



# Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XVI.

j ú n 2014

číslo 6

## Tak som sa zamyslel .....

..... a nevedel som, či sa mám smiať alebo plakať (dlho som rozmýšľal ako začať a tu zrazu hop a prišla myšlienôčka tak sa ju pokúsím trochu rozviesť a predložiť vám svoje myšlienky, len prosím, kráčajte po nich tíško a nežne, sú to moje myšlienky a sú krehké, ale sú pre vás!).

Niekoľko myšlienok o smiechu som už prezentoval v „predošlých zamysleniach“, teraz si siahnem do iného meška a pokúsím sa vytiahnuť aspoň pár drobných.

O potrebe smiať sa nebudem písať, lebo to už každý pozná, len by som chcel upriamiť pozornosť a späť s duševnom človeka. To čo sa odohráva v našej mysli, je každého výsostné právo uchovania si tajomstva. No niekedy prídu chvíle, keď neudržíme to vnútorné kypenie radosti a vybuchneme srdečným smiechom. Vôbec sa nemusíme za to hanbiť, treba ventilovať nie len zlosť, ale i radosť, lebo tá sa potom preniesie i na ostatných, ktorí sú momentálne v našej blízkosti. Samozrejme by to bolo maximálne nevhodné pri maturitách či pred lekárskou komisiou (aj keď niekedy tam býva dostatok „srandy“), popri prípade na pohreboch. Tam v týchto prípadoch si treba usporiadať svoje myšlienky aby

sa sústredovali na merito akcie a jej vážnosť. Ďalšou takou oblasťou na zamyslenie sa sú prejavy našich politikov a to je jedno akej farby obliekajú tričká. Oni si z nás robia „srandu“ za veľmi drahé vstupné a najhoršie je na tom to, že aj keď strácajú divákov, nie sú nižšie honorovaní, tam zrazu ruku ruku myje a keď sa jedná o ich zárobky, sa rýchlo zbratávajú a predošlé hádky pred kamerou zapadnú prachom, lebo boli falošné, tak ako väčšine z nich myšlienkové pochody. Čiže aj by sme sa zasmiali, lebo sú tam také krásne reči, žiaľ diametrálne vzdialené od skutočnosti a realít tak potrebných pre väčšinu obyvateľstva. Nebudem sa už vracieť k tej to téme, lebo sa vám tlačia slzy do očí a o tej to téme by som chcel písať o čosi neskôr.

Smiech tiež posilňuje naše duševno, ktoré hrá veľkú úlohu pri celkovom fyzickom stave človeka. Aj pre vás je prijateľnejšie, keď sa stretáte s človekom, ktorý žiari od ucha k uchu a cítiť z neho, že sa teší z vasej prítomnosti. Viete, že jeho duševno je zharmonizované a srší z neho pozitívne energia. Živnou pôdou smiechu je duševná pohoda. Určite to poznáte, keď máte rozhádzané duševno, že niet takej vtipnej situácie alebo samotného vtipu, aby vás rozosmial, niekedy dokonca ešte viac prispeje k disharmónii.

Pokoj na duši sa odzrkadlí na našej tvári a stačí iba maličká iskrička podnetu a rozosmejeme sa až do puknutia. Vôbec sa za to netreba hanbiť, je to bezprostredný prejav radosti a ten sa potom prenáša i ďalej. Smiech rozprúdi našu krv, dochádza k lepšiemu prekrveniu koncových orgánov a samotného mozgu, ktorý je obohacovaný kyslíkom, lebo pri smiechu pracujú na vyššie obrátky aj pľúca. Tým pádom je zapojená do činnosti bránica, ktorá masíruje orgány skryté v brušnej dutine a vôbec, nie som anatóm, to len reprodukujem vlastné skúsenosti, ktoré nemusia vždy korešpondovať s lekárskou vedou a praxou.

Možno že tie moje posledné výroky sú na zaplakanie, ale aj plakať, je potrebné. Voľakedy sa zatracovali chlapi, ktorí vyronili slzu, vraj plač je výsadou žien. Obrovský omyl, tak ako smiať sa nie je nikoho výsadou, tak ani plač nemá svojich favoritov, je to prirodzený prejav duševna akéhokoľvek pohlavia a veku. Tichý úprimný plač veľmi očisťuje duševno a napomáha mu byť pripravené prijímať pozitívne veci a selektovať negatívnu energiou nabitú zlobu.

