toto a šup, plný tanier.

Som rád, že môj nápad spred možno dvadsiatich rokov, na večer sa spoločne stretať, nezáväzne, kto ako sa cíti či má iný program, aby sme sa poradili čo kto dobré spoznal a komu sa niečo nepáčilo, aby sme to operatívne napravili, sa uplatňoval i na tejto rekondícii. Tie debaty sa postupne posúvali do humorných príbehov a nastúpila ďalšia neplatená procedúra – humor a to väčšinou na vlastné tričká, sami zo seba a nik sa neurážal. Má to ďaleko väčšiu výpovednú hodnotu ako kabaret v televízii. Toto nás nabíja dobrou pozitívnu energiou (ktohovie či keď sa „rehoeme“ týždeň, či aj to sa pár gramami nepodpísalo na stupnici váhy). To dobro si odvezieme so sebou domov a ešte dlho naň spomíname a keď sa stretne na zasadnutí klubu, zbohom rodina ak to niekto načrtne, spustí sa lavína a je problém osadenstvo utíšiť, aby sme prebrali aspoň niečo z pripraveného administratívneho programu.

A ak som na začiatku spomenul, že sa táto rekondícia niesla i smutnom duchu, bolo to tým, že pri pohľade do klubovej kasy a pripravovanými zvýšeniami cien pobytov, pomaly sa súkalo smútočné plátno, že to asi bola posledná rekondícia. Neplánované a neočakávaný druhý smútok nastal, keď sme dostali správu, že naša dlhoročná členka klubu, Sonička Bieliková náhle nás navždy opustila. Pochválili sme si jej pamiatku symbolickou minúťou ticha, ale i spomienkami na časy, keď na naše rekondície pripravovala súťaž a testy, na ktorých vyhodnotení sme sa neviazane bavili. Česť jej pamiatke!

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencom **októbrovým** : **Vladimíra** Vargová, **Lukáš** Magušin, **Gassoumi** Katarína, **Vargová** Vladimíra, **Klára** Suchanová **Macáková** Mária,

Zasadnutie nášho klubu bude **11. októbra 2022 o 14:00 hodine v miestnosti KOS Nitra, na prízemí**

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 Uzavierka čísla 30.09.2022.



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

- Miláčik, mám veľmi nízky tlak 90 na 60..!
- Takže chceš, aby som ti uvarila kávu, alebo ťa mám naštvat'?!?
- Asi starnem, Každým rokom horšie znášam teplo, zimu a debilov&§

V umyvárke áut : - Umývate auto?

- Nie, blbče, polievam ho, aby z neho bol autobus!

- Keď v noci nemôžem zaspať, tak počítam idiotov! Vedeli by ste, že ich viacej ako oviec??

- Vy, čo poznáte môj súkromný život lepšie ako ja sám, mohli by ste mi povedať, kde som dal ten hnedý sveter??

Kúpila som si legíny s malými zlatými sedmokráskami. Navlečiem si ich na seba s to také ozruty slnečnice

Vizita. Doktor sa pýta sestričky : - Prečo máte čípok za uchom? - A šľaka mu, a komu som strčila ceruzku do zadku ?!?!

Hm, hm, hm

8 životných múdrostí Platóna

Platón nie je známy len tým, že založil prvý inštitút vyššieho vzdelávania, ale aj vďaka tomu, že bol neuveriteľne rozumným človekom. Je považovaný za najvýznamnejšiu postavu vývoja filozofie, najmä jej Západnej tradície. Prevláda presvedčenie, že všetky jeho diela prežili v neporušenom stave viac ako 2 400 rokov. To sa nedá tvrdiť o dielach jeho filozofických súčasníkov. Svoj život žil cieľavedome, so stanoveným úmyslom a účelom. Preto mnohí vzhliadajú k jeho spisom a učeniam ako k modelu spravovania svojho vlastného života. Je toho veľa, čo musel Platón ustáť. I keď v súčasnosti žijeme takým spôsobom života, ktorý sa veľmi odlišuje od toho, akým žil Platón, jeho výroky, založené na vlastných skúsenostiach sú nadčasové. Jeho poučenia sa vzťahujú aj na súčasnosť a môžu nám poskytnúť cenné rady pri dosahovaní toho, po čom všetci túžime: byť šťastnejšími a spokojnejšími vo svojom každodennom živote. Uvádzame 8 múdrostí, ktorých autorom je Platón a ktoré vám môžu pomôcť múdrejšie kráčať životom.

