



# Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročnik XII.

j ú n 2010

číslo 6

## Tak som sa zamyslel .....

..... nad gulášom, nie tým, ktorý sme mali na našej akcii Krok s SM, ale tým, ktorým nás krmia dennodenne médiá akéhokoľvek druhu. Prebieha totiž akcia Krok s politikou a ako pokrm na nej je spomínaný guláš, teda „všehochuť“ resp. niekedy až nechuť. Dobrý guláš pozostáva z množstva dobrých základov a ingrediencií, jemne pikorený a pikantný, pokiaľ nie je pre deti a diétne sa stravujúcich jedincov. Politický guláš na tieto veci nepamätá, ba by som povedal, že naopak, čím pikantnejší, tým si myslia, že je kvalitnejší. Na druhej strane zase svojou pikantnosťou sa zakryje nekvalita dodaných základných surovín akými sú pravda, česťnosť, korektnosť a ohľaduplnosť. Od volieb do volieb sa zbierajú všakovaké potvorstvá na toho druhého, aby sme ho čo najviac zašpinili a vykreslili v očiach potenciálneho voliča ako čerta kríženého s diablom, ktorý pre svojich voličov nedokáže nič dobrého urobiť, iba ho oklamať a zavádzať. A ak toto robia všetky tábory, tak jednoduchý človek - volič sa môže aj zblázniť, lebo nevidí východisko dobrej voľby. Keď si ich vezmeme rad radom, nie

je medzi nimi žiadneho, kto by mal starosti o zdravotne postihnutého občana. ten je politikom dobrý iba do vtedy, pokiaľ nevpustí obálku s hlasom do volebnej urny. Potom už buď ako buď, sa stáva takáto skupina občanov pre vládnu garnitúru príťažou, lebo by chceli mať nejaké požiadavky, aby sa aspoň čiastočne vyrovnali ostatným spoluobčanom.

Nie je to trend iba v našej krajine, je to akosi, všeobecné pravidlo, len s tým rozdielom, že niektoré krajiny predsa len počas svojho vládnutia rešpektujú požiadavky a nároky tejto skupiny občanov - raz za určité obdobie aj voličov. Veľa je závislé od toho aká vyspelá je ekonomika krajiny, čo však samotné ešte nič nepredurčuje, ale i ako vyspelá je vládnuca garnitúra, ktorá sa nepozera na zdravotne postihnutých ako na príťaž, ale ako partnera, s ktorým sa snaží eliminovať dôsledky toho, ktorého zdravotného postihnutia. Je to založené nie len na ekonomickej solidarite, ale prvé miesto zastáva solidarita v myslení najprv tých, ktorí rozhodujú o živote krajiny a následne sa to premieta i do mysli bežného človeka. Ten sa potom prestane pozerať na nás ako na osoby, ktoré ukracujú z krajca chlebíka nás všet-

kých. Nik z nás nevie ako sa bude uberať jeho život v ďalšom období a preto by som nechcel použiť frázu "príde na psa mráz".

Nás žiadneho neteší keď sa naše rady rozrastajú, ale nemôžeme ani prežívať traumy z toho, že k nám niekto pribudol. My mu musíme pripraviť také uvítanie, z ktorého mu ubudne zo strachu čo bude s ním, keď už nemôže to mohol donedávna, keď sa jeho svet obrátil naruby. Byrokracia si príde na svoje, keď ho bude preháňať po úradoch s množstvom potvrdení a pečiatok, vyjadrení či prehlásení. V úradoch by mali byť úradníci pre nás, ale oni prijímajú filozofiu, že my sme tu pre nich a budme radi, keď sa s nami porozprávajú.

Som si vedomí, že všetkých netreba hádzať do jedného vreca, ale tých, ktorí sa ku stránkam chovajú „normálne“ kolektív vyseparuje a dá mu to patrične pocítiť. Je rozdielne ešte aj v ktorom regióne sa dostanete pod kopytá administratívneho šimľa. Sú miesta, kde vám poradia, kde od vás na prvý raz vypýtajú všetky podklady a promptne vybaví žiadosti. Všetko to závisí od vedenia útvarov a oddelení a vlastne všetko to závisí od jednotlivca. Keď pre neho nie ste záťaž, ale objekt, ktorý naplňa jeho poslanie, máte šťastie. Určite by tomu napomohli i jednotné postupovania pri vybavovaní žiadostí v rovnakých odboroch v rámci celého Slovenska a nie, že každý obvodný úrad si vysvetľuje zákonné veci po svo-

jom. Dopĺňajú iniciatívne nové podklady a tým strpčujú život už i tak potrestaného človeka.

