



# Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XIV.

júl - september 2012

číslo 7

## Tak som sa zamyslel .....

..... Opäť mi dianie okolo SM-károv pripomína ako keď sa dvaja žobráci hádajú, ktorý z nich má krajšiu palicu, ale podstata veci, že sú odkázaní na žobranie uniká pozornosti v prvom rade ich dvoch. Tak je to i s nami SM-kármi, lebo priznajme si, sme pre novodobú spoločnosť "prít'ážou", tak ako nám to dali už mnohokrát na vedomie "páni" poslanci. Všetko závisí os spoločnosti, jej riadenia a hospodárenia a preto sú štáty, ktoré berú zdravotne postihnutých ako normálnych spoluobčanov, ktorým je potrebné pomôcť. Potom sú štáty, kde je presadzovaná myšlienka asi v tom znení -"keď sú už tu, tak sa o nich postarajme", čo ešte tiež nie je na zahodenie. No a potom sú štáty, kde zdravotne postihnutí sú na obtiaž, lebo bránia rozmachu spoločnosti, teda hlavne tým horným desaťtisícim. Zlietnime z predstáv, že čo si my zmyslíme, že to aj presadíme, to si na to najprv tento štát musí zarobiť a až potom môže rozdávať a byť veľkorysý. My máme svoje problémy a nemali by sme sa vyvyšovať jeden nad druhého, ale tešiť sa, že sa tomu druhému podarilo tiež niečo spraviť pre možno menšiu

skupinku ľudí. Alebo na inom poste dosiahnuť pozitívne výsledky, o ktoré sa rád podelím s ostatnými a v tichosti sa budem tešiť, že som priniesol radosť ostatným a je jedno či je z Malaciek alebo Michaloviec. Veď SM-ka nemá mapu a ani buzolu, navštevuje nás po celej našej republike. Honba za popularitou a ospevovanie osobnosti, odoberá energiu jednak samotnej osobe bažiacej po týchto dvoch "čertoch" myslenia, ale to prináša veľa nedobrej energie medzi ostatných trpiacich, ktorým určite pomôže skôr pozitívne správa ako hašterenie sa dvoch kohútov na hnójisku. Vyrovnanosť a spokojnosť duše len prospieva celému priebehu ochorenia a zmierňuje jeho dôsledky. Pretože keď sa zaoberáme samými negatívnymi vecami, dostávame sa i my sami do negatívneho poľa a potom i priebeh liečenia je sťažený a nie tak efektívny ako za normálneho priebehu. Lebo skupina zástancov jednej strany a skupina zástancov druhej strany na seba vrhajú iba negatívnu energiu a voči tej sa je ťažko ubrániť, najmä ak je takto kolektívne rozosievaná.

Mať druhého a cudzieho rád a rešpektovať jeho osobnosť, je vecou silného charakteru. Kto ním oplýva, má

šancu urobiť niečo navyše ako druhí, ale práve pre tých druhých. V tom by mala byť podstata vodcov a to či už malých skupiniek alebo i celého štátu. A robiť dobro pre ostatných je pre takúto osobu ťou a potešením a nemalo by to byť niečo, čo ho vytláča do výšin a oblakov, lebo potom cez ne ani nevidí, či je pre tých dolu ešte prospešný. Druhé nebezpečie sa môže prihodiť, že z tej výšky nekontrolovane spadne a svojim pádom ublíži mnohým z tých, pre ktorých na začiatku pracoval s dobrým úmyslom. Dôverujeme si a majme sa navzájom v úcte, veď ozaj nezáleží na tom, akej farby máme barle, ale čo kto z nás, popri znášaní útrap spojených s ochorením, dokáže urobiť navyše, ale nie iba pre seba, ale najmä pre druhých. Lebo potom i stretnutia môžu byť srdečné a nie nabité nepriaznivými postojmi. Všetcí si uvedomujeme v akej sme zdravotnej situácii, v akej sme ekonomickej situácii, tak si uvedomme v akej by sme mali byť vzťahovej situácii. A tu sa mi, či chcem alebo nechcem, vyjavuje stará povest' o Svätoplukových prútoch. Nie je to preto, že som Nitran, teda z miesta, kde sa možno táto historka odohrávala, ale preto, že má v sebe veľký kusisko pravdy a to nič nemení na skutočnosti, či je pravdivá alebo nie. A my, SM-kári sme ešte vetchejšie prútičky, čiže zomknutosť by mala byť medzi nami o to väčšia. Nevie, či toľko boja o pozíciu vodcu tejto našej skupiny od jej vzniku, prebie-

