



# Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XVII.

j ú n 2015

číslo 6

## Tak som sa zamyslel .....

..... nad rituálmi v našom živote. Väčšinou je to v osobnom živote, no po toľkých rokoch ako má náš klub, sme si vytvorili určité rituály aj my. Určite ste si položili otázku - čo to znamená rituál. Nie som jazykovedec ani lingvista, ale poskytnem vám svoje úvahy a možno sa spoločne v myšlienkach stretne. Ak nie, bude to mať efekt vtedy, ak vás vyprovokujem a odpíšete mi. Spravili by ste mi tým veľkú radosť, aby to po celý čas nevyznelo, že si iba tlčiem do klávesnice.

Často krát si ani neuvedomujeme, že to čo robíme alebo čo sa deje okolo nás, sa pokojne dá nazvať rituálom. Vôbec to pritom nemusia byť aktivity obrovského rázu a honosne vyznievajúce gestá. Len sa musíme trochu zamyslieť a trochu viac ši všímať okolie no i samých seba. Čo všetko robíme keď sa chystáme spať, samozrejme mimo osobnej hygieny, ale i pri nej sa určité obrady a postupy dajú charakterizovať ako rituály. Nemali by sme však mýliť s rutinou, lebo mnoho úkonov robíme už samovoľne a majú iný charakter. Veľa rituálov sa nám prihodí ráno po prebudení. A sypú sa po celý deň, len si to priamo neuvedomujeme. Veľa rituálov prinášajú dlhoročné chystania sa na cirkevné sviatky a to

už či Veľká noc, ale i samotné Vianoce. Tam ich je neúrekom a priznajme si, že bez nich by ani sviatky neboli sviatkami.

Jeden z najmilších rituálov je večerné rozprávanie rozprávok alebo stačí aj iba ich čítanie. Lebo samotný rituál je vlastne opakujúca sa zmysluplná činnosť s určitou pridanou hodnotou, prospešná danému spoločenstvu, upokojujúca, vytvárajúca príjemné prostredie, kde na jednej strane sa počúvajúcí ponára do ríše snov, ale i druhá strana sa odpútava od problémov a starostí, ktoré sa udiali počas dňa.

Rituál svojim spôsobom spája rodinu alebo spoločenstvo ľudí, ktorí si zvolili spoločnú cestu. V našich myšliach rešpektujú život predošlých generácií, ktoré mali svoju hodnotu v minulosti, ale majú ju aj dnes. Je síce doba keď sa mnohé rituály zaznávajú, lebo určitá skupina ľudí ich podceňuje, bagatelizuje a zaznáva. Stavia ich do roly slabochov, ktorí podliehajú myšlienkam minulosti, no neuvedomujú si, že bez toho všetkého z minula, by ani oni nemali svoje myšlienkové zázemie, pretože nie sú stroje, ktoré nemajú cit.

Práve cit hrá veľkú rolu pri zachovávaní starých rituálov, ale je na svojom mieste aj v čase, keď sa vytvárajú nové rituály, aj keď si to priamo nemusíme uvedomovať. V slovenskej ľudo-

vej tvorivosti je studnica rituálov a preto je to zdroj toľko chýbajúceho pokoja a vyváženej vo vzťahu k stresu dnešnej doby.

Každý deň nám ponúka priestor pre rituály, najmä ak sa realizujú v spoločnosti, ktoré ich neodmieta, ale ich uznáva a dodržiava, čím ich zachováva pre ďalšie generácie. Rituál tvorí základ tradície a tým je silným pojítkom v každej komunite. Sú to chvíle, na ktoré sa tešíme a ktoré s netrzeplivosťou očakávame.

Mali by sme si cenit', ak vo svojom okolí sú ľudia, ktorí ich dodržiavajú a obohacujú ich novými prvkami. Naš život sa tak stáva radostnejším a veselším, lebo nám pomáha aspoň na krátku chvíľôčku pozabudnúť na utrpenia, ktoré nám naše ochorenie prináša. Veď aj napríklad večerné posedenia na rekondičných pobytoch sú svojim spôsobom rituálom, rýdzo nášho klubu. Nikoho však nenútime sa ich zúčastňovať, lebo všetko, čo by sa robilo násilu, nestojí za mnoho a to je jedno, či by niekto chcel prekonávať bolesti, únavu alebo vyčerpanosť, alebo sa chce pobaviť iným druhom zábavy.

