

## Tak som sa zamyslel .....

..... nad tým, že mnohí a mnohokrát nie sme spojní s tým, čo máme. Môžu to byť iba maličkosti alebo to môže byť „iba“ priazeň druhých ľudí. A že to máme si väčšinou uvedomíme, keď o to prídeme. Veľa krát však býva už neskoro, ale môžu byť i situácie, kedy nám je umožnené získať späť stratené maličkosti či stratenú dôveru v ľudí. Tá však býva veľmi ťažko opätovne získateľná, je mnohonásobne ťažšie ako prinavrátenie statkov či imania. Prevažná väčšina z nás (nevynímajúc mňa alebo až na čele so mnou) si vzácny dar zdravia uvedomila až keď sa ten pomyselný ukazovák vztýčil a veľavravne na nás pokýval. A ešte ani vtedy sme mu celkom neverili, mysleli sme si, že sa s nami iba tak zahráva či laškuj a že všetko sa vráti do starých dobrých zdravých kolají. Lenže človek mieni a 1/ príroda 2/ pánboh mení ( to podľa vierovyznania, aby som nebol prenasledovaný za diskrimináciu svetonázoru alebo slobodu myslenia.

Náznak jemného odľahčenia nemá nejako znižovať vážnosť zamyslenia, lebo je to zjav, ktorý si mnohokrát uvedomíme ozaj až keď ho stratíme. a pritom to nebýva až tak ťažko, ako ťažko je ho znovu získať. S tým našim zdravím to už je tak a nijak ináč to nebude, len mám dojem, že i my sami by sme mohli všetkým tým okolnostiam napomôcť, keby sme boli sami viackrát aktívnejší. Keby sme nečakali od okolia, že nás bez nášho pričinenia dostane z problémov. A znovu sa opakujem, nemusia to byť iba zdravotné problémy. My prežívame dostatok iných problémov, ktoré nám prinajmenšom neľahčujú život.

K mnohým radám či pokynom sa stavíme tvrdo skepticky alebo až s averziou, lebo to povedal ten či onen a vôbec nám uniká podstata vecí, ktorá by nám mohla pomôcť. Už to presvedčenie, že by nám mohlo niečo pomôcť by sme mali brať v úvahu, samozrejme s preverením si zdroja, odkiaľ informácia pochádza a či nie je iba poplašná alebo založená na komerčnosti, lebo s takými informáciami sa dnes vrece akoby roztrhlo.

Žiaľ a dostávajú sa i do oblasti zdravotníctva a sú tvrdo komercializované, bezohľadne pôvodca informácie klame a to len pre jeho naplnenie peňaženky či zdvihnutie osobného konta. To je ich vízia a naivní, ktorí naletia nech platia a naplňajú mešce bezcitným egoistom.

Ale nie sme niekedy i my takými malými egoistami, keď sa z ústrania pozeráme na jeden druhého a keď vidíme, že niektorí z nás lepšie chodí, už nás jazyk svrbí a vypustíme slinu, „však ty by si nepotreboval ani paliču“! Ako keby sme zabudli, že naše ochorenie má stavy atakov a remisíí, ako keby sme zabudli, že takéto stavy stretávajú i nás. Čo stretávajú, navštevujú nás a niekedy

sa im tak zapáči, že nie a nie nás opustiť. A závidíme, v prenesenom slova zmysle, „žobrákovi palicu.“ Ale kto by nás mal pochopiť viac ako jeden z nás, u ktorého čakáme, že mu nemusíme vysvetľovať, že dnes je mi dobre, ale zajtra nemusím vstať. Ved' preto usporadúvame naše rekondičné pobyty, lebo si chceme pomôcť a keď to inak nejde, tak aspoň morálne podporiť a nie v čase, keď nám je lepšie psychicky zdeptať a hádzať na človeka masy bahna. To mu nepomôže, lebo to nie je piešťanské bahno, ale bahno závesti a neprajnosti. A tohto sa musíme v prvom rade zbaviť, striasť a poslať do nenávratna. Neuvedomujeme si totiž, že tá nedobre vrhnutá energia sa k nám alebo našim najbližším vráti a to ešte väčšej razancii akou sme ju zo svojho srdca odoslali.

