



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročnik XIII.

o k t ó b e r 2011

číslo 8

Tak som sa zamyslel

..... nad priebehom niekoľkých tragických udalostí, ktoré nás postihli. Z pokojného rozjímania nad stratou dvoch našich členiek klubu v pomerne krátkom čase za sebou, ma vyrušila a doslova a do písma vyrušila, dovoľm si povedať až hystéria okolo tragického úmrtia pána Pavla Demitru.

Viem, že si touto úvahou nezískam veľa priazne u veľa „tiež“ fanúšikov. Aby som to uviedol na pravú mieru, rozladila ma prehnaná pieta zo strany bežného obyvateľstva, možno zastúpená i tými, ktorí po neúspešnom vystúpení našich hokejových reprezentantov na majstrovstvách sveta, zatracovali celú našu reprezentáciu. Vážil som si pána Demitru a plne som s ním zdieľal vnútorný pocit, chápal som slzy, ktoré neboli predstierané, no plné sklamaní a bezmocnosti. Verím, že pokiaľ by to bolo na tomto svete zariadené, že pozostalý môže ovplyvniť priebeh poslednej rozlúčky, nesúhlasil by z mnohými krokmi verejnosti, no najmä médií. Tie totiž vycítili silného komerčného kapra, ktorý sa veľmi dobre predáva, lebo verejnosť mala pána Demitru v obľube. Nebo-

lo novín, nebolo rádia, nebolo televízie, ktoré by každú chvíľu pripomínali onú tragickú udalosť. Vôbec im nevadilo, že do čerstvej rany rodinných príslušníkov sypú soľ. Najťažšie tragické chvíle predsa len prežíva tá najbližšia rodina. Tým nechcem ubrať na smútku ostatných ľudí, ale predsa len, pre nich tá strata nie je tak evidentná a nie je taká bezprostredná.

Napriek tejto masívnej kampane, som sa v týchto dňoch musel obracať k našim dvom dievčatám, ktoré tiež opustili svojich najbližších a ich strata pre najbližšiu rodinu bola tak tiež nesmierne veľká. Teda u jednej určite áno, u tej druhej je to s jej rodinou trochu zvláštne. Nechcem sa však k tomu vyjadrovať, len mi myšlienky behali z jednej smutnej udalosti k druhej. A aj tieto dievčatá, tak ako stovky iných s ochorením sclerosis multiplex, si zasluhujú pozornosť a vzdanie im holdu. Pretože aj ony bojovali, no ich „hra“ nemala žiadne pravidlá, hralo sa väčšinou iba na jednu bránku a po každom zápase, neexistoval žiaden oddych, žiadna rehabilitácia, maséri, bazény, fitneská. Prichádzali iba ďalšie nové dni s problémami a do nových zápasov sa nastupovalo s vyčerpaným

a unaveným telom. A mnohí z našich sa dvíhali z prachu zeme a znovu nastavovali tvár, do ktorej bila ruka ochorenia a tá bývala veľa krát neúprosná. A ak sa podarilo si trochu oddýchnuť, neprichádzali nové tréningy a naberanie nových síl, prichádzali nové problémy, ktoré si ochorenie nezištne pripravovalo.

Je pravdou, že naše bojovníčky nemali hľadiská plné fanúšikov, mali rodinných príslušníkov a mali priateľov, mnohokrát aj z radov členov klubov, lebo tí najlepšie vedeli pochopiť, čo je to boj s roztrúsenou sklerózou mozgomiešnou. My sme si aj zatlieskali, keď sa druhým niečo pozitívneho podarilo, aj sme si poplakali, keď niečo nevyšlo. Našlo sa aj veľa takých divákov, ktorí si z nás uťahovali a posmievali sa tomu, ako nás choroba pokrútila, či pomotala.

Vážim si výkony pána Demitru, jeho reprezentáciu našej krajiny, ale na druhej strane to čím žil mu poskytovalo zabezpečenie jeho samého ako i jeho rodiny a to do takej miery, aby nepocit'ovali nedostatky. I jeho sa dotkla bytostne tragická udalosť, ale nezlomil sa a pokračoval ďalej, lebo na neho čakali ostatní členovia rodiny. Tej rodiny, ktorej bude najviac chýbať, tak ako budú chýbať naše dve dievčatá ich rodinám. Budú chýbať aj nám, lebo jedna z nich bola obzvlášť príkladnou bojovníčkou. Dokázala eliminovať na minimálnu mieru handicap a svojou prácou sa určite vyrovnala mnohým zdravým.

