



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročnik XIII.

február 2011

číslo 2

Tak som sa zamyslel

..... nad filmom, ktorý sa mi premietal v posledných dňoch a ktorý ma sprevádzal i v spánku. Bol to film, ktorý bol veselý a radostný, nebola to však veselohra, ale bola to tragédia, lebo končil veľmi smutne.

Pri začiatkoch zrodu Slovenského zväzu sclerosis multiplex som sa spoznal s novými tvármi prevažne reprezentovanými z Bratislavy. Viaceré tváre z mužského pokolenia mali výraz strachu a obavy, že by im mohol ambiciózny „vidiečan“ z Nitry obsadiť práve sa rozdávané funkcie. Ubezpečil som ich, že nemám záujem o žiadnu funkciu, lebo som si ich za predošlého života užil dosť. A zrazu nastalo veľké zbratanie a ústretovosť.

Nežné pohlavie, ktoré reprezentovali najmä dve Bratislavčanky, Katka a Zuzka sa o nič nebáli a komunikácia s nimi bola od počiatku príjemná a zmysluplná.

V tých časoch bolo zvykom, že po skončení rokovania a zostávajúceho času do odchodu autobusov, sme sa rozišli na súkromie a mne sa ušlo miesto u Katky a Zuzky. Tá totiž v tých časoch ešte excelentne karovala medzi divokými bratislavskými

vodičmi a tak i ja som sa pri nej priúchal, ako treba jazdiť po Bratislave, lebo od ochorenia na SM som sa do nášho hlavného mesta na osobnom aute neodvážil. Hneď pri prvej návšteve u Zuzky som sa stretol s jej manželom Milanom. Podobný, veselý náhľad na život, aj keď okuliare trampôt, nás dal dokopy a spoločne i so Zuzkou sme trávili dlhé noci, až som pozabudol, že nie som doma a že sa mi patrí aj odísť. Lenže háčik bol vtom, že už žiaden autobus do Nitry nešiel. A tak som prespal a na druhý deň sme pokračovali. Aby ste si nemysleli, že sme len tak tárali do vetra, bavili sme sa aj o pripravovaných rekondíciách, ktoré vtedy zariadovali Katka so Zuzkou, cez Zuzkine známosti.

Film pokračoval dvomi rekondíciami vo Virte, kde cvičiteľkou, ktorú som nazval krotiteľkou bola Zuzka. Naháňala nás do cvičenia ako zduté kravičky a tak sme si museli objasniť, že pri našom ochorení musíme cvičiť iba po hranicu pocitu únavy a medzi cvikmi by mali byť fázy oddychu a relaxácie. Lenže ona nenaháňala iba nás, ona sa naháňala sama, najmä keď vybavovala po dedine všakovaké veci, napríklad pšenicu, ktorú sme museli so svojimi

„grimľavými“ rukami preberať a keby len to, ale po uvarení i jesť.

Následne vznikol v Nitre klub, ktorého zakladajúcou členkou bola i Zuzka. Našli sme si nové miesto na konanie rekondičných pobytov v Sklených Tepliciach. Deň sme si nevedeli ináč predstaviť, ako roz-cvičkou, ktorú zdola predcvičovala Zuzka. My sme boli uprataní na balkónoch a ona nás pozorne sledovala, či sa neulievame. Bolo to krásne, výhľad sme mali na Štiavnické vrchy, na ktorých sa pásli srnky a ich vyhľadáváním sme si precvičovali zrak. Dolu medzi stromami a kvetmi, nás komandovala Zuzka. Do obeda sme mali procedúry, ale po poobedňajšom oddychu sme chodili cvičiť. No a kto asi nás drezúroval, určite ste uhádli, bola to opäť Zuzka. Po každom takomto cvičení, ktoré už bolo vedené korektne, som robil relaxácie. Tých sa zúčastňovala i Zuzka a skoro pri každej sladko zaspala. Kto si myslí, že predcvičovať a kontrolovať cvičiacich je ľahká vec, nech si to raz vyskúša a uvidí. Aby nám cvičenie nezovšednelo, striedali sme ho, pri peknom počasí so spoločnými vychádzkami do okolitej krásnej prírody. Aj tu bola Zuzka najaktívnejšia, raz bola naľavo, raz napravo, potom zase vpredu alebo inokedy vzadu. Chcela tým, ktorým sa ťažšie chodilo priniesť čo krásne a milé našla. Spolu s Titusom chodili na bylinky, z ktorých nám ráno v kuchyni varili čaj. Prežívali sme spoločne krásne

