



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XIII.

júl - september 2011

číslo 7

Tak som sa zamyslel

..... aké veľké šťastie je mať dobrého priateľa. Lebo ozajstný priateľ je ako slnko. Pomáha ti osvetľovať cestu tvojho života, podelí sa s tebou o dobrú energiu, keď sa tebe tvoja minula a nežiada si žiadnu náhradu, lebo vie, že ak jeho postretne v živote stav, že sa jeho batérie vybijú, bude mať aj on svojho ozajstného priateľa, ktorý sa so svojou energiou podelí. Ako slniečko je i preto, lebo keď ťa prepadne smútok a tvoje oči sa zalejú slzami, on svojou prítomnosťou ti ich pomôže osušiť tak ako slniečko teplými lúčmi, on dobrou myšlienkou a pozitívnou energiou. Tak ako je v prírode potrebný dážď, tak sú potrebné pre človeka i slzy. Vyplavuje sa s nimi žiaľ a utrpenie, ktoré nás v živote každého raz postretne. My SM-kári to máme zariadené tak, že tie krušné chvíle nás prepadnú väčšinou nepripravených a v situáciách, keď ich najmenej čakáme. Sú o to tvrdšie a preto ozajstný priateľ má hodnotu zlata (chcelo by sa mi povedať - zdravia).

Ani slniečko nie je vždy vidieť, raz je skryté za mrakmi, inokedy svieti na opačnú stranu našej zemegule. Ale vždy vieme s určitosťou, že je

tam a že sa vždy, aj keď s odstupom času ukáže. Ono má tú svoju silu i napriek tomu, že ho očami nevidíme, ale jeho žiarenie nás ovplyvňuje aj vtedy, keď svieti na opačnú stranu zeme. Nevnímame iba jeho svetlo, ale jeho silnú energiu prijíma naše telo stále.

To isté je aj s ozajstným priateľom. Nemusí byť neustále v našej blízkosti, nemusíme ho dennodenne vidieť, stačí nám pocit, že niekde je a to nás naplňa samo o sebe dobrou energiou.

Je tu však jeden veľký rozdiel a ten je vtom, že slniečko od nás neočakáva spätnú reakciu, nie je od nás závislé. Naš ozajstný priateľ však môže tak ako my, prepadnúť smútku, môže ho postretnúť v živote nešťastie či nejaká tragédia. V takomto prípade, by sme mu mali dary priateľstva opätovať a byť pre neho taktiež plnohodnotným slniečkom. Lebo iba vtedy je to ozajstné priateľstvo, keď je naplnené obojstranne a samozrejme, nezištne.

Tak ako sa významné svetové diela tvoria, či budujú dlhú dobu, tak sa aj jednotlivé dielce ozajstného priateľstva skladajú jeden k druhému dlhší čas. Musia sa ukladať precízne od začiatku, aby mali pevný základ, ktorým neotrasie ani seba väčšia ka-

tastrofa. A aj keď si vytvoríme silnú platformu, ďalšie dielce stavby ozajstného priateľstva nemôžeme na seba nahádzať „haj - buj“. Pretože už pri slabších záchvevoch narušenia priateľstva z vonku, by sa mohli rozsyptať a tým by sa vlastne zrútil náš sen o ozajstnom priateľstve. Všetko chce svoj poriadok, lebo len vtedy máme prehľad o svojom prístupe k priateľovi z druhej strany a vidíme i jeho vzťah k nám. A to už je predsa pekný základ ozajstného priateľstva, ktoré však preverí až búrka, hnev, zlosť, smútok, tragédia a katastrofa.

Toľko ku vzťahu dvoch jedincov. Omnoho zložitejšie je to v skupine ľudí a ešte komplikovanejšie je to v kolektíve zdravotne postihnutých. Tu neplatia stavbárske pravidlá, lebo každý jednotlivec kolektívu má svoje dielce a každý ich má iných rozmerov a dokonca i tvarov. Je k tomu potreba oveľa viac času, než všetky tie dielce zapadnú do seba, niekedy ich musíme rozobrať, lebo niektorý dielec sa vymyká z radu a ostatné by potom pokračovali krivo. Mnohokrát je potrebné obrusovať hrany, aby jednotlivé povahy zapadli do kolektívu, inokedy sa niektorí nechcú vzdať svojich tvarov, lebo sú presvedčení, že oni majú tie ideálne dielce. V tom je ale sila ozajstného kolektívneho priateľstva, že jednotlivci by mali byť tolerantní a brať v úvahu i tvary ostatných členov komunity. Pretože konečné dielo by malo odolať všetkým nástrahám života a v kolektíve rozdrobiť každého

jednotlivý problém. Je to ako keby morská vlna narazila na bariéru a rozstrekne sa na tisíce drobných kvapôčiek, ktoré už neublížia, ba dokonca niekedy osviežia.

