



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XIV.

o k t ó b e r 2012

číslo 8

Tak som sa zamyslel

..... nad slovami mojej babky z matkovej strany. Rezovali mi v ušiach keď ma „navštívila“ SM-ka, ale rezonujú mi i v dnešné dni. Bola to osoba, ktorá bola veľmi prenasledovaná osudom a vo väčšine v tej horšej podobe. Mala jedenásť detí na svete a pri tom dvanástom odoviedla nezodpovednosťou opitého vodiča, pričom v tej dobe bol alkohol v krvi pre neho poľahčujúca okolnosť. Že zanechal dve vdovy a jednou bola moja babka, to akosi i v tej dobe bolo hodné iba zaplakaním. Všetkých dvanásť detí riadne vychovala, dala vyštudovať alebo im zabezpečila aspoň remeslo. Mala sa čo obracať, lebo doba ani vtedy nebola veľmi priaznivá, no keď sa už deti rozutekávali po svete, ubúdalo jej tých starostí, samozrejme ubúdali i sily. Čo si ju ja pamätám, našťastie som si jej užil pomerne dlhú dobu, lebo moja mamina bola najstaršou dcérou a ja prvým vnukom, z jej úst som nepočul nikdy hrubého slova, nadávky a keď bola našťvaná, lebo príčin bolo neúrekom, len sklopila hlavu a pobrala sa na tiché miesto a tam sa pomodlila. Nebola nábožensky obmedzená, ale tá chvíľa

meditácie s niekým, kto ju vypočuje a nechá ju vyrozprávať sa, jej veľmi pomáhala a potom akoby očistená, venovala sa prácam okolo domácnosti, okolo hydiny či prácam na poli. Družstvo sa u nich na dedine zakladalo jedno z posledných v tedajšej republike a tak i ja som si užil ešte súkromného hospodárenia, kulakov, ktorí nám otrávil vlčiaka, lebo strážil celú domovinu a z duši nenávidel zlodejov. Pre mňa ako mestské dieťa bol život na dedine čarovný a to už i preto, lebo u babky sa pomaly stav zlepšoval čo sa týkalo nákladovosti základnej rodiny. Mám tetu staršiu odo mňa o dva roky a tak som mal partnerov, lebo posledný strýko bol starší o štyri roky, len oni boli drobnejšej postavy a ja zase trochu vyrastenejší k svojmu veku. Tí starší strýcovia sa pretekali, kto ma lepšie vycvičí, natrénuje a urobí zo mňa chlapa. Mám na nich krásne spomienky a možno práve i tá moja babka ma vychovávala k tomu, aby som si v živote ukladal do pamäti len samé pekné zážitky, aby som mal potom neskôr len samé pekné spomienky. Lebo život toho zlého prináša veľa a len na človeku záleží čo si z neho vezme, lebo na druhej strane prináša i mnoho pek-

ného, len si nesmieme pamäť zapratať tým zlom.

Dnes už riadnym odstupom času to môžem iba potvrdiť a som rád, že v mojej pamäti prevláda to pekné a keď sa vraciam späť k babke, tak si ju predstavujem ako sedíme pri studni a ona mi rozpráva zážitky zo svojej mladosti, vôbec jej nevadí, že pri nej sedí malý človečik, životom ešte neskúsený, berie ma ako rovnocenného partnera a tým sa ja cítim byť tak trochu dôležitým. Trošku sa i posťažuje, ale nie veľmi aby ma nezaťažovala, ale zase aby som vedel, čo ma v živote bude čakať a tak som sa jej pýtal, ako to všetko prekonávala ako dokázala nad tými ťarchami, ktoré sa na ňu valili z každej strany víťaziť.

