

V prvom rade ďakujem pani PRÍRODE, že nám pred akciou KROK s SM poumývala celú Nitru a na deň akcie poslala slniečko, no a nebudete tomu veriť, na druhý deň po akcii, zase umýva, samozrejme za účasti pracovníčky KOS Nitra. To bol jeden z veselých bodov klubového športovo-aktívneho stretnutia. Ten smutnejší bol iba jeden a to, že naše žieničky pripravili fantastické pochutiny, zákusky a koláče od výmyslu sveta, rozvoniavané a chutnuliné pagáčiky viacerých druhov. Množstvo všakovských nápojov a minerálok, pre každé mlsné jazyčky i pre skupinku DIA. V každom tom súste a každom decku bol pridaný veľký náboj pozitívna od tých, ktorí to všetko zabezpečovali. Keď píšem o požívatinách nesmiem obísť ani občerstvenie po športových disciplínach, chutnuliné „šničlíky“ od pani Šrankovej z občerstvenia „BOSORKA“. Čerstvo pripravené, nemastné, mäkučké a k tomu skoro až vatový chlebiček a k tomu prílohy „čo špajza dala“ od našich členov klubu.

Obrovskú radosť nám priniesla pani MUDr. Kováčová, svojou prítomnosťou v kruhu členov klubu, napriek svojej zaneprázdnenosti priniesla druhé slniečko a predstavy ďalšej spolupráci a zapájania mladšej generácie úspešnejšie preliečených.

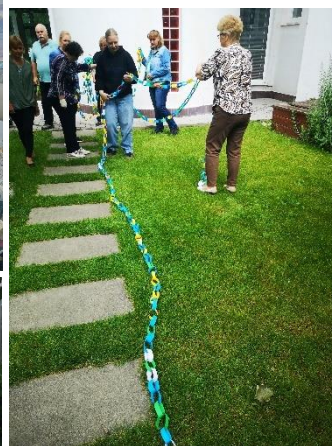
Ozaj z úprimného srdca ďakujem manželke Klárike, ktorá ma v mnohom zastúpila, lebo môj zdravotný stav bol biedny, no i Aničke, Darinke, Majke so Zuzkou, Ondrejom a Nikolkou, Ivetke a Dodimu, Ivetke s Marcelom, Marike so Zuzkou a Peťom, Evičke a Titusovi a v nemalej miere i Marike s Gitkou. To bola tá partia, ktorá vytvárala po celý čas akcie klubu, takú silne nabitú atmosféru a bolo jedno, či v zasadacej miestnosti alebo vonku v krásnom átriu KOS Nitra. Pri tejto príležitosti patrí obrovská vďaka vedeniu a účastným na príprave miestnosti a vybaveniu. Krásnu atmosféru dopĺňali nádherné obrazmi po celej miestnosti.

Aby ste si nemysleli, že sme iba jedli a popíjali malinovsky, tak to teda nie. Po obligátnych formalitách sme prišli, pod vedením Klárikou k našej tradičnej akcii – vytvorenie vlastnými, i keď nie celkom poslušnými prútekmi, RETAZ SPOLUPATRIČ-NOSTI. Vzhľadom na menší počet strihačov a lepičov, bol napriek handicapu vytvorený rekord. Pestrá reťaz sa krásne vynímala na trávčičke átria.

Mierne vyčerpanie si účastníci dopĺňali už vyššie spomínanými dobrotami. Preto sme mohli pristúpiť k športovým disciplínam – hod povrazovými kruhmi na terče. Neviete si predstaviť tú rivalitu a keď sa dievčatám podarili lepšie výsledky, zástupca chlapov žiadal o opravný pokus. Ešteže to bolo v uzavretom átriu, lebo salvy smiechu by mohla vyvolávať v obyvateľov Chrenovej obavy, čo sa to deje. Druhú disciplínu, hod loptičkami do vedierok, absolvovali najmä sprievodcovia, lebo chystané prekvapenie, odpútať pozornosť. Šéfka športových disciplín spustila dychové cvičenie a to rozfúkavanie bublifukov. Tá obrovská radosť nemala konca kraja, lebo sa rozpútal boj, kto viac bublín chyť, a boli rôznych farieb a veľkostí.

