



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XVI.

m á j 2014

číslo 5

Tak som sa zamyslel

..... neviem s určitosťou, či som sa už v minulosti nezaoberal s touto myšlienkou, ale veď opakovanie je matkou múdrosti (alebo prejavom začínajúcej artériosklerózy). Tou myšlienkou je prosté a navonok tak jednoduché - OBJATIE.

Stretávame sa s ním dennodenne a mnoho krát mu nevenujeme ani seba väčšiu pozornosť. Sú jedinci, ktorí si z neho robia posmech, najmä ak ide o politikov určitého bloku. Sprofanovať sa dá všetko, čo nám nie je po srsti, ale silu tohto aktu si nie vždy a nie každý uvedomí.

Začína sa to hneď po narodení dieťaťa, keď lekári prikladajú novorodenca k matke, napriek tomu, že nemusí ani koiť. Ide o kontakt s milovanou osôbkou a práve ten bezbranný tvor potrebuje cítiť prítomnosť niekoho, kto ho ochráni. A matkina prítomnosť, tlkot jej srdiečka bábätko upokojuje a neskôr, keď už môže koiť, je ten pocit spojený aj s pocitom dobrej „papiny“.

Určite si pamätáte z detstva, keď sme boli smutní, ľahšie sme smútok prekonali, keď nás objala matka alebo stará mama. V tých časoch nám to vôbec nevadilo, že sú to ženy, ku

ktorým sa utiekame a u ktorých hľadáme „azyl“. V neskoršom veku, najmä naše mužské pokolenie, už skôr vyhľadávalo otca či deduška. Nevyžadovali sme nejaké dlhé objatia, ale išlo nám skôr o spolupatričnosť na našom probléme, ktorý by aj tak „ženské“ nepochopili. Veď naše chlapské záležitosti sú na míle vzdialené od tých ženských. Že ide o ten istý princíp, si uvedomíme až v neskoršom veku a najmä pri zložitých životných situáciách. Môžu nimi byť ochorenia trvalejšieho rázu, ale i krátkodobé. Kontakt s milovanou osobou nás akoby nabil a dodal nám sily, popasovať sa s jej dôsledkami. Vtedy nám vôbec nezáleží akého pohlavia je tá osoba, ktorá sa podelí s nami o pozitívnu energiu, hlavná vec, že je v našej blízkosti. Aj tie rozbité kolienka sa rýchlejšie hojili, keď boli v objatí milovanej osoby. Nie je snáď takého človeka, ktorý by to aspoň raz za svoj mladučký život nezažil.

Je zaujímavé čím všetkým je ľudský organizmus vyzbrojený a vybavený. Určite ste zažili prípad, keď vás objala osoba a vy ste cítili, že to objatie nie je úprimné a že z tej osoby, akoby vyžaroval chlad. Ona totiž nedávala energiu, ale vysávala z vás

aj to málo, čo vo vás ešte zostalo. Neskôr sa naučíte takéto osoby odhadnúť už aj na diaľku a odporúčam sa im vyhýbať, minimálne ich ignorovať a nepúšťať sa s nimi ani do debaty.

Ja som cítil na diaľku vaše objatia, v čase, keď mi bolo najťažšie a veľmi mi to pomohlo. Chcem vás ubezpečiť, že sa nestránim žiadnemu objatiu, nech je to s chlapom alebo s ženou, pokiaľ je úprimné a s čistým úmyslom zvítať sa s osobou, ktorá mi je srdcu blízka. A keď sa spomína srdce, tak pri objatí, sú oné dve srdcia veľmi blízko a niečo si šepocú, niečo, čomu mi nerozumieme, len cítime, že ide o dobrú vec. Takéto objatia existujú aj na diaľku, čo som už spomínal, keď som ležal v nemocnici a mojim dopravným prostriedkom bol vozík, ktorý mal veľmi sympatický a milý pohon, ktorý mi tiež pomáhal zbavovať sa traumy z toho, že som na vozíku.

Veľmi sympatické sú objatia, keď sa stretáme na zasadnutiach klubu alebo na rekondičných pobytoch. Sú to bezprostredné objatia, plné radosti zo stretnutia s osobami, na ktorých nám záleží. To čo som prežíval v poslednom období ja, prežívalo a prežíva mnoho členov nášho klubu, len o tom nehovoria, aby snád' neodplašili toho ducha dobra.