časy a tak trochu zabúdali na problémy, ktoré nám ochorenie prinášalo. Na spoločných večeroch sme sa bavili, zhodnotili sme uplynulý deň, pripravili nasledujúci, bavili sme sa sami na sebe a na vtipoch a popri tom sme si vymieňali skúsenosti, kto aké nazbieral na eliminovania dôsledkov ochorenia.

Nie všetky rekondície však boli pre Zuzku príjemné. Na tú jednu si veľmi dobre pamätám, lebo počas nej dostala Zuzka správu, že jej jediný syn, nešťastne skočil do bazéna a poranil si chrbticu. Zuzku akoby obaril vriacou vodou, hneď sa jej vybavil obraz ochrnutého syna, pričom ona sama bojovala celý svoj život s tým, aby jej pohybové obmedzenie z titulu ochorenia bolo čo najmenšie. A všetko sa začalo rúcať. Ochorenie sa rozvinulo do takej miery, že už návratu z neho nebolo.

Náš klub jej bol druhou rodinou, spoločne sme prežívali radosti i strasti. Chôdza sa veľmi zhoršila a nepomáhali ani preliečenia v nemocnici. Prišiel na radu vozík, ktorému sa tak veľmi bránila. Synátor sa z úrazu vystrábil, ale Zuzke sa to už napriek jej veľkej snahe nepodarilo. Prišli ďalšie facky od života a zo Zuzky sa vytrácala bojovnosť a povedal by som, že rezignovala. Choroba priniesla so sebou ďalšie následky, ktoré sa rozvinuli do takej miery, že už prednaznačovali jej koniec.

Ten film skončil tragicky ako som načrtol v začiatku. Odišla jedna

z nás, odišla jedna z tých čo nás učila pasovať sa s chorobou respektíve s jej dôsledkami, ktoré je možné ovplyvniť z našej strany. Nie všetko sa však dá i tu platiť „vis maior“.

Premietol som vám útržky z môjho filmu, prepáčte mi, že boli trochu rozhárané, ale stále i pri písaní mi to ešte nejde do hlavy, ako sa to tak rýchle mohlo zbehnúť. Tým, ktorí ste je poznali som možno pripomenul chvíle strávené s ňou a tým, ktorí je nepoznali som aspoň načrtol, kto to vlastne Zuzka bola.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské KLE bety/

Bol to slnkom zaliaty januárový deň, netypický pre toto ročné obdobie, lebo sneh celkom zliezol a schoval sa pod zem. Začínali sme nový rok, no nezačínali sme ho práve najradostnejšie. Symbolickou minúťou ticha sme si uctili pamiatku zosnulých členov klubu Gabriela Benčíka a Zuzany Andrejkovej.

Ostatným členom klubu predseda poprial v novom roku poslušné zdravie, veľa trpezlivosti a vzájomného pochopenia, aby život v našich rodinách prebiehal v duchu radosti a spokojnosti.

Napriek peknému počasiu nás nebolo toľko ako sa po iné roky zvyklo stretnúť, ale zato nás bolo dosť nato, aby sme strávili spoločne pekných pár chvíľ. Predseda sa ospravedlnil za slabšiu kondíciu a poprosil prí-