A vtedy mi povedala tých pár myšlienok, ktoré sa mi i dnes ozývajú v pamäti. V prvom rade musí mať človek vieru v niečo a nie je podstatné v čo. To len tí, ktorí chcú ovládať druhých nútia ich veriť v niečo nadiktované a to nie je nikdy v konečnom zúčtovaní dobré. Tá viera čo už v dobro človeka alebo v nadpozemskú dobrú bytosť ťa drží, keď ťa kvária problémy a pomáha ti všetky tie boľáčky, ktoré ti život uštedruje, trochu zmierniť. Potom je veľmi dôležité chcieť, dostať to do krvi a keď sa ti podlomia nohy a ty budeš chcieť vstať, určite sa ti to podarí i keď to nemusí byť vždy na prvý raz. Každým takým to pádom a vstaním sa človek zoceluje a získava na hodnote, aj keď medai-

ly sa zato neudeľujú. Človek ich nosí vo svojom vnútrajšku, lebo to nerobí pre verejnosť, ale pre samého seba. Je pravdou, že profituje z toho i najbližšie okolie, čo tiež nie je zanedbateľná vec.

Sú v živote veci, ktoré vieš ovplyvniť a zmeniť, ale je dostatok takých, ktoré nedokážeš zmeniť a ovplyvniť. A tu mi upriamila pozornosť na ďalší dôležitý moment života. Môžeš sa postaviť k tým nezmeniteľným veciam priamo a oni ťa budú zaťažovať neustále a budú ti stálo príťažou, ale ak dôsledne zhodnotíš, že nie je v твоjich silách tie veci zmeniť, začneš ich brať ako niečo, čo ťa síce bude sprevádzať, ale nebude to dominantné a zaťažujúce. Preto najvhodnejšie je skúsiť a naučiť sa s tým žiť.

Táto posledná myšlienka mnou zatriasla, keď som v nemocnici po „spojazdnení“ chodieval najprv iba sedieť do parku a neskôr i cvičiť. Diagnostikovali mi ochorenie, o ktorom som nemal ani paru, len jedno som vedel, že sa ho už nikdy nezbavím. To rozhodnutie žiť s týmto ochorením nebolo také jednoduché a ľahké. Prichádzalo postupne a možno i predošlé športovanie mi pomáhalo maličkými krôčikmi sa k nemu približovať. Tam skrsla vo mne myšlienka, že ak mám s touto chorobou žiť, tak chcem tú dobu, ktorú mi nik nevie povedať ako dlho bude, čo najintenzívnejšie prežiť a nie preživiť v očakávaní, že mi len druhí pomôžu, kým je bu-

dem mať maximálne otvorenú náruč.

Prajem vám, ak sa rozhodnete pre niečo podobné, aby vám to vyšlo v plnej miere a verte, stojí to za to.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Oproti vlaňajšku nás bolo neúrekom, veď kto prišiel trochu neskôr už si nemal ani kam sadnúť. Predseda privítal prítomných a ospravedlnil sa Darinke Baráthovej, že mu akosi unikla zo zoznamu oslávencov. Prišla nás pozrieť a hneď sa i zaradila medzi nás, Ivetka Kimličková, ktorú doviedol Marcel. Prajeme jej, aby sa u nás cítila dobre a aby jej klub priniesol niečo pozitívne. Zablahoželali sme zajtrajším Máriám a všetkým ostatným, ktorí mali osobné sviatky. Veľmi si vážim účasť Ivana, ktorý prišiel aj s novou členkou Alžbetkou spolu z DSS Čermáň a prišli taxikom. Z neúčasti sa ospravedlnila Anka Benčíková, ktorá mala návštevu z Kanady, Janka Herhová, ktorej sa stav veľmi pomaly napráva a zajtra ide do Nítry na neurológiu, Sonka s Vladkou budú už klasicky na nás myslieť pri kávičke, pozdravujú aj Majka s Mojmírom, ktorému zrušili spoj z Trenčína, Marika Duchoňová je s rodinou v Chorvátsku, lebo len v tomto čase manžel dostal dovolenku, pozdrav nám poslala i Magduš Hrubá, ktorá absolvovala

tortúru po lekároch a je vyčerpaná, Dano už pomaly naháňa obchod k Dušičkám, Lenka je opäť v robote a na nás myslí aj Titus, ktorý po Evke poslal imaginárne pusinky pre dievčatá a chlapom už som aj zabudol čo!