Afektovaný plač je skôr na smiech a vyvolá u prítomných skôr odpor ako súčinenie. Sme tvory vnímavé a vieme vycítiť, čo je úprimné a čo iba tak „hrá“. Plakať preto, aby ma druhí neohovorili, to je citovo, ale i duševne úbohé. Veď moja duša nie je lacná hračka z púte, je to moje vnútro, môj obraz vlastného a jedinečného „JA“. To nie je mačkažák na predaj, to je niečo s čím sa neкупčí. Slzy pri plači sú prejavom očisťovania sa duševna, ale nie od zloby a závidia, ale

iba od negatívna, ktoré nám prináša bežný život. Možno aj preto sú slané, lebo soľ je aj prirodzený čistiaci prostriedok. Keď vidíme utrápeného človeka, ktorému sa tlačia slzy do očí, nepokúšajme sa ho rozveseliť žartovnými príhodami či vtipmi. Tak ako som to už spomínal, minie sa to svojmu účinku, ba môže to dosiahnuť opačný efekt. Vtedy skôr môže pomôcť súcitné pohladenie alebo jemný bozk, avšak nie na tvár. Tá môže byť v kŕči, ako sa ubolená osoba snaží dusiť v sebe žiaľ a my by sme mohli zbytočne vyvolať nejaké spomienky, ktoré by ešte viac drásali ubolenú dušu. Nechajme telu, aby sa samo vysporiadalo s bolesťou, nech slzy kanú policach, lebo to je prirodzeným prejavom bóle duše.

Je dobré, keď človek nájde vo svojom okolí chápacích ľudí, ktorí mu umožnia sadnúť si do kúta, byť chvíľu sám a popri tom si aj poplakať. V tichu sa najlepšie očisťuje duševno a to čo odchádza z nás, nezaťažuje ostatných a my sa môžeme po chvíli vrátiť medzi svojich. Niekomu to trvá chvíľu, niekomu dlhšie, veď sme prirodzené individuality, dajme každému svoj potrebný čas.

Často sa hovorí, že po smiechu býva plač. Môže to byť plač zo smiechu, no môže to byť aj tak, že keď sme rozosmiaty, nedávame si tak veľmi pozor a môže sa stať aj nejaká nepríjemnosť. Tu platí ďalšie múdre myslenie - všetkého s mierou.

Nič krajšieho by som nechcel zažiť, iba to, že by som videl čo najviac ľudí usmiatech a veselých. Najmä keby sa týmto vírusom „nakazili“ SM-kári. Prajem Vám veľa usmiatech dní.

*Váš Tony*

**ZOKLE** - / ZO borské

KLE bety/

Neviem či už tak rýchlo starnem, ale zase prebehol rok a my sme v akcii Krok s SM znova. A bol vám to taký prenádherný KROK a prialo nám i samo nebo, lebo pred akciou a po akcii, to bolo dosť divoké počasie. My sme mohli kráčať za slnečných lúčov a keď sme mali ísť von na aktívnejšiu časť dňa, tak nám prach zmylo a vyfúkalo, no bol tak zdravý vzduch, že ani fajčiarom sa ho nechcelo kažiť.

Niektorí nemohli prísť, ale spolupatričnosť a slušnosť z ich strany ich primäla k ohláseniu sa a pozdraveniu - pozdrav od Malačaniek; pozdrav od Hely Slávikovej, ktorá poslala na akciu sladkosti; pozdrav od prednostu Neurologickej kliniky; pozdrav od sestričiek SM centra - prídu neskôr boli na seminári v Tatrách, vybavili peniažky na našu akciu a tak ako v minulosti aj tento krát prišli rovno so seminára na našu akciu (vysoko si to ceníme, lebo bolo cítiť, že sa medzi nami dobre cítia a že sú „naše“); pozdrav od pani riaditeľky KOS Nitra; pozdrav od pani Fülleovej, ktorá sa vrátila po 3 týždňoch; Anka Pappová poslal mail; Milan Andrejko pozdravuje; Anka Gerbelová - nejde ani do Dudiniec, tak sa jej rapídne zhoršil zdravotný stav; Lacinko ? príde, nepríde, sám nevie a tak aspoň pozdravuje ( nakoniec a skoro na koniec prišiel); Alenka je po operácii - držme jej palce, (predseda ju tak namotal, že sa rozhodla a prišla medzi nás, chýbali sme jej); Mojmír a Majka všetkých pozdravujú; pán primár Neurologického oddelenie v Martine poslal pozdrav so seminára; firma Novartis -boli u nás pred dvoma mesiacmi; firma TEVA PHARM - pod-

porila finančne našu akciu; Titus priniesol pozdrav od Evky, ktorej sa dosť značne pohoršilo, a poslala ešte aj peknú SMS-ku; SMS poslal i pán Hrubý; sladučký jogurtovo tvarohový pozdrav nám poslal Ing. Jozef Čavojský (Lydkin zaťko).

