



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XII.

o k t ó b e r 2010

číslo 8

Tak som sa zamyslel

..... a vrátil v myšlienkach opäť k prírode. Zo spomienok z mladosti sa mi premietne film ako sú obsiate šire lány obilím, ktoré sa vlní vo vetre a tíško hrá svoju hudbu šumenia, za sprievodu vtáčikov rôzneho druhu. Obrobená bola každá piad' zeme a využívala sa každá hruda. Bolo radosťou ležať vedľa na tráve alebo na medzi a oddávať sa tomuto krásnemu koncertu, za ktorý sme nič neplatili, lebo vstupné bolo uhradené starostlivosťou o pôdu. Čo nebolo obsiate, bolo dané k dispozícii spásaniu dobytku a to či už kravičiek a býčkov, alebo kozičiek či ovečiek. Keď sa nasýtil dobytok a zostalo na lúkach trávy, tá bola pokosená a usušená na seno, pre zimné obdobia. Bola to jednoducho radosť sa prechádzať v takejto prírode a mnohých nadaných ľudí to inšpirovalo k namaľovaniu krásnych obrazov, aby aj pre tých, ktorí sa nemôžu dostať von do prírody, aspoň takouto cestou priblížili tie čarovné chvíle. Niektorí zase vnímali túto krásnu prírodu sluchom a preniesli ju na papier vo forme nôt a skomponovali nádherné diela, ktorých hodnota pretrváva dodnes.

Veľa z vás určite malo tú príležitosť prejsť sa po takejto prírode, po zakvitnutých sadoch, po viniciach obťažkaných sladučkým hroznom, všade tu vládol pokoj a pohoda. Bol to balzam na dušu a mnohé zábery zostali i dodnes v našich pamätiach.

Potom prišlo obdobie, kedy sa rušili remízky a medze a tvorili sa obsiahle lány. Dôvodilo sa to tým, že musíme zabezpečiť sebestačnosť v potravinách a krmivách. V niečom bolo kus pravdy, ale v mnohom sa pristupovalo necitlivo a veľa pekného pošlo ta het, na úkor našich žalúdkov.

Ale i napriek tomu ostalo v prírode veľa krásy a určite tomu napomáhala i vykášanie priekop pri cestách a neošetrovaných plochách. Bolo hanbou, keď fabriky mali vo svojom okolí burinou obsiate plochy, hneď sa našli reportéri a skritizovali neporiadnikov. Mnohí sa tomu v minulosti smiali, ale až dnes si uvedomujeme, že to malo svoju opodstatnosť a osov v konečnom dôsledku pre všetkých.

Viem, určite si viacerí z vás povedia, veď to mala byť samozrejmosťou každého, ale všetci sme len predsa ľudia a keď mnohé nemusíme, tak sa tomu vyhýbame alebo to

jednoducho odignorujeme. Ved' to určite poznáme z vlastných skúseností.

Nikto z nás asi nepredpokladal, že môže prísť ešte niečo, čo bude ešte horšie ako sa vykonalo doposiaľ a že my budeme toho priamymi svedkami. Zmenilo sa politické klíma, dobre nad touto témou sa nebudem zamýšľať, je príliš ťažká a mám málo priestoru, aby som ju v takomto malom periodiku obsiahol. Teda zmenila sa spoločensko-politická atmosféra, zmenili sa rodinné vzťahy, majetkové pomery a vôbec nastalo pár prevratov jednak v chovaní a jednak v myslení ľudí.

Pôda sa už nestala prostriedkom obživy, ale prostriedkom zbohatnutia i na úkor možnosti dorábania dostatku potravín. Na najúrodnejších poliach vyrástli nové fabriky a priemyselné parky a staré zabehnuté firmy sa rozpadali a vo väčšine prípadov ostali haly a stroje na svojich miestach a pomaly ich hlodal iba zub času, poprípade ak bolo niečo speňažiteľné tak naši neprispôsobiví spoluobčania, tak to odtiaľ vyniesli. Aspoň to nevyšlo navnivoč. Ale pôda pod takto skončenými fabrikami, poprípade družstvami, ostala obsadená a nedala sa využívať na niečo užitočné. Veľa rodín sa rozhádalo za pár metrov štvorcových, ale na druhej strane ostalo zase veľa pôdy, o ktorú sa nik nestará, zarastá burinou a neprináša žiaden úžitok. Možno, že to je nový spôsob obhospodarovania pôdy, ktorý už nepoznám,