Čas je „beťár“, čas považujú mnohí za štvrtý rozmer, neviem to celkom tak objektívne posúdiť a na debatu táto forma komunikácie nie je práve najvhodnejšia, ale myslím si, že tak ako čas môže rany zahojiť, tak ich môže i vrátiť a väčšinou práve v tú najnevhodnejšiu dobu.

Za mladi, za tak trochu rebelských časov, sa mi páčila myšlienka jedného gréckeho filozofa, ktorý poučal, aby človek šiel svojou cestou, aby nehľadel na iných čo hovoria, aby sa snažil pretaviť svoje sny do skutočnosti. Aby chodil kam chce, bol takým akým chce, lebo iba raz je tu na svete a iba raz má šancu využiť tie fantastické ponuky, ktoré mu život ponúka. Samozrejme každý sa môže vybrať tou svojou cestou a stanoviť so svoj cieľ alebo sa iba tak túlať svetom a bezcieľne čakať čo sa prihodí a či sa k tmu čo sa mi pritrafilo postavím negatívne alebo pozitívne. A i to robí človeka človekom, priateľa priateľom a i SM-kára SM-károm.

Som presvedčený, že šťastie človeka netkvie v tom, v akom som momentálnom zdravotnom stave, šťastie nepredstavuje vždy iba to najlepšie, to najexkluzívnejšie a to najfantastickejšie (pre tinedžerov „to bombové“ či „supiš“).

Šťastie človeka môže byť podchytené niekde v hĺbke jeho duši, v tom, že dokázal na křčovitej tvári svojho priateľa vyvolať úsmev, či upokojiť jeho rozháraný duševný stav, do ktorého ho dostalo jeho vlastné fyzické telo.

Šťastie má veľa podôb a nemusí byť vždy prejavované vlastným úsmevom na tvári, ale pokojom na vlastnej duši a dotýčaný môže byť schúlený niekde v kútiku a trápi sa so svojimi vlastnými problémami, ale je neskonale šťastný, že niekomu pomohol, že nie je celkom zbytočný. Lebo na čas, keď je v centre pozornosti sa dokáže sústrediť a koncentrovať, aby ostatných nedeprimoval, ale potom si to svoje tzv. „odgrgá i s úrokmi“. Ale nie o tom to je.

Prajem vám veľa šťastia či už pre vás osobne alebo aby ste mali dostatočne veľký batoh i na šťastie pre druhých.

*Váš Tony*

## **ZOKLE** - / ZO borské KLE bety/

Teda neverili by ste, ako sa tá partia naakumulovala cez tie prázdniny alebo sa nabili v Dudinciach v Diamante z tej minerálnej vody?! Neviem, ale jednak sme sa zišli v obrovskom počte a jednak to nebol úľ, ako som to onehdy písal, to bol mrakodrap včelínov. A ešte k tomu to bolo v predvečer menín Márie. Čiže aj bol problém niečo položiť na stôl, toľko dobrôt na ňom bolo. A pritom dvaja dorastenci tí boli najmenej rozrušení, asi z tej vravy. Klasický Lukáško a ešte zatiaľ neklasický Majky Detkovej vnučka tichučko sledovali dianie, čo sa nedá povedať o všetkých našich dospelých účastníkov.

Ani sme nestačili privítať medzi nami novú záujemkyňu o členstvo Alenu Haverovú a museli sme rýchlo prebrať body ktoré bolo dôležité prerokovať. Prečo, to sa dozvieme po reklame, ale čo už i ja blbnem z tej televízie, to sa dozvieme ak vydržíte ešte chvíľočku čítať kluboviny.

Klasický sme si spomenuli na tých, ktorí si spomenuli na nás, tradične Anka Kanevová, ktorú zaujímalo, čo sa deje vo zväze, aké sú tam pohyby a zmeny. Lacko sa ospravedlnil, že si z nemocnice doniesol mimo nejakých liekov aj nejaké bacily, na rozdiel od Martinky Jéneyovej, ktorá má službu akurát v deň konania nášho klubu. Pozdravovať všetkých nechala pani Haláková, naša zásobovateľka prípravkami aloe a Titus, ktorý slúži. Katka priniesla pozdrav od Jarky Fajnorovej, Veroniky Frndovej a Miloša Balušika. Aj keď neskôr, ozvala sa Majka Šmigová a pozdravila aj za Mojmira.