Poznáme krajiny, v ktorých ak vás zaradia do skupiny ťažko zdravotne postihnutých občanov, zasypú vás informáciami, ktoré by mohli znížiť dopad postihnutia a tak napomôcť návratu medzi ostatných spoluobčanov. Pretože to je jeden z vážnych momentov, aby človek so zdravotným postihnutím, čo najmenej pociťoval, že už nie je tak platným akým bol v časoch svojich plných síl. Čím je ten čas kratší, tým skôr sa zaradí takýto človek do spoločnosti a vôbec mu neprekáža defekt, ktorým trpí.

Tuto vidím veľký kus práce takých organizácií, akou je náš klub. Jednak si povieme medzi sebou, čo pred nami zatajujú úradníci, povzbudíme sa navzájom a svojou činnosťou v najvyššej miere napomáhame prekonať stresy spojené so zaradovaním sa do bežného života, pretože v mnohých prípadoch sa odmietavo stavajú k problematike i rodinní príslušníci. I tých je treba motivovať a primäť ich k tomu, aby celú situáciu nezľahčovali, aby sa neposmievali svojmu partnerovi, ale aby mu podali doslova a do písmena pomocnú ruku, aby v sebe našli štipku citu a nehy, lebo ozaj sami nemusia vedieť, či im aj ten „kripel“ niekedy nebude nápomocný.

Verím, že takéto prípady sú iba ojedinelé a sporadické, že je ďaleko viac tých, ktorí chápu ťažkosti života so zdravotným postihnutím.

Neprejedzte sa toho predvolebného gulášu, aby vás potom štyri roky nebolel žalúdok. Na druhej strane si nedajte vziať právo vybrať si niekoho, v koho úspechy veríte a prajem vám šťastnú ruku, pre šťastie nás všetkých.

*Váš Tony*

**ZOKLE** - / ZO borské  
KLE bety/

Po dlhom čase sa počasie umúdrilo a nastal pomerne pekný deň. Ten deň nebol pomerne pekný, ten bol nadmieru pekný pre všetkých, ktorí sa zúčastnili našej akcie Krok s SM, konaného v priestoroch Nitrianskeho kniežatstva a Jazdeckej školy v reštaurácii Pribina. Bolo to symbolické miesto akcie Krok, lebo niektorí členovia nášho klubu sa odvážili skúsiť si pomôcť aj hipoterapiou, zajazdiť si na koníkoch a popritom prijímať jeho pozitívnu energiu. Samotná jazda vyprovokuje k aktivite i tie svaly, ktoré z dôvodu horšej mobility pri našej chôdzi alebo cvičení neaktivujeme. Prvé kolo už máme za sebou, koník zostal v poriadku a my taktiež. Sme pilotná skupina dospelých so zdravotným postihnutím, ktorí sa odvážili túto formu alternatívnej alebo pomocnej liečby dôsledkov nášho ochorenia. Sama pani diplomovaná fyzioterapeutka Janka Vrúbelová bola prekvapená našou odvahou a pevným rozhodnutím na niečo také sa podujat'. Nie je to lacný špás

a preto nám vhod padli finančné prostriedky od mesta Nitra, z nášho spracovaného projektu.

Preto sme očakávali na našej akcii Krok zástupcu mesta, nakoľko pozvaný pán primátor doc. Ing. Jozef Dvonč, CSc. sa ospravedlnil, nakoľko v čase konania akcie bol odcestovaný v zahraničí.

I tieto problémy, ale i veľa iných sme plánovali prebrať s pánom prednostom Neurologickej kliniky FN Nitra, doc. MUDr. Miroslavom Brozmanom, CSc., ktorý sa však v predstihu ospravedlnil z neúčasti, nakoľko odchádzal na zahraničný kongres. Ospravedlnili sa aj starší Valachyovci, lebo Bobka opäť spadla a bolestivo si narazila rebrá. Janka s Vierkou už šetria na rekondíciu, lebo oni na naše akcie chodia taxíkom a čakacia doba je dosť finančne náročná a to mávajú ešte svoje bežné vyšetrenia u lekárov. Malačania to majú obdobné a ešte k tomu sú nejakí zdravotne rozhádzaní. Majke Macákovej odriekol služby synátor, lebo chcel využiť pekný čas a vykopať základy pre svoj domček. Malinovci zostali bez auta a tak sa nemali ako dostať. Naďke vraj ochorel synátor a ona nechcela priniesť medzi nás bacily. Zuzku Petržalkovú nemal kto priviesť, vodiči mali služby.

