



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XVIII.

j ú n 2016

číslo 6

Tak som sa zamyslel

..... nad jednou z myšlienok Williama Shakespeara o zahrávaní sa s citmi. V onej myšlienke sa zaoberá vzťahmi medzi ľuďmi, ktoré sú od pradávna zaujímavé, pretože každý jeden jediniec, má inú povahu a ináč reaguje na vzniknuté situácie. Sú ľudia, ktorí sa rozčúlia, sú takí, ktorí vzplanú a sú takí, ktorí začnú chrliť síru a oheň. No je dostatok takých, ktorí to prejdú bez povšimnutia a nevenujú danej situácii veľkú pozornosť, pretože ju zhodnotia ako malichernú, o ktorú im nestojí za ňou zaoberať a míňať svoj drahocenný čas. Ale sú aj takí, ktorí nezareagujú, no vo vnútri to u nich vrije a ich vnútro sa pripravuje na odvetu a to zväčša takú krutú, že mnohonásobne prekročí rámec pôvodnej zápletky. To sú tie najhoršie typy, lebo človek nevie čo môže od nich očakávať. Oni týmto živia v sebe negatívneho trpaslíka, ktorý ich potom neustále „štengruje“ a podnecuje ku konaniu zla.

To môžeme pozorovať v našom bežnom živote, no je to evidentné aj vo vyšších sférach života a to či už medzi politikmi alebo v riadení štátu. Je to smutné, že takto mrhajú s časom, ktorý by mali venovať rozvoju našej krajiny a pre blaho nášho celého národa.

Žiaľ veľa takéhoto vidíme i medzi samotnými zdravotne postihnutými a smutné je, že i pri ochorení roztrúsenej sklerózy. To že sa volá, to ochorenie, roztrúsená, neznamena, že aj ľudia s týmto ochorením by mali byť roztrúsení po republike a každý sa hral na svojom piesku, prípadne ešte „šuftomba“ bral piesoček druhým. Stojí to na zváženie či to prinesie všetkým nejaký úžitok alebo sa do povedomia dostanú iba jednotlivci.

Väčšinou pri takýchto vzťahoch prichádza k poníženiu citov druhej strany a dotýčný si môže myslieť, že je maximálne úspešný a že vyhral boj. Je to však nečistá hra a ako každá takéhoto charakteru nemá dlhú životnosť a nesie so sebou náboj lacnej hry a samozrejme i lacného víťazstva. Neuvedomuje si pritom, že vo veľkom riskuje, že stratí možno priateľa alebo partnera. Tu mi prebehla hlavou myšlienka Dumasovho - všetci za jedného, jeden za všetkých. Kto pozorne čítal jeho diela, určite by sa mu do krvi dostala nie len láska, ale podstata onej myšlienky, ktorá je potvrdená mnohými príkladmi zo života a to či už v podnikaní, športe, ale i pri presadzovaní požiadaviek zdravotne postihnutých.

Väčšinou hovoríme, že nás spája naše ochorenie, nie je to tak celkom pravda. Je síce pravdou, že je to silný

argument, no dobre vieme, že spoluobčanov s týmto ochorením je v našej republike ďaleko viac, ako je počet registrovaných. Dnes sa už nemôžu vyhovárať na neinformovanosť ako to bývalo za čias prvých krokov spoločovania sa, je tu dôležitý moment a ten je chcieť. Chcieť byť s niekým, kto má podobné problémy, s niekým, s ktorým si môžeme vymeniť skúsenosti odolávať čo najdlhšie a čo najúčinnejšie dôsledkom ochorenia. Chcieť sa niekým podobným podeliť o trápenie, smútok, ale i radosť. O tom som sa už rozpísal v predošlých klubovinách, tak nechcem opätovne zaťažovať.

Preto, ak sa zahrávam s citmi osoby, ktorá mi dôveruje a má vzťah ku mne, môže sa mi chvíľkovo zdať, že som víťazom, no v konečnom dôsledku som stratil možno to najvzácnejšie čo človek môže mať, a to je priateľ a.