Prajem Vám krásne zážitky pri akýchkoľvek rituáloch a ak sa niekedy zdá, že sú už otrepané, nie je to pravda, len my môžeme byť vyčerpaní, čím sa mení uhol pohľadu na mnohé veci. Vydržte a budete milo prevzapaní, ako vás taký jednoručý rituál vráti do mladosti alebo čias, keď to bolo všetko milé a krásne.

*Váš Tony*

## ZOKLE - / ZO borské KLE bety/

Ďakujem, ďakujem a ešte aspoň raz ďakujem!

Naša spoločensko športová akcia Krok s SM bola aj tento rok na vysokej úrovni a ak by som nepreháňal, tak by som ju postavil na najvyšší stupeň svojej úrovne, svojim prístupom každého prítomného. Zažili sme jeden krásny spoločný deň, kde nechýbala zábava, aktivita, poučenie a hromada dobrej energie. Priznám sa, mal som trochu obavu, lebo moje kondícia bola niekde pod prahom normálneho stavu a dosť ľudí nahlásilo svoju neprítomnosť. Šarapatili bacy, vírusy a všakovaké iné potvory. Tej dobrej energie tam bolo toľko, že každý si mohol vziať koľko potreboval a stále jej neubúdalo. Možno to bolo aj našim dlhoročným prostredím, ktoré bolo vyzdobené a obohatené o krásne maľby či sošky, ktoré dotvárali celkovú „krásotu“.

Tak ako to je v najnovšej reklame „Priatelia, možno sa budem opakovať, ale ...“, ale bolo to pravdou, tá dobrá atmosféra sa našťastie prenáša z roka na rok a prispievajú k tomu pravidelne sa opakujúci dobrodinci, ochotní pre dobro veci obetovať aj časť svojho súkromia. Božka s Božkou upiekli kabáče aj s boľavou nôžkou. Lydka po neskorom alebo skorom návrate z inej oslavy sa pustila aj so švagrinou Helou do vysmážania chutnučkých „šnicičiek“. Klá-

rika brúsila nože a šmidlikala šalátiky jeden taký trolililinka nezdravší a jeden super zdravý. Dano s Mari-kou Lapášskou nás zásobili vřakovo-vakými nápojmi, takže si každý mo-hol vybrať čo mu chutilo a bolo toho nadostač. Ostatné príde do Dudíniec na večerné posedenia. Palino kmital s občerstvením, a ostatné dievčatá pomáhali ako sa dalo, čím si mohli trochu oddýchnuť i tí, čo rozdeľovali porcie a zákusky - to bola opäť kla-sika, dobrota nad dobrotu, ktorú tradične pripravila Majka Topoľčian-ska. Všetky deťúrence sa aktívne za-pájali do pomoci pri tvorbe reťazi a pri kolkoch zberali loptičky. Ni-kolka, Romanko či Luky, tak zapadli do kolektívu, že tvorili batériu plnú energie, ktorú rozdávali medzi nás, už len tým, že sa aktívne zapájali. Jedno z tých ďakujem patrí aj im. Hlásený neskorší príchod bol zo strany Marcela a Ivetky, nakoľko čakali na čerstvučký chlebič a mys-lím si, že to čakanie stálo zato.

Škoda, že sa všetkým nepodarilo prísť medzi nás, no aspoň nás necha-li pozdravovať an čele s prednostom NK FN doc. Brozmanom, sestričkami CSM, ktorým rodinné problémy zabránili pravidelnej účasti medzi nami. Pozdrav a podporu našej čin-nosti poslali aj pani riaditeľka KOS Gundová as pani Fülleovou. Pani Záhorská Lenka, sa na nás teší a sme u nich hodnotení ako seriózný part-ner. Pozdravy prišli aj od Dodka a Ivetky, ktorá má aj iné zdravotné problémy, tak jej držíme palce a po-

sielame dobrú energiu, Magduš je na kortikoidoch a celkove to nie je prá-ve najlepšie - tiež posielame PE (po-zitívnu energiu), Tak isto i Evičke Titusovej, ktorá sa tak tešila, no tie hnusné „bacile“ (trochu nitránštiny), jej prekazili radosť - posielame PE. Najsmutnejšou osobou bola hádam Anka Benčíková, ktorá bola v čase našej akcie v kúpeľoch, čím vypadla Klárike pravá ruka, našťastie sa na-šlo veľa šikovných ľavých rúčok.