Jedno si však musíme uvedomiť, že našim najväčším nepriateľom rozbitia ozajstného priateľstva je nepriateľ zvnútra. Je to najsmutnejšie čo sa môže akémukoľvek kolektívu stať. Proti tomu nezmôže žiadna obrana, veď to poznáme z vlastného ochorenia. Je veľa neprajníkov, ktorým prekáža, keď sa jeden kolektív drží pospolu dlhšiu dobu a spoločne vychádzajú v dobrom i zlom. Silný kolektív dokáže takéto útoky odraziť s tým, že preň nemajú zmysel sa ani nimi zaoberať.

Spája nás síce jedno ochorenie, ale i tu sme len ľudia s dobrými i horšími vlastnosťami. Niekedy nás môže prepadnúť závisť, že ten druhý je na tom lepšie alebo, že ten má také lieky, ktoré ja nemám. Červík závisť pomaly hľodá a je na veľkosti každého jedného z nás, aby sme ho v zárodku zlikvidovali a dôverovali lekárom a tešili sa i z úspechu svojich priateľov. Tým zažneme slnko v našej duši a určite to pocíti a ocení i naše okolie.

Prajem vám veľa slniečka, ale nech vám nespáli pokožku, no pohladí dušu a zohreje srdiečko.

Váš Tony

Krásne prostredie Liečebného ústavu Diamant v Dudinciach, nás privítalo nie len na rekondícii, ale i na zasadnutí klubu, ktoré sa konalo v ich zasadačke. Prvý deň býva trochu ťažší, lebo sa naše telo aklimatizuje, ale nič to nemenilo na veci, že sme zvládli ešte program zasadnutia. Na rekondíciu nám poslali pozdrav Mojmir s Majkou, Ingridka s Marošom, Jožko s Magduškou, Majka Šútorka, Laci Gubó, Vierka a Janka Herhové, Stanko Sopúch, Marika Halasová, Magduš Kútina a Katka Písečná.

Viacerým z tých čo nás nechali pozdravovať sa natoľko zhoršil zdravotný stav, že sa rekondície nemohli zúčastniť. Všetci prítomní na rekondícii im držíme palce, aby sa im zdravotný stav upravil a mohli sa zaradiť do našej partie.

Program nebol rozsiahly, ale bolo potrebné určité veci prebrať a zistiť skutkové stavy, nakoľko máme pred sebou rekondíciu v Turčianskych Tepliciach a tento pobyt je potrebné v predstihu dvoch mesiacov uhradiť, nakoľko sa jedná o poukazy v liečebnom zariadení.

V prvom bode predseda zhodnotil akciu „Krok s SM“, ktorá dopadla nad očakávanie veľmi priaznivo. Podieľalo sa na nej veľa našich členov, no pomáhali nám aj nečlenovia klubu, tak ako už boli bývali spomenutí v minulých klubovinách. Všetkým, ktorí sa akcie zúčastnili osobne, ktorí nám ju pomáhali zabezpečiť a všetci tí, ktorí cítili, že je to naša spoločná akcia, ktorá je raz za rok v takomto duchu, všetkým bez rozdielu patrí mo-

je osobné poďakovanie a srdečná vďaka. Nedá mi však nespomenúť, že som počítal s väčšou účasťou našich členov, no viacerí nemali ani toľko slušnosti, aby dali vedieť, že ich naša akcia nezaujímá. Keď už iné nie, tak sme mohli pár centíkov ušetriť. Je to vecou každého z nás. Spomínam to preto, lebo na budúci rok si budeme pripomínať dvadsať rokov od založenia nášho klubu. Určite by sme chceli pozvať aj hostí, ale bojím sa, že by mohli byť v prevahe.