Keď sa mi podarí niečo získať v oblasti pomoci s prekonaním následkov ochorenia, znásobím to dobro tým, že o nový poznatok podelím s druhými a pritom, to nemusí byť účinné u všetkých. No už len myšlienka, že chcem pomôcť nesie so sebou pozitívny náboj a ten prospieva ako mne, tak i môjmu okoliu. Vytvára to živnú pôdu pre lásku, ktorá sa tak veľmi vytráca z nášho života. Vytláča ju mamón, ktorý zaslepuje ľudom oči, na zatemňuje aj ich myseľ. To je najhoršie, čo môže človeka stretnúť. Ak je však silný kolektív, dokáže takto zblúdilého priateľ dostať na správnu cestu a pomôže mu spoznať to, čo je ozaj v živote človeka podstatné.

Ono to má potom aj spätnú väzbu, lebo to posilňuje kolektív, pretože si uvedomí, aké je je jeho poslanie a aký to má účinok, keď spoločná myšlienka je pretvorená do konkrétnej situácie.

Je radosť pozorovať takéto kolektív a je šťastím byť členom takéhoto kolektívu, byť priamym svedkom takéhoto diania a byť účastný spoločného šťastia.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Trochu som sa obával, aby som svojou nedobrou kondíciou, pretvárajúcou po operáciách. Zvlášť, keď sme začínali ne-tradične, ale opätovne sa ukázala sila nášho kolektívu, samozrejme za ochoty a pomoci domácich, že žiadne prekážky nie sú pre nás neprekonateľné.

Razom bolo všetko v ažurite a my sme mohli s nepatrným oneskorením začať náš prekrásny deň, Deň slnečnic, u nás zaužívaný pod tradičným a roky zažitým KROK s SM. Jediná škoda bola snáď slabšia účasť, no ani to nemalo negatívny vplyv na priebeh akcie.

Predseda privítal všetkých prítomných a prečítal ospravedlnenia z neúčasti a odovzdal pozdravenia. V prvom rade to bol prednosta NK FN Nitra, doc. Brozmana, sestričiek CSM Valiky a Blanky, prezidentky SZSM pani Fajnorovej, Anky Pappovej, ktorá chcela prísť, no zámer skazil ťažký úraz, Sonka s novým domovom a postupne sa zlepšujúcim stavom, ktorý však je ešte vzdialený takému, aby sa mohla niekde vybrať, Vladka, ktorá sa už teší do Dudiniec, Vierka Herhová, žiaľ náš termín

sa stretol s termínom maliarov, Ivan sa sľúbil, že príde po injekcii, no asi sa to nepodarilo, Eva Malinová poslala SMS-ku, že jej partnerkou je momentálne víróza, Majka s Mojmirom volali a pozdravujú, Magduš nemá odvoz a nie je na tom kondične najlepšie.

Po roku nás prišiel navštíviť pán Szalay z firmy ARES, ktorá vyrába a montuje zdvíhacie zariadenia a pomôcky na prekonávanie bariér. Tento krát priviezol d'aleko viac pomôcok a preto si na pomoc prizval synátora. Obaja zapadli do nášho kolektívu a to nie iba tým, že prezentovali svoje produkty, konkrétne ukážky za účasti postihnutých, ale i zapojení sa do našich súťaží a pomoci pri zhotovovaní tradičnej reťaze. Individuálne vysvetľovali konkrétne prípady s možnosťou riešenia, čím bola zachované súkromie.

Predseda sa potom venoval programu a prisľúbil vecnosť a konkrétnosť, aby nám ostalo viac času pre športov poznávaciu aktivitu.

Do podrobnosti, teda až na rozpis ubytovania po izbách, sme prebrali účasť na rekondícii v Dudinciach. Zoznam bol schválený bez pripomienok. Takto odsúhlasený zoznam bude operatívne odposlaný do zariadenia Diamant v Dudinciach.

Vzhľadom na požiadavku zaslania zoznamu účastníkov do Turčianskych Teplíc, prerokovali sme i tento zoznam až k rozdeleniu po izbách. Ani k tomuto zoznamu neboli vznesené pripomienky a tak predseda ho bude môcť odoslať na požadovaný termín a to 1. júna 2016 do zariadenia Veľká Fatra. Predseda vysvetlil k obom zoznamom, že stav sa navýšil, ale iba do takého počtu, ktorý korešpondoval so získanými finančnými

prostriedkami, ktoré zabezpečila dcéra Darinky Michaličkovej.

Predseda potom predložil menovite zoznam členov klubu, ktorí by mali byť odmenení jednak za pomoc pri príprave akcie Krok s SM, ale i počas celého roka pri zabezpečovaní zdarného chodu klubu. K predloženému zoznamu ani k výške navrhovanej sumy, ktorou sa má znížiť účastnícky poplatok na rekondičnom pobyte, nebol vznesený žiadna pripomienka, resp. padol návrh na doplnenie.