Prešli sme k tak závažnému bodu akým sú 2%. Napriek tomu, že ešte nemusí byť ešte ukončená kampaň, i tak môžeme skonštatovať, že oproti minulému roku sme opäť vyzbierali menej a to asi o tisícpäťsto eur. Všetko sa to odzrkadlí na aktivite rekondičných pobytov, resp. na počte účastníkov. Vzhľadom na určité nárážky, predseda predložil návrh či má on začať novú sezónu dvoch percent pre budúci rok, alebo to zoberie do svojich rúk niekto zodpovednejší, mladší a ambicióznejší. Z prítomných sa nik neprihlásil, tak počkáme na odozvu ešte pár dní, no potom bude už potrebné robiť prvé kroky, aby nám to nezostalo na poslednú chvíľu a nemali sme s tým problémy.

Vzhľadom k tomu, že v celoslovenskom meradle je medzi SM-kármí zase roztržka dvoch táborov, ktorú vyvolalo konanie Petície, o ktorej sme sa bavili na júnovom zasadnutí klubu, ohľadne zrušenia súčasnej diskriminácie pacientov s SM, venovali sme tomuto problému značnú pozornosť, lebo sa nás to bytostne dotýka. Združenie Nádej z Bratislavy vyvolalo agresívnu kampaň a neštítalo sa ani použiť osobné invektívy na druhú stranu, len aby na seba upútalo pozornosť.

Zväz totiž po návšteve na Ministerstve zdravotníctva a členov liekovej komisie, odstúpilo od petície, nakoľko dostalo z najvyšších miest prísľub, že sa budú s našou problematikou komplexne zaoberať. Predseda vyslovil poľutovanie, že toto hašterenie nemusí mať celkový dobrý dopad na všetkých SM-károv na Slovensku, lebo hrubou silou sa málokedy dosiahne úspech. S ním súhlasila väčšina prítomných.

Zhodnotili sme rekondíciu v Dudinciach a skonštatovali sme, že napriek zvýšeným nákladom, ktoré sú z titulu konania pobytu v plnej sezóne, rekondícia bola úspešná a prospešná väčšine účastníkov. Naše pripomienky k pestrosti stravy neskôr potvrdili i iní účastníci na kúpeľnej liečbe. Predseda vyjadril potešenie, že opäť nemusel organizovať výber účastníkov, lebo napriek veľkému počiatočnému záujmu nás nakoniec bolo akurát. Obdobne sa to javí i u Turčianskych Teplíc, kde sme si rozobrali účasť jednotlivcov. To všetko bolo nasmerované na ďalší bod a tým bola perspektíva konania rekondícií v roku 2013, kde predseda opäť nevedel, či ich má zabezpečovať on, alebo sa na to podujme niekto iný, aby boli rekondície podľa predstáv všetkých členov klubu, vzhľadom k niektorým náznakom. Na základe vyššie uvedeného vyzvala Lydka, aby sa všetci prítomní vyjadrili, či sú spokojní s rekondíciami a či by chceli vikrekry. Až na jeden prípad nik nechcel

vikrekry a dôvodili to tým, že oni mali svoje opodstatnenie v minulosti, ale dnes pri drahých nákladoch na dopravu a balenie sa je to nerentabilné a tí čo sa chcú rozprávať si čas nájdu i spoločnosť a tí čo chodia na zasadnutia klubu tam majú dostatok priestoru na vyrozprávanie sa. Predseda poukázal na konkrétny prípad Piešťan, kde za rovnakých nákladov je v Turčianskych Tepliciach oveľa viac procedúr, akvapark, večerný bazén v minerálnej vode vyhradený pre nás a podobne a nehovoriac o možnosti celodenného stravovania sa formou švédskych stolov. Nezavrhol celkom myšlienku, len pripomenul, že ak máme k niečomu výhrady, treba nové návrhy konkretizovať aj s nákladovosťou, aby sa dalo o niečom uvažovať. Preto dávame priestor využiť takúto formu i tým, ktorí neboli na klube, môžu písať, mailovať, telefonovať.

Prebehli sme stav účtov a predseda informoval, že bol zrušiť zbierkový účet, nakoľko pre nás už zbierky neboli rentabilné a ani do budúcnosti sa v prostredí Nitry nejavia aktuálne.

Predseda predložil návrh na zníženie poplatku na rekondíciu pre Jožka Zelenáka pri príležitosti životného jubilea. Návrh bol jednomyselne prijatý.

