



Klubovinky SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník II.

06/2021

Určite sledujete dianie na Slovensku, najmä čo sa týka uvoľňovania protipandemických opatrení. Farby len tak lietajú a podklady sa hádzajú od brucha nie len doma, dokonca i do vyšších ustanovizní až európskeho charakteru. Nie je to len naša hanba ako celku Slovenskej republiky, ale zmätení sú sami naši občania, hlavne v spojitosti s dovolenkami. Nechcem to zakríknúť, ale síce skresaný počet účastníkov rekondície v Dudinciach, by mohol zažiť po roku odmlky, opäť miesto oddychu, relaxácie i rehabilitácie. Bol som v neustálom kontakte s pracovníkmi kúpeľného domu Smaragd a musím skonštatovať, že boli maximálne ústretoví, ochotní a trpezliví na moje neustále otázky. Patrí im obrovská vďaka. Prosil som, aby nám dali včas vedieť, za akých podmienok budeme môcť nastúpiť. Dnes (piatok 4.6.) som dostal mail : „Čo sa týka podmienok nástupu, tak čas nástupu na pobyt je 15.00-17.00 h, pobyt sa začína večerou. Pri nástupe na pobyt sa už nemusíte preukázať negatívnym testom, resp. očkovaním“.

O ostatnom príjemnom i nepríjemnom na rekondícii a pre ostatných v budúcich Klubovinkách.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencom júnovým : **Dano Magušin, Lenka Hrajnohová, Boženka Valachyová, Tonko Valachy, Janko Detko, Peťko Mikulášik;**

Zasadnutie nášho klubu je **opäť v nedohľadne možno by sa mala vydať rekondícia v Dudinciach**

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 07.06.2021.



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

Moja suseda tak hlasne kričala na svoje deti, že aj ja som si vyčistil zuby a šiel rýchlo spať.

Sťažuje si vodič : - Tá ženská v navigácii asi chce rozbiť moje manželstvo, neustále mi radí, že mám zahnúť!!

Sťažuje si ženská : - Nechcem tvrdiť, že som pribrala, ale bola doba, keď sa mi do vani vošla i voda!

Sťažuje si jeden z novodobej generácie mládeže : - Ja už to celkom cítim, ako budem zajtra unavený!

Ako sa volá novodobé väzenie dospelých (mimo núdzového stavu)? Zásielku vám doručíme dnes medzi 8 až 18 hodinou.

Moja priateľka by sa vraj rada cítila ako v rozprávke. Tak som jej vysypal na podlahu hrach, šošovicu a popol a išiel som s jej sestrou na ples.

Hm, hm, hm

Hliva je zdravá a chutí fantasticky! Presvedčte sa o tom v týchto receptoch

Niektorí milujú lesné hriby, iní nedajú dopustiť na šampiňóny a pre niekoho je favoritom hliva. Tá má navyše aj výborné zdravotné benefity, vďaka ktorým ľahšie bojujeme proti niektorým chorobám. Takže popri našom maškrtení môžeme urobiť aj niečo dobré pre organizmus.

Aké zdravotné benefity má hliva?

Hliva ustricová patrí k najzdravším potravinám. Preto ju využívali už v pôvodnej čínskej medicíne. Vyrábajú sa z nej aj vitamínové doplnky, ktoré sa predávajú formou tabletiiek. No ešte viac výživných látok si tieto hriby uchovávajú v čerstvej podobe.

Hliva pomáha napríklad pri týchto zdravotných problémoch:

- zlepšuje imunitu, - pomáha pri fungovaní srdca a kardiovaskulárneho systému, - lieči zápal v tele, - chráni pred vírusovými a infekčnými chorobami, - podporuje správne trávenie, - znižuje obsah cukru v krvi, - zlepšuje kvalitu pokožky, vlasov a nechtov, - pomáha regenerovať organizmus, - zbavuje telo škodlivých látok.

V kuchyni spracujte hlivu do rôznych pokrmov

Veľkou výhodou hlivy je jej široké použitie. Môžete z nej urobiť všetko od predjedla až po zavaraniny. Vždy chutí výborne a jedlu dodáva nový zaujímavý podtext. Pri jej spracovaní nezabúdajte na to, že púšťá dosť veľa vody. Tú musíte vyvariť, aby malo jedlo lepšiu konzistenciu.

Mňam, mňam, mňam

Špenátové palacinky plnené syrom

Dali ste si predsavzatie, že v novom roku zhodíte pár kilogramov alebo sa dlhodobo stravujete zdravo a radi skúšate nové recepty? Vyskúšajte tieto výborné špenátové palacinky plnené syrom a neofutujete!

Potrebuje: 150 g špenátových listov, 150 g ovsených vločiek, 2 vajcia, tvrdý syr, 2x 200 ml vody, 2 PL slnečnicového oleja, soľ, čierne mleté korenie podľa chuti

Postup: Špenátové listy si umyjeme, nakrájame na menšie kúsky a vložíme do mixéra. Pridáme ovsené vločky, vajcia, zalejeme 200 ml vody a vymixujeme dohladka. Vymixovanú zmes necháme 30 minút odpočívať. Potom pridáme soľ, čierne mleté korenie, 2 lyžice slnečnicového oleja a dolejeme ďalších 200 ml vody. Znova vymixujeme a vzniknutú špenátovú zmes si prelejeme do misy. Pomocou naberačky ležeme primerané množstvo na vymastenú panvicu ako palacinky, opekáme a keď je povrch stuhnutý, posypeme strúhaným syrom. Preložíme na polovicu, opekáme kým sa syr neroztopí a môžeme podávať. Takto spracujeme celú špenátovú zmes. *Prajeme dobrú chuť!*