Z vonku to tak vypadá, že nás tam bolo málo, čo je práve opak. Naši skalní prišli, mnohí si priniesli rodinných príslušníkov, priateľov a známych. Bola nás pekná kôpka a najme radostná partia.

Veľmi si vážime, že medzi nás prišla z ďalekého východu pani prezidentka Slovenského zväzu sclerosis multiplex, Jarka Fajnorová s manželom. Pomedzi nás prebehovala pani riaditeľka zariadenia, Ing. Ivana Gažíková a kontrolovala, či je všetko v poriadku. Medzi nás a zaradila členovia folklórneho súboru z Topoľčian Nádej, ktorých zangažovala Majka Žochárka. Tá nám pripravila i ďalšie príjemné sladké prekvapenie. Deväť druhov zákuskov napiekla a dopravila na naše stretnutie. Bol problém, ktoré si vybrať a tak bolo dobré, že sme to mali na dlhšiu dobu, lebo sa potom toho vmestilo viac.

Povedali sme si pár slov o podstate konania takejto akcie a už sme boli netrpezliví, čím nás prekvapí topoľčianska Nádej. Pestrosť pesničiek, výber scénok a radosť z toho, že sú medzi nami, sa niesla celým programom, ktorý trval temer dve hodiny. Každý si tam našiel niečo a hlavne vytvorila sa perfektná nálada, do ktorej sa postupne zapájali aj naši členovia. Napriek vysokému priemernému veku súboru, nebolo na kondícii nič znať, sršali energiou, ktorou si získavali naše obecnstvo. Sálala z nich dobrá nálada a bolo z nich cítiť radosť, že sa dostali medzi nás a môžu sa s nami spoločne veseliť.

Po krátkej prechádzke po areály a prehliadke stajní s koníkmi, ako i haly, kde naši odvážni členovia jazdia, sme sa občerstvili kotlíkovým gulášom, ktorý síce nebol pikantný

(tak to predseda objednal, nakoľko sme očakávali i deti a diétne sa stravujúcich), ale bol veľmi chutný a tak sme si poniektorí dávali aj dupľu. A už sa zase vmestili zákusky prípadne slané pečivo, ktoré tiež pripravili naše dievky.

Po krátkom odľúknutí sme sa rozdelili na tri súťažné družstvá a Dano s Lenkou nám pripravili pár disciplín a to jednak vedomostné a jednak športovo spoločenské. Rýchlo výsadbou vysadili strom múdrosti, ktorý mal na konárikoch otázky, ktoré si zástupcovia jednotlivých družstiev museli pooberať. Rozhodili puzzle, natreli lekvárom rožky a tieto si dvojica dávala do súperových úst, samozrejme so zaviazanými očami. Poslednou disciplínou bolo hádzanie na kôš. Súťažili starší, mladší, chodiaci, vozičkár či aj sprievodcovia. Náladu nám vylepšovali spievaním členovia súboru Nádej, ktorí medzi nás zapadli a boli akoby stále naši.

Potom sme sa unavení, rozveselení a dekorovaní sladkou medailou, posadili a povedali si niečo o chystanej rekondícii v Dudinciach, bol prečítaný zoznam účastníkov a dátum nástupu **13. júna podaním obeda**, ale i potvrdenie doplnku v Turčianskych Tepliciach.

Predseda informoval všetkých vodičov, že od 1.6.2010 sa menia niektoré ustanovenia zákona o cestnej premávke, nadobúdajú platnosť vyhlášky a novinkou je potreba mať pri sebe jednotné tlačivo o zázname dopravnej nehody.

Záverom predseda poďakoval všetkým, ktorí sa podieľali na príprave a priebehu celej akcie a aktívne sa zapájali. Poďakoval folklórnemu súboru Nádej, ženičkám, ktoré nám napiekli toľko dobrôt a to či už sladké alebo slané. Úspešnému priebehu neuškodila ani krátka búročka, ktorá iba osviežila súťažiacich.

