

Tak som sa zamyslel

..... nech sa zamýšľam ako sa zamýšľam, neviem kde robím chybu, ale až na jeden prípad SMS-kový, som ani predošlým zamyslením nikoho nevyprovokoval k diskusii alebo k napísaniu nejakej vlastnej myšlienky. Som teda už nako presvedčený, že tých pár vtipkov, receptičkov či iných správíčiek, nie je potrebné sa rozpisovať siahodlho a zaťažovať iných myšlienkami jedného človeka. Bude stačiť raz za polroka rozposlať termíny zasadnutí a ušetríme kopu peňazí na iné.

Ono je kopu ľudí, ktorí radi čítajú kluboviny, ale väčšinou sú to ľudia zvonku, ku ktorým sa tento plátoček dostane.

A navyiac, už som tak nejako besne rozbehnutý, že už i urážam niektorých ľudí svojou „rádoby“ snahou o chabý žart a odľahčenie i tak dosť ťažkého života, ktorým nás sprevádza pani SM-ka.

Mával som predstavu, že po vážnejších zamysleniach by mohla ísť pasáž, ktorá síce dokumentačne zachytáva priebeh zasadnutia, ale v takej sviežejšej forme, samozrejme pri zachovaní všetkej počestnosti a slušnosti.

Takto urobíme jednu malú zápisničku s overovateľmi, aby nedochádzalo k nejakým nezrovnalostiam. Ušetríme papier, i keď celé kluboviny až na poštovné a sem tam obálky, boli v rýdzej réžii a nákladovosti predsedu klubu. A skúste si prepočítať iba rozmnožovanie čo stojí, keď si sami idete dať zhotoviť kópie. A týmto číslom by sa začínal desiaty rok vychádzania klubovín.

Najviac mi je ľúto tých, ktorí sú pripútani na lôžko a ich jediný kontakt bol cez tieto stránky, verím však, že si nájdu nejakú adekvátnu či dokonca ešte lepšiu náhradu.

Nedá mi však aby som sa nerozlúčil osobnými skúsenosťami z posledných mojich operačno-pooperačných dní.

Netreba vám pripomínať, že sa určite stretávate s lekármi. Pri našom ochorení, by to bola paródia. Všimli ste si však ich správanie, ich prístup k človeku, k pacientovi? Myslím si, že by sa dali v jednej kategórii rozdeliť na tri skupiny.

Prvá je taká, že keď si k nim prídete iba pre recept v pomerne dobrej kondícii a dobrej nálade, po kontakte, ktorý sa niekedy skladá iba z „prosím o napísanie mojich bežných liekov“, odchádzate skleslý a ešte nezdravejší, ako vlastne ste. Zanechá tento kontakt vo vás dlhodobý nepohodný pocit a strácať dôveru, či vám tie predpísané lieky vôbec pomôžu. Ak sa takáto situácia opakuje viackrát, sama môže prispieť k zhoršovaniu zdravotného stavu.

Druhá skupina je taká, kde sa cítite ako u holiča. Jednoducho „ďalší prosím“, napíšeme, vypíšeme, predpíšeme a dovidenia. Pardon, ešte rodné číslo do počítača a pribudnú ďalšie bodíky na konto.

Chvála, týchto zástupcov spomenutých skupiniek je minimum. Tretia najsilnejšia skupina lekárov pozostáva z tých, ktorí asi chceli byť lekármi preto, aby pomáhali chorým, aby ich liečili. A liečili ich už svojim prvým kontaktom s pacientom, ktorého neberú ako R. Č. tej alebo onej poisťovne. Jednoducho k nim prišiel človek, ktorý má problémy a hľadá pomoc u odborníka. Nejde k nemu so strachom, za čo ho zase „spucuje“, lebo nerobí hento, či toto, čo je všeobecne známe a čo by mali všetci vedieť a žiť podľa správnych zásad. Berie v úvahu i okolnosti a prostredie, v ktorom musí dotýčaný pacient prežívať, lebo inú východziu pozíciu nemá. Slovo pacient sa stáva iba administratívnou zložkou všeobecnosti, ktorá tam musí byť, aby i on mal z čoho žiť. V skutočnosti ste pre neho partner a spoločne hľadáte cestu, ako čo najvhodnejšie eliminovať dôsledky ochorenia. Odchádzate od neho nabitý pozitívnou energiou, dobrou myslou a určite povzbudený do „pasovania sa“ z neuhmi chorôb.