Za športové disciplíny a aktívneho zapájania boli účastníci dekorovaní TITUSOVOU medailou, ktorá sa týmto stala tradíciou.

Trochu z atmosféry :



Váš Tony



Všetko dobré prajeme

ženka **Valachyová**, **Anton Valachy**, **Ján Detko**, **Peter Mikulášik**;

oslávencom **júnovým** : Bo-

Zasadnutie nášho klubu bude **02. júna 2024 o 19:30 hodine** na chodbe II. poschodia liečebného domu **SMARAGD Dudince**

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 26.05.2024.



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

Zoznámila som sa s úžasným mužom a prežila s ním báječný víkend. Tvrdil mi, že má firmu s 50 tisíc zamestnancov. Nakoniec sa ukázalo, že je to včelár!!

Zastaví policajná hliadka vodičku : -Pani vodička, nesvietia vám svetlá, tak vystúpte!

Vodička na to : - No, tak to som už skúšala, ale aj tak to nepomohlo!!

Čínska múdrosť : Ak prežiješ dve vlny pandémie v jednom rúsku – si nesmrteľný!!!

Uvažuje manželka : - Manžel mi dnes uvaril perfektnú večeru a kúpil fľašu dobrého vína. Určite chce sex, ale má smolu, zostane pekne so mnou doma!!

Inzerát : Predám pozitívny výsledok na koronavírus. Zabezpečí vám dva týždne pokojného domáceho alkoholizmu, bez návštev svokry, exekútora a sociálky.

Rozprávajú sa dve kamarátky v bazéne : - Ako si si zarobila na dom s bazénom?

- Robím zástupkyňu.

- A koho zastupuješ?

- Manželky, priateľkine a iné unavené ženy ...

Hm, hm, hm

Čierna red'kovka je skutočný poklad prírody, o ktorom sa stále vôbec nikde nehovorí

Dokáže Vás zbaviť únavy, prečisťuje od parazitov a je doslova darom z nebies pre Vaše obličky! Čierne red'kovky nemusia byť na prvý pohľad krásne vyzerajúce, možno sú pre niekoho až odpudzujúce, ale chutia veľmi špeciálne a liečivé látky, ktoré obsahujú, sú výborné na zdravotné neduhy. Na trhoch sa dajú nájsť vo väčšom množstve, najmä neskoro na jeseň, ale na mnohých miestach sa čierne red'kovky stále predávajú. Nie sú predražené, takže stojí za to zohnať pár kúskov, ktoré nám dokážu pomôcť! **Účinky:**

1. Detoxikuje - Vďaka svojim aktívnym zložkám je čierna red'kovka dobrým priateľom pečene, pretože pomáha ľahšie sa zbaviť toxínov a odpadových produktov. Má tiež dobrý vplyv na funkciu žľazy, uľahčuje trávenie. Čierna red'kovka tiež zvyšuje chuť do jedla, takže každý, kto trpí nechutenstvom, by mal jesť čiernu red'kovku. Vďaka vysokému obsahu vlákniny zlepšuje črevnú funkciu, takže ľudia so zápchou ju budú zbožňovať.

2. Zabráňuje tvorbe obličkových kameňov - Ak človek pravidelne konzumuje čiernu red'kovku, robí veľa pre to, aby zabránil tvorbe zrníka piesku v obličkách, ktoré časom skamenajú a spôsobujú množstvo problémov. Šťava z čiernej red'kovky pomáha napríklad na únavu pre tínedžerov a mladých ľudí, najmä pred skúškovým obdobím.