Šťastne unavení sme sa rozišli do svojich domovov a verím, že ešte chvíľu rezonovalo to dobro, ktoré sme si spoločne pripravili.

### **Vyskúšajte – ochutnajte !**

#### **ZORE – ZOborské REcepty.**

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

#### **Jablkový koláč z lístkového cesta**

**1 lístkové cesto, 1 balenie okrúhlych piškót, 1 kg jablák, 100 g kryštálového cukru, 1 vrecúško vanilkového cukru, 1 lyžičku mletej škorice, 1 liter mlieka, 2 vrecúška vanilkového, alebo čokoládového pudingového prášku, 4 lyžice kryštálového cukru.**

Lístkové cesto rozdelíme na polovice. Cesto rozvaľkáme, poukladáme naň okrúhle piškóty, na piškóty navrstvíme postrúhané jablká, posypeme cukrom, vanilkovým cukrom a škoricou. Na jablká vylejeme horúci puding pripravený z mlieka, pudingového prášku a 4 lyžíc cukru. Celé to prikryjeme rozvaľkanou druhou polovicou lístkového cesta. Pečieme v rúre vyhriatej na 200° C do ružova.

#### **ZOFT, Zoborské „FTipy“**

Manžel vlezie do postele a zašepká nežne a vášnivo do ucha svojej manželky:

- Som bez treniek.

A žena mu odpovie:

- Nechaj ma spať... zajtra ti jedny operiem.

*90 ročný dedko hovorí lekárovi: Pán doktor, moja 30 ročná žena je tehotná. Aj sa sám čudujem aký som ešte dobrý. Doktor na to: - Poviem Vám príhodu môjho kamaráta. Tak tento kamarát išiel na poľovačku a keď už mieril na srnku, tak zistil, že si namiesto pušky zobral dáždňik. Keď už mieril, tak stisol gombík na dáždňiku, ten sa otvoril a..... srna padla.*

- To nie je možné, hovorí dedko, to ju musel dať dolu niekto iný.

- No práve ...

Ráno o 3:00 hodine sa ozvalo silné, opakované zvonenie na vchodových dverách. Muž vstane z postele, ide ku dverám, otvorí a tam stojí podnapitý chlapík a ťažko prepletajúc jazykom hovorí:

- Prosím vás, nemohli by ste ma roztláčiť, ja to sám nedokážem!

- To teraz ráno o tretej otravuješ?

Bez do r..., lebo ťa nakopem, otravuj niekoho iného! Zabuchol mu dvere pred nosom a hundrajúc si išiel ľahnúť. Manželka v posteli sa obrátila a spustila:

- Ty jeden odporný egoista, myslíš

vždy len na seba! Spomeň si ako nám pred týždňom skapalo auto a úplne neznámy chlap nás v daždi pomaly hodinu roztláčal a ty si mu ledva poďakoval! Chod pomôcť tomu človeku!

Muž sa z nadávkami obliekol, zišiel po schodoch pred činžiak a rozhliada sa po chlapíkovi. V tme nič nevidel a tak zakričal:

- Človeče, kde ste? Roztláčim vás!

- Tu som! Na hojdačkách!

**Viete, že ?** (pokračovanie)

## **Rastliny pomáhajú nášmu zdraviu**

Hryzením surovej mrkvy sa prekrví zubná dreň a lôžko, chrup je pevnejší a odolnejší proti rozkladným produktom baktérií. Zvýšeným vylučovaním slín sa zvyšuje aj samočistenie skloviny. Tomu pomáhajú aj ovocné kyseliny obsiahnuté napríklad v jablku.

Pri infekciách ústnej dutiny a hltana pomáhajú zápary silicových drog z rumančeka a šalvie. Pomáha aj zmes koreňa alebo vňate kuklíka, listov šalvie, mäty piepornej, ibiša lekárskeho, vňate repíka alebo čiernohlávka a kvetov rumančeka. Odvar zo zmesi v rovnakom pomere treba niekoľko ráz denne klokať.

Na odstránenie problémov so žalúdkom a dvanástnikom treba pravidelnú stravu neodráždivého zloženia, odbúranie stresov, pokojný denný harmonogram, zníženie nervových otrasov a stresov, vyvarovanie sa konzumácie najmä destilátov, kávy a vylúčiť fajčenie. Popri tom pomáhajú drogy, v ktorých nie sú silice,

napríklad vňať nátržníka husieho. Hoji vo pôsobí aj prelisovaná šťava z mrkvy.