A tu mi znovu asociuje stav na hracej ploche, na ktorej sa nikdy nestáva, že ak súperíme s jedným súperom a sme mu vyrovnaným partnerom, počas hry nastúpi nové mužstvo s novými silami a mnohými zápornými hráčmi vo svojom tíme. To sa stalo tejto našej mladej bojovníčke, ktorá si pripravovala nový život aj v sťažených podmienkach s pôvodným ochorením. Ten druhý hráč naskočil na ľad z nenazdania, bez pravidiel, bez rešpektu a bez ľútosti. Boj bol tvrdý, krutý a krátky. Napriek snahe lekárov a najbližšieho rodinného okolia, nebolo pomoci a všetci len smutne pozerali ako sa im ich najbližší stráca.

Pán Demitra bol pán na ľadovej ploche, ale i v bežnom živote, ja si ho zachovám v spomienke s jeho perfektnými fintami na ľade, bojovnosťou a strhávaním spoluhráčov. Zachovám si aj tú jeho slzu, ktorú som si už vtedy veľmi vážil ako u citovo založeného človeka, ktorému nie je jedno, ako sa vyvíja hra na ihrisku.

Zachovám si v pamäti i tie naše dve dievčence, ale i mnoho iných SM-károv, ktorí nás opustili.

Chcel by som upozorniť, že ja som sa zaoberal jedným ochorením a jeho tragickými koncami, ale medzi nami je mnoho iných skupín s inými ochoreniami, ktorí prežívajú taktiež podobné príhody ako my.

Nikoho som nechcel ponížiť, chcel som však aj iných bojovníkov, ktorí už prehrali boj, zaradiť do šíku tých,

ktorých si tiež treba uctiť a nemusi to byť tak pompézne, mnohokrát stačí aj v myšlienkach.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Po dovolenkovom období sa nás postretlo trochu poriedko. A začali sme trochu na smutnejšiu nôtu, lebo tichou spomienkou sme si uctili pamiatku našich dvoch členiek klubu, ktoré nás v posledných dňoch navyždy opustili. Prvá bola Majka Šútorová, ktorá už celkom stratila motiváciu k boju s ochorením a vo vyslabnutom tele srdiečko vypovedalo tiež službu. Zarmucujúce na celej veci je to, že posledné roky života, ktoré strávila mimo svojho rodného domu, jej „zabezpečila“ vlastná rodina, tá, o ktoré sa v našich životoch tak veľmi opierame práve pri dôsledkoch nášho ochorenia. Nik z tejto rodiny nemal ani snahu, dať nám na vedomie, že Majka zomrela. I to svedčí o vzťahu k nej. Chcem sa poďakovať Milošovi Poštrkovi, ktorý bol za náš klub pri poslednej rozlúčke s Majkou a položil na jej hrob od nás poslednú kyticu.

Druhou bola Ingrid Valachyová, ktorá mala perfektné rodinné zázemie, ale k našej primárnej chorobe sa pridružila oveľa horšia choroba. Inka bola známa ako veľká bojovníčka s nešvarmi SM-ky a bola príkladom

ako sa nepoddať, ale hľadať i v tom celkovo zlom stave, malé skulinky dobra a využiť ich vo svoj, ale i ostatných prospech. Známe sú jej výšivky, povestné „kabáče“ alebo drobulinké slané pochúťky, ktorými nás obdarúvala na zasadnutiach klubu a rekondíciách. Bol to ťažký a nerovný boj, mala do poslednej chvíle oddaného spolubojovníka, ktorý jej maximálne pomáhal. Preto i touto cestou chcem poďakovať Marošovi Štefancovi, za to všetko čo pre ňu do posledku nezištne robil.