ale niečo sa mi objavuje v pamäti, že v škole sme sa učili o hospodárení s pôdou v stredoveku, keď určitú časť pôdy, vlastník nechával takzvaným úhorom. Nebolo toľko hnojív a oni pôdu nechávali oddýchnuť, keď ju nevedeli dostatočne pohnojiť. No neviem, nie som žiaden odborník na pôdu, som iba jej obdivovateľ a konzument.

Obdobne sa zaobchádza i s lesmi, súkromní vlastníci z nich chcú čo najviac vyťažiť a čo najmenej investovať, lebo ich myslenie je krátkozraké, vidia iba svoju peňaženku a momentálny blahobyť. To, že sa treba postarať o svojich potomkov a ešte ich potomkov, to im ani na um nepríde. Ved' kým vyrastie taká pekná hora alebo les, to trvá poriadne pár rokov, to nie sú paradajky alebo paprika, ktoré vyrastú za jednu sezónu. Lesu sa treba dlho venovať, než začne byť z neho priamy osoh. Samozrejme, že popri drevnej hmote taká hora poskytuje i množstvo iných produktov a nehovoriac, že je to útočiskom i pre zver, ktorá spolu s celým ekosystémom vytvára priaznivé podmienky pre všetkých nás, teda i tých, ktorí nie sme priamo zainteresovaní na vlastníctve tohto bohatstva.

Mrzí ma, že si nevieme vážiť to čo nám zanechali predkovia a to, čo nám poskytuje sama príroda. Vieme sa na ňu iba osopiť, keď nám niekde dá vedieť, že sa k nej nesprávame tak, ako by sa patrilo. A to platí i na naše malé slovenské podmienky, na

podmienky tej ktorej dediny, mesta či lesíka a hájika.

Viem, že mnohé nemáme dosah, ale v mnohých prípadoch stačí viac šetriť papierom, ošetriť svoje najbližšie okolie, zbytočne nejazdiť autom a mnohými inými krokmi, ktoré objavíme, ak sa nám bude k tomu chcieť.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Dlho sme sa nevideli, veď sme si užívali prázdniny a dovolenky. Zvyčajne sa nás o takomto čase stretne hromada, tento krát to bolo pokromnejšie, i keď nechcem uraziť tých, ktorí prišli, žeby ich nebolo dostatok. Bolo nás dosť a mali sme si čo povedať a tak ako obvykle začal predseda so svojim programom.

Predseda oficiálne privítal nového člena nášho klubu Jozefa Zelenáka a ospravedlnil neúčast' Janky a Vierky Z Vrábl'ov, lebo Janka už nechcela lentilky a vymenila ich za antibiotiká, lebo má asi problémy a navyiac v deň konania jej budú brať krvičku, tak má toho vyše hlavy aj jedna aj druhá, ale nezabudli všetkých pozdraviť. Malacké trio poslalo mail, že jednoducho neprídu a aby sme si to užili. Smutná bola Anka Benčíková, lebo doma problémy s Gabinom pretrvávajú, tiež všetkých pozdravuje. Ospravedlnila sa Evka Tulinská, Anka Gerbelová, Lenka, ktorá je

v robote a Jožko odovzdal pozdrav od Magdušky, ktorá tiež leží s nejakou potvorou, ale už sa im ju darí vyháňať. Majka Vrábl'anka nemala odvoz a Majke Šútorke kluboviny priniesli z vrátnice neskoro. Majka Žochárka priniesla zase nejaké sladké potvory a tak sa naše žienky bránili ich konzumácii, ale sa neubránili. Stačilo totiž iba okoštovať a už sa to sypalo a nie len ženičkám.