Keď sa tak hlbšie zamyslíme nad tými objatiami, vychádza nám, že je to prostriedok, ktorý nehradí žiadna poisťovňa, nedostat' ho v žiadnej le-

kárni, ale je tak blízko nás, že si to ani neuvedomujeme. Sme sami vlastníkmí tohto procesu, ktorý nás nestojí žiadne finančné prostriedky, ale ktorý má silnú moc. Záleží iba na nás, aby sme ho rozdávali, ale aby sme ním nemrhalí, lebo celý proces je vlastne delenie sa o svoju pozitívnu energiu, ktorú by sme si mali vziať.

Tak ako som písal v minulom zamyslení, trochu mi chýba pomyselné objatie vo zväze. Stále je tam dosť iskrenia a ten pomyselný mrak, ten sa stále nesie nad „naším“ zväzom. Ono tie jednotlivé objatia sú silné, len mi predsa len chýba to pojtíko, čo by zosumarizovalo tie všetky pozitívne energie, ktorých je dostatok. Len vonkajších „upírov“, ktorí ich nekontrolovane nasávajú, je stále dosť a je na škodu vecí, že sa dobrá energia vybíja na takomto poli. Hrdiť sa, že ja som prvý a jediný, je slabosť, lebo takejto osobe chýba objatie aj na tých nižších stupňoch, ktorí sa taktiež snažia vysporiadať sa s dôsledkami ochorenia.

Keď človek dokáže druhého objat' bez zištných úmyslov a bez vedľajších zámerov, nemusí ho priam zbožňovať, stačí ak k nemu prechováva úctu a objatím ho nezasype negatívnou energiou. Možno si poviete, je tam toho objatie! Určite však zo svojho okolia máte skúsenosti, keď aj zvieratká sa túlia k človeku a túžia po objatí a pritom, mnohé z nich vysielajú pozitívnu energiu. Tak prečo by sme to nemohli aj my - ľudia, as-

poň skúsiť. Verte mi ak nič nepocítite na prvý krát, nezúfajte, možno ste v kŕči a príliš sa na to sústreďujete. Doprajte dobrej veci čas, nech sa rozvinie a nájde si cestu k vám.

Nech vaše úprimné objatia sú opätované a aby sa čo najviac ľudí s vami rado objímalo.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Nuž počasie práma, partia excelentná, ale s účasťou to mohlo byť aj lepšie. A prečo nebolo? Lebo Laci je v robote; Sonka s Vladkou na kávičke v Malackách; Boženka z Rybníka má problémy s tlakom, bola u nej záchranka, všetkých pozdravujú; Miloš ide na oslavy jubileí svojich kolegyň; Detkovci víťali studňu a napájali sa na úžitkovú vodu, majú rozbombardovaný celý byt, pozdravujú, ale musia sa prispôbiť montérom; Alenka prekonala zápal stredného ucha so zápalom mozgových blán a čaká ju operácia - držíme palce; Titus opatruje a pozdravuje.

Napriek vyššie uvedenému, sa nás stretlo pár vytrvalcov a tak sme sa mohli venovať pripravenému programu a hlavne sa porozprávať čo nového v našich rodinách.

Prvým a najdôležitejším bodom bola príprava akcie Krok s SM na 17. Mája 2014. Akciu počítame oficiálne začať o 10,00 hodine a trvať by mohla do 15,00 hodiny. Samozrejme tí čo majú na starosti občerstvenie by sa mali

stretnúť skôr o 9,00 hodine. Hostí pozve predseda a to pána prednostu Neurologickej kliniky a sestričky SM centra (ktoré vraj chystajú prekvapenie, ale Dano sa s nimi ešte do času konania klubu nespojil, vraj je ešte čas!). Novým návrhom a iniciatívou sa všetci potešia, tak ako starým snečničkárom. Nápoje má na starosti Dano, dúfame, že budú pestré a chutné. Na zahryznutie si zobrali opateru Klárka, Lydka & komp., chlieb krájaný mäkučký zabezpečí Jožko Zelenák, tanier, lyžičky, poháre, miešatka a ostatný materiál sa dohodnú Klárka s Danom a Lydkou, ktorá zabezpečí aj misky z vlašskej. Klasicky - zákusky sa prisľúbila Majka Detková. Už zostáva len prísť aj s rodinnými príslušníkmi a priniesť so sebou dobrú náladu.