Viem, že musíme brať v úvahu, že i lekár je iba človek a má svoje životné problémy, starosti o rodinu, kľučkovanie medzi legislatívou, boxing s poisťovňami, lebo jeho predstavy o liečení „koriguje niekto spoza počítača - na dialku a aby boli naplnené tabuľky, pre spokojnosť nadriadených. Lebo to môže priniesť vyššiu platovú triedu a o tam po lekároch a pacientoch.

Čím väčšia honosa poisťovní a ostaných navymýšľaných inštitúcií, tým väčšia bieda v celom zdravotníctve. I toho som si vedomí, že spoločnosť musí na toto všetko mať, ale malo by to byť aspoň približne rovným dielom na obe strany, teda by to malo dôjsť až k tomu koncovému hráčovi - pacientovi.

Lekár chce liečiť a chce vidieť výsledky svojich postupov. Pacient chce byť liečený a taktiež chce vidieť výsledky liečenia. Dnes je to o to zaujímavejšie, že to „kapsu“ pacienta stojí nejaký ten groš. A dostať sa k tomu grošu nie je až taká ľahká vec, obzvlášť pre zdravotne postihnutého. V nedávnom období to bolo priam likvidačné zo strany legislatívy. Tak tvrdo nám ešte snád nik nedal najavo, že sme pre oligarchiu príťažou spoločnosti. Mnohých to psychicky, ale i fyzicky likvidovalo.

Mali by sme sa zamyslieť, či i my sami by sme nemali byť jeden k druhému takými lekármi, tej tretej skupiny. Nemusíme mať lekárske diplomy, stačí ak máme dobré srdce, ktoré vieme otvoriť v pravú chvíľu a svojmu okoliu vieme dať pozitívnu energiu, povzbudenie a porozumenie v trápení.

To, čo som popísal o lekároch, navlas platí i o ostatnom zdravotnom, či ošetrojúcom personále, kde prvý kontakt pred príchodom lekára, dokáže nastaviť celkovú situáciu.

Prajem vám z úprimného srdca, aby ste sa pri svojich návštevách v zdravotníckych zariadeniach sa stretali iba milým a chápaným personálom a aby ste i vy boli pre svoje najbližšie okolie milým, trpezlivým a srdečným spoločníkom.

Prišli dve odozvy na článok z minulých klubovín. Jedna ústna a druhá internetová. Čakal som, či si niekto spomenie, že tento klub má za sebou už pätnásť rokov „ŕahania spoločnej káry sclerosis multiplex“ v Nitre. Ďakujem i za ten pár prejavu svojho názoru, chcel som však vyvolať dialóg, ja netúžim po poklonkovaní, ale cítienia, že tento klub je i váš. Tak ako jedného z mnohých, ktorý chce byť, pokiaľ to bude vládať i

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Bola to riadna masa ľudí, ale bolo to krásne, aj keď zo strany predsedu trochu boľavé, lebo bol tomu iba týždeň, čo mu operovali pravú ruku, resp. dlaň. Preto sa i vopred ospravedlnil, za prípadné väčšie lapsusy ako obvykle. Rana bola čerstvá a dávala často o sebe vedieť, čo však predseda nedával vedieť svojmu okoliu. Beťár Titus, k papierovým kvietkom z klubovín, rozdal žienkam vlastnoručne natrhané a poviazané, ošetrované fialôčky. Miestnosťou sa razom zaliala vôňa týchto nežných kvietkov a na chvíľu potlačila do úzadia vôňu všakovakých dobrôt, ktoré priniesli oslávenci, ale i ostatní, ktorí majú radi dobrú atmosféru na zasadnutí klubu. I aloe bolo zastúpené a pani Haláková nerobí službu iba nám, ale na ceste do Nitry berie i najnovšiu našu členku Anku Šimekovú. Ďakujeme i za toto.