ha i v iných skupinách zdravotne postihnutých, navonok tomu tak nie je a možno i preto sa im viac darí v zabezpečovaní potrieb pre svojich členov ako nám. Dokážu rozumnejšie hospodáriť s energiou a vybiť ju na zmysluplnejších poliach a získavajú si rešpekt pred ústrednými orgánmi štátnej a verejnej správy. To nie je maličkosť, lebo ak sú dobre zapísaní, už aj pri tom prvotnom rozhodovaní sa na ich pripomienky pozerá z iného pohľadu ako na požiadavky tých, čo sa neustále hádajú, hašteria a bojujú o získanie priazne na úkor toho druhého. Tá päšť, ktorou búchajú na bránu svojich požiadaviek je razantnejšia ako tá, ktorá minie väčšiu časť svojej energie na vzájomné odtláčanie.

Nie som oprávnený na to, aby som robil rozhodcu, ale som divák a dovolil som si položiť svoj názor na papier, s tým, že by snád' mohol niekomu otvoriť oči, pre dobro nás všetkých.

Obdobné zamyslenie som písal v deväťdesiatom roku dvom kohútkom z vedenia zväzu. Netušil som, že ma podobné myšlienky budú mátať s odstupom toľkých rokov. Prial by som sám sebe, no najmä nám všetkým, aby myšlienky takéhoto charakteru už nemali živnú pôdu, aby sme jeden druhého a je jedno, z ktorého tábora je, vítali s úsmevom a tešili sa na vzájomné stretnutia. Lebo nie je nič krajšieho, ako stretnúť priateľa, potešiť sa s ním, ale

i posťažovať sa mu s tým, že moje problémy nezneužije k svojmu prospechu. Skúsme to, keď naša choroba je nevyliciteľná, nech naše vzťahy sú nenarušiteľné. Ja som začal možno práve týmto zamyslením.

*Váš Tony*

**ZOKLE** - / ZO borské  
KLE bety/

Stalo sa už tradíciou, že júnové zasadnutie nášho klubu je výjazdové a i tento rok sa konalo v Dudinciach, v zasadačke Liečebného ústavu Diamant. O základných veciach sme rokovali úsporne, aby nám zostal čas na osobné kontakty, nakoľko niektorí sa nevideli už dlhšiu dobu a tak bolo o čom rozprávať. Nebolo nás toľko ako po predošlé roky, čo malo za následok nižšie vybratie 2 %, ale bolo nás dosť a po počiatočnej obave nutnosti výberu účastníkov, vzhľadom k tomu, že sa prihlásilo oveľa viac záujemcov ako bola objednávka. Nakoniec bol predseda rád, že sa ešte dodatočne prihlásila jedna nová členka, čím sme naplnili objednaný počet presne. O dôvodoch odstúpení sa zmienim nižšie.

Pri ubytovávaní sme si našli na izbách vítací list od vedenia zariadenia, čo nás veľmi potešilo a pozitívne naladilo. Poniktorí stihli ešte v deň nástupu lekársku prehliadku a nastavenie procedúr po vzájomnom dohovore s ošetrovujúcim lekárom a dobrou „vílou“ pani Kantovou, aby bola čo naj-

väčšia spokojnosť účastníkov rekondície.