Pri tejto príležitosti sme rozdebatovali i také momenty, akým je priestor, kde by sa malo slávnostné zasadnutie konať, ako zabezpečíme občerstvenie, či budú tí, ktorí sa obetovali tento rok, ochotní podstúpiť niečo podobné na budúci rok? V akom rozsahu oslavu konať, financií máme rok čo rok menej, tak aj v tomto prípade budeme šetrní. Ak by sme chceli rokovanie osviežiť kultúrnym programom, mal by byť čo najúspornejší po každej stránke. Za miestnosť, kde sme boli tento rok, sme náklady nemali, len či by sa dalo pridať ešte niekoľko miest pridať, keby predsa len prišli i tí, ktorých zaujímajú iba rekondície. Určite by sme boli radi, keby prišiel medzi nás „náš“ heligónkar Štefan, ktorého sme si obľúbili.

Predseda informoval prítomných o priebehu akcie 2 %, kde už pomaly začínajú nabiehať prvé centíky z daňových úradov. Pripomenul, že organizácie nám môžu teraz dať iba 1,5 % a aj tých je poskromne. Očakávame podľa prognostík, že vyzbierame horoko - ťažko na jednu rekondíciu. Ale

nepredbiehajme udalosti a vyčkajme na konečný stav a podľa neho sa zriadime v budúcom roku s rekondíciami. Ako však vyznelo z debaty a nie len na večernom zasadnutí, väčšina by bola za to, že ak by mala byť iba jedna rekondícia, tak v Dudinciach. O tom však rozhodneme v hlasovaní, či už priamo na zasadnutí klubu alebo návratkami.

Tak ako som už predznačil, zaoberali sme sa spresnením a potvrdením záujmu účasti na októbrovej rekondícii. Prechádzali sme položku po položke, aby sa nestalo, že niekoho vynecháme. Tých, ktorí neboli na rekondícii v Dudinciach a prejavili záujem o rekondíciu v Turčianskych Tepliaciach, predseda osloví osobne telefonicky, aby mohol zoznam uzatvoriť a uhradiť faktúru.

V ďalšom sme sa oboznámili so stavom na oboch účtoch, z ktorých zbierkový stagnuje a nabiehajú tam iba mínusy. Treba zvážiť, či do budúca bude stáť za to konať zbierku, keď sú z nej minimálne zisky.

Predseda vyzval k aktivite členov klubu na podanie návrhu na nomináciu „Osoba s SM“ a „Opatrovateľ roka“, pripomenul pritom, že sa môže jednať iba o členov zväzu. Prípadné návrhy je potrebné podať na e-mailovú adresu SZSM do 30.9.2011.

Trochu vzruchu priniesla informácia z internetu o umožnení používania liekov s výťažkom z konopy. Jedna skupinka to kvitovala i keď sami nevedia, či by to užívali a druhá skupinka k tomu pristupovala skepticky.

Katka nám poslala e-mail s možnosťou ponuky voľných pracovných miest pre ľudí so ZP. Preposlali sme si to, ale ponuka bola trochu zvláštna.

Predseda internetom rozposlal dotazník Novartisu, vraj anonymný, len adresa odosielateľa e-mailu je zreteľná.

Sama pani riaditeľka KOS Nitra nám odobrila termíny zasadnutí klubu a jej veľkorysosť spolu s kolektívom spolupracovníkov, si vysoko vážime a sme veľmi povďační. Termíny sú nasledovné :

13. septembra 2011 o 15,00 hodine

02. októbra 2011 o 19,00 hodine

(Turčianske Teplice)

08. novembra 2011 o 14,00 hodine

13. decembra 2011 o 14,00 hodine

No a potom sme sa bavili večer čo večer, počasie nám vyšlo nad očakávanie, pani Lenka má asi styky tam niekde „hore“, a sem, tam sme si povedali aj niečo od srdca. Pri poslednom posedení a po krásnych slovách Evky Tulinskej, ku ktorej sa pridala všetci ostatní, som neudržel svoje city na uzde a slzy sa mi vtlačili do očí. Ospravedlňujem sa za to, ale bolo to pre mňa niečo, čo som vôbec už neočakával, lebo som mal dojem, že dianie v našom klube je už samozrejmosťou a povinnosťou niektorých aktívnych. Sklamal som sa v svojej domnienke a o to som bol šťastnejší, že to čo robíme má zmysel.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

ZEMIAKOVÉ CESTO NA ŠŪĽAN- CE A PIROHY

1250 g zemiakov, 300 g hrubej múky, 1 vajce, ½ KL soli, 1 kopcovitá PL krupice, 1 PL maizeny, 3 PL oleja

Zemiaky uvarené v šupke ošúpeme a pretlačíme cez sitko. Pridáme múku premiešanú s maizenou, krupicou a soľou, rozšľahané vajíčko a olej. Vypracujeme hladké cesto (miesime ho ručne, na pomúčenej doske).