Tráveniu pomáhajú rastliny s éterickými olejmi, aníz, borievka, fenikel, koriander, rasca, medovka, bazalka, ligurček. Pomáhajú aj odchodu plynov z čriev, prípadne ich tvorbe.

Pri problémoch s pečeňou pomáha liečba konzumácia tvarohu, surového ovocia a zeleniny, najmä ľahko stráviteľné šťavy a med. Tvorbu žlčových kameňov zmierňuje striednosť v jedení a menej kalorická strava, ako aj obmedzená konzumácia údenín, korenistých jedál. Mierne podráždenie žlčníka tlmí odvar z koreňov puškvorca, púpavy alebo čakanky, vňate ľubovníka, repíka, paliny pravej, stavikrvu vtáčieho, jablčníka.

Vyprázdňovaniu pomáha pohyb, strava s nestráviteľnými zložkami, hlúboviny, strava bez buničiny ako sladkosti a výrobky z bielej múky zapekajú. Laxatívne pôsobia sušené slivky aj voda, v ktorej sa krátko povarili. Problémy s hemoroidmi zmenšia sedacie kúpele z kvetu rumančeka, vňate nechtíka, myšochvosta, prasličky, hluchavky a kostihoja a listov fialky.

Črevné parazity sú rozšírené najmä medzi deťmi. Na vypudenie sa podávajú laxačné látky. Najneškodnejšia, ale pritom účinná, je kaša z rozdrvených tekvicových semien, úspešne pôsobia aj lieky z fikusov glabrata a dolaria, ktoré rozpúšťajú povrchový kryt parazitov a umožnia ich rozloženie tráviacimi fermentmi.

Protiparaziticky pôsobí aj zmes vratičových kvetov s vňaťou zemežlče, paliny pravej, žihľavy a tekvicových semien. Odvar treba piť 1 dl večer pred spaním a toľko aj ráno nalačno. Keďže vratič je jedovatý, liečba by mala pre-

biehať pod lekárskou kontrolou. Dôsledná hygiena a umývanie čerstvej zeleniny a ovocia predchádzajú problémom s parazitmi.

### **Niečo z korešpondencie :**

Prijemne dobre rano z Dudiniec,  
Mily pan Suchan,  
dakujeme Vam za promptne zaslanie zoznamu, na prvý pohľad som ani nepostrehla, že Vas je menej:)  
Vcera Vas nechal pozdravovat Ing. Mojmir Gera, k jeho pozdravu sa pripajam aj Ja!  
Tesime sa na stretnutie a zostavam s priateľským pozdravom  
Lenka

Dobry den,pan predseda,prave dnes mi prisli postou kluboviny aj s prilohou.Predtym prisli i mailom manzelovi.Velmi obaja ocenujeme Tvoje velke usilie pri ich vydavani i rozposielani.Ivan od nas mi pozical starsie vydania a tak som sa mohla trocha oboznamt uz teraz i s mojím novým klubom SM v Nitre.Ako rodina sme prezivali tazke obdobie,ktore sa skoncilu smrťou mojej mamicky minulý mesiac.Velmi som ju milovala a tak jej strata je velka.Utesujem sa len tým,ze uz netrpi.A tiez tým,kedze som veriacu,tak verim Jezisovym slovam,ze nastane vzkriesenie a bude to na zemi,ktoru ma Boh onedlho v plane premenit na raj.Budem citovat slova herecky Soni Valentovej: "Verim,ze raz pride den,kedy nebude chorob,smrti,bolesti a utrpenia.Ludia budu zit v priatelstve a nie v konfliktoch.Nikto nevie,kedy sa tato predstava stane skutocnostou,ale ja v nu ve-

rim,pretoze je to napisane v Biblii.Je to slub od Boha a Boh nikdy neklame." Tu to vieru mam i ja a dava mi zmysel zivota.Kazdy by mal pre nieco zit,co ma zmysel,aby jeho zivot bol stastnejši a mohol rozdavat stastie aj iným.V Klubovinach si to o stasti velmi pekne vystihol.Vzdy su Tvoje uvahy velmi hodnotne a na zamyslenie.Mali by nas robit lepsimi.Nebudem Ta tymto citanim obrat o cas a tak uz len na zaver,ze s manželom sa velmi tesime na sobotu na stretnutie,hoci prezivame smutok,ale chceme byt s Vami.Este raz za vsetko dakujem a prajem vela sil v dalsej cinnosti klubu a hlavne aby Ta posluchalo zdravie.S pozdravom Bozena Gombikova z Domova.