Prebrali sme jednak výsledky získavania finančných prostriedkov z 2 % za minulý rok, kde sme museli konštatovať, že sme oproti minulému roku padli o sto tisíc, čo sa odzrkadlí na našich plánovaných akciách, a jednak už i prípravu na možnosť opätovného získavania peňazí na naše budúce akcie. Predseda rozposlal listy na inštitúcie, od ktorých potrebujeme podklady a zabezpečí i spísanie zápisnice do Komory notárov.

Predseda načrtol ešte viac o diani vo zväze, ale bližšie informácie čakal od priamej aktérky a účastníčky zmien, Katky, tá však iba potvrdila predsedove slová a upriamila pozornosť na chystané Valné zhromaždenie SZSM, ktoré sa má konať v zariadení Toliar pri Kremnici.

Pristúpili sme k voľbe delegáta, lebo tak ako prednaznačoval list vedenia SZSM, mali sa valného zhromaždenia zúčastniť predsedovia klubov a členovia výkonného výboru. Predseda sa z pracovnej zaneprázdnenosti nemohol zúčastniť a navrhovaná Katka odmietla, tak sme dali hlas plénu, z ktorého sa prihlásili dvaja. Evka Tulinská a Norbet Turai. Delegátom mohol byť iba člen SZSM, ktorý má riadne zaplatené členské príspevky a z vedenia zväzu Norberta nezaradili do takéhoto zoznamu. Po tvrdení jeho samotného ako i Katky, že spolu uhrádzali členské a vzdali sa Evky novej kandidátky pre časovú zaneprázdnenosť, ostali sme tak, že podpísanú delegačnú listinu necháme pre Norberta, pokiaľ dostane predseda informáciu od predsedu revíznej komisie Petra Zemana, ktorý prevzal agendu od odstupujú-

cej predsedníčky zväzu, že uvedená skutočnosť sa zakladá na pravde.

Zhodnotili sme rekondíciu v Dudinciach v Liečebnom ústave Diamant. Napriek vyšším nákladom, všetci účastníci vysoko hodnotili celú rekondíciu, ubytovanie, procedúry, prístup lekárov, zdravotného personálu ako i kuchyne a obsluhujúcich. Na rozlúčkovom posedení sme sa dohodli, že navrhujeme členskej schôdze, aby sme takúto rekondíciu zopakovali i v budúcom roku, ale i pre väčší počet záujemcov. Tak sme sa dohodli, že predseda zašle do zariadenia predbežnú objednávku pre 32 našich členov.

Plynule sme prešli na rekondíciu, ktorá nás čaká v mesiaci október v Turčianskych Tepliciach. Spresnili sme výber účastníkov, podmienky ktoré nás v takomto zariadení čakajú a upozornili sme na odievanie sa pri stravovaní a taktiež na nevynášanie stravy pri tom druhu stravovania, aké zariadenie Veľká Fatra poskytuje. Účastnícky poplatok zostal 300,- Sk na osobu s tým, že každý si zaplatí samostatne daň z ubytovania alebo čo sa predtým nazývalo kúpeľným poplatkom.

A prišiel ten smutnejší bod programu, kedy predseda predstrel rozpis možnosti konania rekondičných pobytov v roku 2008, s prihliadnutím na získané finančné prostriedky. Zasadnutie jednoznačne podporilo alternatívu konania troch rekondičných pobytov z toho jedného víkendového v hotely Máj Piešťany, na prekonanie dlhého obdobia medzi riadnymi rekondično-rehabilitačnými pobytmi, ktoré by mali byť v mesiaci jún v Dudinciach LÚ Diamant a Veľká Fatra Turčianske Teplice. Otázka padla či sme už zanevrelí na Hokovce. Odpoveďou bola jednoznačne finančná náročnosť v prostredí, kde nie je liečivá voda. Taktiež nik nemal výhrady k zvýšeniu poplatkov na veľkých rekondičiach na 400,- Sk za účastníka a pre Piešťany 200,- Sk.