tomných o rešpekt. Prebehli sme ospravedlnenia z neúčasti spojené s pozdravmi pre prítomných. Sonka s Vladkou prišli o šoféra, Zuzka záložňová má zápal priedušiek, Lacinko je u lekára v Nových Zámkoch, Janka Herhová si musí vybaviť chodítko, Anku Benčíkovú prepadla črevná chrípka, Alenka je pracovne vyťažená - nestíha, Magduš Kútna berie kortikoidy a nie je jej dobre, Tonko od Bobky si doliečuje boľavé kríže, Zuzka Mikulášiková nemá vodiča. Cez Tulinských nás pozdravujú Majka s Mojmírom a samozrejme i Titus, ktorý slúži. Pozdravy zaleteli aj od Zuzky Špačinskej a Jarky Fajnorovej. No a potom sme sa vrhli hneď na dve percentá, ktoré sú našim jediným zdrojom financií pre konanie rekondícií. Pripomenuli sme si potrebnú aktivitu v osobnom styku s fyzickými osobami, u ktorých máme najväčšiu šancu nejaký ten centík získať. Potrebné tlačivá budú na našej webovej stránke a rozpošleme ich aj poštou.

Odsúhlasili sme si bez pripomienok účastnícky poplatok pre rok 2011 vo výške 13,- €, teda bezo zmeny voči vlaňajšku, tak ako sme to už pertraktovali v minulých zasadnutiach. Predseda klubu upozornil na výročné zasadnutie klubu, ktoré bude v marci a na ktorom sa budú voliť nové orgány klubu, do ktorých nominácie by mali členovia posielat' do 8. marca 2011. Odsúhlasili sme si verejné voľby, tak ako už je u nás tradíciou.

Zaoberali sme sa stavom prípravy rekondícií na rok 2011, kde obe rekondície boli písomne objednané a i potvrdené na termíny, ktoré sme navrhli a ktoré sú vám známe z minulého čísla klubovín. Predseda upozornil na termín prihlasovania sa na rekondície, 31. januára 2011, ktorý je potrebné dodržať.

Oboznámil sme sa s výsledkami návrhov na vedúce funkcie zväzu, ktoré budú volené v tomto roku. Náš klub neposlal žiadnu kandidátku a tak sa stotožnil s doterajším vedením zväzu, aby pracoval i naďalej v zložení, ktorom bol zvolený minule. Ak by malo dôjsť ku zmenám niektorých orgánov z titulu výpadku člena alebo pasivity, je na vedúcom predstaviteľovi zväzu, aby navrhol opatrenia, s ktorými my súhlasíme.

Lydka nás informovala s aktuálnym zostatkom finančných prostriedkov na bežnom i zbierkovom účte. Jožko nám predostrel trampoty s uplatnením verejnej zbierky v Galérii, namiesto ktorej hľadajú i s Lydkou nové miesto uloženia schránky.

Vyhodnotili sme hipoterapiu za rok 2010 a odsúhlasili čerpanie dotácie od mesta Nitry. Na návrh prítomných, pokračovať by sme mali až po prejdení zimných mesiacov a ustálení sa počasia.

Prebrali sme ponuku firmy Velcon na zdvíhacie zariadenia, spoločnosti Samaritán na zájazd do Jordánska, vianočné a novoročné pozdravy od organizácií a klubov zväzu. Dohodli sme účasť a zabezpečenie pohrebu Zuzky Andrejkovej.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

FRANCÚZSKE ZEMIAKY S HUBAMI

1 kg menších zemiakov, 2 vajcia na tvrdo, 30 g masti alebo oleja, 500 g čerstvých húb (alebo primerané množstvo sušených, vopred namočených), 80 g cibule, 40 g masla, soľ, mleté čierne korenie, asi 4 dl mlieka a 1 vajce

Umyté zemiaky dáme uvariť v šupke. Vychladnuté olúpeme, pokrájame na plátky a polovicu uložíme na vymastený pekáč. Osolíme ich a posypeme hubami, ktoré sme udušili na cibuli. Na huby poukladáme na kolieska pokrájané vajcia na tvrdo, osolíme, okoreníme a pokryjeme druhou vrstvou zemiakov. Znovu osolíme, pokvapkáme rozpusteným maslom a dáme na 20 minút piecť. Potom zemiaky vyberieme a zalejeme mliekom, v ktorom sme rozšľahali vajce. Zapečieme do zlatohneda.