Pozreli sme sa za seba a zhodnotili sme výber 2 % v tomto roku. Žiaľ musíme konštatovať, že oproti vlaňajšiemu roku to je iba 60 %, čo určite bude mať vplyv na konanie rekonštrukcií v budúcom roku. Predseda uviedol, že najväčší prepád sme zaznamenali pri právnických osobách, teda firmách a podnikateľoch. Spomenul, že napriek uvedenému, spracujeme ďakovný list a vzhľadom na nové pravidlá, ktoré zatiaľ platia, nebolo by od veci osloviť podniky s vysvetlením nového vzťahu daňovníka k jeho zaplatenej dani. Priopomenul, že nesmieme zabudnúť na prípravu podkladov pre budúci rok, ktoré zabezpečí sám.

Prítomnému plénu predložil predseda rečnícku otázku o budúcnosti klubovín, lebo nedostáva žiadnu resp. minimálnu odozvu a keď nie je o ne záujem, aspoň klub ušetrí, lebo potom si jedným malým lístkom oznámime termíny konaní na polrok a nebude treba obálky, známky, papiere, tonery, tlačiareň, kopírku Odpovede na túto otázku necháme na neskoršie, ešte sa o tom budeme

baviť na rekondícii v Turčianskych Tepliciach.

Zistili sme záujem pokračovať v hipoterapii, kde Zuzka sa radšej vzdala účasti, ale ostatní, ktorí sa jej zúčastňovali, prejavili záujem, samozrejme, že podľa momentálnych zdravotných podmienok.

Zhodnotili sme rekondíciu v Dudinciach s konštatovaním, že i keď sa znížia počty účastníkov do budúca, miesto nám po každej stránke vyhovuje a počítame s ním i v roku 2011. Tým pádom sme sa prekízlí k rekondíciám roku 2011 a tou druhou by mali ostať Turčianske Teplice. Predseda spracoval tabuľky s počtom účastníkov, platbou účastníka a klubu. Vyšli mnohé zaujímavé kombinácie, ktoré taktiež budeme ešte rozoberať na ďalších zasadnutiach, lebo sa naskýta možnosť dvihnúť účastnícky poplatok na 15,- € na deň pobytu alebo siahnutie do rezerv klubu. Toto všetko musíme mať jasné do konca roka, aby sme stihli objednať obe rekondície.

Preverili sme si účasť na tohtoročnej rekondícii v Turčianskych Tepliciach, lebo v počiatkoch záujem prevyšoval rezervované miesta. Postupom času sa ale viacerí odhlásili, takže sme mohli všetkých záujemcov uspokojiť. Lenže mnohí sa mi ešte neráčili ozvať, ako to vlastne s ich účasťou je a tak ich bude musieť pán predseda klubu obvolať a všetko zrechnovať. Prizvukujem to už roky, že tieto pobytu sú poukazové a my ich musíme vyplatiť vopred, čím si

nerobíme dobré meno u objednávateľov, keď neustále meníme zoznamy a tie zoznamy ja už musím poslať mesiac vopred. I tieto kroky, ale i ostatné, čo nechcem dať na papier, vedie ma k presvedčeniu, že mnohým ľuďom už na klube nezáleží, necítia k nemu rodinnú väzbu ako to bolo v minulosti. A títo niektorí vnášajú nedobrá náladu medzi ostatných. Musíme si uvedomiť, že sme tu preto, aby sme si navzájom pomáhali a nie aby sme si závideli, ale majme sa radi ako vlastných i s tými dobrými, ale i zlými vlastnosťami, ktoré každý z nás má. Verím, že to je iba také moje pochmúrne zdanie, vzhľadom i na môj zhoršujúci sa stav. Skúste mi pomôcť a určite si pomôžeme navzájom. Teším sa na starú partiu.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

(opäť niečo od Ingridky)

Pie "ala" hemendex

POTREBNÉ PRÍSADY

* 400g lístkové cesto * 200g kyslá smotana * cca 150g šunka * 2 jarné cibulky * cca 150g eidam * 6-7 vajícok * bylinkové korenie * soľ *

POSTUP PRÍPRAVY

- chutná večera v priebehu pol hodinky ...