Majka Šútorka nám priniesla noviny z ich regiónu a Jožko Hrubý nám ich prečítal, kde bolo písané, že sa chystá nová, riadna a rozsiahla rekonštrukcia v Malých Bieľiciach. Po podrobnejšom prečítaní článku sme však zistili, že je to hudba budúcnosti, ale napriek tomu budeme dúfať, že to bude zrealizované i k našej spokojnosti, hlavne čo sa týka hygieny. Predseda sa pokúsi skontaktovať s vedením nových majiteľov, ktorí si z Českej republiky, aby vyšiel v ústrety ich požiadavke kontaktu tých, ktorí bývali návštevníkmi zariadenia.

Predseda predložil návrh na zníženie účastníckeho poplatku na rekondíciu v Turčianskych Tepliciach „oslávencom“ a Jožkovi Hrubému, za vybavovanie verejnej zbierky. Návrh bol odsúhlasený.

Prečítali sme si došlú poštu e-mailovú i obyčajnú, prebehli sme stavy účtov a včielky sa rozbzučali a bzučali a bzučali až kým sme neskončili. A poniektorý toho mal aj dosť, ale hlavne že bola pohoda a spokojnosť.

## **Vyskúšajte – ochutnajte !**

### **ZORE – ZO borské REcepty.**

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

**Zapečené kuracie stehná**

**Suroviny:** 5 horných kuracích stehien, 30 Dg šampiňónov, polohrubá múka, maslo, červená paprika, čierne korenie, drvená rasca, soľ, 60 Dg zemiakov, maslo

**Postup:** Do misy dáme trochu soli, papriku, korenie, polohrubú múku. V tejto zmesi obalíme horné kuracie stehná. Misu z jenského skla vyložíme maslom, uložíme kuracie stehná, pridáme šampiňóny pokrúpané na plátky, zemiaky pokrúpané na plátky (obložíme dookola), ochutíme drvenou rascou, zakryjeme, pečieme asi 50 minút.

**Kura po gazdovsky**

**Suroviny:** 1 kg kyslej kapusty, cibuľa, 4 kuracie stehná, masť, 20 Dg prerastanej slaniny, čierne korenie, hladká múka, soľ, rasca

**Postup:** Kuracie stehná osolíme, okoreníme, obložíme prúžkami slaniny. Na masti speníme cibuľu, trochu k nej prisypeme hladkej múky a podlejeme teplou vodou, pridáme časť kyslej kapusty, na ňu poukladáme kuracie stehná a prikryjeme zvyšnou kapustou, zakryjeme pokrievkou a dusíme. Potom stehná vyberieme a aby boli chrumkavé, dáme ich na kapustu a hrniec dáme asi na 15 minút do rúry.

**Kura čaj**

**Suroviny:** kuracie prsia, šampiňóny, mrkva (čerstvá alebo mrazená – ak je zelenina mrazená, prelejeme ju horúcou vodou), karfiol, pór, sladká a slaná sójová omáčka, kukurica, maizena, olej, korenie, soľ

**Postup:** kuracie prsia nakrájame na rezance. Prudko opečieme na oleji. Nakrájame šampiňóny (na polovice alebo na ¼), pridáme ku kurčaťu. Pridáme mrkvu na rezance (ak je malá, celú), sójové omáčky, premiešame a zvolna dusíme. Nakrájame brokolicu, pridáme k mäsu, karfiol, pridáme k mäsu. Podusíme. Pridáme kukuricu, zahustíme maizenou rozrobenou v troche vody. Pridáme pór na kolieska. Nakoniec mierne okoreníme a nemusíme soliť (alebo len mierne).

**ZOFT, Zoborské „FTipy“**

Lord Charles Norton ide okolo somráka, hodí mu libru a vraví:

- Daj si v najbližšej krčne whisky na moje zdravie.
- Ja som abstinent, pane ... - odvetí somrák.
- Tak si kúp nejaký dobrý tabak.
- Ďakujem, pane, ale ja som nefajčiar.
- Tak v tom prípade tu máš 50 libier . Chod' za nejakou ľahkú ženu a niečo si užij. - navrhuje rozptýlenie lord.
- Prepáčte, pane, ale ja netúžim po takých ženách. - skromne odpovedá somrák.
- Vieš čo, tu máš sto libier! Zájdi za mojou ženou a povedz jej, nech sa pozrie, ako vyzerá chlap, ktorý nepije, nefajčí a nechodí za ľahkými ženami.