Pri prvom večernom sedení sme prebehli potrebné veci a začali sme pozdravmi tých, ktorí sa rekondície nemohli zúčastniť alebo chceli byť s nami na kontakte aspoň cez SMS-ky a mobilom. Najsmutnejšie boli Janka s Vierkou, lebo už druhý rok sa im nepodarilo dostať sa medzi nás na rekondíciu, stav po silnom ataku sa veľmi pomaly upravuje a opatera o Janku si vyžaduje už veľa síl. Smútok zavládol i u manželov Hrubých, lebo Magduškin zdravotný stav nedovoľoval záťaž, ktorú rekondícia so sebou prináša. Marike Halásovej sa nielen zhoršilo, ale sa i pridružili iné ochorenia, ale bojuje a nevzdáva sa, čo už vidieť i na zlepšenom stave. Stanko Sopúch na nás neustále myslí, ale podmienky k tomu, aby sa mohol zúčastniť rekondície sa smerom k zlepšeniu nepohli. Anka Gerbelová sa opäť pohrala s predsedom, lebo do poslednej chvíle ho držala v domnení, že pôjde a až po osobnom telefonáte mu prezradila, že Deniska menila zamestnanie a nemá dovolenku. Trochu „vzrúša“ musí byť. Takéto veľké zmeny by bolo seriózne hlásiť hneď po ich získaní, lebo je potrebné urobiť zmeny v celkovom zozname a aby bol prípadne čas ešte zháňať náhradu, resp. pokúsiť sa znížiť rezerváciu, aby sme zbytočne neplatili, lebo i tak tých centíkov nemáme na rozdávanie. Všetci spomínaní nás nechali pozdravovať a k nim sa pridali doc. Brozman, naše sestričky z centra, ktoré nás vybavili mlstami, pani Záhorská z LÚ Dia-

mant a Emil Penzeš SMS-kou. Radosť nám svojou prítomnosťou urobil Milanko Andrejko, ktorý nás prišiel pozrieť a pobudol s nami pár dní a ako to on hodnotil, aby sa pozitívne nabil a v dobrom si zaspomínal na uplynulé rekonštrukcie i so Zuzkou.

Predseda v krátkosti zhodnotil akciu Krok spojenú s oslavami dvadsiateho výročia založenia klubu. Vyzdvihol osobný vklad opätovne Lydky, Kláriky, Majky Žochárky, pani Pačutovej, ale i ostatných, ktorí i drobným pričinením prispeli k celkovému zdranému priebehu osláv. Stoly sa opäť prehýbali pod dobrotami, ktoré vzišli z rúk našich členiek klubu a preto boli o to vzácnejšie a veru chutili všetkým bez rozdielu, náš alebo hosť. Program nám spestrila folklórna skupina Tradícia z Drážoviec, históriu pripomenul tandem pani Mikulová s Evkou Tulin-skou, Dano s Lenkou pripravili súťaž, kde sme prekonal rekord v zhotovovaní reťaze, pán primátor nám daroval novučký notbuk, pani riaditeľka KOS nám poďakovala za spoluprácu. My sme im na oplátku ponúkli čestné členstvo, teda pánovi primátorovi a pánovi Trabalíkovi za dlhoročnú priazeň nášmu klubu spojenú i s ekonomickou podporou. Pani riaditeľke sme napísali ďakovný list za priazeň, ktorú našej organizácii poskytuje. Mladé Žochárčatá nám zarecitovali pekné básnička a my sme pokračovali v oslavách plným dúškom. Predseda ešte raz poďakoval každému, kto prejavil aspoň kúsok srdca k nášmu klubu, lebo roboty zostalo ešte i po oslavách, no zvládli sme to k celkovej

spokojnosti a dôstojne sme si pripomenuli uplynulých dvadsať rokov nášho spoločného života. Punc a vážnosť celej akcie dali i prítomní hostia na čele s pánom primátorom Dvončom, ktorých s trochou oneskorenia doplnili sestričky z centra SM Nitrianskej nemocnice.

Nemohli sme sa nevenovať tak dôležitej záležitosti ako sú dve percentá. Tento rok sa okolo nich točí nepriaznivý vietor, lebo celé daňovníctvo sa zmieta v problémoch a tak máme obavy, aby nás to nejako negatívne nepostihlo. Lebo centíky nabiehajú pomaly a javí sa ešte i to, že sme si ich vyzbierali menej ako minulý rok. Nepredbiehame však všetko ukáže čas. Isté je len to, že sa budeme na budúci rok prikrívať iba takou perinou, akú sme si zabezpečili. Predseda vyslovil názor, že v tejto oblasti ťahajú vždy rovnaké kone a mnohí sa iba vezú a prípadne ešte i kritizujú, resp. majú pripomienky k organizovaniu našich akcií. Uplatňuje sa v našom klube systém solidarity, ale i ten má svoje hranice a preto by sme mali byť k nami vyzbieraným finančným prostriedkom citlivejší a keď viem už v predstihu, že nebudem môcť ísť na rekonštrukciu, tak to včas dám vedieť, už sme o tom hovorili, že je to minimálne seriózne.