Zuzka Špačinská chcela vysvetlenie niektorých myšlienok z minulých klubovín, lebo mala pocit, že som sa jej dotkol. Bolo podané vysvetlenie a verím, že Zuzka sa aspoň čiastočne uspokojila. Roky som jej verejne vyjadroval vďaka, že i napriek veku (prosím o prepáčenie, u dám sa takáto poznámka nehodí a mám strach, aby to zase nebolo zle chápané) a chorobám, vozila Katku i Norbiho, ba niekedy i Marcela.

Z neúčasti sa ospravedlnila Anka Kanevová, ktorá si povšimla blahoželanie k sviatku žien v klubovinách a veľmi dobre jej to padlo (*bola jediná*). Majke Detkovej som za nás všetkých poprial a cestou nej i dcérke i novej vnučke Nikolke, veľa zdravia a šťastného života. Helenka Sláviková ma v SMS-ke „sfúkla“, že som asi smutný a že jej na zasadnutie nevyjde čas a tak všetkých pozdravuje i za Majku s Omarom - či vlastne Mojmirom. Šútorke zlyhal taxík, lebo taxikár je v kúpeľoch. Herhovčatá sa finančne vyčerpali na taxikoch na kontroly do nemocníc. Emilko Penzeš, ktorý prežil bez úhony celú zimu sa pokľzol a vykĺbil si rameno, takže sa odhlásil i z rekondície. Volal Ivan, že sa mu podarilo nájsť zamestnanie, v čom mu držíme palce, ale jeho osobná situácia sa nijak nezlepšila. S ťažkou výslovnosťou, ale predsa nám zavolała Zuzka z Petržalky.

Zaspatý predseda po rozsvietení, privítal milých hostí z klubu Nové Zámky Veroniku a Petra. Došli sa dohodnúť na niektorých veciach, potrebných na VV a VZ a tak sme odporučili, ak budú odsúhlasené centrá, Veroniku za zástupkyňu nášho centra v riadiacom orgáne o čom predseda klubu mailom informoval i predsedníčku zväzu.

Prebehli sme stav príprav odchyty obetí umožňujúcich pustiť dve percentá. Opakovanie je matka múdrosti, povedal niekto iný, ja dopĺňam, že i výškou konta na našom účte.

Prebrali sme si ponuky, ktoré prišli na klub, jednou je účasť na Abilympiáde vo Vranove. Žiaľ, nik z klubu sa nezaobrá ni ktorou z disciplín a tak z našej strany budeme držať palce, aby akcia dopadla aspoň tak dobre ako po iné roky a spojení budeme myšlienkami na diaľku. Zaoberali sme sa ponukou cestoviek a zápožičky invalidných vozíkov. Nič z ponuky vzhľadom na podmienky nám nevyhovovalo.

Predseda sa ospravedlnil z neúčasti na VV a VZ, ako i ostatných, ktorí by aj mohli, ale nevychádzalo im to. Prehodnotili sme návrhy zloženia centier, nemali sme k našim obom návrhom pripomienky, len stále rezonuje otázka vôbec potreby takéhoto orgánu, ktorý nemá ešte stále jasné poslanie a postavenie. Ivetka Gáliková sľúbila operatívnu informovanosť.

Po náležitých formalitách (*teda noví kandidáti, nik neodstúpil, všetci navrhovaní súhlasili s voľením, právoplatnosť volieb a pod.*) sme pristúpili k voľbe riadiacich orgánov klubu na nasledujúce obdobie. Hlasovalo sa verejne a výsledky boli nasledovné :

Predseda - Suchan

Podpredseda - Tulinský

Hospodár - Michaličková

Kronikár - Tulinská

Člen - Hrubý

Člen - Pavlovičová

Člen - Žvach

Člen poverený kontrolou - Kútna

Podrobne sme prehodnotili stav prípravy na rekondíciu v Piešťanoch, naša Ivetka priniesla z internetu stiahnuté mapky, aby sa mohli tí, čo tam ešte neboli zorientovať. Definitívne sme si overili a potvrdili účasť. Pre Dudince a Turčianske Teplice sa ešte doplnil prehľad záujmu, predseda však upozornil, že v Piešťanoch už musíme uzatvoriť

definitívnu objednávku do Dudiniec. Predseda informoval prítomných o podmienkach možnosti konania rekondícií v Rajeckých Tepliciach. Strašná drahota a barierovosť.