Na celoslovenskej akcii Slniečnica vďaka sa nemohol zúčastniť predseda a tak požiadal Mariku Duchoňovú či by ho nezastúpila a spolu s Lydkou neprevzali ocenenia našich navrhnutých členov klubu, nakoľko ani jeden sa akcie nemohol zúčastniť (Tonko Valachy v nemocnici, Marika Mikulášiková na rehabilitácii so Zuzkou v Kováčovej a Vierka pre zlý stav Janky). Marika Duchoňová nám priblížila atmosféru z akcie a skonštatovala, že bola na vysokej úrovni a takých prípadov ako boli u nás, bolo v rámci Slovenska viacero. Skonštatovali sme spoločne, že sa SZSM vydarila zase jedna výborná akcia, za ktorú všetci členovia nášho klubu **ĎAKUJÚ!**

Pripomenuli sme si celoslovenské akcie k celosvetovému dňu SM.

No a vrhli sme sa do súťaží v očakávaní, čo na nás vymysleli Lenka, Danielka, Maťo, Dano a Luki. Tradičná reťaz dala zaberat' nie len nám, no pomáhali aj hostia a napriek tomu sa nám nepodarilo prekonať vľahjší rekord, keď sme sa dostali iba na dĺžku 81 metrov. Napriek tomu to bola opäť vydarená súťaž a po jej skončení sa hľadali možné príčiny. Už by možno aj došlo k súboju jednotlivých strán, ale nakoniec zvíťazil žart a zasmiali sme sa spoločne.

Spoločne sme prešli k názorným ukážkam aplikácie pomôcok firmy ARES a prešli k ďalšej disciplíne a to hod balónikom naplneným vodou na vyznačené terče. Podaktorí nedočkavci skúšali experimenty a ostalo to pritom, že boli mokří. Tak sme sa rozbláznili, že sa k nám pridávali i okoloidúci a bavili sme sa spoločne. Vysvetlili sme im o čo sa jedná a tak sme spoločne zatlieskali vtipnému nápadu a vydarenej ďalšej časti súťaže.

Po upokojení sa sme si spravili spoločnú fotku do kroniky a prešli k poslednej, vedomostnej súťaže. Prípravný výbor nazbieral množstvo rastliniek, s ktorými sa stretáme vo svojom okolí, no predsa len sme mali s niektorými problémy správne ich určiť. Ten kto správne určil aspoň 80 percent vzoriek, dostal na poukaz pečiatky a mohol ho vrátiť organizátorom. Tí po vyhodnotení, rozdali všetkým zúčastneným, krásne slnečnicové mydielka a nádherný obrúsok.

Na stoloch bola krásna výzdoba, stredom stolov sa tiahol strieborný pás, na ktorom Lenka vyzdobila keramické čižmičky kvietkami, čo perfektne dotvorilo atmosféru. Lenže to nebolo všetko, čo bolo na našich stoloch, Naše žienky sa opäť predvádzali a stoly boli plné sladkostí od Majky Detkovej, Anky Benčíkovej, torta jubilejná od Ivetky Peterovej, slané chuťovky od Božky a kopu iných dodávateľov z radov našich členov. Dano s Lukim a Marikou, zabezpečili dokonalý pitný režim a to čo do množstva i sortimentu.

Po vyčerpávajúcich disciplínach náš čakala vôňa niečoho dobrého a tou dobrotou bol guláš, ktorý navarila Lydka so švagrinou Helou a bratom Petrom. K tomu mäkulinky čerstvý chlebiček

a nastalo hrobové ticho. Až sme sa všetci čudovali čo sa udialo? Na „vine“ tomu bol guláš a všetci mali hlavy sklone- né a celkový dobrý dojem umocnili i ne- rezové lyžičky, ktoré kúpila Marika Du- choňová. Gulášu bolo dostatok a tak tí, silnejší a pracovitý si dali i klasickú dupľu. Lenže potom sme začali snívať o lehátkach, lebo plné bruška nám nedo- volili väčšiu aktivitu a tak aj pusinky sa nám rozbiehali trochu pomalšie. A netr- valo to dlho a už sme boli v našom po- vestnom úle. Krása pozrieť sa na to z ús- trania.