*Udychčaný mladý poštár príde k dedkovi na lazoch s dôchádzkom a hovorí:*

*- Dedo! Už ma nebaví chodiť každý mesiac 18 km od dediny za vami na samotu!*

*Dedko na to: Ma neštví! Lebo si objednám dennú tlač!!!*

"Tati, potreboval by som nový hard-disk."

"A kúzelné slovíčko?!"

"Kurník šopa! Všetko je dneska zaheslované!"

*Stroskotanec na ostrove vidí, ako k nemu pláva ďalší, ktorého postihol rovnaký osud. Okamžite k nemu beží a hovorí mu:*

*- Aké šťastie, že ste tu, ja už neviem, čo mam robiť. Som tu sám so šiestimi ženami a každý deň musím jednu z nich pomilovať.  
Len v nedeľu mam voľnu...  
Chlapík, sa naňho usmeje a sladko mu odpovie:  
- Nedeľôčka nebude, ty môj krásnučký...*

**Oliva - dar bohov**

Olivový olej, považovaný obyvateľmi Stredomoria za "zelené zlato", má všestranné použitie. V kulinárstve sa používa na zálievky do šalátov, na varenie, máča sa doň opečený chlieb. Olivový olej má však využitie aj v kozmetike pri výrobe mydla, telových olejov, vonných kúpeľov, upokojujúci a medicínsky prostriedok, ale aj ako olej do lúč na svietenie. Olivová vetvička sa postupne stala symbolom mieru, dlhovekosti, plodnosti, dospelosti a zrelosti.

Starovekí Gréci zvykli užívať jednu, alebo dve lyžičky olivového oleja na lačno na zlepšenie trávenia. Niektorí lekári odporúčajú dodržiavať tento zvyk aj dnes. Za zmienku stojí, že olivový olej má priaznivé účinky pri dietickej liečbe cukrovky. Pomáha udržiavať správny krvný tlak a zvyšuje hustotu kostí.

Jeho obľúbenosť potvrdzujú recepty ľudovej medicíny :

- **Na žiarivé vlasy** - po umytí šampónom vtierajte do vlasov zmes panenského olivového oleja a vaječného žĺtka, šťavy z citrónu a trochu piva. Nechajte pôsobiť päť minút a umyte vodou.
- **Prevenia proti lupinám** - do vlasov vtierajte zmes olivového oleja a kolínskej vody. Potom opláchnite.
- **Na suchú pleť** - naneste na tvár masku z avokáda a olivového oleja, nechajte pôsobiť desať minút a opláchnite.
- **Ochrana pred vráskami** - pred spaním si pleť natrite zmesou olivového oleja a citrónovej šťavy.
- **Na zjemnenie kože** - zmiešajte rovnaké diely soli a olivového oleja. Masírujte ním kožu na tele a potom opláchnite.
- **Na spevnenie nechtov** - namáčajte nechty v kúpeli z horúceho olivového oleja päť minút.
- **Na uvoľnenie unavených svalov** - masírujte boľavé miesta olivovým olejom s rozmarínom.
- **Na vyčistenie pleti od akné** - jemne trite pokožku zmesou 250 ml olivového oleja a desať kvapiek levanduľového oleja.
- **Proti vysokému tlaku** - varte 24 olivových listov vo vode 15 minút. Získanú tekutinu pite ráno a večer počas dvoch týždňov.

**Možno v olivovom oleji vyprážať?**

Áno, ale robte to uvážene. Olivový olej sa totiž pri vyprážaní postupne znehodnocuje. Najviac sa to prejaví pri opakovanom použití oleja a keď je teplota praženia príliš vysoká. Napriek tomu je olivový olej vhodnejší na vyprážanie, ako ostatné rastlinné oleje, lebo má vysoký obsah kyseliny olejovej, ktorá jeho oxidácii zabraňuje, rovnako ako ďalšie prirodzené antioxidanty - fenoly a vitamín E.

**Orechy**

V orechoch, najmä vlašských a lieskových sa nachádza veľa výživných zložiek, ktoré pomáhajú predchádzať rozmanitým chorobám.