ORAVSKÉ ZEMIAKY (predvýplatové jedlo)

3 litre očistených zemiakov, soľ, trocha tuku (nemusí byť) – dávka pre 3 hladných ľudí

1 liter zemiakov uvaríme. Kým sa varia, zvyšné 2 litre nastrúhame ako na zemiakové placky, precedíme (

tekutinu zachytíme) a necháme v sitku odkvapkať. Získanú šťavu necháme odstáť, potom ju opatrne zlejeme a usadený škrob si necháme. Uvarené zemiaky dobre popučíme a ešte horúce dôkladne premiešame s postrúhanými surovými zemiakmi a škrobom, podľa chuti osolíme. Z hmoty formujeme väčšie guľôčky, ktoré na tukom vytretom plechu, alebo na plechu vyloženom papierom na pečenie roztláčime na 1 ½ centimetra vysoké placky. Pečieme ich v horúcej rúre, až kým okraje nesčervenajú. Tí, ktorí celú výplatu nerozflákali, môžu ešte placky na povrchu potrieť rozpustenou masťou alebo nahriatym olejom. Placky sú však mňam aj bez toho + acidofilné mlieko alebo čaj. Je to super jedlo pre oddelenú stravu a ešte suprovejšie papanie pri vreckových suchotinách napr. pred výplatu (ale nielen pri nich).

ZOFT, ZO**oborské** FTipovisko

Angličan má ženu a milenku. Lúbi ženu.
Francúz ma ženu a milenku. Lúbi milenku.
Žid ma ženu a milenku. Lúbi mamu.
Slovák má ženu a milenku. Lúbi si VYPIŤ.

Dve susedy ohovárajú Maru.

- Len si to predstavte suseda, má 50 rokov, muža má, milenca má, ešte ju aj včera večer v parku znásilnili.
- Tá sa ale má!

Na súde sa pýta rozvodový sudca manžela:

"A kedy začali medzi vami prvé ne-

zhody?"

"Keď som trval na tom, že aj ja chcem byť na svadobnej fotografii."

Manželia sa povadili. Manželka volá svojej mame a hovorí:

- Zase sa so mnou povadil, prídem bývať k tebe. Mama odpovedala:

- Nie miláčik, on musí za svoje chyby zaplatiť. To ja prídem bývať k vám.

Vybraté z korešpondencie :

Ľudový liek na zapálené hrdlo

Neberte prosím tento recept ako nejaký odporúčaný liek, ktorý chceme propagovať, alebo ako cestičku, ako vybabrať s chorobou. Berte ho skôr ako možnosť pochopiť príčinu ochorenia a uzdraviť sa.

Recept:

Pite alebo kloktajte čo najčastejšie po malých dúškoch z nápoja, ktorý pripravíte rozpustením jednej kávovej lyžičky jedlej sódy bikarbóny v 1 dl vody. Najskôr užívajte raz za hodinu, neskôr menej často. Hrdlo sa uzdraví do 24 hodín. Niekedy stačí užiť iba 2-3 krát, ak začnete hneď pri prvých príznakoch škriabania v hrdle. Pozrime sa, ako to funguje. Sóda bikarbóna je zásaditá (pH-) a baktérie potrebujú k životu prostredie kyslé. Dlhodobejším udržovaním zásaditého prostredia v hrdle proste "vykapú". Naopak, ak popijate celý deň čajíček s citrónikom, baktérie iba podporujete, a tým aj chorobu.

Pár rád pre tých, ktorí sú už poriadne nachladnutí:

Suchý kašeľ.

To človek kašle a nič nevykašle, a stále ho to dráždi kašľať ďalej. Dôvodom suchého kašľa je, že hlieny sú stvrdnuté a neprejdú cez dýchacie trubice von. Všetko, čo treba, je hlieny zvlhčiť. Naparovanie nad prevarenou vodou, do ktorej môžete pridať malé množstvo harmančeka, pár kvapiek alpy alebo mentolu - môže výrazne pomôcť, alebo i výkonný zvlhčovač vzduchu v miestnosti. Rovnakú pomoc ale môže urobiť i vdychovanie vzduchu ústami cez vodu, ktorá hlieny v pľúcach zvlhčí. Je to rýchlejšie i jednoduchšie. V predklone odpijete z pohára trochu teplej vody a hneď cez malú medzeru medzi perami vdychujete cez vodu vzduch. 3-4 minúty takéhoto zvlhčovania by mali úplne stačiť. Pomôže i to, keď sa potom budete pomaly zhlboka nadychovať a rýchlo vydychovať. To zvlhčené hlieny poposúva vyššie a budú sa dať ľahko vykašľať. Podráždené hrdlo by mal pomôcť upokojiť skorocelový sirup.