Ahoj Tonko.Pozdravujem Teba a všetkých členov aj hostí nášho klubu.Dnes sa koná Krok s sm.Tešila som sa,že Vás uvidím,že sa stretneme,zabavíme,porozprávame.Ale človek mieni a Pán boh mení.Zaúradovala choroba a je to inak.Ostolo mi len Vás pozdravovat cestou Jožka Hrubého a mysliet' na Vás,čo práve činím.Prajem veľa zdravia,šťastia a pohody každý deň, všetkým ľuďom dobrej vôle. Nadenka.

Ahoj Tonko, dakujem za krasny den, ktory som prezila s vami. Aspon som prisla na ine myslienky a trochu som sa odreagovala od vsetkych starosti a dobila sa novou energiou. Este raz dakujem.  
Anka (Benčíková)

Naša identifikácia :

**IČO 355 90 700**

**DIČ 2021479724**

**Bankové spojenie :**

VÚB, a. s. pobočka Nitra,  
č. ú. 77230162/0200

## Nezabúdame

V mesiaci **j ú n 2010**  
s l á v i a

### Meniny :

**Lenka** Hrajnohová, **Norbi** Turai,  
Ing. **Tonko** Michalička, **Tonko** Valachy,  
**Janko** Detko, **Lacko** Gubó,  
**Pet'o** Mikulášik

### Narodeniny :

Daniel Magušin, Martinka Jeneyová,  
Boženka Valachyová, **Jožko** Hrubý,  
**Magušinová Zuzanka**,  
Dáška Kázmerová, Marika Halasová,

V mesiaci **j ú l 2010**  
o s l á v i a

### Meniny :

**Ivan** Bíro, **Dano** Magušin, **Magdalénka** Hrubá,  
Ing. **Magdalénka** Kútina, **Olinka** Repová, **Vladko** Illý,  
**Anka** Benčíková, **Anka** Gerbelová,  
**Anka** Kanevová, **Anka** Šimeková,  
**Boženka** Valachyová, **Boženka** Gombíková

### Narodeniny :

Ing. **Magdalénka** Kútina, Ing. **Titus** Tulinský,  
**Majka** Detková, **Ján** Detko,  
**Evka** Malinová;

V mesiaci **a u g u s t 2010**  
o s l á v i a

### Meniny :

**Zuzka** Andrejková, **Zuzka** Mikulášiková,  
**Zuzka** Magušinová, **Zuzka** Špačinská,  
**Zuzka** Hráčková, MUDr. **Darinka** Orbanová,  
**Mojmír** Žvach, **Helenka** Sláviková,  
**Lydka** Michaličková, **Janka** Herhová

### Narodeniny :

**Alenka** Haverová, **Mojmír** Žvach,  
Ing. **Tonko** Michalička, **Marika** Mikulášiková,  
**Anka** Šimeková, **Zuzka** Hráčková,  
**Laci** Gubó

**Gratulujeme** a prajeme veľa lásky,  
pohody a porozumenia, všetko pri  
dobrom zdraví.

Môžete nás kontaktovať i cez internet  
na klubových **email – adresách** :  
[suchan@ksmnr.sk](mailto:suchan@ksmnr.sk)  
[anton.suchan@satronet.sk](mailto:anton.suchan@satronet.sk)  
a nájsť na webovej stránke :  
[www.ksmnr.sk](http://www.ksmnr.sk)

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **13. júna 2010 /nedeľa/ o 19. 30 hodine** v Liečebnom dome **Diamant** v Dudinciach. (platí iba pre tých, čo dostali Poukaz na rekond. pobyt)

Zoborské kluboviny zostavuje a vydáva Anton Suchan, predseda Klubu sclerosis multiplex Nitra, ako občasník Klubu sclerosis multiplex Nitra. Nepredajné, výhradne pre členov Klubu SM Nitra. Text neprešiel jazykovou úpravou. Príspevky zasielajte na adresu predsedu klubu, Anton Suchan, 949 11 Nitra, Novomeského 3/5 resp. cestou internetu, alebo telefonicky na číse 037/773 22 99, 0904 547 106, 0915 841 006. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 6.6.2010.