To sa trochu týkalo i ďalšieho bodu, ktorým bolo spresnenie zoznamu záujemcov na rekonštrukciu v Turč. Tepliaciach.

Poplakali sme si nad stavmi účtov klubu a rozlúčili sme sa so zbierkovým podúčtom.

Podrobne sme rozobrali chystanú petíciu Za zmenu indikačných obmedzení a schválenie bezplatnej liečby na poruchy chôdze pre pacientov s SM, ktorú koná Združenie Nádej spolu so SZSM. Z nášho klubu ju podpísali iba dve členky. Skúsime ešte na zasadnutí klubu.

Oboznámili sme sa z odborným článkom o tom, že marihuana nelieči sklerózu multiplex.

Termíny zasadnutí klubu pre druhý polrok 2012 sú nasledovné :

**11. septembra 2012 o 15,00 hodine**

**október 2012 o 19,00 hodine**

**(Turčianske Teplice)**

**13. novembra 2012 o 14,00 hodine**

**11. decembra 2012 o 14,00 hodine**

Rozdali sme si zostávajúce upomienkové darččky pri príležitosti dvadsiateho výročia klubu tým, ktorí sa nemohli zúčastniť jeho slávnostného zasadnutia osobne.

Predseda rozdal dekréty o znížení účastníckeho poplatku, ktoré boli schválené na klube, pre tých, ktorí najviac pomohli pri zabezpečovaní slávnostného zasadnutia klubu.

Potom prišli debaty a súťaže, ktoré zabezpečili Sonka s Vladkou, Majka s Mojmírom a Evka s Titusom okrem občerstvenia nás opäť príjemne prekvapili. Možno viac sa dozviete z príspevkov členov klubu, ku ktorým ich nabádal predseda.

## **Vyskúšajte – ochutnajte !**

### **ZORE – ZOborské REcepty.**

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

## **Kurča na zemiakovej babe - super zmena**

### **POTREBNÉ PRÍSADY**

Kuracie stehienka, 5 väčších zemiakov, 20dkg ang. slaniny, 1 cibuľa, ml. rasca, 3 vajcia, 3 žemle, mlieko, soľ, majoránku, korenie na pečené kura, maslo na vymastenie plechu.

### **POSTUP PRÍPRAVY**

Zemiaky nastrúhame nahrubo, osolíme a vytlačíme z nich šťavu, pridáme osmaženú slaninu na cibuľke, namočenú a vytlačenú žemľu v mlieku a nakrájanú na kocky, všetko korenie a celé vajcia.

Vypracujeme cestičko, ktoré dáme na maslom vymastený plech a na to poukladáme okorenené kurča.

Najprv kurča položíme obrátene vnútornou stranou navrch, pečieme a potom ho otočíme vonkajšie stranou, aby bola urobená kôrčička na povrchu.

Je to fakt dobrota, všetci mali doma hrče za ušami.

### **Trojité rezne**

4 plátky bravčovej krkovičky, plátkový syr Eidam, plátky šunkovej salámy, soľ, korenie, vajcia, múka, strúhanka, horčica, tuk na vyprážanie.

Z vajca, múky a strúhanky si pripravíme cestičko na obalovanie. Mäso naklepeme, posolíme, okoreníme, potrieme slabo horčicou, položíme naň plátok syra, opäť slabo potrieme horčicou, na syr plátok šunky a oba-

líme šikovne (plátky spojí horčica, možno aj použiť špáradlá) v cestíčku. Usmažíme v horúcom tuku do zlatista. Podávame so zemiakovou kašou a zeleninovým šalátom.

## **ZOFT, Zoborské „FTipy“**

Stretnú sa dvaja policajti a jeden vraví druhému:

- Bol som včera u doktora na zistenie otcovstva.  
Predstav si, bral mi krv, ale neviem prečo z prsta...

Je lekársky dokázané, že pivo obsahuje vitamín B...Keď vypiješ jedno pivo, to je vitamín B1

Keď vypiješ dve pivá, to je vitamín B2  
... 6 piv ..... B6

... 12 piv ..... B12

A keď vypiješ celý súdok... to je už B - komplex !