Ivan Bíro nám priniesol podklady k novej liečbe, do ktorej je zaradený a spomenul, že sa cíti oveľa lepšie, ale to sme i my spozorovali, hneď ako prišiel. Uvidíme ako dopadne celkove štúdia. Držíme palce.

Predseda predložil žiadosť o uzatvorenie zmluvy o partnerstva spolupráci s mestom Nitra, ktorú odposlal na Mestský úrad v Nitre.

Upozornil, že od októbra pre nás opätovne zdražie liečenie, lebo nadobudla účinnosť vyhláška p. ministra Uhliarika.

No a potom sa to ešte viac rozobzučalo, debatovali sme, požívali všakové dobroty čo nám oslávenci priniesli a aj nám bolo smutno sa rozísť.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

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

Karamelkový sen

POTREBNÉ PRÍSADY :

Korpus : 125 g masla, 84g čokolády horkej, nahrubo nasekanej, 1 Š cukru, 2 vajcia, 1 ČL vanilkovej esencie, 2/3 Š polohrubej múky, ¼ ČL jedlej sódy, 1 Š nasekaných vlašských orechov nasucho opražených, ¾ Š polosladké čokoládové vločky alebo nastrúhaná mliečna čokoláda

Krém : 20 ks vanilkové karamelky, 3 PL mlieka

POSTUP PRÍPRAVY :

Korpus : v stredne veľkej panvici rozpustíte maslo a za stáleho miešania pridajte čokoládu na miernom ohni rozmiešame do hladka. Odstavte z tepla. Predhrejete rúru na 180°C, menší plech si vyložíme papierom na pečenie. Vmiešajte cukor do chladenej čokoládovej zmesi v hrnci.

Pridajte vajcia, jedno po druhom, miešajte vareškou, kým sa nespoja s hmotou. Pridáme vanilku. V malej miske zmiešajte dohromady múku a jedlú sódu, pridajte múku do čokoládovej zmesi, miešame, kým sa nespojí. Vmiešajte ½ Š vlašských orechov a ½ Š čokoládové vločky. Cesto rovnomerne vlejeme do pripravenej formy. Pečieme v predhriatej rúre 30 minút, necháme vychladnúť
Krém : V malej panvičke, a za stáleho miešania rozpustíme mliečne karamelky na miernom ohni do hladka, vylejeme na vychladnutý koláčik. Posypeme zostávajúcimi vlašskými orechmi. V malej panvici rozpustíte zvyšnú čokoládu na miernom ohni za stáleho miešania, kým sa roztaví a je hladká. Dozdobíme ňou vrch koláčika. Nechajte stáť 2 hodiny pred podávaním.

Domáca tlačienka

Suroviny : 1 ks bravčové koleno, 4 ks bravčové paprčky, 2 ks cibuľa, 2 ks mrkva, 1 ks petržlen, soľ, korenie čierne, bobkový list, korenie nové, majorán, 5 strúčikov cesnaku, vrecko na tlačienku alebo užšie mikroténové vrecko
ku konzumácii : cibuľka, ocot

Postup receptu : Koleno, paprčky, koreňovú zeleninu a korenie dáme do hrnca a varíme asi 4 hodiny. Po uvarení mäso vyberieme a vývar necháme redukovat' (zhustnúť).

Mäso ooberieme od kostí, nakrájame na väčšie kusy a zamiešame so soľou, sušeným majoránom, s korením, prelisovaným cesnakom a so zredukovaným vývarom.

Plníme do formy na tlačienku a necháme 3 hodiny v chlade. Podávame s červenou cibuľkou nakrájanou na jemno a zaliatou octom.

Čokoládovo medové rezy

(od Majky Žochárky, lebo veľmi chutili)

30 dg kryštálového cukru (drobnejší), 6 žltkov, 12 PL vody, 2 PL medu, 1 vanilka, citrónová kôra – pol hodiny sa mieša (na mixéri asi 15 min. aby nebolo vidieť cukor), potom sa pridá 27 dg hl. múky, 4 dg kakaa, 1 práčok do pečiva a zo 6 bielkov sneh. Dá sa upiecť. Nepečie sa rýchlo asi na 180 ° C. Studený osúch prežeme na poli a plnime plnkou ako do medových plátov, osúch polejeme čokoládou.