Z neúčasti sa ospravedlnila Majka Žochárka, ide na kontrolu do Bratislavy a nakopujú sa ďalšie problémy; Valachyovci sú ešte v duševnom, no i fyzickom rozporení; Majka Macáková má za sebou tri veľké rodinné oslavy a jednu svadbu syna, aj by rada prišla trochu zrelaxovať medzi nás, ale nemá odvoz; M + M pozdravujú a v októbri sa chystajú za vnúčikom do Anglicka; Evka telefonovala na klub, lebo počítala, že jej ešte zostane trochu síl po obchádzaní lekárov s rodičmi, žiaľ, nezostali, tak aj s Titusom pozdravujú; Marika Duchoňová je na rodinnom výlete so synmi, ktorým sa prispôsobovala s termínom; deň po klube sa ospravedlnil Marcel s partiou, lebo boli v Čičmanoch a cestou späť počítali, že sa zastavia na klube, ale nevyšlo im to.

Program sme nemali veľmi bohatý, no zato bol dosť dôležitý a to z pohľadu budúcoročného diania a celkového života klubu. Takže sme sa

zastavili pri 2 percentách, ktoré boli opäť nižšie ako vlani, čo sa odzrkadlí na konaní rekondícií resp. rekondície. Vyzbierali sme 9 869,86 €, čo je tretí najnižší objem od roku 2002. Napriek nepriazni, predseda už rozbehol administratívne novú kampaň a rozposlal po inštitúciách požiadavky na potvrdenia k spísaniu notárskej zápisnice.

Predseda podal podrobnú informáciu z porady predsedov SZSM v Turčianskych Tepliciach v dňoch 5. - 9. 9. 2011. Heslovite - príprava VZ SZSM 21.-22.3.2012 Ružomberok; nespokojnosť s tohoročným Krokom s SM, hlavne spolupráca; MSD 30.5.2012; zmena akcie Krok s SM na **DEŇ SLNEČNÍC - Krok s SM** 24.5.2012 v Levoči; Levočské neurologické dni 25.-26.5.2012 - zaslatať do 29.9.2011 témy na prednášky; revízie v kluboch - výsledky, nedostatky a poznatky; nečinnosti niektorých klubov; rekondície tohto roku s podmienkami MPSVaR SR - zmeny; info z výboru pre osoby so zdrav. postihnutím; nové združenie Hron vo Zvolene; a veľa drobných poznatkov a dotazov od predsedov klubov.

Zhodnotili sme rekondíciu v Dudinciach s tým, že všetko je tam výborné, až nato, že sa trochu pohoršila strava, najmä čo do množstva. Je to v sezóne a preto je táto rekondícia drahšia a zároveň žiadanejšia.

Na základe dvoch posledných bodov sme sa prehupli na prípravu rekondícií pre rok 2012. Vzhľadom na

financie, predseda pripravil viacero alternatív, ktoré sme rozobrali. Bude treba o nich debatovať a definitívne do decembra rozhodnúť, lebo o naše termíny je aj u iných záujem. V klubovinách naznačíme len tieto dve alternatívy : I. jedna rekondícia v Dudinciach pre 30 osôb; II. po jednej rekondícii v Dudinciach i Tur. Tepliciach po 20 osôb. Tým by klub nič nezískal, ale ani by nemusel použiť vlastné finančné prostriedky. Účastnícky poplatok by zostal na úrovni roku 2011 a to 13 €.

Spresnili a potvrdili sme si zoznam účastníkov na rekondíciu v Tur. Tepliciach. V štádiu vybavovania je jedna izba, ktorú sme odriekli a teraz je o ňu záujem.

Informovali sme sa o stave finančných prostriedkov klubu, zväžiť treba verejnú zbierku, pretože sa javí ako nerentabilná, vzhľadom k tomu, že nás obchodné reťazce odmietajú.

Predseda podal informáciu o možnosti zakúpenia elektrického skútra.

Odsúhlasili sme zníženie účastníckeho poplatku pre oslávenkyňu Vladku Vargovú a to pre rekondičný pobyt v budúcom roku.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

- 1 PL = jedna polievková lyžica
- 1 ČL = jedna čajová lyžička
- 1 KL = kávová lyžička
- 1 Š = jedna šálka

(recept od Marcela teraz už vraj neuškodí)

Karamelová zmrzlina.