Zástupca firmy ARES, pán Szalay, ktorý sa tešil medzi nás, ako sme sa dozvedeli neskôr si splietol termíny a tak za neho poinformoval o prak-tických výsledkoch pre našich čle-nov predseda.

Dopodrobna sme rozobrali už de-finitívny zoznam pre rekondíciu v Dudinciach a spravili požadované korektúry, hlavne čo sa týka ubyto-vania. Na večerné programy nám vypadla Sonka - kvizmajsterka, ale príjemné bolo, že sa hneď prihlásili ďalší aktívni.

Predseda si požiadal o dôveru v ocenení tých, ktorí sa aktívne za-pojili do tejto krásnej akcie. Jeho žiadosť bola bez pripomienok schvá-lená.

Informovali sme sa o celosloven-ských akciách na jednej z nich - 25. Výročie zväzu budeme mať zástup-cov aj my, ako i mailovej pošte. Predseda uviedol korešpondenciu s potencionálnymi donormi, ktorých aktivovali sestričky CSN, no v oboch prípadoch tomu zabraňujú vnútorné predpisy, resp. iný možný účel ako

naša aktivita. Oboznámil prítomných o Memorande MF SR a mimovládnych organizácií ohľadne stabilizácii v oblasti 2 percent.

Ešte jedna pripomienka k Dudiniam zo strany Titusa. Upozornil všetkých, ktorí dostali klubové perá, aby ich nerozdali všetky, ale aspoň jedno si nechali a priniesli do Dudiniec, kde ich budú potrebovať a nebudú sa tolerovať žiadne výhovorky. V opačnom prípade bude naordinovaná ďalšia procedúra - dereš. (doplnil predseda).

A prišla tá aktívnejšia časť - vytvorenie reťaze, klasickej disciplíny. Palino kúmal celý rok, ako veci pomôcť a tak radil ako sa dá urýchliť lepenie. Jedni strihali, jedni skladali a ďalší lepili, skrátka, nebolo človeka, ktorý by nebol nejako zapojený do akcie. Špióni z každej strany chodili na zvedy, koľko už majú správneho na druhej a opačne. Taká zdravá rivalita, ale popri tom sa rozprávali vtipy a debatovalo sa. Predseda si myslel, že vlaňajší rekord 51,8 m asi ťažko bude prekonaný, lebo nás bolo menej. Napätie vyvrcholilo, keď Janko s Danom ťahali reťaz cez celú dĺžku chodníka a zrazu a sa museli otočiť a tej reťaze nebol koniec. Nikolka s Palinom ešte opravili poškodené očka a bol tu NOVÝ REKORD !!! **103,0 metra** tak to nik nečakal a to si zaslúžilo obrovský potlesk. Pozabudol som, že medzi skladaním reťaze, Dano s Marikou Lapášskou rozdávali misky, vatu a semiačka žeruchy. Lenka totiž vy-

myslela takú časť súťaže, ktorá by nám, aj keď s oneskorením, obohatila zdravým príspevkom náš stôl a hlavne, že my by sme boli toho všetkého aktívni účastníci. Výsledky sa mali hlásiť Danovi resp. Lenke.

Na rad prišli kolký, kde najviac aktivity museli prejavit' mladí, ktorí behali za loptičkami, podávali ich a stavali „pandrlákov“. No bolo vám to radosti keď sa podarilo zvalit' aspoň jednu, je pravdou, že sa našli jedinci, ktorí zvalili skoro všetkých pandrlákov jednou ranou. Povzbudzovanie upozornilo i kupujúcich v Lidli, ale veď to je aj jeden z účelov konania takejto akcie.