Majkina plnka :

3 dl mlieka, 1 zlatý klas alebo vanilkový puding, 1 vanilka, 2 celé vajcia – uvaríme kašu a necháme vychladnúť. 1 celé maslo, 15 dg práškového cukru – vyšľaháme a pridáme studenú kašu.

Zákusok je výborný a je toho dost'. (vraj lebo mne iba slinky tiekli – pozn. predsedu)

ZOFT, Zoborské „FTipy“

K žene driemajúcej na lavičke pristúpi policajt a decentne jej zašepká:

- Pani, máte odhalený jeden prsník...

Ona sa na neho vydesene pozrie a skrikuje:

- Čo tam po prsníku, ale kde mám dečko?

Borovička na rusnackých poľovačkach zachránila vecej žviriny, jak cilyj Greenpeace dovjedna :-)

SMS-ka:

ona: ahoj zlatko, čo robíš?

on: miláčik, ja už ležím v posteli a

myslím na teba.. a ty?

ona: som na diskotéke a stojím za sebou...

Babička si ide dobiť čipovú kartu na MHD :

Tetka v stánku sa pýta: Na mesiac ?

Babička : Čo ti šibe ? Tuto len po Košiciach.

Viete že?

Cesnak má prezývku ruský penicilín

Ak nemáte vlastnú záhradu alebo známeho záhradkára, zohnať tunajší cesnak je takmer nemožné. Pre veľkoobchod ho nikto nepestuje, pretože lacnejší čínsky cesnak zmietol všetku konkurenciu ako cunami. Známe „cesnakárske obce“ ako Abrahám, Kolárovo, Komoča či Zemné tento druh cibuľovej zeleniny s obrovskou koncentráciou imunologicky prospešných látok už roky neprodukurujú.

V supermarketoch dostanete kúpiť predovšetkým čínsky cesnak, pretože Čína je najväčším producentom cesnaku na svete – dopestuje sa tu až 70 percent tejto najznámejšej zeleniny, po ktorej „smrdí dych“. Skúste si však natrieť hrianku strúčikom čínskeho a domáceho cesnaku, rozdiel je obrovský. Chuťovými kvalitami a iste ani obsahom prospešných sírnych zlúčenín sa nemôžu porovnávať. Záhradkári tvrdia, že zatiaľ čo z čínskeho cesnaku treba dať do jedla aj celú hlávku, z tuzemského stačí jeden strúčik.

Čínsky cesnak sa do našich obchodov dostáva až rok po zbere a musí byť chemicky ošetrený, aby prežil cestu. Navyše rastie v úplne iných pôdnych podmienkach, aké má u nás a iste by stálo za to, zistiť koncentráciu zlúčenín síry

v dovážanom a domácom cesnaku. „Vo všeobecnosti má strúčik cesnaku silnejšej chuti i vyšší obsah síry,“ tvrdí výskumníčka, redaktorka a záhradkárka Margaret Briggsová vo svojej knihe Cesnak a cibuľa – mnohoraké využitie a liečivé účinky. Práve zlúčeniny síry (cesnak ich obsahuje až tridsaťdva, štyrikrát viac ako cibuľa) majú unikátne zdravotné účinky.

Za cesnak zdravého otroka!

Už v minulosti sa cesnak a jeho účinky vysoko cenili, napriek tomu, že pre jeho pach ho nazývali aj „smradľavou ružou“. Egypťskí otroci na stavbách pyramíd dostávali dennú dávku cesnaku, keďže sa všeobecne verilo, že zažehnáva choroby, zvyšuje silu a výdrž. V období vlády faraóna Tutanchamóna ste si mohli kúpiť zdravého otroka mužského pohlavia za 7,5 kg cesnaku. Cesnak sa spomína aj v Biblii (v knihe Numeri), takisto v Talmude, pretože starovekí Židia verili, že utišuje hlad, dáva pleti farbu, zlepšuje cirkuláciu krvi, zabíja parazity, udržiava teplotu tela a povzbudzuje lásku. Cesnak sa mal konzumovať v piatok, teda pred milovaním sa počas sabatu.