Oboznámili sme sa s Dotazníkom k svetovému dňu SM máj 2014 „Jedného dňa ...“ Taktiež s Valným zhromaždením SZSM, ku ktorému bližšie informácie nemáme ani z webovej stránky zväzu. Predseda upozornil na možnosť zabojsť o 2% ešte do konca mesiaca, pre tých zaspatých, ktorí si nechávajú veci na poslednú chvíľu. Ďalej informoval, že prednosta Neurologickej kliniky FN Nitra, pripravujú seminár k SM-ke. Presnejší dátum bude spresnený. Chceli sme niečo viac vedieť o Dni snečnic, ktoré poriada zväz, no na webe sme nič nenašli. Oboznámili sme sa však dosť podrobne o Abilympiáde 2014, ďalej zväzovanie, prehodnotenie zmluvy o spolupráci so zväzom - prosba prezidentky SZSM - nebudú zasahovať a ani kontrolovať hospodárenie klubu,

iba vyžadujú Výročnú správu a Správu revíznej komisie; my nerobíme výročnú správu a máme iba člena povereného kontrolou, nakoľko účtujeme v jednoduchom účtovníctve! Prítomní členovia neboli za, necháme to ešte na osobnú návštevu pani prezidentky zväzu. Pri tejto príležitosti predseda klubu upozornil na platenie členských príspevkov do zväzu individuálnych členov.

Evka Tulinksá opätovne poprosila členov o dodanie podkladov z akcií za posledné tri roky, kedy sa ona osobne nemohla zúčastňovať našich akcií, aby to mohla doplniť do našej kroniky. Záverom predseda poprial všetkým príjemné a v pohode prežité sviatky jari, nech s novou jarou vstúpi do nás nová energia.

No a celkom na záver prišiel úľ, teda vzájomná debata a výmena informácií, rád a skúseností.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOorské **RE**cepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Krevetová polievka karibská

Suroviny (rozpočet pre 4 porcie):

300 g kráľovských kreviet, 100 g šalotky, 50 g masla (82% tuku), ½ dcl olivového oleja, 1 bio limetka (kvôli kôre), 20 g čerstvého zázvoru, 3 dcl kokosového mlieka, 1 paprička haba-

nero alebo čili, 2 dcl zeleninového vývaru, Kukuričný škrob na zahustenie, 250 ml smotany na šľahanie, Soľ, Čierne korenie, Kurkuma, Zelerová vňať

Postup:

Do hrnca speníme šalotku na masle a oleji, pridáme na tenko nakrájanú papriku, pridáme na kocky nakrájanú limetku, osolíme, okoreníme a sprudka opečieme. Pridáme zázvor a podlejeme zeleninovým vývarom. Necháme variť na prudkom ohni po dobu asi 5 minút. Vývar precedíme, do základnej polievky pridáme krevety, kokosové mlieko, trochu kurkumy a necháme povariť asi 4 minúty. Ku koncu zjemníme smotanou na šľahanie, zahustíme zemiakovým škrobom, dochutíme podľa chuti a ozdobíme stonkovým zelerom.

Kačacie prsia na vidiecky spôsob

Ďalší z mojich obľúbených receptov som totiž vyznávač jednoduchých ale zato efektívnych jedál a toto je jedno z nich. Pochádza ako inak z francúzskeho vidieka, kde veci príliš nekomplikujú, ale za to s láskou dajú do hrnca to najlepšie, čo doma majú a pritom ide väčšinou o 4-5 ingrediencií.