Ťahaní, zmorení sme sa tešili na občerstvenie, lebo zákusky sa pojedali aj počas rokovania, ale hlavný chod si zaslúži aspoň toľko úcty, koľko jej dávali tí, čo to pripravovali. Kto vládol ešte chodiť sa pobral pomáhať, takže bolo razom rozdané a mohli sme spoločne vychutnávať tie dobroty, ktorých nositeľkami boli Lydka a Klárka s pomocníkmi.

Nad'ka s Klárikou priniesli kanvice rýchlo varné a podľa želania boli podávané kávičky a čaje. Do sýtosti bolo aj cukru a mliečka, aby mal každý čo najlepší pôžitok.

Dano s Lenkou vymysleli odmenu pre kolkárov, ktorí si ťahali z vreca odmenu, pričom nevedeli o čo ide. Všetci sme mali balóniky a keď sme nabrali opäť sily, odvážni jedinci sa pustili do ich nafukovania. Boli to balóniky všelijakých tvarov. Váľali sme sa od smiechu, čo všetko sa nám

darilo vytvoriť, samozrejme len nie to čo by to malo byť. Marcel skoro dušu vypustil, no darilo sa mu z celého sloníka nafúkať iba chobôtik. A tých radcov, čím viac sme sa smiali, tým horšie sa nám fúkalo do balónikov.

No a prišla posledná disciplína - perzský trh. Bzučalo to ako v úli, každý sa zapájal do debaty, vytvárali sa dočasné skupinky a dobrá nálady nemala konca kraja.

Vďaka Lydkinmu zaťkovi Ing. Čavojskému na cestu domov dostal každý sponzorský darček vo forme výrobkov firmy TAMI Nitra, pri ktorých konzumácii si budeme môcť ešte dlho spomínať na tento prekrásne prežiť deň.

*Prišiel som domov, odkvacol som do fotelky, zavrel oči a vychutnával som si ten slasťný pocit z tak krásnej akcie s toľkými nádhernými ľuďmi. Preto ešte musím zopakovať úvodné*  
**ĎAKUJEM, ĎAKUJEM, ĎAKUJEM!**

## **Vyskúšajte – ochutnajte !**

### **ZORE – ZOberské REcepty.**

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

### **Kávičkárky učte sa! Pripravte si zdravší a chutnejší variant vašej obľúbenej kávy**

Patríte k ľuďom, ktorí si bez kávy nevedia predstaviť svoj deň? Pre všetky mi-

lovníčky kávy sme zostavili zoznam ingrediencií, ktoré váš horúci nápoj ešte vylepšia. Káva totiž môže byť nielen chutná, ale aj zdravá, a dokonca diétna!

### **Nie je mlieko ako mlieko**

Samozrejme, plnotučné mlieko a smotana majú od nás stopku! Skúste namiesto nich pridať do kávy kokosové mlieko. Nielenže má výbornú chuť, neverili by ste, koľko má tento zázrak prospešných účinkov na naše zdravie. Spomenieme napríklad, zlepšovanie trávenia a vyprázdňovania, zrýchlenie metabolizmu, podporu imunitného systému, antiseptické účinky, podporu tvorby krvi, ale slúži aj ako prevencia osteoporózy. Druhou zdravšou alternatívou je mandľové mlieko. Už len jeho názov napovedá, že ide o zdravú vecičku, keďže mandle sú jednou z najlepších potravín pre naše telo vôbec. Má o niečo nižšiu kalorickú hodnotu ako kokosové, ale rovnako množstvo zdraviu prospešných látok.

### **Osladíte si kávu trochu inak**

Na jed v podobe cukru rovno zabudnime a prejdime k niečomu zaujímavejšiemu. Stévia je prírodné sladidlo, ktoré má síce niekoľkokrát sladšiu chuť ako klasický cukor, ale zato nízku kalorickú hodnotu. Je preto obľúbenou náhradou pre diabetikov, ale i ľudí, ktorí si racionálne strážia svoju váhu. Uvádza sa, že stévia okrem svojich ďalších pozitívnych vplyvov na zdravie zvyšuje aj príliv energiu. Kombinácia kávy so stéviou vás teda môže riadne nakopnúť.