Šŭľance: Zo zemiakového cesta si ušľáme valček, ktorý rozdelíme na menšie kúsky. Každý z nich rozšľáme na dlhší valček, ktorý rozkrojíme na menšie kúsky dlhé cca 5 cm a tie zavárame do vriacej osolenej vody. Varíme ich ešte 1 – 2 minúty po vyplávaní na povrch. Po vybratí ich polejeme rozohriatym maslom alebo olejom, a posypeme buď makom, mletými orechmi a cukrom, alebo opraženou strúhankou, ktorú tiež môžeme pocukrovať alebo jesť naslano.

Pirohy: pripravené cesto vyvaľkáme na hrúbku 5 mm, pokrájame na štvorce veľké asi 7 x 7 cm, na každý štvorec dáme za lyžičku slivkového lekváru, sladkej alebo slanej tvarohovej plnky, bryndzovej plnky (250 g bryndze vymiešame s 1 PL masla, mleté čierne korenie a pažitku, alebo bryndzu vymiešame s prepasírovanými zemiakmi). Ako plnku môžeme využiť aj varené zemiaky – čisté, so smaženou cibuľou, vymiešané s taveným syrom, atď. – podľa chuti. Po naplnení štvorce preložíme do trojuholníka, okraje stlačíme a dáme obvariť do slanej vody, pokiaľ pirohy nevyplávajú navrch. Pirohy so sladkou plnkou na tanieri polejeme rozpusteným maslom alebo Pamou, a posypeme mletým makom či orechmi a práškovým cukrom, gran-
kom, alebo si na tuku opražíme strúhan-

ku s kryštálovým cukrom a v tejto zmesi obalíme varené pirohy. Pri slaných plnkách pirohy mastíme rozpustenou Pamou alebo maslom, môžeme ich posypať rozškvařenou slaninkou, popraženou cibuľkou, pridať za lyžicu kyslej smotany, alebo obaliť v opraženej strúhanke, tentoraz bez cukru.

ZEMIAKOVÁ KAŠA S KRÚPAMI

750 g zemiakov, 300 ml mlieka, 150 g stredne veľkých jačmených krúp, 3 strúčiky cesnaku, majorán alebo oregano, masť alebo olej, 1 cibuľa, soľ - krúpy umyjeme a s troškou soli ich na oleji alebo masti udusíme domäkka (pri menej kalorickom spôsobe ich iba uvaríme v osolenej vode). Očistené zemiaky uvaríme v osolenej vode, scedíme a roztlačíme spolu s horúcim mliekom. K zemiakom pridáme hotové krúpy, prelisovaný cesnak, podľa chuti majorán alebo oregano a dobre premiešame. Každú porciu posypeme dozlatista opraženou, nadrobno pokrájanou cibuľou. Kaša sa môže podávať ako samostatné jedlo, alebo ako príloha k údenému mäsu.

ZOFT, Zoborské „FTipy“

Pred predajňou liehovín leží muž a okloidúci sa ho pýta:

"Prepáčte, to ste taký opitý alebo to je reklama?"

Na spoveď príde žena, že má hriešne myšlienky:

"Stále si myslím, že som krásna a zvodná."

Farár na ňu pozrie a hovorí:

"To nie je hriech, to je omyl."

Lekár hovorí pacientke:

"Na vašu chorobu je jediný liek. Denne musíte zjesť jedno vajce."

"Ale ja vajcia neznášam." "Však ja hovorím zjesť a nie zniesť."

Drahý, včera som mala nádherný sen. Bola som v Tesco a mohla som nakupovať zadarmo...

-No ja som mal sen, že mám sex s dvomi ženami...

-A bola som pri tom aj ja?

-Nie, ty si bola v Tesco...

Všetky choroby sú zo stresu !

....len pohlavné z potešenia....

- Dobrý deň. Máte vajcia?

- No ale my tu vajcia nedržíme.

- Ja nechcem podržať, ja chcem kúpiť!

Matka dohovára svojej 15-ročnej dcére:

- Si samá diskotéka, samý chlapec, samá zábava, ale že tvoja matka mala včera 28 rokov, tak na to si ani nespomenieš...