Predseda požiadal manželov Tulinských, či by si nepripravili na akciu Krok s SM nejaký program, ten vlaňajší mal veľký úspech a stále v nás rezonuje. Lydka sa ponúkla, že občerstvenia by sa dalo realizovať i inou formou a ak sa nájde pár šikovných a ochotných rúk, zvládneme to i sami. Termín nám koliduje s celoslovenskou akciou, žiaľ, my sme náš termín nahlásili ešte vlni na zasadnutí VV a VZ v Sklených Tepliciach.

Odsúhlasili sme si pokračovanie vizitky klubu na webe Spravodaja a návrh predsedu o odmenách významných životných jubileí, znížením účastníckeho poplatku o jednu tretinu a to preto, lebo tento ročné účastnícke poplatky sú trojnásobne vyššie ako boli v minulom roku.

Ingridka nám priniesla materiál o zdravotných pomôckach, ale podrobnosti budeme musieť ešte podrobne prekonzultovať, nakoľko sa jedná o českého dodávateľa, ako je to s platením zo strany poisťovní a pacienta.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

PALACINKY

S

MÄSOVOU

PLNKOU

Cesto : 2 vajcia, 1 lyžička oleja, 1 dl piva, 150 g hladkej múky, soľ, olej na pečenie. **Plnka** : 150 g vareného alebo pečeného mäsa, 1 lyžica oleja, 1 cibuľa, 200 g hlív, soľ, mleté čierne korenie, petržlenová vňať, 1 lyžica hladkej múky, voda, 1/8 l mlieka, 1 vajce, 1 lyžica postrúhaného tvrdého syra (eidam).

V nádobe rozšľaháme vajcia, olej, pivo, múku a soľ. Cesto necháme 10 - 15 minút postáť. Potom na rozpálenom ohni upečieme tenké palacinky. Plnka : Mäso najemno pomelieme. Na oleji opražíme nadrobno pokrátané hlivy a pomleté mäso. Ochutíme soľou, mletým čiernym korením a posekanou petržlenovou vňaťou. Pridáme múku a toľko vody, aby po prevarení vznikla hustá hmota. Omelety potrieme mäsovou plnkou, zrolujeme ich, rozrežeme na polovice a uložíme do pekáča reznou plochou hore. V mlieku rozhabarkujeme vajce, postrúhaný syr a polejeme omelety. Dáme do rúry 15 - 20 minút zapiecť. Podávame so zeleninovým šalátom.

TLAČENKA

S

HLIVOU

2 bravčové nožičky, 1 kolienko a kúsok kože vložíme do studenej vody a necháme zovrieť. Po zovretí prvú vodu zlejeme, aby nevznikli zákaly. Doplníme vodu, pridáme soľ, bobkový list, čierne korenie, cibuľu, cesnak, koreňovú zeleninu a na miernom ohni varíme. Keď je koleno uvarené, vyberieme ho, mäso pokrájame a kožu dáme ešte variť. Potom vyberieme kožu aj nožičky, kožu najemno pomelieme a pridáme k mäsu. Vývar necháme vychladnúť a odstránime z neho masť. Opäť dáme zovrieť. Medzitým z hlív pripravíme len klobúčky, prevaríme ich, opláchneme studenou vodou, pokrájame na rezance a vložíme do vývaru. Pridáme rozotrený cesnak, majoránku, mleté čierne korenie, vegetu a kocku zeleninového bujónu. Zovretú zmes plníme do vrecúšok na tlačenu.

Jogurtové rezy

Potrebuje: 2 vajcia, 70 g kryštálového cukru, 140 g polohrubej múky, polovica prášku do pečiva, 200 g nastrúhaných letných jabĺk, 1 jogurt

Ako na to:

Vajcia rozotrieme s cukrom, pridáme múku, jogurt, nastrúhané jablka, prášok do pečiva a pomiešame. Do vymastenej a múkou vysypanej formy nalejeme pripravené cesto, ktoré v predhriatej rúre pomaly upečieme. Hotové rezy môžeme ozdobiť čokoládovou polevou a posypať kokosom.