lístkové cesto rozdelíme na polovicu

každý diel rozvaľkáme - na spodok torto-

vej formy vymazanej maslom dáme jednu časť cesta, popicháme vidličkou /moja forma má priemer 24cm/ - rozvalkajte ho aspoň do výšky 4-5 cm, poukladáme šunku, pripravíme si zálievku z kyslej smotany, 1 jarnej cibulky a 1 vajička ... ochutíme bylinkovým korením a soľou /alebo iba bylinkovou soľou/, zálievku nalejeme na šunku, na zálievku rozklepneme vajička /koľko chceme - ja som dala 6, posypeme časťou strúhaného eidamu a nakrájanou poslednou cibulkou - znova ochutíme bylinkovým korením bylinky môžete dať pokojne podľa seba - vhodná je i pažitka i bazalka /, zakryjeme šunkou. Pripravíme si druhú časť cesta na zakrytie - toto si popicháme vidličkou na pracovnej doske, aby sme si neprepichli náhodou vajička a pripraveným cestom zakryjeme všetky dobroty - okraje začistíme do seba, potrieme rozšľahaným vajičkom a zasypeme druhou časťou syra - dáme piecť do rúry - teplota 200 stupňov na cca 25-30 min ja som piekla v teplovzdušnej rúre pri 180 stupňoch. upečené do chrumkava a ružova /necháme aspoň sčasti vychlaďiť - až potom boky formy odstránime, aby sa nám to horúce neroztrhlo, čo by bola škoda, ... teplé - nie horúce , to už môžeme krájať/ po odňatí z formy a podávame so šalátom samozrejme a napr. s celozrnným chlebičkom - je to moc mňam a zasýti poriadne :)

(od priateľky Oľgy)

Americký chocolate cake (Brownies)

Potrebuje:

Cesto : 225 g tmavej čokolády (obsah kakaa najmenej 50%), 140 g masla, 210 g cukru, 4 vajcia , 4 kopcovité PL polohrubej múky, 4 PL kakaového prášku, 1,5 ČL kypriaceho prášku, 1 vanilkový cukor (alebo 1 ČL vanilko-

vého extraktu), 4 PL pochúťkovej smotany,

Krém:, 1,6 dl smotany na šľahanie, 260 g tmavej čokolády (obsah kakaa najmenej 50%)

Ako na to:

Rúru si predhrejte na 180 °C. Vo vodnom kúpeli roztopte maslo a čokoládu polámanú na kúsky – miešajte. V mise zmiešajte spolu vajička, múku, kakao, práčok do pečiva, vanilku a smotanu - aby bola riedka masa hladká. Pomalicky za stáleho miešania pridávajte roztopené maslo s čokoládou. Vymastite tortovú formu s priemerom 25 cm, alebo vyložte papierom na pečenie. Vylejte cesto do formy a pomaly pečte na 180 °C cca 50 min. Nechajte ho ochlaďiť, vyberte z formy a prekrojte na dva pláty. 1/3 krému natrite medzi pláty a 2/3 na vrch a po bokoch. Tortu nechajte v chladničke stuhnúť - podáva sa zohriatá na izbovú teplotu, aby krém nebol tuhý.

Krém:

Zohrejte šľahačku a pridajte do nej nalanú čokoládu. Nechajte ju roztopiť a stále miešajte na miernom ohni. Za občasného miešania ho nechajte ochlaďiť - krém stuhne (alebo ho dajte ochlaďiť za stáleho miešania vo vodnom kúpeli)

TIP: Tortu inak nazývajú aj BROWNIES. Keď do torty pichnete špáradlom musí zostať čisté.

Jogurtový krémeš

POTREBNÉ PRÍSADY

* lístkové cesto 270g *

PLNKA 1 : * 3 vanilkové pudinky * 1 l mlieko * 7 PL kryštálový cukor * 250g biely jogurt *

PLNKA 2 : * 500g biely jogurt * 3 vanilkové cukry * 180ml šľahačková smotana * 1 stužovač * piškóty, čokoláda

POSTUP :

- lístkové cesto /mala som chladené/ rozvaľkáme na veľkosť plechu, popicháme vidličkou, upečieme - teplota 200 stupňov, cca 8-10 min

Plnka 1: - z mlieka, kryštálového cukru a pudingových práškov uvaríme hustý puding /necháme 1-2 min postáť a hneď vmiešame biely jogurt /tento bol konkrétne iba 1,5% - kyselkavý netreba sa báť nič sa s tým nestane :)