Viete, že ?

Top 10 činností, ktorými si denne ničíme život!

Online verzia anglického denníka Daily Mirror zverejnila zoznam siedmich prehreškov, ktorými denne ohrozujeme naše zdravie. Často si nedokážeme uvedomiť, že už automaticky zaužívané úkony nemusia byť v zhode s tým, čo by sme v skutočnosti mali robiť. Naša redakcia k nim pridáva ďalšie tri, ktoré sú rovnako nebezpečné.

1. Časté sprchovanie

Moderný človek je podľa vedcov až príliš upätý na hygienu. Kedysi im vôbec nechodilo po myslí, že by sa mali sprchovať niekoľkokrát denne. Dnes je to už bežná záležitosť. Niektorým už dokonca nestačia ani dve pobyty pod vodou, do kúpeľne musia vojsť kvôli vlastnému pocitu aj viackrát. Lenže tým si úplne ničia pokožku. Tá vplyvom horúcej vody stráca prirodzenú vlhkosť a odolnosť, čoraz viac sa vysušuje a potom sa kvôli tomu stáva citlivejšou, nehovoriac o tom, že sprchovými géľmi a šampónmi pravidelne ničíme jemný mazový film, ktorý si pokožka vytvára, ako prirodzenú ochranu pred vonkajším prostredím.

2. Osem hodín spánku

Ide opäť len o mýtus súčasnej doby. Telo si totiž najlepšie oddýchne **počas prvých dvoch hodín spánku**. Za normálnych okolností vám pri primeranej dennej záťaži postačia štyri hodiny takéhoto oddychu. Ak si myslíte, že organizmus si počas ôsmich hodín viac oddýchne, mýlite sa. Budete sa naopak cítiť ešte viac unavení. Ideálne by to malo byť šesť až sedem hodín, pričom spať by ste mali chodiť okolo polnoci. Keď na vás príde počas dňa únava, doprajte si len štvrt' alebo polhodinku v posteli a sila bude opäť spať.

3. Vyplachovanie úst po umývaní zubov

Zubné pasty majú v svojom zložení mnoho zástupcov, ktorí ich neskôr ochraňujú pred baktériami, ktoré majú za dôsledok kazenie zubov a odstraňovanie zápachu. Lenže tento účinok zničíte jedným veľmi jednoduchým úkonom – ak si po umytí vypláchnete ústa vodou. So zbytkami pasty totiž vymyjete aj ochranné látky.

Aby ste mali z čistenia zubov nielen estetický úžitok, mali by ste dodržiavať tento rituál: najprv si ich povrch klasicky umyte pastou, jej zvyšky vyplňte a nasledujúcu pol hodinu nič nekonzumujte a nepite. Následne sa môžete naraňkovať a po jedle si ústa osviežte ústnou vodou.

4. Dlhé sedenia na WC

Aj vy patríte do tej skupinky ľudí, ktorá si na záchod berie so sebou aj dobrú knihu alebo časopis? Keď áno, rýchlo sa tohto zvyku zbavte. V najmenej miestnosti bytu by ste mali tráviť len nevyhnutný čas na vykonanie potreby. Príliš dlhé vysedávanie totiž nie je prirodzené pre konečník a môže vás doviesť ku gastroenterologickým problémom. Tým najfrekvencovanejším sú hemeroidy, ktoré si veľmi ľahko privodíte práve dlhodobým pobytom na WC.

(pokračovanie na budúce)

Niečo z korešpondencie :

Dobrý deň, oslovujem Vás ako človek známy problematiku ktorú zastupujete. Spoločnosť Fincentrum v spolupráci s poisťovňou ING spravila v rámci ojedinelého projektu poistenie vhodné pre ľudí s ťažkým aj ľahkým zdravotným postihnutím, kde nie je potrebné vypísanie žiadnou formou zdravotného dotazníka. Je to skvelá príležitosť pre zatiaľ nepoistiteľných ľudí.

V rámci managementu spoločnosti Fincentrum na pomoc Vašej organizácii sme ochotný 50% zo zaplateného poistného vracať na podporu Vašej organizácie od ľudí ktorí si od nás vyžadujú spod Vašej záštity toto poistenie. Je to ročne podpora okolo 130 eur od jednej

osoby. Prosím pekne o podporu tohto programu v spolupráci s nami kde jednak môže byť finančne podporená Vaša organizácia a aj sa poisťuje daná osoba. V prípade možnosti zverejnite s kontaktmi na mňa nižšie uvedení leták. Teším sa na spoluprácu.