Javorový sirup je ďalšou prírodnou voľbou náhrady cukru. Je sladší ako klasický biely cukor, ale zato s výrazne vyššou výživovou hodnotou! Taktiež obsahuje rad telu prospešných látok. Pomáha pri tvorbe bielych krviniek, chráni telo pred voľnými radikálmi, pomáha srdcu,

znižuje cholesterol, je prevenciou aterosklerózy, pôsobí protizápalovo. Je skvelý pomocník v kuchyni nielen pri dochutení kávy, ale napríklad aj palacínok či lievancov. Treba však pripomenúť, že ak si chcete udržať zdravú líniu, nemali by ste to s ním preháňať. Podobne ako v prípade medu, je to síce prírodný produkt, no stále ide o sladidlo. Jedna lyžica do kávy denne by vám mala stačiť.

### **Toto je skutočne iná šálka kávy**

Čo iné môže doladiť vašu kávičku lepšie, ako korenie. Okrem toho, že všetky spomenuté ingrediencie sú zdravé, navodia úžasnú atmosféru. Prvá je vanilka. Síce sa u nás do kávy nezvykne pridávať často, je to chyba. Vanilka má okrem svojej príjemnej arómy aj iné benefity. Utlmuje úzkosť a podporuje sexuálne túžby. Hm, káva ako afrodisiakum neznie najhoršie.

Škorica. O tomto korení sa už čo to popísalo. Ak náhodou netušíte, aká je škoricica prospešná, pripomenieme vám. Je bohatá na mangán, železo, vápnik a vlákninu. A to ešte nie je všetko. Pomôže vám aj pri chudnutí. Má na svedomí dlhšie zasytenie. Oplatí sa vyskúšať, nemyslíte?

Ak ešte túžite po nejakej novej chuti, skúste kakao. Je plné antioxidantov a znižuje riziko srdcových ochorení. Neváhajte a pridajte do vašej kávy lyžičku nesladeného organického kakaa. Pripravte najbližšie sebe i kamoške zdravú kávu. Určite si pochutíte, a zároveň urobíte niečo aj pre vaše zdravie.

**ZOFT, Zoborské „FTipy“**

Manžel po návrate z víkendového duchovného cvičenia prišiel v pondelok ráno za manželkou a pobožkal ju. Ta na neho prekvapene pozerala. Keď to manžel zopakoval aj v utorok, tak sa manželka spýtala:

Čo ste to na tých duchovných cvičeniach robili? On odpovedal:

Jeden prednášajúci kňaz nám poradil, aby sme pre pokoj v duši každé ráno pobožkali svoj kríž....

*Najznámejšie ruské výrobky sú vodka a matrioška. Fungujú na rovnakom princípe - otvoríte prvú, potom druhú, tretiu...*

"Na obvodnom úrade:

- Naokoľko mi tu tvrdíte, že vy potvrdenie nepotrebujete, potrebujeme od vás potvrdenie, že potvrdenie nepotrebujete. Ak by vám takéto potvrdenie nechceli vydať, požiadajte o potvrdenie, že vám takéto potvrdenie nevydajú. Ak vám takéto potvrdenie vydajú, vyžiadajte si potvrdenie o tom, že vám vydali potvrdenie. Ak potvrdenie o tom, že nepotrebuje potvrdenie, neprinesiete, tak vám toto potvrdenie nepotvrdíme."

*Fero vojde do obchodu v Čalove a začne horko-ťazko lámanou maďarčinou vysvetľovať čo si chce kúpiť. Predavačka mu vraví:*

- *Môžete hovoriť po lovensky. Ja rozumiem.*

- *No to nie! - odmietne rázne Fero - Keď ja môžem počúvať tú vašu slovenčinu, tak aj vy môžete počúvať moju maďarčinu.*

- *Vraj ti kartárka predpovedala, že ťa opustí žena.*

- No... nepovedala to tak priamo. Povedala iba, že ma čakajú lepšie časy...