Čas pre nás si našiel aj pán František Szalay z firmy ARES s.r.o. a svoju tému „Prekonajme spolu bariéry“, premietol do konkrétnych podôb a záujemcov osobne a veľmi fundovane oboznámil s možnosťami jednak technickými, ale i radami pre získanie finančných prostriedkov od obvodných úradov. Nenásilnou formou prejavu, príjemným a až priateľským vystupovaním, si získal naše sympatie.

Predseda informoval (aspoň čiastočne) o seminári, ktorý organizovala Neurologická klinika FN Nitra na tému Sclerosis multiplex. Bolo na nej aj pán členov nášho klubu, ale sála bola natrieskaná a predseda sa divil, koľko SM-károv je v našom okolí a koľkí sa stretnutiu s kolektívom vyhýbajú. Všetkých pozval na našu akciu, dúfajúc, že sa aspoň jedna dušička ukáže, no žiaľ, radšej sú zavretí doma a plačú ako im je zle a svoju aktivitu upriamujú maximálne na návštevy SM-centra a na príjem liečenia.

Oboznámili sme sa so stavom definitívácie (to je slovíčko, páni, asi ani ja mu asi celkom nerozumiem), rekondície v Dudinciach, nakoľko už bol odoslaný zoznam účastníkov s rozpisom po izbách a očakávame v týchto dňoch už aj faktúru. Doladili sme niektoré drobnosti a predseda požiadal prítomných o splnomocnenie, aby aktívnych členov klubu, ktorí sa podieľali na úspešnom priebehu akcie Krok s SM, ktoré mu bolo bez pripomienok schválené. Vybratí

jedinci, budú mať znížený účastnícky poplatok za rekondíciu.

Dano, Lenka & comp. Pripravili tradičné spájanie reťaze, ktorá je nepísaným symbolom nášho klubu (veď aj náš znak je taká reťaz písmen) a i tento rok sa nám podarilo prekonať rekord, keď reťaz bola dlhá 51,8 metra, čím bol ďalšieho prekonaný rekord z minulého roka. A s takouto reťazou sme spravili symbolický KROK, čím sme potvrdili, že naše myslenie nie je iba o oddychovaní, ale aspoň akej takej aktivite. To sa malo potvrdiť v ďalšej súťaži a to strieľaní pokutových kopov na bránku. Lukino, Romanko sa riadne nabehali, lebo tie naše strely lietali všelibenbárskde no nie do bránky. Našli sa aj jedinci, ktorí ho tam pekne „zavesili“, no bolo ich pomenej.

Takto vyšantení sme sa pobrali na „Kráľovskú hostinu“, ktorú nám pripravili naše dievky, Lydka s rezníčkami, ktoré sa rozplývali na jazyku, Klárka šalátikmi tak zdravými, až to prekypovalo, Dodko s Ivetkou mäkulinkými chlebičkami dvoch farieb, Majka pestrým výberom zákuskov (vždy sú fantastické a mne „krváca“ srdce a nik mi nepodá aspoň kúsok vaty), Božkinej Božky kabáčiky, Ankine keksíky a čo ja viem čo ešte, veď sa od dobrôt prehýbali stoly. Na pitie sme ešte nemali taký pestrý výber a hlavne dostatok čo do množstva. Veď sme si to zaslúžili. Prekrásnym momentom celej akcie bolo zapojenie sa veľkého počtu účastníkov do obsluhovania a roznášky, Paľko mal osobný dohľad nad dopĺňaním zásob na stoloch, no skrátka niečo nádherné, boli sme jedna obrovská rodina. Obdivoval nás aj ne-stranný účastník akcie, pán Salay, ktorý pôvodne chcel byť iba chvíľu, no nakoniec ho atmosféra podujatia zlákala a zotrval s nami aj pri ostatných akti-

tách, lebo spomínal, že takúto atmosféru je vzácné zažiť.

Popri tom sme prebrali mailovú poštu, prípravu akcií SZSM ku svetovému dňu SM ako i pripravované semináre po celom Slovensku.