- majú pozitívny vplyv n náš nervový systém - predchádzajú pocitu únavy, upokojujú a zlepšujú koncentráciu. Chránia pred stresom a chorobami srdca. To všetko vďaka magnéziu, selénu, medi, ako aj značnému obsahu vitamínov skupiny B.
- znižujú hladinu cholesterolu. Taký účinok majú nenasýtené mastné kyseliny, ktoré sa nachádzajú v orechoch a kvôli ktorým majú aj vysoké kalorické hodnoty.
- spomaľujú procesy starnutia a s nimi spojené choroby. Orechy sú totiž jedným z najbohatších zdrojov vitamínu E, ktorý

ničí voľné radikáli poškodzujúce zdravé bunky a vplýva aj na hladkosť a zvlhčovanie pokožky.

- pomáhajú rekonvalescentom pri uzdravovaní. Sú totiž koncentrovaným zdrojom mnohých vitamínov a stopových prvkov.

- orechy môžu bez obáv jedávať aj diabetici - iba mierne dvíhajú hladinu cukru v krvi. Pre vegetariánov predstavujú zdroj hodnotnej bielkoviny. Z rovnakého dôvodu sa odporúčajú aj športovcom.

#### Kedy sa orechy neodporúčajú

Ľudia s nadváhou a všetci, ktorí držia redukčnú diétu, môžu týždenne zjesť za hrsť orechov. Pozor by si mali dávať alergici, pretože orechy niekedy vyvolávajú prudké alergické reakcie. Neveľmi zdravé sú solené oriešky - dvíhajú tlak a hladinu cholesterolu v krvi. Orechy s cukrom alebo v čokoláde sú veľmi kalorické, okrem toho cukor môže sťažovať vstrebávanie niektorých minerálnych látok.

#### Ako ich skladovať a kupovať

- orechy kupujte v škrupine - takto ich možno skladovať najdlhšie

- skladujte ich na suchom mieste

- pomleté orechy je vhodné čo najrýchlejšie spotrebovať, inak sa pokazia

- plesnivé orechy môžu byť jedovaté

- orechy ľahšie olúpete, ak ich predtým zmrazíte

#### Niečo z korešpondencie :

info od Katky :

\* informácie uvedené nižšie

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

č. ú. 77230162/0200

## Nezabúdame

V mesiaci **október 2 0 0 7**

s l á v i a

#### Meniny :

Vierka Herhová, Vladka Vargová, Klárka Suchanová

#### Narodeniny :

Ingrid Valachyová, Anna Kanevová, Katarína Písečná, **Magdaléna Hrubá**, Vladimíra Vargová, Mária Macáková, Miloš Poštrk

**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)

\* Ahojte všetci,

zasielam vám info o povinnom poistení OMV na rok 2008, ktoré nám prišlo z Komunálnej poisťovne.

Katka Písečná

	GARANT 19/5 mil. Sk						Eurogarant 60/60 mil. Sk				
	základ pre výpočet poistného	základ po vernostnej zľave	M	N	S	ZŤP	základné kategórie	M	N	S	ZŤP
<b>A1</b>	1 150	1 116	1 673	279	89	558	1 650	2 475	413	132	825
<b>A2</b>	1 603	1 555	2 332	389	124	777	2 103	3 155	526	168	1 052
<b>A3</b>	2 991	2 901	4 352	725	232	1 451	3 491	5 237	873	279	1 746
<b>B1</b>	4 996	4 246	6 370	1 062	340	2 123	5 996	8 994	1 499	480	2 998
<b>B2a</b>	6 732	5 722	8 583	1 431	458	2 861	9 415	14 123	2 354	753	4 708
<b>B2b</b>	8 415	7 153	10 729	1 788	572	3 576					
<b>B3a</b>	9 104	7 739	11 608	1 935	619	3 869	14 006	21 010	3 502	1 121	7 003
<b>B3b</b>	13 006	11 055	16 583	2 764	884	5 528					
<b>B4</b>	17 830	15 155	22 733	3 789	212	7 578	18 830	28 245	4 707	1 506	9 415

Riziko - M, N S

V tomto mesiaci bude zasadnutie klubu v Turčianskych Tepliciach, nakoľko v stanovenom termíne tam klub usporadúva rekondično-rehabilitačný pobyt. Najbližšie stretnutie na starom mieste preto bude až v novembri 2007.

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 čísla 037/773 22 99, 0904 547 106, 0915 841 006. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 3.10.2007.