ZOFT, ZOborské

FTipovisko

Dve priateľky sa rozprávajú:

- Predstav si, ten môj ma podvádza!
- No to je sviňa!
- A ešte k tomu s mojou najlepšou kamarátkou!!
- No to je ale sviňa!!
- A s mojimi kondómami!!!
- To sú ale svine!!!
- Ha, ale ja som mu ich prepichla!!!!
- Ty sviňa!!!!

Oznam
"Po

prilepený
vel'kej

na
potrebe

dverách
použite

WC:
kefu."

Pod oznamom dopísané rukou:
"Kefu som použil, toaletný papier je lepší."
Viete, kedy býva rýchlosť zvuku vyššia, než rýchlosť svetla?
Na križovatke. Najprv počujete zozadu trúbenie, až potom zbadáte, že je zelená.

Idú dve piškóty po ceste a jednu zrazí auto. Druhá jej na to hovorí:
- Čo sa tu mrvíš?

Červená čiapočka ide po lese, keď ju vlk skrývajúci sa v kríkoch osloví.
- Červená čiapočka, čo to máš v košíku?
- Chlebič a salámku.
- A ešte?
- Víno a jablčko.
- A ešte?
- Klobásku a cibulku.
- A papier nemáš?

Viete, že ?

Jablko je vo výžive poklad. Ak ho budete mať denne na jedálnom lístku, s veľkou pravdepodobnosťou sa vyhnete mnohým chronickým zdravotným problémom.

Podporuje trávenie

Máte problémy so zápchou? Vyrieši to jablko! Príčinou jeho schopnosti predchádzať zápche a liečiť ju, je zrejme zvláštna kombinácia vlákniny a ovocných kyselín. Ak si dáte jablko jemne podusené, pomôže vám zastaviť hnačku. Postará sa o to pektín, ktorý brzdí rozvoj škodlivých mikroorganizmov v črevách a zároveň dokáže viazať a odvádzať z tela aj časť nebezpečných ťažkých kovov. Jablká urýchľujú trávenie a prečisťujú organizmus, preto sú vynikajúcou prevenciou proti vzniku rakoviny hrubého čreva a konečníka. Tým, že podporujú trávenie a vylučovanie škodlivých látok, pomáhajú aj pri problémoch s kĺbmi. Zrejme je to vďaka ovocným kyselinám, antioxidantnému pôsobeniu flavonoidov a schopnosti pektínu zvyšovať vylučovanie. Surové jablká obsahujú veľa tráviacich enzýmov, ktoré sú zase dobrým prostriedkom proti hemoroidom. Pretože jablká zvyšujú vylučovanie moču a znižujú tvorbu kyseliny močovej, sú prospešné aj pri dne a chorých obličkách.

Proti infarktu aj stresu

Deň je vám krátky a strácate nervy? Potom je správny čas na jablko, ktoré priaznivo vplyva na nervový systém a je vhodné aj proti nespavosti. Privoňať k jablkovému koláču alebo k hrnčeku pariaceho sa horúceho jablkového čaju je ako ocitnúť sa na chvíľu v detstve. Jablko má silné aromatické látky a práve vzhľadom na výskumy možno tvrdiť, že jablková koreninová zložka vyvoláva upokojujúce reakcie v organizme, čo následne znižuje krvný tlak a ochraňuje pred infarktom vznikajúcim z úzkosti. Lahodná aróma by vás preto mala sprevádzať najmä v stresových situáciách. Pred infarktom vás neochráni len vôňa, ale aj denná konzumácia dvoch až troch jabĺk. Vďaka obsahu pektínu znižuje hladinu cholesterolu v krvi a to je prevencia pred kardiovaskulárnymi chorobami. Pektín spolu s dostatočným množstvom vitamínu C je jedným z liečebných prostriedkov proti ateroskleróze. Blahodarný vplyv má aj množstvo minerálnych látok, najmä draslík, horčík, fosfor, vápnik, železo, síra a mangán. Pomerne vysoký obsah draslíka môže napríklad znížiť riziko cievej mozgovej príhody.