Tamás Iliás

Manažér pre **fincentrum a.s.**

Mobil: 0901 737 155

e-mail: tamas.ilias@fincentrum.com

Dobrý deň,
dostal som informáciu, že by Váše združenie alebo Vašich známich mohli zaujímať informácie ohľadom poistenia. Ak by to tak bolo, v prílohe zasielam informácie ohľadom poistenia bez skúmania zdravotného stavu. Ak by ste mali záujem o viac informácií o tomto produkte, kontaktujte ma formou mailu alebo na doleuvedené čísla. Prajem pekný deň.
S priateľským pozdravom

Juraj Richtárech, Manažér

Mobil: 0910 61 81 22, 0917 74 45 70

E-mail: juraj.richtarech@fincentrum.com

V prvom rade prajem pekný letný deň. To, že si sa vydala na veľmi dlhú a strastiplnú púť, ti nemusím pripomínať. Nachádzaš na nej veľa prekážok, ale stretneš sa aj s určitými pozitívami. K vrcholu je ešte ďaleko, ale ty ideš postupne, systematicky svojim tempom, ktoré je okliešťované rôznymi legislatívnymi bariérami a nie vždy prajnosťou svojho okolia. Píšeš radostnú správu, cítiť z nej dobro a preto nech je hnacím motorom k ďalším tvojim krokom. My z Nitry ti držíme palce, ale úprimne povedané a to i vzhľadom k tomu, čo sa okolo zdravotníctva dnes deje, že sa toho asi už ani nedožijeme. To však nie je podstatné, ak dielo dokončíš, bude slúžiť tým, čo prídu po nás a aj preto to má zmysel.

Prepáč, že som neodpovedal na tvoj mail hned', nie som veľký kamarát s facebookom, nerozumiem tam mnohým veciam a mne išlo o to povedať to čo cítim tebe a nie širokej verejnosti a predvádzať sa svetu. Pre mňa tento tvoj krok znamenal trochu viac ako iba "gratulujem" a pod.

Prajem ti, aby si mala dostatok síl na doťahnutie svojich predstáv do reálnej podoby a aby si sa v tom diele aj mohla čo najskôr zregenerovať.

Tony Suchan 14. júla 10:50
(odozva na mail Juliany Illenčíkovej)

Juliana Ilencikova 11. júla 19:02

Vážení slovenskí eSeMkári.

S radosťou Vám všetkým oznamujem, že som dnes prevzala územné rozhodnutie pre výstavbu Národného centra SM v Sabinove. O dva týždne rozhodnutie nadobudne platnosť a MÔŽEME STAVAŤ!!! - už potrebujeme LEN FONDY :-)

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

č. ú. 77230162/0200

Nezabúdame

V mesiaci **september 2011**
s l á v i a

Meniny :

Martina Jéneyová, Mária Borbélyová, Mária Detková, Mária Duchoňová, Mária Halasová, Mária Macáková, Mária Mikulášiková, Mária Šmigová, Mária Šútorová

Narodeniny :