Počas dvoch svetových vojen bol po cesnaku veľký dopyt ako po antiseptikom prostriedku. V prvej svetovej britskí lekári riedili šťavu z cesnaku vodou a používali ju priamo na rany, aby zabránili infekciám. Po objavení penicilínu sa cesnak ako antiseptikum používal menej, ale keďže počas druhej svetovej vojny bol penicilín akútny nedostatok, lekári Červenej armády sa spoliehali na cesnak v takej miere, že sa stal známym ako „ruský penicilín“.

Niečo z korešpondencie :

Ahoj Tonko,
Srdečne ďakujem za nové číslo klubovín, aj keby som mala neviem koľko práce, vždy ich prečítam naraz a nevnímam pri tom svet okolo seba. Tak tomu bolo aj teraz. Budem sa snažiť zohnať čo najviac ľudí na 2 %, lebo viem, aké je dôležité, aby ste mali možnosť stretávať sa a trochu sa zabaviť v rámci možností. Pracujem tu takmer 2 roky, dúfam, že už viac ľudí získam na svoju stranu.

Neviem, Tonko, či to prejde, ale prepisielam fotku mojich dvoch vnučiek, ktoré mi robia neskutočnú radosť a hlavne sa podobajú na Peťa. Veď posúď sám.

Mojou veľkou túžbou je, ak sa mi podarí, ísť s Vami na rekondíciu alebo aspoň na víkendový pobyt. Ak by ste ma eventuálne niekedy prijali ísť s Vami. Urobilo by mi to veľkú radosť.

Zároveň by som chcela všetkým Majkám, Marienkám aj Máriám z klubu popriať k ich krásnym meninám všetko len to najlepšie, veľa zdravia, šťastia, osobných úspechov a veľa pokojných dní s úsmevom na tvárach.

Všetkých srdečne pozdravujem a prajem veľa síl na zdolávanie prekážok.

Daša Kázmerová

Ahoj Tonko, ospravedlňujem sa zo sadnutia klubu, lebo mi príde na navštevu Gabiho sestra z Canady. Je nahlasena na 11.9. o 14.hod. ona to ma naplanovane dopredu, lebo ich je vela tak sa to neda posunut. Pozdravuj vsetkych. Anka (Benčíková)

Ahoj Tony, vďaka za kluboviny, pri ich precítaní som sa fajne nasral, ale neva-di. Inak, treba to napísať polopatisticky, že nakoľko si Laticko zohnal malíčko ľudí na

2%, nikam nepojdes. A suhlasim s Mojmirom, stratil sa duch rekonkdicii, ktory nam a mne tiez daval strasne vela sil, ci uz fyzickych alebo psychic- kych. Nie kazdy ma velke moz- nosti a vela kontaktov, aby do- kazal ziskat pre klub finan- cie. Zijeme v roznom prostre- di, ale v klube nas predsa vsetkych spajalo, teda aspon donedavna, ochorenie a nasa tuzba pomahat si, byt spo- lu, poradit, nabit sa pozitivnou energiou. V poslednych rokoch sa mi zda, akoby sme si neboli rovnocenni. Aj vyber na rekon- dicie sa mi zda diskriminujuci a nespravodlivy. Je mi z toho smutno. Prajem pekny den. Laco

Ahoj Tonko,
ďakujem.
príjemný zbytok víkendu
Katka

Naša identifikácia :
IČO 355 90 700
DIČ 2021479724
Bankové spojenie :
VÚB, a. s. pobočka Nitra,

č. ú. 77230162/0200

Nezabúdame

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

Meniny :

Vierka Herhová, Vladka Vargová,
Lukáško Magušin, Klárika Suchano-
vá

Narodeniny :

Katarína Písečná, **Magdaléna Hru-
bá**, Vladimíra Vargová, Mária Ma-
cáková, Miloš Poštrk

Gratulujeme a prajeme veľa lás-
ky, pohody a porozumenia, všetko
pri dobrom zdraví.

Môžete nás kontaktovať i cez inter-
net 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 v o k t ó b r i 2012 o 20. 30 hodine
vo LD Veľká Fatra v Turčianskych Tepliciach, v čakárni pred ambulanciami. (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 čísle 037/773 22 99, 0904 547 106, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 26.09.2012.