Záverom si predseda ešte vynútil chvíľu pozornosti a všetkým aktívnym účastníkom akcie, zo srdca poďakoval, nie len za materiálnu podporu akcie, ale osobný vklad, ktorý je neoceniteľný, najmä ak bol taký spontánny ako na tejto akcii. Poprial všetkým zdarný návrat do domovov a „odkvacol“ aj on od únavy. Predsa len, ešte na úplný záver, musel využiť právo, no i povinnosť predsedu a rozohnať ten rákoš, ktorý by drkotal aj do polnoci. (asi nám bolo spoločne tak fantasticky, že nám bolo ľúto sa aj rozísť, ale veď sa o mesiac stretne v Dudinciach)

## **Vyskúšajte – ochutnajte !**

### **ZORE – ZOborské REcepty.**

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

#### **Pohánka so šampiňónmi a kukuricou**

Prepláchnite za šálku pohánky a dobre ju sceďte. V kastróliku rozpustíte masť a chvíľu na nej popražte pohánku, ale dávajte pozor, aby ste ju nespálili, bola by horká. To opraženie ju urobí ľahšie stráviteľnou, čím sa z nej uvoľní viac rutínu, tak potrebného na cievy. Pohánku zalejeme dvoma šálkami vody, tak aby bolo asi 1 cm vody nad pohánkou. Ja pridávam zeleninový bujón. Pohánku varíme do vyvretia vody a ku koncu dávame pozor, aby neprihorela. V samostatnom kastróliku si na troche masti

opražíme a podusíme na väčšie kúsky pokrúpané šampiňóny (kto má iné huby, dá tie svoje) a pridáme hubový bujón pre zvýraznenie chute. Vyvaríme vodu zo šampiňónov. Prepláchneme sterilizovanú kukuricu.

Záver - za tepla všetko spolu zmiešame a prípadne ešte máľiličko dosolíme. Je to zdravé, chutné a mňamka.

## **Krémová cicerová polievka s cesnakom**

### **POTREBNÉ PRÍSADY**

Cícer, kokosové mlieko, zeleninový bujón, zemiak na zahustenie, dva veľké strúčiky cesnaku, soľ, mleté čierne korenie, drvená rasca, jemne nastrúhaný muškátový oriešok, petržlenová vňať.

### **POSTUP PRÍPRAVY**

Cícer (dva 2 del hrnčeky) si namočíme aspoň na 12 hodín, bude sa potom ľahšie variť. Vodu, v ktorej bol namočený zlejeme. V mierne osolenej vode so zeleninovým bujónom cícer varíme cca hodinu do mäkka, spolu s pokrúpanými zemiakmi. Potom ponorným mixérom všetko rozmixujeme na jemno, pridáme jednu krabicu kokosového mlieka, pretlačený cesnak (môže byť aj viac, ako som uviedla) a všetky ostatné koreniny, dobre premiešame a prevaríme. Lahodná krémová polievočka.

## **Zmrzlina ovocná, rýchla a zdravá**

Kúpime si akékoľvek mrazené ovocie, samozrejme najlepšie je ak si ho dopesťujeme a zamrazíme sami, k nemu tučnejší jogurt (najlepší 10% a veľký). Potrebné je mať kutrovací mixér s nožmi.

Mrazené ovocie ešte nerozmrazené vložíme do kutrovacieho stroja a pridáme primerané množstvo jogurtu a podľa druhu ovocia cukor či stéviu alebo citrónovú šťavu, med. Spustíme

kutrovací stroj a všetko spolu do jemna rozmixujeme a môžeme podávať zmrzlinu, ktorú môžete dozdobiť topom alebo hoblíkami. Spočiatku to hádže s celým strojom, ale po chvíľke sa to ustáli.

## **ZOFT, Zoborské „FTipy“**

Manželka sa pýta manžela :  
"Miláčik, čo si mám vziať na pláž, aby som zaujala ostatných ?"  
Starý sa otočí a vraví : "Skús lyže"...

Muž telefonuje na políciu:

Muž: Stratila sa mi žena. Išla iba do obchodu a ešte sa nevrátila .

Policajt: Aká je vysoká ??

M: Nižšia ako ja, ale neviem presne číslo.

P: Štíhla ? Pri tele ??

M: No nie je štíhla ale ani tlstá, neviem.

P: Akej farby má oči ?

M: neviem Vám povedať tak narýchlo.

P: Farba vlasov ??

M: ma ich zafarbene podľa sezóny.