- Čo si dostal na narodeniny?
- Obraz od Martina Benku.
- A od ostatných?

## **Viete, že ?**

### **Hlboké dýchanie zlepšuje zdravie**

Srdcovo-cievny systém je najcitlivejší na stres. Dobrá správa je, že činnosť srdca a zníženie krvného tlaku sa dá spomaliť - zmenou dýchania. Hlboké dýchanie dokáže prečistiť myseľ a potlačiť bolesť. Napríklad vďaka hlbokému dýchaniu možno docieľiť pohodu mysle, tela a duše. Podobne ako pomáha cvičenie najúčinnšie vtedy, ak je pravidelné, rovnako je to aj s dýchaním. Pociť pohody si privoláte predstavou, že s každým výdychom od vás odchádza kúsok z vášho obrovského problému. (Problém si možno predstavovať ako ko-

láč alebo čokoľvek iné – a riadene dýchať dovtedy, kým sa celý „nezje“, nespáli alebo nevyparí). Keď cítime vzrušenie alebo sme nahnevani, naše dýchanie je krátke, plytké a nepravidelné.

V opačnom prípade (prežívanie pozitívnych emócií) dýchame pravidelne a zhlboka. Vtedy prúdi vzduch hlboko do pľúc. Ak sa chcete upokojiť, najlepšie to dokážete práve tzv. brušným dýchaním. Vzduch pri ňom preniká do najhlbších častí pľúc. Brušným sa nazýva preto, že stláča bránicu a vytláča brucho. Pravidelné brušné cvičenie dáva stály pocit rovnováhy a pokoja. Svoje dýchanie kontrolujte vždy, keď vám to napadne. Najideálnejšie je dýchať zhlboka vždy. To, však, pravdaže nejde, keďže dýchanie nemôžeme sledovať a ovplyvňujú ho nekontrolovateľné emócie. Každopádne, len hlboké dýchanie zlepšuje zdravie a prináša uvoľnenie.

Na význam pravidelného kontrolovaného dýchania kladie dôraz aj joga. Tá pozná aj tzv. pránické dýchanie. Ide o brušné dýchanie spojené s fantáziou. Treba si pri ňom predstavovať, že energia (prána) vyživuje každú čiastočku nášho tela. Možno si ju predstavovať aj inak, napríklad farebne. A prijímať ju všetkým.

Predstavivosť sa dá uplatniť aj pri bolesti. Keď zhlboka dýchate, myslíte na časť tela, ktorá vás bolí alebo tlačí. Vsugerujte si, že do tejto časti tela akoby dýchate, čím bolesť z miesta vyhánate (výdychom).

Dýchanie skvalitníte aj vtedy, ak po nádychu dych na chvíľu zadržíte. Výdychnete a pri výdychu dych opäť na chvíľu zadržíte. Nádych má priniesť energiu, zadržanie dychu voľný tok energie a výdych uvoľnenie. Dbajte na výdych. Mal

by byť raz taký dlhý ako nádych.  
A k tomu pokojný a pomalý.

## Niečo z korešpondencie :

Ahoj Tonko,  
Ďakujem za Kluboviny máj 2012, zase som ich prečítala dá sa povedať jedným dychom.

Len pre linformáciu veta - „Prebehli sme najdôležitejšie body a jedným z nich bol i ten, že máme ako klub do stanoveného termínu podpísať Dohodu o spolupráci, inak to bude brané ako nezáujem( **nesúhlas**) **nemysleli sme a ani nie je v Zápisnici že nezáujem, ale nesúhlas s týmto znením.** My Tonko sme si to telefonicky rozobrali, prečo bola táto dohoda vypracovaná. Verím , že aj keď členovia Klubu SM Nitra nesúhlasili s podpisom tejto Dohody - zmluvy o spolupráci, budeme aj naďalej spolupracovať tak, ako doteraz. Verím, že pozvanie na VZ SZSM prijmeš a keď Ti to tvoj zdravotný stav dovolí, že sa zúčastníš a pomôžeš tak , ako doteraz svojimi cennými radami, ktoré si ja osobne veľmi vážim a cením. Na oslavy 20 výročia založenia klubu sa nemôžem zúčastniť nakoľko budem v tom čase na výročnej konferencii Európskej platforme sclerosis multiplex, ale veľmi rada prídem na klubové stretnutie, ak to bude možné a členovia klubu budú súhlasiť. Už teraz Vám chcem popriať hlavne veľa zdravia, pohody, porozumenia, aby ste radi stretávali, mali dostatok finančných prostriedkov na aktivity, na ktorých spoločne prežijete krásne chvíle.