Suroviny :2 ks kačacie prsia, dobré víno červené, rozmarín, zväzoček tymianu, mrkva, šalotka, čokoláda horká 70%, soľ, korenie čierne mleté

Postup prípravy receptu

Na vrchnej časti kačacieho prsička urobíme ostrým nožom ako keby šachovnicu, tj narežeme na ňom také štvorčeky, ktoré dobre posolíme, najlepšie hrubšou morskou soľou a čerstvým čiernym korením. Necháme chvíľu postáť. Položíme na hrubú

panvicu masnou stranou dole a opekáme cca 15 minút kým sa nám sadielko nevyškvarí, obrátíme, opečieme z druhej strany a dáme dole z panvice a udržujeme v teple. Medzitým v menšom hrnci na masle opečieme šalotky a mrkvu, keď sú dobre opečené, zľahka podusíme a pridáme dobré červené víno, pridáme naše bylinky a trochu výpeku z panvice, zavrieme pokrievkou a dusíme až kým nie sú obe ingrediencie úplne mäkké, posolíme a pokoreníme. Následne celý vývar precedíme cez jemné sitko a pridáme do neho čokoládu. Kačacie mäso nakrájame na jemné pásiky a prelejeme teplou víno-čokoládovou omáčkou, servírujeme s dobrým červeným vínom, najlepšie tým s ktorým sme varili. Ako príloha sa hodia pečené zemiačky najlepšie také maličké bio, ktoré pečiem aj so šupkou, a cviklový šalát postrúhaný na super ostrou strúhadle ako máme my a už mám iba deväť prstov, sladený stéviou, ochutený citrónovou šťavou a veľkou lyžicou chrenu. Odkaz od Kláriky, že tento recept sa dá použiť na akékoľvek prsia kuracie, morčacie ...

ZOFT, ZOberské FTipovisko

V lekárni si mladík prezerá vystavný tovar. Lekárnik: "Mladý muž, môžem vám pomôcť? Chcete prezervatív?"

"Bohužiaľ neskoro, dva Sunary prosím ..."

Žene zomrel manžel a veľmi sa kvôli tomu trápila. Dcéra jej raz hovorí:

- "Mami, asi najlepší spôsob, ako sa z toho dostať, je nájsť si niekoho iného. Už som ti aj dohodla rande..." Matka najprv váhala, ale nakoniec sa rozhodla, že to skúsi. A stal sa zázrak - bola to láska na prvý pohľad, po 2 týždňoch bola svadba, potom medové týždne v Paríži. Prvú noc príde muž do izby a vidí, že jeho žena tam stojí nahá, len v čiernych čipkovaných nohavičkách.

- "Prečo ich máš na sebe?" pýta sa udivene.

- "Všetko ostatné môžeš, ale tam dole držím smútok!" odpovie mu ona. Druhú noc sa opakuje to isté. Tretiu noc vojde manžel do spálne nahý, len s čiernym prezervatívom.

- "Čo to má znamenať??" pýta sa manželka. "Chcel by som ti vysloviť čo najhlbšiu sústrasť..."

Manželský pár ide do mesta na vianočné nákupy. Manželka sa trochu zapozerala v butik s handrami a naraz zistí, že manžel nie je s ňou a že ho ani nikde nevidí. Tak vytiahne mobil, zavolá, mobil zvoní a zvoní..... konečne manžel: „Haló?“ „No prosím ťa, už som sa bála, že sa ti niečo stalo, kde si?“

„Ale čo by sa mi asi tak mohlo stať Ty, pamätáš sa na to zlatníctvo, ako sa ti tam pred piatimi rokmi páčil ten diamantový náhrdelník, vtedy sme si ho nemohli dovoliť, a ja som ti slúbil, že raz bude tvoj?“

Žene sa stiahne hrdlo, vyhrknu slzy do očí: „Áno..... samozrejme, že si ten obchod pamätám.“

„Nooooo, tak ja sedím v krčme na proti.“

Muž potrebuje pomoc v obchode a pýta sa asistentky, kde nájde tampóny.

Vysvetlí mu, kde sú a muž ide po ne. Potom príde k pokladni s košíkom plným vaty a balíkom šnúrok, sa naňho prekvapene pozrie a pýta sa, či nenašiel tampóny.

Muž jej odpovedá:

Poslal som ženu kúpiť balíček cigariet, a ona mi kúpila tabak a papieriky so slovami, že je to OMNOHO LACNEJŠIE. Tak nech si šula aj ona...

Príde 90 ročný deduško k doktorovi a sestrička s ním vypĺňa kartu.