P: Čo mala oblečené ???

M: Čosi ako gate a tričko, poriadne si nepamätám.

P: Odišla na aute ???

M: Áno !!!!

P: Môžete popísať svoje auto???

M: Značka BA-86522, tmavomodré Audi A8 quattro, strešné okno, 18 palcové disky s ET35, obsah motora 3 litre V6, výkon 333koni, 8 stupňová automatická prevodovka s možnosťou tipronic do polohy manuálu...LED svetla pre všetky polohy, jemnučký škrabanec na ľavých predných dverách, fľak od kečupu na zadnom pravom sedadle, predný pravý disk mierne škrabnutý od parkovania... (vtom sa muž rozplakal...)

P: Nebojte pane, Vaše auto nájdeme!

*Príde cigán do lekárne a chce nejaký antikoncepcný prostriedok pre svoju jedenásťročnú dcéru.*

*Farmaceutka vypúli oči: "Vaša dcérka je sexuálne aktívna?"*

*Cigán: "Ale prd, leží ako doska, celá matka ....."*

Jaka muži buc pivnica na vichodze žebi tam vino dozrelo ?

-Zamknuta.

## **Viete, že ? (I. časť)**

### **Kapustovitá zelenina**

Brokolica, karfiol a ružičkový kel sú bohaté na cholín, teda základné živiny pre pamäť a zdravie mozgu. Cholín je prekursorom neurotransmiteru acetylcholín, ktorý prispieva k zdraviu a efektívnemu fungovaniu mozgových procesov. V priebehu starnutia prichádza telo o svoje zásoby cholínu, čo spôsobuje, že jeho neurochemická aktivita postupne slabne. Pravidelnou konzumáciou potravín bohatých na cholín zvýšite svoju produkciu acetylcholínu, ktorá zlepšuje silu vášho mozgu.

Ďalšími zdrojmi cholínu sú vajcia, sója, arašidy, kapusta, čierna fazuľa a hrach.

### **Olej: Mononenasýtené tuky**

Mononenasýtené tuky obsahujú esenciálne mastné kyseliny a gama-linolénové kyseliny (GLA), ktoré sú dôležité pre rozvoj mozgových funkcií. Olivový olej, sezamový olej, repkový olej, ľanový či rybí olej sú bohatými zdrojmi nenasýtených tukov a práve to z nich robí výhodnú voľbu pre zdravie mozgu. Populačné štúdie preukázali, že ľudia, ktorých strava obsahuje vyššie množstvo nenasýtených tukov, majú nižšie riziko Alzheimerovej choroby. Na druhej strane jedinci prijímajúci vysoké

množstvo nasýtených tukov majú riziko vzniku Alzheimerovej choroby podstatne vyššie.

### **Jedlo s obsahom L-karnitínu**

S vekom súvisiace poruchy pamäte sú vo veľkej miere spôsobené hromadením povlaku, ktorý znižuje prekrvenie mozgu. Nedostatočné prekrvenie vedie k poškodeniu optimálneho zásobovania kyslíkom a živinami. L-karnitín, aminokyselina tvorená v pečeni, podporuje a zlepšuje krvný obeh v mozgu. Okrem toho zabraňuje oxidácii tukov v mozgu, čím pôsobí ako prevencia proti viacerým druhom demencie. Výbornými zdrojmi L-karnitínu sú mäso, ryby, hydina, pšenica, avokádo, mlieko a sójové bôby.

### **Riasy**

Riasy z oceánu a neznečistených jazier, obzvlášť modro-zelené riasy, spirulina, chlorella a morské riasy, sú ľahko stráviteľné a obsahujú bielkoviny, vysokenergetické prvky a viac ako sto stopových prvkov. Zdravé riasy sú k dispozícii v obchodoch so zdravou výživou a ich začlenením do jedálneho lístka podporíte správne fungovanie mozgu.

### **Zelený čaj**

Zelený čaj znižuje riziko vzniku viacerých mozgových poškodení a ochorení vrátane demencií. Je tiež bohatý na polyfenoly, antioxidanty pomáhajúce predchádzať predčasnému starnutiu mozgu. Dve šálky denne stačia na to, aby ste udržali svoj mozog zdravší a výkonnejší do vysokého veku.

## **Niečo z korešpondencie :**

Dobrý deň pán Suchan,  
v prílohe Vám zasielam niekoľko fotografií zo sobotňajšej akcie. Bolo super, všetko. Ešte raz ďakujem.