## **Viete, že ?**

### **5 potravín s ktorými budete mať orlí zrak.**

#### **Nie len mrkva**

Pravdepodobne ste už počuli, že mrkva ako aj ďalšie oranžové druhy ovocia a zeleniny podporujú zdravie očí a chránia zrak. Skutočne je to tak. Beta-karotén, typ vitamínu A, ktorý oranžovo sfarbené potraviny obsahujú, napomáhajú optimálnemu fungovaniu sietnice a ostatných častí oka. Samozrejme, spôsob ako udržať svoje oči zdravé nie je len o beta-karoténe. Známe sú aj ďalšie vitamíny a minerály, ktorých príjem je pre zdravý zrak doslova nevyhnutný. Uistite sa, že týchto 5 záračných potravín, vďaka ktorým budú vaše oči zdravé, sú pravidelnou súčasťou vášho jedálnička.

#### **Listový šalát**

Listový šalát je plný luteínu a zeaxantínu - antioxidantov, ktoré podľa najnovších štúdií znižujú riziko vzniku makulárnej degenerácie, ktorá je najčastejšou príčinou slepoty vo vyššom veku a šedého zákalu.

#### **Vajcia**

Očný chirurg Paul Dougherty vo svojich odborných príspevkoch uvádza, že vajcia sú obzvlášť významnou potravinou v súvislosti so zachovaním zdravého zraku do vysokého veku. Žltok je hlavným zdro-

jom luteínu, zeaxantínu a zinku, ktorý významne pomáha znížiť riziko makulárnej degenerácie.

#### **Citrusy a bobule**

Tieto plody sú plné vitamínu C, ktorý preukázateľne znižuje riziko vzniku makulárnej degenerácie, šedého zákalu ako aj iných častých poškodení zraku.

#### **Mandle**

Mandle sú plné vitamínu E, ktorý je podstatný pre optimálnu funkciu oka. Tento vitamín podľa posledných výskumov spomaľuje rozvoj makulárnej degenerácie. Hršť mandlí predstavuje približne polovicu svojej dennej dávky vitamínu E.

#### **Tučné ryby**

Tuniak, losos, makrela, sardely a pstruhy sú bohaté na DHA, mastné kyseliny obsiahnuté v sietnici. Riaditeľ refrakčnej chirurgie v [New Yorku](#) Jimmy Lee uvádza, že práve nízka hladina týchto látok v oku je spojená s ochorením známym ako syndróm suchého oka.

## **Niečo z korešpondencie :**

Srdecne Ta Zdravim Tony, chcela som Ta poprosit o zaslanie predbezneho zoznamu Vasich-nasich:-) Pozdravujem a tesime sa na terasu a posedenie:-)

Tony, zabudla som TI povedat, ze vzdy posles najkrajsi a najprehladnejsi zoznam zo vsetkych nasich partnerov! :-)

Lenka Záhorská, Diamant Dudince

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 2015**  
s l á v i a

#### *Meniny :*

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

#### *Narodeniny :*

Daniel Magušin, **Martinka Jenevo-  
vá**, Boženka Valachyová, Zuzanka  
Magušinová, Dáška Kázmerová, Ma-  
rika Halasová,

V mesiaci **j ú l 2015**  
o s l á v i a

#### *Meniny :*

**Ivanko** Bíro, **Danko** Magušin, Ing.  
**Magdalénka** Kútna, **Anka** Benčíková,  
**Anka** Gerbelová, **Boženka** Valachy-  
ová, **Boženka** Gombíková

#### *Narodeniny :*

Ing. Magdalénka Kútna, Ing. Titus Tu-  
linský, Majka Detková, Ján Detko,  
**Evka Malinová**; Darinka Michaličko-  
vá,

V mesiaci **a u g u s t 2015**  
o s l á v i a

#### *Meniny :*

**Zuzka** Mikulášiková, **Zuzka** Maguš-  
inová, **Zuzka** Špačinská, MUDr. **Da-  
rinka** Orbanová, **Darinka** Michalič-  
ková, **Darinka** Barátová, **Mojmír**  
Žvach, **Helenka** Sláviková, **Lydka**  
Michaličková, **Janka** Herhová

#### *Narodeniny :*

Alenka Haverová, Mojmír Žvach, Ma-  
rika Mikulášiková, Laci Gubó

**Gratulujeme** a prajeme veľa lásky,  
pohody a porozumenia, všetko pri  
dobrom zdraví.

Môžete nás kontaktovať i cez inter-  
net 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 **21. júna 2015 /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 2.6.2015