Zapchaný nos.

I pri najsilnejšej nádche bývajú chvíle, keď človek môže dýchať aspoň jednou nosnou dierkou. To môžeme využiť na nenásilné prepláchnutie nosných dutín vodou. Tento starodávny spôsob odporúča použiť misku s trochou osolenej teplejšej vody, aby vás hlavne zo začiatku nedráždila. Je ale možné použiť namiesto misky dlaň a vlažnú vodu. Ide znovu iba o zvlhčenie hlienov, ktoré potom ľahko nosné dutiny opustia. Vodu nasajete voľnou nosnou dierkou (druhú je dobré si zapchať prstom) a následne ju i s hlienmi vysmrkajte. Opakujte to viac krát, najlepšie až kým vám neprete-

čie nasávaná voda do ústnej dutiny. Takéto prečistenie často spôsobí, že sa v priebehu krátkeho času uvoľní druhá nosná dierka a budete ju môcť tiež prepláchnuť. Nedajte sa odradiť tým, že účinok preplachovania nebude hneď obrovský. Skutočný efekt sa objaví až priebežne po dlhodobejšom prečisťovaní, hlavne ak ho budete robiť čas od času i preventívne. To budete môcť použiť i chladnú odstátu vodu z pohára a celú očistu dokážete vykonať aj v priebehu 15 sekúnd. Potom, i keby ste mali v budúcnosti akokoľvek silnú nádchu, nebudete mať nikdy zapchané nosné dutiny.

Vaša babka liečiteľka

Viete, že ?

Na ideálne vyčistenie čriev je jednoduchý prírodný produkt - citrusový plod. Každý večer cca dve hodiny po poslednom jedle skonzumujeme jeden celý citrusový plod, najlepšie grep, ale najčastejšie sa používa pomaranč, (i citrón) všetko bez kôry. Nie len šťavu! Potom už nič nejeme!!! Dužina citrusových plodov nevykonáva detoxikáciu, ale čistí všetky toxické nánosy, usadeniny aj parazity a pôsobí v črevách ako štetka na vymývanie pohárov. Ideálne čistí klky v črevách a na rozdiel od liekov, si potom nemusíme v tele dopĺňať vzácne baktérie, ktoré sú súčasťou imunitného systému. Ľudia užívajúci pravidelne denne potvrdili, že v minulosti trpeli zápchou, syndrómom dráždivého traktu, ťažkou plynatosťou a nadúvaním, obezitou, chronickou vyčerpanosťou, bolesťami žalúdka. Odstránili aj problémy s kožou a vlasmi, ako aj ďalšími častými ochoreniami. Chcem len podotknúť, že

počas niekoľkých mesiacov došlo k ich váhovému úbytku až o 6 kg, ale pozor, nie na objeme v páse, ale na váhe! Proste zbavili sa odpadu - fekálií, zahnívajúcich v črevách a spôsobujúcich tak vyššie uvedené problémy, z ktorých najväčšia je rakovina konečníka. Je to dlhodobá - doživotná kúra, ale jeden citrus denne nie je skoro žiadna finančná investícia. Bez ďalšej zmeny stravovacích návykov. Zvážte sami, čo je lepšie.

PS. že to funguje spoznáte po niekoľkých dňoch, keď budete z WC utekať pred vlastným zápachom.