S pozdravom/Best regards  
František Szalay

obchodný zástupca  
ARES spol. s r.o

Ahoj Tonko!

Zdravíme z Malaciek...ospravedlnujeme sa, ale na krok neprídeme, už pomaly šetríme na rekordíciu...všetkých od nás pozdravuj a užite si pekný den. Soňa a Vladka

Milý TONKO, ĎAKUJEM TI za Zoborské kluboviny č. 5 - teda májové. Veľmi ma potešilo, že si sa ich rozhodol a hlavne mohol napísať. Samozrejme, že opätovne som ich prečítala jedným dychom. Obdivujem Vás všetkých, že stále organizujete akcie a ste spolu každý mesiac. Uvažovala som, že prídem na Váš KROK a budem kráčať chvíľu s Vami. Počasie sa však veľmi pokazilo a nielen to. Trochu som nachladla a ešte som si poničila okuliare, na ktoré som totálne odkázaná. Spadli mi, no a pri ich zdvíhaní som si ich poškodila natoľko, že musia ísť do opravy a náhradné aj keď mám, s tými nemám odvahu ísť do terénu. Musím počkať do budúceho týždňa až ich budem mať opravené - ak to pôjde - alebo budem si budem musieť zadovážiť celkom nové. Avšak v myšlienkach som stále s Vami a verím, že Vám počasie bude priať, že slniečko Vám vyjde v ústrety a podporí Vás pri organizovaní Vašej akcie. Tiež Vám želim, aby ste počas akcie stretli len úprimných, dobrosrdečných a ochotných ľudí. Prajem Vám dobrú náladu, vzá-

jomnú radosť a potešenie, úspešný, príjemný a slnečný deň. Opätovne Vám želim, aby ste sa mali všetci stále radi, aby Vám Vaše zdravie sa len zlepšovalo a nech sa Vám stále len dobre darí každý deň v kalendári. Veľmi úprimne Vás všetkých vo Vašom klube pozdravujem a prajem Vám na KROKU úspešný a príjemný deň. S úctou Anka Pappová + čl. klubu SM ILAVA (upravené)

Žiaľ, život prináša i smutné správy :

S nesmiernym smútkom na srdci oznamujeme všetkým členom klubu, že dňa 3. júna.2014, nás opustil

**Ing. Anton Michalička**

Čeť jeho pamiatke!



**Smútiacej rodine vyslovujú všetci členovia Klubu sclerosis multiplex Nitra, úprimnú sústrasť a spolupatričnosť v smútku nad stratou blízkej osoby.**

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 **j ú n 2014**  
o s l á v i a

#### *Meniny :*

**Lenka** Hrajnohová, **Tonko** Valachy,  
**Janko** Detko, **Lacko** Gubó, **Pet'ko**  
Mikulášik

#### *Narodeniny :*

Daniel Magušin, Martinka Jeneyová,  
Boženka Valachyová, Zuzanka Magušinová,  
Dáška Kázmerová, Marika Hałasová,

V mesiaci **j ú l 2014**  
o s l á v i a

#### *Meniny :*

**Ivanko** Bíro, **Danko** Magušin, Ing.  
**Magdalénka** Kútna, **Anka** Benčíková,  
**Anka** Gerbelová, **Boženka** Valachyová,  
**Boženka** Gombíková

#### *Narodeniny :*

Ing. Magdalénka Kútna, **Ing. Titus Tulinský**,  
Majka Detková, Ján Detko, Evka Malinová;  
Darinka Michaličková,

V mesiaci **a u g u s t 2014**  
o s l á v i a

#### *Meniny :*

**Zuzka** Mikulášiková, **Zuzka** Magušinová,  
**Zuzka** Špačinská, MUDr. **Darinka** Orbanová,  
**Darinka** Michaličková, **Darinka** Barátová,  
**Mojmír** Žvach, **Helenka** Sláviková,  
**Lydka** Michaličková, **Janka** Herhová

#### *Narodeniny :*

Alenka Haverová, Mojmír Žvach, Marika Mikulášiková,  
Laci Gubó

**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@satronet.sk](mailto:anton.suchan@satronet.sk)  
a nájsť na webovej stránke :  
[www.ksmnr.sk](http://www.ksmnr.sk)

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **15. júna 2014 /nedeľa/ o 19. 30 hodine** v Liečebnom dome Diamant v Dudinciach.(platí iba pre tých, čo 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 nevraciam. Uzávierka čísla 2.6.2014.