- Tak čo, dedo, fajčíte?

- Áno, áno, 2 škatulky denne.

- Hmmmm a pijete, dedo?

- No jasne, 3 piva a fľašu vína denne a ešte štamprlík navrch.

- Hmmmm. a dedo nehovorte, že máte ešte sex!

- Ale áno, práve nedávno ku mne prišla ženská, taká vychrtlejšia, ale inak celkom pohľadná, a tak som ju hneď spravil na posteli a pretože som mal v sebe tú fľašu vína, tak hneď ešte aj na stole. Bola z toho úplne vyjavená a keď za ňou zapadli dvere, tak hneď zaklopala znova a keď som jej otvoril, tak sa ospravedlňovala, že ruší. Vraj si u mňa v obývačke zabudla kosu. (Pozdrav od Ivana Bíru - pozn. redakcie)

Viete že ?

8 potravín pre mladý a zdravý mozog (I. časť)

Niet pochýb o tom, že keď starneme, naše telo starne spolu s nami. Výskumy však ukazujú, že môžete rapídne zvýšiť

svoje šance na udržanie zdravého mozgu až do neskoršej staroby. Tajomstvo mladého a zdravého mozgu ukrývajú tieto zázračné potraviny.

Senilita, Alzheimerova choroba

a poruchy pamäte súvisiace s vekom.

Poprední odborníci v oblasti neurológie

sa zhodujú na tom, že tieto problémy

môžeme nielen oddialiť, ale im aj

úspešne predísť. Okrem aktívnej účasti

na každodenných aktivitách, ktorými

precvičujeme náš mozog, významnou

súčasťou starostlivosti o mozog sú práve

potraviny. Vďaka ich pravidelnej konzumácii

dostáva mozog výživu, ktorú

potrebuje.

Ryby

Bielkoviny sú významným komponentom pri tvorbe neurotransmiterov. Práve

preto sú nevyhnutné pre zlepšenie mentálnej

výkonnosti. Okrem toho, že ryby

sú vynikajúcim zdrojom vysoko kvalitných

bielkovín, obsahujú aj esenciálne

oleje ako napríklad Omega-3, ktoré

chránia mozog a podporujú jeho zdravý

rozvoj a funkciu. Hlbokomorské ryby –

losos, morský ostriež, mekrela či sardinka –

obsahujú najvyššie množstvo mastných

kyselín.

Čučoriedky

Tieto lahodné plody sú plné antioxidantov

odstraňujúcich nebezpečné voľné

radikály, ktoré spôsobujú starnutie. Okrem

toho majú významné neuroprotektívne

vlastnosti, ktoré oddiaľujú

a predchádzajú s vekom súvisiace

poruchy pamäte. Výskumy preukázali, že ich

blahodárne účinky na mozog súvisia

predovšetkým s ochranou mozgových

buniek pred poškodením spôsobeným

chemickými látkami, povlakom či traumou.

Nemenej významná je aj schopnosť

čučoriedok bojovať so zápalmi,

ktoré sú významným faktorom starnutia organizmu.

Orechy a semená

Orechy a semená sú pre náš mozog doslova zázračnými potravinami. Sú plné proteínov a potrebných esenciálnych mastných kyselín. Okrem toho obsahujú látku arginín, ktorá stimuluje hypofýzu v spodnej časti mozgu. Hypofýza uvoľňuje rastový hormón - látku, ktorá rapídne klesá po 35 roku života. Odborníci sa zhodujú, že práve vylučovanie rastového hormónu aj v neskoréj dospelosti je významným predpokladom ochrany mozgu pred starnutím a poškodeniami.