6 PL kryšt. cukor, 2 PL vody, 4 žĺtky, 2 bielka, 2 hrnčeky vriaceho mlieka
POSTUP:

1. V menšom hrnci zmiešame 2 PL cukru s vodou a rozpustíme na karamel.
2. Žĺtky vymiešame do penista so zvýšeným cukrom. Do pripraveného karamelu vmiešame vriace mlieko a povaríme kým sa všetko nespojí.
3. Do mlieka zapracujeme žĺtky a povaríme na hustý krém. Odstavíme a necháme vychladnúť.
4. Z bielka ušľaháme sneh, ktorý opatrne zapracujeme do vychladnutého krému.

Naplníme ním menšie hrnčeky a dáme na 5-8 hod. do mrazničky.

Bravčová krkovička pečená v majonézovom kabáte

1 kus krkovičky - veľkosť si samozrejme zvolíte podľa veľkosti vašej rodiny. 2 veľké cibule, nakrájané na kolieska, 1 pohár majonézy, 200 g strúhanej goudy (ale môžete použiť aj eidam), korenie, soľ, majorán.

1./ Mäso osolíme, okoreníme, posypeme rascou a majoránom - kto ho nemá rád, pokojne ho vynechá! Mäso vložíme do pekáča a natrieme ho majonézou - vrstva zhruba 4 mm.

2./ Na majonézu poukladáme kolieska cibule

3./ Všetko zasypeme syrom.

Pekáč zavrieme a strčíme do rozpálenej rúry a pečieme na **180°C**, kým mäsko nie je mäkučké. Na pečenie nepotrebujeme žiaden tuk, ale mäsko môžeme podliať asi 100 ml horúcej vody. Pečenie trvá **asi hodinu**, čiže obed je hotový rýchlo.

Majonézu cítiť nebudete!!! Takže aj nepriatelia majonéz si môžu pečienku týmto spôsobom pripraviť.

Mäso ostane pod majonézovo-cibuľovo-syrovým pláštikom šťavnatúčké a krehké!

Skutočne stojí za vyskúšanie :)

ZOFT, Zoborské „FTipy“

Oznam Slovenskej pošty:

"Od júla sťahujeme z obehu známky s tvármi politikov."

Dôvod: "Národ nevie, ktorú stranu má opluť..."

Dvaja Čukčovia zabili mroža. Chytia ho za chvost a ťahajú do dediny. Asi po 6 hodinách stretnú Rusa. Ten im hovorí aby mroža chytili za kly - tak to pôjde ľahšie! Asi po 2 hodinách jeden hovorí druhému:

- Ten Rus bol múdry - ťahá sa to oveľa ľahšie.

Druhý nato: Durák to bol! Pozri už sme zase pri mori!

Do lietadla prichádzajú piloti, jeden s bielou paličkou a slepeckými okuliarmi, druhý so slepeckým psom. Po čase začne lietadlo rolovať na štartovaciu dráhu, zapína forsáž a šialenou rýchlosťou sa rúti po dráhe. Stále sa rúti vpred a nič sa nedeje. Cestujúci sa pozerajú z okienok, aby zistili čo sa deje a na konci dráhy vidia obrovské jazero. Lietadlo sa stále rúti obrovskou rýchlosťou priamo do jazera. Cestujúci v šialenom strachu začnú vrieskať ako o život, keď v tom sa lietadlo odlepí od zeme a krásne vzlietne. Nato vraví jeden pilot druhému: "Ti vravím ... raz nezačnú ziapať a všetci tu zomrieme.

Čo si taký napaprčený?"
"Ale, pol roka som chodil do jedného kurzu. Myslel som si, že je to karate, ale dnes som zistil, že je to diskusný klub pre hluchonemých!"

Poslanec, ktorý opitý na priechode pre chodcov zrazil dvoch ľudí, sa na súde cez prestávku pýta sudcu, aký verdikt môže očakávať.

Sudca odpovedá:

- No, ten, čo vám hlavou rozbil predné sklo, dostane päť rokov za vlámanie do auta a ten druhý, ktorého náraz odhodil na 15 metrov, dostane osem rokov za útek z miesta činu.