3. Tri recepty z čiernej red'kovky

Medová čierna red'kovka: je účinnejšia ako akýkoľvek liek, alebo sirup na kašeľ. Čiernu red'kovku očistíme, prekrojíme na polovicu a nakrájame na pekné tenké plátky. Vložte do misy a potom na ňu pokvapkajte med. Nechajte odstáť 24 hodín, potom ju užite 3x denne lyžičkou, čo je vynikajúce na zmiernenie nepríjemného kašľa, ale je tiež skvelým liekom pre deti, ktoré majú problém s rastom.

Šťava z red'kovky: Očistite hlávku čiernej red'kovky, nakrájajte na kocky, potom ju pomocou odšťavovača vytlačte. Ďalej si vytlačíme mrkvu, zeler a petržlenovú vňať, zmiešame tento džús s red'kovkovým džúsom a každý deň vypijeme 2 poháre tohto zdravého bylinného nápoja. Je to dobré pre tých, ktorí majú astmu alebo im alergiu sťažuje život.

Surová čierna red'kovka: Red'kovku ošúpeme, potom nakrájame na pekné tenké plátky, mierne posolíme, necháme 10 – 20 minút postáť, tentokrát ju zaleje trochou šťavy, ktorú vytvoríte z pár kvapiek olivového oleja a jablčným octom. Dostaneme veľmi zdravé a chutné občerstvenie. zdroj: www.tudasfaja.com/ime-3-aranyat-ero-fekete-retek-recept

Mňam, mňam, mňam

Desať deka tresky a dva rožky. Za pochúťkou Slovákov stojí dobrák Julo, ktorý miloval svoju prácu

Zo socialistického fastfoodu sa stalo obľúbené národné jedlo.

A čo dneska? Jedine treska! Tá treska, ktorú aj po 69 rokoch na trhu stále nájdeme v chladničkách slovenských rodín. Aj keď je Slovensko na chvoste Európskej únie v rámci konzumácie rýb, pravdepodobne obľúbený rybáci šalát zabezpečil to, že nie sme poslední. Za obľúbené jedlo môžeme vďaka páňovi Júliusovi.

Obľúbený cukrár a kuchár - Príbeh tresky v majonéze so zeleninou a octom sa začal písať v hlavnom meste ešte počas druhej svetovej vojny. Tú prvú tresku v majonéze namiešal cukrár a kuchár Július Boško, ktorý pochádzal z Nového Mesta nad Váhom. Tam bol vyhláseným cukrárom, no po vojne sa však všetko zmenilo. Cukráreň mu znárodnili a Boškovci museli začať život odznova. Keď sa s rodinou presťahovali do Bratislavy, zamestnal sa v národnom podniku Ryba, kde sa stal vedúcim výroby. „Bol to veľký dobrák, ktorý miloval svoju rodinu a nadovšetko aj svoju prácu,“ povedala pre [My Žilina](#) jeho neter Alena Uhríková.

Treska, majonéza, zelenina, ocot - V roku 1954 si súdruhovia lámali hlavy nad tým, ako prinútiť Slovákov jesť viac rýb. O celé ryby už Slováci nemali záujem, preto bolo potrebné vymyslieť niečo nové. Kreatívny Július Boško skombinoval do vtedy neskombinovateľné ingrediencie a ako sa zdá, chute Slovákov trafil celkom presne. Treska v majonéze sa spočiatku uchytila najmä v Bratislave, zakrátko sa však začala vyrábať vo veľkom vo všetkých štátnych podnikoch Ryba, ktoré boli v Košiciach i Žiline.

Zo socialistického fastfoodu sa stalo obľúbené národné jedlo - Rodina pána Boška je dnes rada, že treska chutí aj dnešným mladým. Podľa nich ide o nadčasovú vec a o jej obľúbenosti svedčí aj záujem Slovákov v zahraničí, ktorí zhŕňajú recepty na výrobu domácej tresky, po ktorej tak smútia. Otec tresky pracoval v bratislavskej Rybe až do konca 60. rokov, no vždy robil aj niečo na vyše. Na Bajkalskej ulici si prenajal garáž, kde varil, mrazil a predával vlastnú zmrzlinu a i v tom sa mu darilo.