Vhodné aj pre diabetikov

Ani diabetikom nie je tento druh ovocia zakázaný, hoci v jednom plode je asi také množstvo cukru ako v troch kockách repného cukru. Naše odrody jablák obsahujú hneď niekoľko významných cukrov - glukózu, fruktózu, sacharózu. Vysoký je najmä obsah fruktózy. Tento jednoduchý cukor sa vstrebáva pomalšie, čím pomáha udržať stálu hladinu cukru v krvi. "Cukrovkári" by mali preto často zahryznúť do jablka.

Prírodná zubná pasta

Pomoc pri nachladnutí, kašli, chrípke, rýchlejšie liečenie rán či popálenín, to sú neoceniteľné služby vitamínu C, na ktorý sú jablká tiež veľmi bohaté. Jeho obsah však závisí od druhu, zrelosti a kvality skladovania. Jedno stredne veľké jablko má toľko vitamínu C ako napríklad zväzok reďkoviek. Najviac ho obsahujú kyslé jablká. Vďaka vitamínu C dezinfikuje jablko ústnu dutinu. Tu však jeho pozitívny účinok na ústnu dutinu nekončí. Aj vy ste už počuli o "prírodnej zubnej paste"? Táto prezývka patrí jablku oprávnené. Mierne vlákninová štruktúra jablka - nelepivá konzistencia, šťavnatý obsah a chuť urýchľujú tvorbu slín. Jedenie jablka je potom prirodzenou pomôckou na čistenie zubov a ústnej dutiny. Žutie zároveň precvičuje žuvacie svaly a svaly tváre. Neznamená to však, že treba zubné kefky vymeniť za jablká!

Zdroj mladosti a krásy

Jablko je od nepamäti symbolom zdravia a krásy. Ľudia ho často považujú za fontánu mladosti, ba i za účinný prostriedok v boji proti starnutiu. A pokiaľ ide o krásu, nebude to až také jednoduché, ale toto ovocie vám určite pomôže zhodiť pár nadbytočných kilogramov. Jablká patria medzi nízko kalorické potraviny. Ich vláknina vyvoláva pocit nasýtenosti, preto sú výborným doplnkom stravy pri redukčných diétach.

Dobré nie len surové

Aj keď najväčší význam pre zdravie má čerstvé jablko, ako pochúťka sa využíva aj upravené. Rýchly jablčný kompót alebo pyré je obľúbenou prílohou i v diétnej kuchyni. Pre jemnú chuť sa jablká pridávajú do ovocných a zeleninových šalátov, ale aj do jedál z mäsa, rýb, hydiny.

Z internetovej korešpondencie :

Zdravím Ľa, Tonko,
po dlhšom odmlčaní sa znova ozývam. Už s novým mailom, ale veľkým presvedčením, že všetko sa raz na dobré obráti. Nebol som na dvoch posledných zasadnutiach Klubu, za čo sa aspoň dodatočne ospravedlňujem. Dal som sa na výskumy ako "pokusný", jeden som už vzdal, muselo sa dochádzať každý druhý deň ráno do Petržalky na Antolskú, ale vzdal som to. Som aj v druhom, ešte ani neviem, či som tam vhodný, ale vyšetrenia mám už za sebou. Robí to nejaká maďarská farmaceutická spoločnosť. Som už v Šali, o jedno poschodie vyššie ako som býval predtým. Je to podnájom, Katka tu už bola.
Želám všetko len to najlepšie.
Norbert

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700
DIČ 2021479724
Bankové spojenie :
VÚB, a. s. pobočka Nitra,
č. ú. 77230162/0200

Nezabúdame

V mesiaci **ap r í l 2 0 0 7**
s l á v i a

Narodeniny :

Jozef Psula, Marika Borbélyová, Boženka Vidovičová, Janka Herhová, Ivan Bíro, Majka Šmigová

Meniny :

Mirka Kohoutová, Marcel Smolica, Vojtech Kántor

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

Môžete nás kontaktovať i cez internet na klubových **email – adrese :**

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 12. apríla 2007 /štvrtok/ o 20.00 hodine v spoločenskej miestnosti Hotela Máj v Piešťanoch.

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 čísla 037/773 22 99, 0904 547 106, 0915 841 006. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 1.4.2007.