- vymiešame a vznikne nám fantastický krém, ktorý hneď horúci natrieme na upečené cesto ... pracujeme rýchlo, aby sa dal dobre rozotierať, hneď poukladáme piškóty
Plnka 2:- najskôr si vyšľaháme šľahačku so stužovačom a potom už iba primiešame jogurt s vanilkovým cukrom /tu som použila hustejší jogurt- toto 500g balenie bolo 10%-né/ ak by Vám bola plnka málo sladká, stačí dosladiť práškovým cukrom, treba ochutnať :), natrieme na piškóty a nakoniec nastrúhame čokoládu a hotovo :) ... dáme zachladiť

ZOFT, Zoborské „FTipy“

Mladík cestuje v kupé s neznámou slečnou. Keď ho dlhé ticho prestane baviť, osloví ju:

"Prečo stále mlčíte, slečna?"

"Mlčím, pretože chcem," odsekne slečna.

Mladík vyskočí a splasne rukami :

"Tak ona chce - a mlčí!"

Na rande sa Žofka s obdivom pozerá na Jožinove nové švajčiarske hodinky.

- Páni, Joži, to sú hodinky. Už sa nečudujem, že na ne v kuse hľadíš.

- No to sú ti super hodinky. Nielenže mi povedia koľko je hodín hocikde na svete, ale aj to, že nemáš na sebe nohavičky.

- Asi sú pokazené, lebo ja veru nohavičky na sebe mám!

Nato Jožino znechutene pokrúti hlavou:

- Do kelu, zase idú dopredu.

(jeden od Sonky, čo sa dá zverejniť)

Deľba v manželstve

Starý pán si objednal hamburger, hranolčeky a drink. Rozbalil hamburger, starostlivo ho prepolil a polovicu posunul pred svoju ženu. Potom spočítal hranolčeky, rozdelil na kopčeky a jeden kopček postavil pred svoju ženu. Odpil z pohára, jeho žena odpila z pohára a postavila ho medzi nich. Ľudia naokolo ich pozorovali a mysleli si, že tento párik starých ľudí si nemôže dovoliť porciu pre každého. Pristúpil k nim mladý muž a slušne ponúkol zaplatiť ešte jednu porciu. Starý pán povedal, že netreba - oni sú zvyknutí deliť sa so všetkým. Okoliti ľudia si všimli, že stará pani sa jedla nedotkla. Pozorovala svojho muža pri jedle a občas sa napila. Mladý muž im znovu ponúkol ešte jednu porciu. Tento krát povedala stará pani 'Vďaka, ale my sme zvyknutí deliť sa so všetkým.'

Nakoniec starý pán dojedol a jeho žena sa ešte jedla nedotkla. Mládenec sa opýtal 'Na čo ešte čakáte?' 'NA ZUBY.'

Príde sedliak na svojej starej motorke k susedovi na lazoch a búcha na dvere.

Chlapec, asi 9-ročný, mu otvorí dvere. "Je otec doma?"

"Nie, nie je - išiel do mesta."

"Nuž a mama je doma?"

"Nie, aj ona išla s otcom do mesta."

"A čo tvoj brat Ďuro? Je doma?"

"Nie, aj on išiel s mamou a otcom."

Sedliak chvíľu prešľapuje z nohy na nohu a niečo si zlostne mrmle pod nos.

"A môžem Vám nejakou pomôcť? Ja

viem, kde má otec všetky nástroje ak by ste si chcel nejaký požičať alebo môžem nechať otcovi odkaz." "Nuž" hovorí sedliak hnevliivo "naozaj sa chcem porozprávať s otcom. O tvojom bratovi Ďurovi, mojej dcére Zuze a jej tehotenstve". Chlapec sa na chvíľu zamyslí a potom vraví:

"O tom by ste sa mal dohodnúť s otcom. Ja viem, že za pripustenie býka berie 50 eur a za kanca 15 eur, no naozaj neviem koľko berie za Ďura".

Viete že?

Rezňov na bravčovej masti sa netreba báť

Podľa najnovších zistení môže byť totiž súčasťou zdravého životného štýlu. Pri vyprážaní sa neprepaľuje ako lacné rastlinné oleje a vyprážaným potravinám dáva dobrú kulinársku kvalitu. Viac ju využívajú aj pekári, keď pridávajú do cesta namiesto oleja masť, rožky sú chrumkavejšie. Kilogram kvalitnej masti stojí 2,20 eura (66 korún), liter oleja vychádza o 40 centov (12 korún) lacnejšie.