Pri písomke z matematiky pošepkal Jano svojmu susedovi:

- Ten učiteľ je ale idiot!

A od tabule sa ozvalo:

- Nenapovedať! Každý na to musí prísť sám.

Viete že?

(pokračovanie)

5. Prehnané čistenie domácnosti

Hygiena sa stále posúva na vyšší level. Keď sa pozrieme, ako kedysi žili naši predkovia, len krútime hlavou nad tým, v akej špina dokázali byť.

Lenže ani súčasnosť nie je žiadnou výhrou, ak to s čistením veľmi preháňate. Tým, že denne odstraňujete z vášho okolia všetky baktérie, nedokážete si voči nim vytvoriť odolnosť.

Nehovoriac o tom, že pri používaní toľkých chemických prípravkov môžete veľmi ľahko dospieť napríklad až k astme.

Čistota je super, no namiesto denného umývania podlahy, vám stačí opakovať to raz za tri dni. A spreje na odstraňovanie prachu použite iba raz týždenne, na zvyšný čas vám postačí obyčajná prachovka.

6. Nesprávne dýchanie

Deti prirodzene od narodenia majú správny rytmus dýchania. Ako však staráme, tak naberať horší spôsob naberania čerstvého vzduchu. Správne by ste mali robiť hlboké nádychy do oblasti brucha. My však robíme krátke vdychy do hrudníka. Všetko sa však dá veľmi rýchlo zmeniť. Stačí sa aspoň na päť minút denne zamerať na správnu činnosť. Položte si ruku na brucho a sledujte, či správne dýchate. V priebehu minúty by ste mali zopakovať 12 až 20 nádychov s menšími pauzami. Postupne to preberiete za samozrejmosť a pomôcť vám pri tom môže aj joga.

7. Oddychovanie po jedle

Jednoznačne by ste mali poslúchnuť rady všetkých fitnestrénerov o tom, aby ste po jedle nepadli do postele, ale si radšej dopriali malý pohyb. Hneď ako si ľahnete, pokrm sa začne meniť vo väčšej časti na tuk. Vhodné je preto po konzumácii zásť aspoň na dvadsaťminútovú prechádzku, ktorá pomáha s trávením najmä vo vyššom veku. Najväčšie jedlo dňa si dajte v tej časti, keď máte najväčšiu aktivitu.

8. Denné čistenie uší

K sedmičke z Anglicka pridávame ešte trojicu tipov z našej redakcie. Časté čistenie uší podporuje tvorbu mazu. V tomto prípade platí to isté pravidlo, ako s denným umývaním vlasov a ich masením. Ak máte nepríjemný pocit špinavých uší, ide naozaj len o pocit. V skutočnosti vám ich stačí utrieť dva alebo trikrát do týždňa. Pri čistení tiež dbajte, aby ste s tyčinkou nezašli príliš hlboko, lebo riskujete poškodenie bubienka a následný zápal ucha. Nemali by ste pri tom používať voľne dostupné spreje zlepšujúce ich čistenie. Tento úkon patrí totiž len do ordinácie lekára, vy si ním iba môžete

podráždiť vnútorné ucho a navodiť problémy.

čakajte prosím

9. Používanie veľkého množstva kozmetiky

V skutočnosti by ste si mali vystačiť s jednoduchým mydlom, sprchovým gélom, jedným krémom, zubnou pastou a šampónom. Zvyšok je veľmi dobrý biznis kozmetického priemyslu. Keď si chcete dopriať iné prípravky, určite to nerobte v prehnanej miere. Telo musí dýchať, aby bolo krásne. Viac ako masky, balzamy, pilingy vám pomôžu dary prírody. Všetko používajte s mierou a uvidíte ako sa vám organizmus odmení.

10. Raňajky bez predošlého nápoja

Počas noci sa vám v žalúdku a tráviacom trakte nahromadia rôzne baktérie. Tie potrebujete ráno vyplaviť a pripraviť telo na príjem jedla. Vždy by ste mali mať pripravený pohár odstátej vody alebo čerstvo uvareného bylinkového čaju, ktoré vás správne naštartujú, teda, váš žalúdok na príjem potravy. Nikdy neraňajkuje bez toho, aby ste vypili aspoň deci vody. Do nápojov sa samozrejme neráta káva, ktorá žalúdku nalačno ešte viac škodí.

