



Klubovinky SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník III.

10/2022

Prosím o prepáčenie za veľmi skrátenu verziu tohto čísla, lebo s dvoma prstami tvorím obrovské množstvo chýb, keď oko vidí písmenko, no prst ťukne tesne vedľa a po oprave, just zase vedľa. No a teraz je ešte pikantnejšia situácia, keď to jedno očko kukne na klávesnicu a písmenká splyvajú a prsty ťukajú kde len chcú. Je to týranie môjho tela i ducha a tak ešte raz prosím o ospravedlnenie.

Váš Tony

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

Zasadnutie nášho klubu bude **08. novembra 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 Uzávierka čísla 25.10.2022.



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

- Ako naučíte sliepku štekať?
- Keď sa s ňou oženíte.
- Ako sa ti darí v škole? - pýta sa babka vnuka.
- Výborne babi, môj kontrakt s piatou triedou bol predĺžený o jeden ďalší rok.

Koktail Tri prasiatka:

Kúpime si debničku vodky a pozveme dvoch kamarátov.

- Ocko, povedz mi, kto je hrdina?
- To je človek, ktorý sa bojí mať strach.

Americkí vedci zistili, že muži s fúzami sú atraktívnejší ako ženy s fúzami.

Blíži sa čas, keď prežije ten, kto má zemiaky, nie ten, kto má Ferrari.

Poznáte rozdiel medzi Pražákom a Vietnámcom? Vietnamec hovorí česky a je pracovitý.

Hm, hm, hm

8 životných múdrostí Platóna II.

4) Stačí začať

„Začiatok je najdôležitejšou časťou práce.“ – Platón

Ľudia majú vo zvyku odkladať konanie dobrých vecí. Odkladajú konanie dobra aj pre seba, na neskôr. Takto strácajú príležitosti, ktoré im ešte zostali, jednu za druhou. Namiesto toho sa držia niekde v strede, na polceste, pretože ešte nikdy nezačali nič skutočne robiť. Strach je to, čo stojí v ceste väčšine ľudí. Platón nás pobáda k tomu, aby sme si zašpinili ruky a pozreli sa, čo z toho vznikne. I keď sa pomýlime, aspoň budeme vedieť, kam sme sa dostali a že sme sa vôbec niekam dostali. Aj to je úspech. Keď nikdy nič nezačneme, nič nás to nenaučí.

5) Zúčastnite sa tvorenia budúcnosti svojej krajiny

„Jedným z trestov za odmietanie účasti v politike je to, že skončíte v pozícii človeka riadeného tými, ktorí sú od vás podradnejší.“ – Platón

Tento výrok sa nevzťahuje len na oblasť hlasovania v politickej aréne. Vzťahuje sa aj na iné oblasti nášho života, v ktorých strávime svoj čas sťažovaním sa a pasívnym ničnerobením, nepodnikaním žiadnych krokov, ktoré by nás niekde mohli doviest.

Platón pripomína, že sa musíme postaviť za to, čo chceme a uistiť sa, že náš hlas je počutý, vtedy, keď je pre nás niečo dôležité.

6) Robte dobré veci

„Dobré činy, ktoré vykonáme, nám dodávajú silu a inšpirujú dobré konanie v druhých ľuďoch.“ – Platón

Vytvárať svet a robiť z neho lepšie miesto pre život nie je ťažké. Musíme len sami sebe ustúpiť z cesty. Nesmieme byť svojou vlastnou prekážkou a musíme lepšie zaobchádzať jeden s druhým. Keď budete robiť dobré, pozitívne veci druhým, pre druhých, vy sa budete cítiť dobre. Tento postoj môže povzbudiť ostatných, aby konali podobným spôsobom. Nestačí to urobiť raz. Musí sa to stať zvykom. Musíme byť konzistentní.

Mňam, mňam, mňam

Bryndzové krúpy so slaninkou

INGREDIENCIE : 200 g krúpy, 150 g bryndza, 500 ml hydínový vývar, 100 g slanina, 100 ml smotana na varenie, soľ, biele mleté korenie. **POSTUP** : Pripravíme si suroviny. Premyté krúpy variť do vývaru na 30 minút. Medzitým dolievame vodu aby neprihoreli. Bryndzu rozšľaháme so smotanou na varenie, pridáme pažitku a korenie. Na panvici si opražíme nakrájanú slaninu. Už len uvarené krúpy zmiešame s bryndzou a slaninkou.