Kedy nemusia zdravotne postihnutí platiť za diaľnice

Oslobodenie od platenia nálepky za užívanie diaľnic a rýchlostných ciest sa vzťahuje len na osoby s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorým bol na motorové vozidlo poskytnutý peňažný príspevok na zvýšené výdavky súvisiace so zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla podľa zákona č. 447/2008 Z. z. o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia a o zmene a doplnení niektorých zákonov. Uplatnenie výnimky za užívanie diaľnic a rýchlostných ciest vozidlom bez úhrady je prísne viazané na prepravovanú osobu s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorá musí byť prítomná vo vozidle a musí sa preukázať rozhodnutím úradu práce, sociálnych vecí a rodiny o priznaní peňažného príspevku na kompenzáciu zvýšených výdavkov súvisiacich so zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla. Pokiaľ postihnutá osoba nie je vo vozidle prítomná, výnimka platí pre vozidlo len v prípade, ak je na spiatočnej ceste

po vykonaní prepravy postihnutej osoby do zdravotníckeho zariadenia alebo obdobného zariadenia. Vodič tohto vozidla sa musí preukázať potvrdením o prijatí pacienta zdravotníckeho alebo obdobného zariadenia alebo dokladom o poskytovaní sociálnych služieb občanovi s ŤZP v zariadení sociálnych služieb.

Odpovedal Martin Krajčovič, hovorca ministerstva dopravy, výstavby a regionálneho rozvoja. (prevzaté z Pravdy)

Milí moji,
až dnes som nabrala silu, reagovať na maily, ktoré ste poslali k tej hroznej a nenávratnej udalosti - Zuzkinemu odchodu. Nevieam, čo všetko Vám prebehlo myslou pri tejto smutnej správe, ale pevne verím, že utrpenie ktoré prežívala, zmylo aj tú najmenšiu krivdu, ktorú Vám kedy Zuzka - určite nechtiac - spôsobila. Dovoľte mi, aby som aspoň touto cestou vyjadrila veľké ĎAKUJEM, za prejavy Vašej sústrasti a zároveň hlboký obdiv Vášmu Tonkovi Suchanovi za silu, ktorú v sebe našiel, aby sa s NAŠOU Zuzkou rozlúčil prednesením vlastného nekrológu.

Ďakujem Vám nielen v mene mojom (sestra) ale aj v mene Milanka, ktorému aj touto cestou vyslovujem nekonečnú vďaku za opateru, s akou sa o Zuzku staral, za lásku a trpezlivosť ktorou ju zahŕňal. (Keby existovala anketa "Manžel roka" verím, že náš Milanko by bol ocenený za ostatných 10 rokov !!) Jedna veta, jeden mail, či akékoľvek ocenenie, však nevyjadrí to, čo pre svoju Zuzku robil, za čo sa pred ním hlboko skláňam.

Ďakujem aj Vám, ktorí ste sa so Zuzkou prišli - napriek svojim zdravotným ťažkostiam - rozlúčiť osobne. A záro-

veň všetkým tým, ktorí si na ňu s úctou spomenuli doma.

V poslednom čase som bývala so Zuzkou málo, ale v mojich spomienkach navždy ostane tým neposedným zlatovlasým dieťaťom, ktoré poznala celá dedina. Tou čínorodou osôbkou, ktorá sa dlhé roky vzpierala nepriaznivému osudu svojou pracovitosťou. Oстане človekom, na ktorého nikdy nezabudnem.

S úctou a láskou Vaša Helenka Hahnová.

So smútkom na srdci oznamujeme všetkým členom klubu, že dňa 8.1.2011, nás po dlhej chorobe opustila

Zuzana Andrejková

Češť jej pamiatke!

Celej smútiacej rodinke 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

Nezabúdame

V mesiaci **f e b r u á r 2 0 1 1**
s l á v i a

Narodeniny :

Mirka Kohoutová, Ivetka Péterová, Marcel Smolica, Marika Duchoňová, Peter Mikulášik, Lydka Michaličková

Gratulujeme a prajeme veľa jasných dní prehriatych slnkom a láskou pri dobrom zdraví a vzájomnom porozumení.

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 **8. februára 2011 /utorok/ o 14.00 hodine na Fatranskej ulici v Nitre – Chrenovej 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, 0915 841 006. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 1.2.2011.