Pomaly sme sa začali trúsiť domov a na cestu každý dostal výslužku z na- šich dobrôt a naviac pozornosť, ktorú vybavil zaťko Lydky, Ing. Jozef Čavoj- ský s výrobkami firmy TAMI Nitra.

Bol to ozaj ďalší z radu našich vydare- ných stretnutí, lebo sa zišli ľudia dobrej vôle, podporení priazňou okolia, za čo veľmi pekne ďakujeme.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

Skvelé rezy "MARYŠA"

POTREBNÉ PRÍSADY : cesto: 15 dg maslo (alternatíva Hera atď), 15 dg práškového cukru, 5 žltkov, 20 dg polo- hrubej múky, 1 prášok do pečiva, 2 dl mlieka (3/4 šálky) marhuľový lekvár orechová krusta: 5 bielkov, 20 dg práš- kového cukru, 20 dg mletých vlašských orechov

POSTUP PRÍPRAVY : Tieto rezy mi raz priniesla ochutnať kamarátka Kami-

la, robila ich jej mama... nikdy som nič podobné nejedla a veľmi mi zachutili. Vypýtala som si od jej maminky recept a raz ho stihla spraviť... potom sa mi recept (pri sťahovaní) na dlhých hádam aj 5 rokov stratil... a nedávno som ho našla pri prehrabávaní sa v receptoch, tak som ho opäť spravila a nedá mi nepodeliť sa s ním...

Nie je to žiadny luxusný zákusok, ale vo svojej jednoduchosti a prístupnosti surovín je naozaj jednoduchý na prípravu a veľmi lahodný.

Do misy si dáme 15 dg práškoveho cukru, 15 dg masla a 5 žltkov. Odporúčam do cesta nastrúhať trošku citrónovej kôry - krásne to prevonia, mixérom vymiešame do hladka, v ďalšej nádobe si zmiešame múku s práškom do pečiva, ktoré vysypeme do maslovo-žltkovocukrovej hmoty. Pripravíme si 3/4 šálky (2 dl) mlieka a vylejeme k ostatným surovinám a metličkou vypracujeme hladkú hmotu - cesto, ktoré rozotrieme rovnomerne na vymastený a strúhankou, či hrubou múkou vysypaný plech. Na cesto rozotrieme redší marhuľový lekvár (na surové cesto - pekne rovnomerne).

A ideme si pripraviť orechovú krustu: do 5 bielkov pridáme 20 dg práškoveho cukru a štipku soli, vymiešame do hladkej hustej hmoty - snehu, pridáme 20 dg mletých vlašských orechov a zmiešame spolu. Rozotrieme rovnomerne na lekvárovú vrstvu a môžeme dať piecť - pečieme pri teplote cca 180 °C cca 15-20 min (záleží od typu rúry).

(recept je od mojej tety Meriky - nemá nič spoločné s názvom, Klárka ho upiekla a musím sa posťažovať, nechcela mi dať viac, iba taký malililinkatý kúúúúúsoček - potvora, aj tak som si ukradol)

Bulgur super jedlo málokto ho pozná

(Zopakujme si, už to tu raz bolo, ale opláti sa to vyskúšať je to pochúťka)

Ak sa snažíte jesť zdravo a zaujímajú vás rôzne zdravé potraviny, zrejme ste už o bulgure počuli. No veľa ľudí ešte stále túto výbornú potravinu nepozná. Čo to teda bulgur je a prečo by sme ho mali konzumovať?

Odkiaľ sa vzal?

Bulgur je známy najmä obyvateľom Stredomoria, Turecka ale tiež afrických a krajín Stredného východu.

Základom bulguru je pšeničné zrno a ide vlastne o predvarenú nalámanú celozrnnú pšenicu. Chuťovo vám možno bude pripomínať nielen pšenicu ale tiež oriešky. Existuje tiež špaldový bulgur.

Táto potravina by sa pre lepšiu predstavu dala prirovnať k ryži, i keď chuť je tu celkom odlišná. Príprava bulguru je skutočne veľmi jednoduchá a rýchla, preto ho ocenia všetky zaneprázdnené ženy, ktoré potrebujú navariť za pár minút. Bulgur sa buď namáča vo vode v pomere 1:2, alebo sa pár minút povarí pod pokrievkou. Keď bulgur nasiakne vodou, zmäkne a je pripravený na konzumáciu. (pozn. redakcie : Pomer 1:2 = bulgur : voda vriaca; povariť 2 minúty s trochou soli a oleja alebo masla a nechať 20 minút odstáť zakryté pod pokrievkou)

Ako sa vlastne konzumuje?