"Bravčová masť má výnimočnú vlastnosť, je tepelne veľmi odolná," všíma si odborník na výživu profesor Viliam Bada. V tomto smere prekonáva všetky rastlinné oleje s výnimkou olivového, ktorý znesie aj fritovanie. Masť preto môže byť súčasťou zdravej výživy.

Podľa Badu sa však ľudia, ktorí radi jedia jedlá pripravené na masti, musia viac hýbať. Dodáva, že zhruba pred polstoročím, keď sa konzumovalo viac jedál pripravených "na masti", umieralo na infarkt menej Slovákov ako v súčasnosti. Ľudia jedli skromnejšie ako v súčasnosti a viac sa hýbali.

Lekári si všimli, že masť podobne ako olivový olej, ktorý sa považuje za naj-

kvalitnejší, obsahuje cennú nenasýtenú kyselinu olejovú. Bezproblémovo sa skladuje a vydrží bez pridávania chemických konzervačných látok.

Bravčová masť sa na rozdiel od minulosti už čoraz zriedkavejšie vyrába vo vidieckych domácnostiach. Dôvod je jednoduchý. Domáci chov ošípaných v priebehu posledných desiatich rokov klesol z ročných 60-tisíc ton na 10-tisíc ton. Väčšina bravčovej masti sa vyrába priemyselne.

O jej kvalitu sa netreba obávať. Jeden z najväčších slovenských výrobcov spoločnosť JAV AKC Vlčany získala nedávno za bravčovú masť prestížne ocenenie Značka kvality SK. Tú masť dosiahla okrem iného aj zásluhou novej technológie, pomocou ktorej sa z nej odstráni neželané zvyškové bielkoviny.

Orechy zavarené v mikrovlnnej rúre.

Vylúpané orechy poukladáme do vymytých a vysušených zaváracích pohárov. V Mikrovlnnej rúre ich „vlníme“ 1,5 minúty na plný výkon. Potom poháre vyberieme a dobre uzavrieme viečkom. Obrátíme ich hore dnom asi na 5 minút. Pohár sa po uzavretí orosí, ale vlhkosť sa rýchle vstrebá.

Poznámka : Takto zavarené orechy vydržia aj niekoľko rokov a po otvorení chutnajú ako čerstvé. Môžeme ich takto uchovávať, pokiaľ nemáme pre ne miesto v mrazničke.

Niečo z korešpondencie :

Manželia Gombíkovi dakujú za kluboviny!!! Tešíme sa, že si ich precítame na HTC mobile alebo v NOKII 9500.Srdecne zdravíme. M.G.

Ak má daňovník predĺženú lehotu na podanie daňového priznania, tak zároveň s touto lehotou sa sa predlžuje aj lehota na poukázanie podielu zaplatenej dane.

MF SR dňa 30.3.2010

Prajem príjemný deň, milí priatelia, posiadam ponuku pripravovaných akcií, dajte vedieť aj priateľom, ak máte niečo zaujímavé dajte vedieť, srdečne vás pozdravujem M. Radecka, Krajské osvetové stredisko v Nitre, Fatranská 3,

* 20. X. 16,30

téma: **PORUCHY IMUNITY**

lektor: MVDr. Elena Jandová

* 21. X. 17,00

téma: **PSYCHOTRONIKA**

lektor: MUDr. Teodor Rosinský

* 24. XI. 16,30

téma: **AKUPUNKTÚRA** a ochorenie ciev dolných končatín

lektor: MUDr. Teodor Mochnáč

* 10. XII. 16,30

téma: Záverečné stretnutie

SLÁVNOSTNE - všetci lektori

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

č. ú. 77230162/0200

Nezabúdame

V mesiaci **október 2010**

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

anton.suchan@satrnoet.sk

a nájsť na webovej stránke :

www.ksmnr.sk

V tomto mesiaci bude zasadnutie klubu dňa **3. októbra 2010 /utorok/ o 19.30 hodine** vo **LD Veľká Fatra v Turčianskych Tepliciach.** (Platí iba pre tých, ktorí dostali Poukaz na rekondičný 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 24.09.2010.