Prajem príjemný deň

Jarmila (Fajnorová, pozn. redakcie)

Tretí júnový týždeň sa stretli členovia SM klubu Nitra na rekondícii v hoteli Diamant v Dudinciach. Zvítanie pre nás bolo o to radostnejšie,že nám s Majkou chýbal vlašajšok,tak sme boli veľmi radi že sme mohli opäť s Vami stráviť niekoľko veľmi pekných a príjemných dní,ako v kruhu rodiny. Tonko ešte aj vybral výborný termín na počacie,takže sme sa vyhlili extrémnym horúčavám ktoré potom nastali.Po raňajkách sme absolvovali procedúry,poobede si zaplávali v bazéne,po večeroch bolo tradičné posedenie spojené so súťažami,ktoré pre nás pripravili Soňa a M+M.Evka s Titusom zas vymysleli súťaž v tvorivosti a nápadoch,ktorá bola výborným spestrením večera.Kde sa dobre cítite,tam rýchlejšie ubieha čas.Týždeň prešiel ani sme nezbadali ako a bol tu čas odchodu.Ale všetci sa tešíme na ďalšie stretnutia.Nebol som s Vami dlhší čas a tak ma čo-to zaujalo.Například výber na rekondíciu.Myslím si,že ak nám to zariadenie umožní,mali by ísť na rekondíciu všetci ktorí sa prihlásia a my sami by sme mali zodpovedne zvážiť, kto z nás na nej naozaj potrebuje sprievodcu! Možno by stačila jedna veľká rekondícia v Diamante pre všetkých ktorí sa prihlásia, zrušme Veľkú Fatru,ktorá nám umožňuje spoločne sa stretnúť iba hodinu v bazéne,na viac nezostáva čas ani priestor.A keď zostanú financie, tak by sme opäť mohli robiť vikrekry v zariadeniach kde by nám bolo umožnené stretávať sa v nejakej miestnosti celý deň (napr. Máj v Piešťanoch).

To znamená jednu väčšiu rekondíciu a podľa financií niekoľko vikrekov.Tým sa dostávam k druhému poznatku.Viacerí sme si pošťazovali že sme spolu týždeň a nemali sme čas sa porozprávať. Na takýchto rekondíciach celý

deň nikoho nevidíte, nestretnete. Večerné posedenia strácajú trocha iskru. Myslím si, že to čo nám dávalo najviac energie, boli naše spoločné posedenia pri káve a čaji, kde sme spoločne prebrali všetko od rodiny až po naše starosti a radosti. A to všetko s humorom a nadhľadom. Keď ste si chceli na chvíľu oddýchnuť, museli ste sa utiahnuť na izbu, aj keď v Bieliciach na 5-ke to moc neplatilo. Boli sme stále spolu a to nám dávalo silu do ďalších dní a týždňov spoločného života s esemkou. Rekondícia by nemala nahrádzať nemocnicu alebo liečenie, ale mala by nám umožniť byť spolu. Toto sa už vytratilo a chýba nám to, prekvapilo ma, že aj tým ktorí Bielice alebo Bučinár poznajú iba z rozprávania. Porozmýšľajte, prosím Vás, nad mojím zamyslením. Srdečne Vás zdravím a teším sa na stretnutie. Mojmír.

Naša identifikácia :

**IČO 355 90 700**

**DIČ 2021479724**

**Bankové spojenie :**

**VÚB, a. s. pobočka Nitra,**

**č. ú. 77230162/0200**

**MV SR : VVS/1-900/90-9642**

## *Nezabúdame*

V mesiaci **september 2012**  
s l á v i a

*Meniny :*

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

*Narodeniny :*

Stanislav Sopúch, 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](mailto:suchan@ksmnr.sk)

[anton.suchan@satrnoet.sk](mailto:anton.suchan@satrnoet.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 **11. septembra 2012 /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 1.9.2012.