Bulgur je vhodný najmä ako príloha (napríklad namiesto ryže). Môžete z neho pripravovať aj chutné zeleninové či ovocné šaláty. Pridať ho možno aj do polievok, fašírok či rôznych iných pokrmov. Pokojne z neho pripravte rizoto alebo ho servírujte ako prílohu k mäsu – možností jeho využitia je naozaj neúrekom.

Zdravý aj „štíhly“

Aj takto by sa dal bulgur opísať. Je naozaj cennou potravinou, pretože obsahuje množstvo zdraviu prospešných látok

ako fosfor, horčík, selén či železo a z vitamínov najmä A-čko. Je tiež bohatým zdrojom vlákniny a má veľmi nízky obsah tuku, preto je tiež skvelou súčasťou jedálnička všetkých z nás, ktorí bojujú s nadbytočnými kilogramami.

V závislosti od krajiny sa k bulguru pridávajú rôzne druhy korenia, sušené ovocie (hrozienka, brusnice a pod.), zelenina, ale aj mäso či ryby. Takto pripravované jedlá sú známe pod názvom pilaf alebo pilav a zvyknú sa robiť aj z rôznych druhov ryže.

ZOFT, Zoborské „FTipy“

Rybár sedí pri rieke s udicou v ruke a tehlou na hlave. Ide okolo slečna a pýta sa ho na čo má tú tehlou na hlave.

- To vám nemôžem povedať.

Po viacnásobnom naliehaní ohľadne tej tehly nakoniec s podmienkou prívoli: - To len tak nemôžem povedať. To by ste museli ísť so mnou na moju chatu, krásne sa so mnou pomilovať a potom by som vám to povedal.

Slečna najskôr zaváhala, ale zvedavosť ju premočila a keď už bolo po všetkom, hovorí:

-Ale teraz mi to už prezradte!

-Dobre!... Tak dva mesiace tu chytám ryby a ešte som nikdy nič na udicu nechytil. Ale na tú tehlou ste už deviata!

Príde prostitútku na policiju a hovorí: - "Znásilnil ma nerozvážny mládenec!" A policajnta to: -"Ako viete, že bol nerozvážny?"

-"Musela som mu ukázať, ako na to!"

U gynekológa: Slečna ste ešte panna?

- Áno, som.

No, ako tak pozerám, tak nie ste!

- To bude asi tým, ako som si zavádzala tampón.

No, tak povedzte tampónovi, že ste tehotná.

Prvý deň školského roka má dekan príhovor k nováčikom. Zoznamuje ich tiež s pravidlami na internátoch. "Dievčenské izby sú pre študentov tabu a naopak. Kto bude pristihnutý pri porušení tohto zákazu, zaplatí pokutu 40 eur. Pri druhom priestupku sa pokuta zvyšuje na 100 eur, pri treťom na 300 eur. Sú nejaké otázky?" Z davu sa ozve: "A koľko stojí permanentka?"

- Jano, hádaj, čo mám v pravom vrecku prešíváku? Pomôžem ty: Začína to na P.

- Penáze, penáženu...?

- Nyje, pollitrošku! A teraz hádaj, čo mám ve druhém vrecku? Začína to na E.

- Začína to na E??? ...Deži, tak to naozaj nevim!

- Ešče jednu!

Viete, že ?

Ľudia si myslia že hnedá ryža je zdravšia ako biela. Nevedia však toto

Keď si ľudia predstavujú nezdravé či priemyselne spracované potraviny, často sa im vybaví jedna farba: biela.

Biele nezdravé potraviny majú neraz svoj zdravý náprotivok. Napríklad taký biely a hnedý cukor, biela a hnedá (celozrná) múka a podobne. Hoci je to pravda pre množstvo jedál, zdá sa, že ryže sa to celkom netýka. Je tak jednou z mála výnimiek, ktorá potvrdzuje pravidlo.

Biela ryža verus hnedá ryža

Je všeobecne zaužívaná predstava, že biela ryža je pre vás zlá a hnedá dobrá.

V dnešnom článku sa pozrieme na zo-pár mýtov a omylov týkajúcich sa ryže. Poďme sa najprv pozrieť na to, prečo si ľudia myslia, že biela ryža je zlá.