Stanislav Sopúch, Mária Šútorová,
Helena Sláviková

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

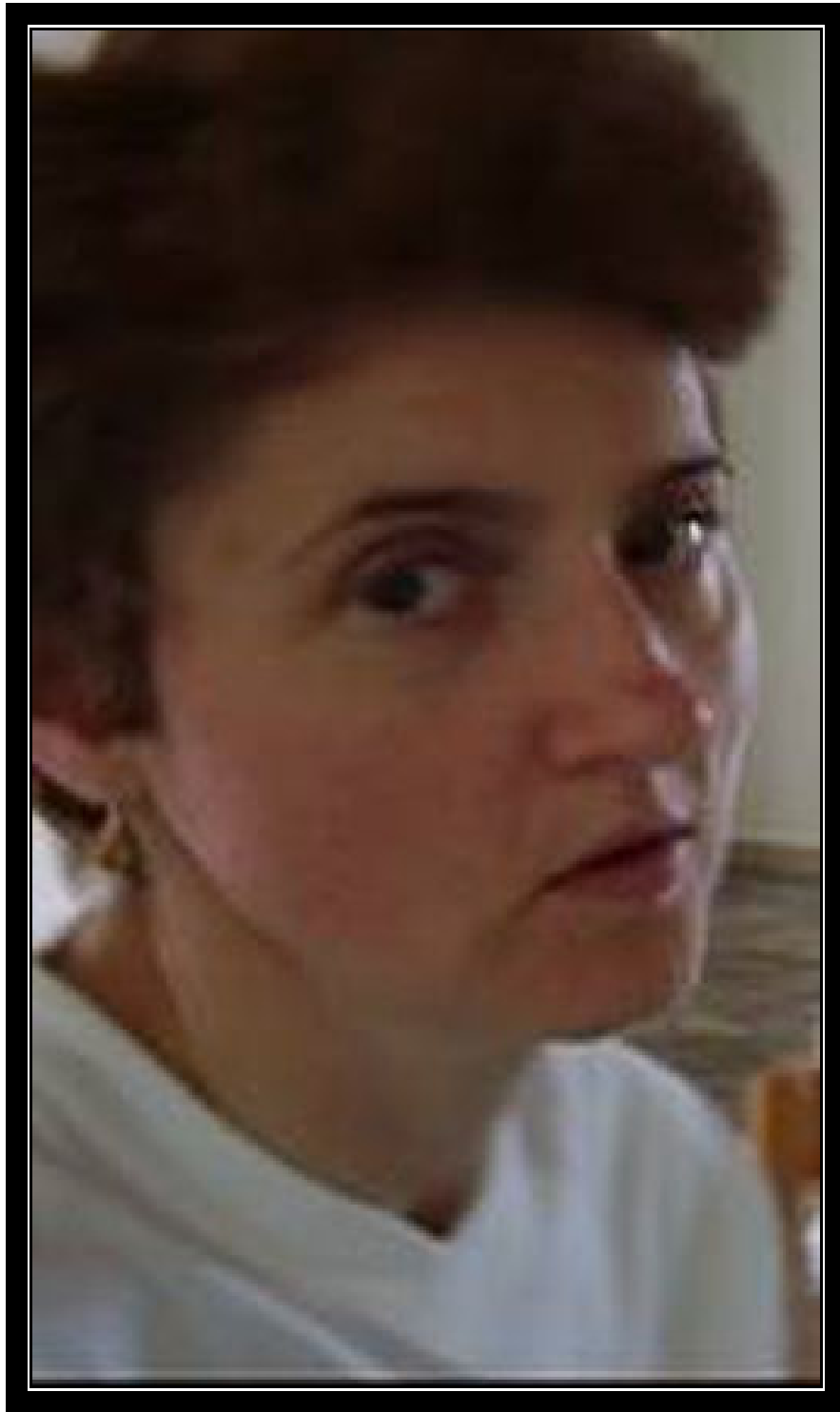
anton.suchan@satrnoet.sk

a nájsť na webovej stránke :

www.ksmnr.sk

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **13. septembra 2011 /utorok/ o 15.00 hodine** na **Fatranskej ulici v Nitre – Chrenovej III.**, na prízemí v klubovni Krajského osvetového strediska.

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, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 1.9.2011.



*S hlbokým smútkom v srdci si Vám dovoľujeme oznámiť,
že dňa 24. augusta 2011 v ranných hodinách,
dotklo srdce našej dlhoročnej členky Klubu sclerosis multiplex Nitra,
vzácnej bojovníčky s ochorením, dobrej priateľky, s ktorou si život zahral nie len s chorobou, ale
i v súkromnom živote.*

*Majka Šútorová zostane v našich pamätiach ako milý a príjemný človek,
Čeť jej pamiatke!*

Smútiaci členovia Klubu sclerosis multiplex Nitra



*S hlbokým smútkom v srdci si Vám dovoľujeme oznámiť ďalšiu smutnú zvesť pre náš klub, že dňa 3. septembra 2011 o 20 hodine, prehrala boj s ťažkou chorobou naša dlhoročná členka Klubu sclerosis multiplex Nitra, **Ingridka Valachyová**, vzácný človek, dobrá priateľka, ktorej život nadelil ďalšie, omnoho nebezpečnejšie ochorenie, s ktorým zápolila do posledných svojich síl. Inka navrvalo zostane v našich pamätiach ako milý a príjemný človek. Česť jej pamiatke!*

Smútiaci členovia Klubu sclerosis multiplex Nitra