Niečo z korešpondencie :

Dobrý deň.

Dovoľte nám, prosím, aby sme aj Vám umožnili získať liečebný rehabilitačný magnetoterapeutický prístroj Renaissance teraz v mimoriadnej akciovej ponuke. (Cena je 790,-Eur s DPH.) A to s kompletnou sadou Melio získate mimoriadny bonus:

- KRUHOVÝ APLIKÁTOR priemeru 25cm na použitie na nohy a ruky V CENE 300,-Eur úplne ZADARMO! Bližšie informácie a recenzie o prístroji sú uvedené v prílohách. Ak Vás naša ponuka zaujala, kontaktujte nás.

Pozn. táto ponuka je limitovaná do ukončenia akcie. Vieme sa dohodnúť na akejkoľvek Vašej požiadavke.

S pozdravom

ESTIME s.r.o

Nitrianska Blatnica 7 95605

Remenár Ján konatel t.č. 0908 717 959

www.estimate.zzz.sk

Prajem Vám príjemný den, touto cestou Vas chceme požiadať o súhlas so zaslaniem informácií o ponuke spolupráce - obchodnej príležitosti, zo stránky www.pracaegrt.sk a

www.pracepresnetik.cz.

Sprava obsahuje zaujímavé informácie o ponuke spolupráce, obchodnej príležitosti, práci na doma. Ak súhlasíte so zaslaniem rozsiahlejších informácií, prihláste sa na odber, staci ak kliknete na:

[suhlasim a odoslite spravu](#).

O súhlas Vas ziadame vzhľadom na legislativu SR, Zbierka zákonov c. 610/2003, paragraf 65:

Na účely priameho marketingu je dovolené volanie, zasielanie faksimilných správ, správ elektronickej pošty vrátane služby krátkych správ užívateľovi len s jeho predchádzajúcim súhlasom.

Dakujeme Vám a zeláme pekny den.

Silvester Judak

(Pozn. redaktora : Kto by mal záujem, predsa poskytnete kontakt)

Ahoj Tonko, chcem Ta pozdraviť a aj všetkých v klube. Ospravedlnujem sa, že som už dávno v klube nebola, ale ja nemám toľko času, nevyhadza mi to, som v práci keď mám stretnutie. V práci to máme zmenené, robíme len tri, jedna dála výpoveď a už nám nedali ďalšiu silu. Takže robím štyri dni a dva mám voľno, to mám potom dosť roboty doma. V lete som dva mesiace bola na PN, zlomená noha, Unavova zlomenina, z nicoho nič, vobec som

nespadla. bola som z toho nervozna, nikde som nemohla ist, len doma. Uz som v poriadku a znovu len praca. Nevieťm ci chodite na konic-ky, ale ak ano ja sa radsej nehlasim, lebo by to bolo dost malo. Nech ide radsej niekto iny, kto ma viac casu. Urcite sa najdu taki. tento rok som mala vybavene aj kupele na tri tyzdne po siedmych rokoch, aj od tial som sa musela po tyzdni vratit koli tej zlomenine, Jednoducho smola. Ako si na tom Ty, nemas zhorseny zdr.stav? Dufam, ze nie, pocula som o Inge, to je vazne na tom tak zle, chudatko, musime verit. Idem sa chystat do prace tak este raz pozdravujem vsetkych ahoj Tonko!

Martina Jeneyová

Podakovanie

Dňa 6. Septembra 2011 sme sa na cintoríne v Rybníku rozlúčili s našou dcérou, sestrou, priateľkou

Ingrid Valachyovou,

ktorá nás opustila vo veku 39 rokov. Ďakujeme všetkým príbuzným, priateľom a známym, za kvetinové dary a prejavu sústrasti.

Smútiaca rodina

Naša identifikácia :
IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

č. ú. 77230162/0200

Nezabúdame

V mesiaci **október 2011**

s l á v i a

Meniny :

Vierka Herhová, Vladka Vargová,
Klárka Suchanová

Narodeniny :

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 **2. októbra 2011 /nedeľa/ 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, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciame. Uzávierka čísla 20.09.2011.