Niečo z korešpondencie :

Ahoj Tonko,
po prečítaní klubovín som sa veľmi potešila, že sa ti zlepšilo zdravie natoľko, aby si mohol zostať naďalej našim "kapitánom". Má na tom isto zásluhu aj Klarika, ktorá ti je veľkou oporou a my sa so Soňkou na Vás a na všetkých našich členov už moc tešíme, keď sa stretáme v Dudinciach. Vladka

Ahoooooj,dakujem za kluboviny,dufam ze nie su posledne,ako si pisal,ale iba aprilove...:-) :-) :-) :-) Teraz mam trocha casu povenovat sa meilom,nakolko o 12.45 zasa nastupujem robit.Vcera ma jedna „pani velkonozna" ojebabrala v priamom prenose o euro,mala to dobre vymyslene,a ja som to od takej panicky necakal....Prisla v najposlednejšej chvíli,vypykala listok,povedal som cenu,vytlacil,ona sachovala s mincami,vlak uz stal,polozila dve eurovky a dvadsat centovku,podal som jej listok s tym,ze jej idem vydat,ona schmatla listok s tym,ze je to dobre,ale s listkom

schmatla aj jednu eurovku.....Takze ju mozem nahanat v Sturove.....Nevadi,ved mozno este pride do nasej ulice.... Mame nový stroj na vydaj listkov,so starym sa neda porovnat,pracuje tak rychle ze kym cestujuci vyslovia kam idu,listok uz je vytlaceny...:-) :-) :-) :-) Ma len jednu nevychodu,pri trhani listka ho musim pevne chytit a listok doslova odsklbnuť,inak ho (ten stroj) vydrbem cez okno az ku dveram cakarne,nakolko tie listky su hrubsie a pevne.:-) :-) :-) :-) :-) :-) :-) :-) :-) :-) :-) :-) :-) Zatial tolko,pan predseda,vsetkych pozdrav,aj tych co ma poznaju aj tych co nie,vsetkym vela zdravia a krásne,statne a vesele velkonocne sviatky,nech sa dari.L

Milý TONKO,
posielam TI Čestné uznania za to všetko, čo robíš pre Váš klub a gratuláciu k novému zvoleniu za predsedu. Som biedny užívateľ PC a preto si musíš meno pripísať sám. Prepáč mi tento môj nedostatok.

Ak sa mi to podarí - tak Ti to pošlem neskôr. Symboly: Nech Ti sniežko stále svieti a prežiarí Tvoje srdiečko i dušu za to, že loďku života Vášho klubu už vieš toľko rokov od založenia klubu. Nech Vám príjemný vánok veje do plachiet a nech nikdy nezažijete v klube žiadnu búrku.

Nech ste vždy spolu a nech vo Vašom klube prevláda spokojnosť, tolerancia, úcta, radosť, dobrá nálada, vďačnosť, vzájomná pohoda a nech máte vždy dobrých a bohatých sponzorov, nech ste stále zdravší a šťastnejší. Vyprosujem Vám Božie i finančné požehnanie. ĎAKUJEM za Zoborské kluboviny - dúfam, že nie posledné - ale za najnovšie - či teda

aprílové. Všetkých v klube pozdravujem a prajem príjemnú pohodu na všetkých Vašich stretnutiach. S úctou a vďakou - Anka (Pappová - pozn. redakcie) a členovia klubu SM ILAVA

Ahoj Tonko,
ďakujem veľmi pekne za noviny zase som ich prečítala jedným dychom. Zvlášť aj 3x "tak som sa zamyslel", neodpovedala som Ti na posledný e-mail. Ďakujem za posledný príspevok do časopisu. Bola by som rada, ak by bolo možné, aby sme sa osobne stretli, myslím pracovne.
Zavolám Ti na budúci týždeň, ak budeš môcť, tak sa porozprávame aspoň po telefóne, ak nebude možné, aby sme sa ešte v stretli v mesiaci apríl. Ďakujem ešte raz a pozdravujem srdečne Klariku
Prajem príjemné jarné dni.
Jarmila (Fajnorová - pozn. redakcie)

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 **m á j 2014**
s l á v i a

Meniny :

Ivetka Péterová, Ivetka Kimličková, Ivetka Chudadová,

Narodeniny :

Zuzanka Špačinská, Ivetka Kimličková, Evka Tulinská, Anka Gerbelová, Milan Andrejko,

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@satronet.sk
a nájsť na webovej stránke :
www.ksmnr.sk

!!! Dovoľujem si pozvať Vás a Vašich rodinných príslušníkov na posedenie nášho klubu, v rámci akcie „Krok s SM“, ktoré sa uskutoční, dňa 17. mája 2014 /sobota/ o 10. 00 hodine na Fatranskej ulici v Nitre – Chrenevej 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 6.5.2014.