Biela ryža a krvný cukor

Hlavným dôvodom, prečo sa biela ryža považuje za nezdravú je to, že prudko zvyšuje krvný cukor. Zrejme preto, lebo ostatné biele sacharidy alebo biely chlieb majú vysoký glykemický index. U ryže to však nie je farba, čo určuje glykemický index, ale jej odroda. Napríklad taká basmati ryža ho má nižší než ostatné. Po pravde, jedna štúdia publikovaná

v [International Journal of Food Sciences and Nutrition](#) (Medzinárodný vedecký denník pre potraviny a výživu) zistila, že hnedá ryža zvyšuje krvný cukor viac ako biela. Počas štúdie výskumníci podávali 14 zdravým účastníkom 11 druhov ryže. Medzi nimi boli aj biela a hnedá basmati ryža. Následne im odmerali krvný cukor, aby určili, ktorá ryža má nízky a ktorá stredný až vysoký glykemický index. Na konci štúdie došli k uvedenému záveru, že biela basmati ryža mala nízky a hnedá stredne vysoký glykemický index. To je dôkazom toho, že **samotná farba ryže nestačí na určenie toho, ako bude ovplyvňovať hladinu krvného cukru.**

Hnedá ryža a fytáty

Hoci hnedá ryža ako taká nie je pre vás škodlivá, existujú aj ďalšie dôvody, prečo je lepšie si vybrať bielu ryžu (okrem toho, že chutí lepšie). Jedným z uvedených dôvodov je aj obsah fytátov v hnedej ryži. Fytáty, ktoré sú

známe aj ako kyselina fytoová, sú často označované za „anti-výživné“ látky, pretože **blokujú vstrebávanie ostatných živín, napríklad niektoré vitamíny a minerály.** Medzi ne patria aj železo, zinok a vápnik. Zvyčajne, ak konzumujete potraviny s obsahom kyseliny fytovej len občas, takéto blokovanie vstrebávania živín nepredstavuje pre vás príliš veľké riziko. Ak by ste ich však konzumovali pravidelne a viackrát počas dňa, mohla by sa u vás rozvinúť minerálová nedostatnosť a nepríjemné príznaky, ktoré ju sprevádzajú. Mnoho ľudí tvrdí, že hnedá ryža je zdravšia ako biela aj preto, lebo obsahuje viac minerálov a vitamínov. To je síce pravda, ale zároveň obsahuje látky, ktoré ich vstrebávanie blokujú. Tým sa obe vplyvy navzájom rušia a **prínos hnedej ryže pre zdravie je tak oproti bielej ryži viac-menej nulový.**

Záver

Záverom by sme vám chceli odporučiť, aby ste sa nenechali zlákať do pasce nálepkovania a delenia potravín na „dobré“ alebo „zlé“. Vo väčšine prípadov každé jedlo má tak výhody, ako aj nevýhody.

V prípade ryže si však myslíme, že **biela ryža má v zmysle chuti, výživy a celkového zdravia o niečo navrch.**

Niečo z korešpondencie :

Ahoj Tonko dakujem za kluboviny hned som ich aj precitala do poslednej bodky. Tesim sa na sobotu. Pozdrav Klariku Anka B.

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700
DIČ 2021479724
Bankové spojenie :
VÚB, a. s. pobočka Nitra,
IBAN :
SK82 0200 0000 0000 7723 0162
MV SR : VVS/1-900/90-9642

Nezabúdame

V mesiaci **j ú n 2016**
o s l á v i a

Meniny :

Lenka Hrajnohová, Tonko Valachy,
Janko Detko, Lacko Gubó, Peťko Mikulášik

Narodeniny :

Daniel Magušin, Boženka Valachyová,
Dáška Kázmerová,

V mesiaci **j ú l 2016**
o s l á v i a

Meniny :

Ivan Bíro, Dano Magušin, Ing. Magdalénka Kútina, Anka Benčíková, Anka Gerbelová, Boženka Valachyová, Boženka Gombíková

Narodeniny :

Ing. Magdalénka Kútina, Ing. Titus Tulinický, Majka Detková, Ján Detko, Evka Malinová; Darinka Michaličková,

V mesiaci **a u g u s t 2016**
o s l á v i a

Meniny :

Zuzka Mikulášiková, **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
anton.suchan@satronet.sk
a nájsť na webovej stránke :
www.ksmnr.sk

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **19. júna 2016 /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 8.6.2016