1) Ohľaduplnosť a dobrotivosť sú univerzálnym kľúčom

„Buď 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. Buďme milí, lebo nevieme, kto čím práve prechádza.

2) Najprv myslí, potom hovor

„Múdri muži hovoria, pretože majú čo povedať; blázni hovoria, pretože niečo musia povedať.“ – Platón

V súčasnosti máme k dispozícii mnoho príležitostí na to, aby sme vyjadrili svoje názory, online aj verejne. Preto môže byť ťažké len tak sedieť a byť sám so svojimi vlastnými myšlienkami. Platón nám pripomína, že by sme mali hovoriť iba vtedy, keď to bude prospešné, keď to je potrebné a nehovoriť za každú cenu len preto, že chceme počuť znieť svoj hlas.

3) Hrajte čestne

„O tom, aký je ten druhý človek, zistíte viac za hodinu strávenú hrou, než za rok strávený rozhovorom.“ – Platón

Súťaž je dobrým spôsobom, ktorým sa dá zistiť, ako ľudia reagujú vtedy, keď ide o vysoké výhry, alebo zisky. Pridanie prvkov súťaže do určitej situácie, môže z človeka vyniesť na povrch to najlepšie alebo naopak, to, čo je v ňom najhoršie. Ak chcete vedieť, aký je niekto v skutočnosti, prinúťte ho k tomu, aby si s vami zahral hru. Platón nám pripomína, že to platí aj na nás; musíme si byť vedomí svojej konkurenčnej stránky vždy, keď spolupracujeme s ostatnými.

Mňam, mňam, mňam

Brokolica a zemiaky, rýchla a chutná večera alebo letný obed!

Tieto fantastické zeleninové fašírky s chutnou omáčkou si určite zamilujete! Jediná forma zeleniny, ktorú mi deti neofrflú a dokonca si vždy naložia tanier vrchovato. Jednoduché a mimoriadne chutné zeleninové fašírky.

Potrebuje: 1 kg zemiakov (cca 5 zemiakov), 1 ČL soli, 1 brokolicu, 1/2 ČL kryštálového cukru, 1/2 ČL soli, 1 cibuľu, olivový olej, 100 g syra, petržlenovú vňať, 1 vajce, soľ, mleté čierne korenie, cesnakový prášok, 2-3 PL gréckeho jogurtu,

Na omáčku: 2 PL majonézy, 2 PL gréckeho jogurtu, 1 uhorku, cesnak (voliteľné)

Postup: Do hrnca s vodou vložíme neošúpané zemiaky. Pridáme soľ a zalejeme vodou. Prekryjeme pokrievkou a varíme, kým nebudú mäkké. Do ďalšieho hrnca s vodou pridáme cukor a soľ. Pridáme aj na ružičky nakrájanú brokolicu. Privedieme do varu a **potom varíme 2 minúty**. Na naolejovanej panvici osmažíme do zlatista na kocky nakrájanú cibuľu. Vychladnuté uvarené zemiaky necháme vychladnúť. **Potom ich ošúpeme. Zemiaky potom na hrubo nastrúhame** na strúhadle. Vložíme ich do misy. Potom pridáme nakrájanú brokolicu, vajce, soľ, čierne korenie a nastrúhaný syr. Ďalej pridáme nasekanú petržlenovú vňať, osmaženú cibuľu, cesnakový prášok, jogurt. **Všetko spolu dobre premiešame.** Plech vystlaný papierom na pečenie potrieme olivovým olejom. Ruky si namočíme do vody (**aby sa nám zmes nelepila na ruky**), z cesta vytvarujeme fašírky a poukladáme ich na plech. Fašírky potrieme olivovým olejom. Plech vložíme do predhriatej rúry na 180°C a fašírky pečieme 25 minút.

Pripravíme si omáčku: do malej misky vložíme majonézu, jogurt, jemne nakrájanú uhorku, kôpor, pretlačený cesnak a vidličkou premiešame. Po uplynutí doby zapneme na rúre gril a **pečieme ďalších 10 minút**. Voňavé fašírky servírujeme s lahodnou omáčkou. *Prajeme Vám dobrú chuť!* **Video návod nájdete TU** https://youtu.be/3_HZ8xEilQc