



# Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XVII.

február 2015

číslo 2

## Tak som sa zamyslel .....

..... a dlhý čas nič neprichádzalo, iba bolesť a utrpenie. Potom asi predsa len prišlo pár myšlienok, i keď ovplyvnených dianím posledných mojich dní.

Samota - jednoduché slovíčko, ktoré však so sebou prináša veľkú traumu v živí človeka. Nemusi to byť iba fyzická osamelosť, stačí ak sa i v spleti množstva ľudí, ocitáme osamotení. Najhoršia kombinácia je spleť oboch samôt. Neprichádza skokom, pomaly sa blíži a človek si ju uvedomí, až keď väčšinou prepadne jej úskaliam. Celým svojim životom si pripravujeme pôdu, do ktorej sejeme semienka samoty. Je to svojim správaním ku svojmu okoliu, na ktoré nevhodne reagujeme a to po dlhšiu dobu. Život nám prináša veľa príhod, veľa zážitkov a záleží iba od nás, ako budeme na dané podnety odpovedať. Či vo všetkom budeme vidieť iba negatíva a nič nás nepoteší, všetko vidíme pod čiernou plachtou a to všetko na nás padá a tlačí nás k zemi. Je to živná pôda pre spätnú reakciu navonok k ostatným. Keď sa totiž v nás zakorení zloba, ani si to neuvedomíme a my ju spätne rozsievame i do svojho

okolía. Aj tí najtrpezlivejší však majú svoju čašu s okrajom a ak sa cez-eň trpezlivosť preleje, skončíme s osobou, u ktorej sme si boli istý, že je pre nás najbližšia. Ona sa môže okolo nás premávať, no duchom nie je spriaznená s našou poškodenou dušou.

Niektorí si predstavujú, že ak sa budú podliezať druhým, že si ich získajú k svojej priazni. Vravieť pravdu, to býva vždy ťažšie a komplikovanejšie. Má to však veľa výhod. Jednak naša pamäť bude odľahčená, lebo si nebude musieť pamätať všakovaké klamstvá, aj keď majú nádych milosrdného klamstva. Radšej by sme mali podstúpiť, že sa na nás budú poniektorí ľudia hnevať preto, že vravíme čistú pravdu. Lebo tí, čo ju neradi počúvajú, sú tými, ktorí žijú celý svoj život v klamstve a pretváрке. Pred takýmito „dobrodincami“ by sme mali mať na pozore a nemali by sme ich obchádzať naivne, pre ich naivitu. Našu dobro-srdečnosť totiž môžu veľmi ľahko zneužiť a tú dobrotu srdca by sme mali ustrážiť pred zneužitím. Mali by sme si uvedomiť, že všetkých ostatných, ktorí kráčajú spolu s nami po ceste života, by sme mali pozorne počúvať a zvažovať ich opodstatne-

nosť. Pritom však nesmieme zabúdať na svoj vlastný hlas, hlas nášho svedomia a našej psychiky.

Určite to poznáte i z vlastných skúseností, že v živote sa sem tam potkneme a to v prípade, keď sme umožnili určitým ľuďom, aby sa votreli do našej priazne, no pritom tam vôbec neparia. Ich pretváрка je natoľko hodnoverná, že v slabšej chvíli podľahneme takýmto farizejom, ktorí si vôbec nezaslúžia sa „motat“ v našej blízkosti a tobôž sa votrieť do našej priazne.

Ak takúto podlosť odhalíme, nemali by sme robiť unáhlené uzávery, ale si danú vec riadne preveriť a až potom, keď sme si istí podlosťou danej osoby, tváriť sa ku nej milo, usmievať sa, lebo už vieme, že v ich srdci je zloba a nenávisť. Tým ich odstávime na vedľajšiu koľaj a potrestáme ich vlastnou zbraňou a ich samotných zbavíme tej zlej sily.

Tak ako som už bol býval spomenul, nerobme unáhlené uzávery, no nedajme si „brnkat“ po nose. Sme predsa jediní, ktorí si zaslúžia uznanie, lebo sa na rozdiel od iných, musíme „pasovať“ aj s jednou nedobrou chorobou. Naše JA, je tým na vyššej úrovni, ako nejakého potrikurkára, zneužívajúceho náš zdravotný stav. Nemali by sme odsudzovať druhých, pokiaľ sme sa nevžili do ich situácie a nestáli sme na ich mieste, keď bolo potrebné zaujať určité stanovisko a prijať rozhodnutie. Iba ten, kto už raz prešiel peklom utrpenia života, má právo posudzovať

vať druhých. Na druhej strane sa nikdy nesnažme správať sa tak, aby sme sa podliezali a zapáčili druhým. Mali by sme byť hrdí na svoje JA, lebo je to špecifická osobnosť a tí, ktorým na nás záleží, si nás vážia a ctia práve takého akým sme. A ako vyzeráme v očiach tých „nehodných“? Na tom vôbec nezáleží, nemá to žiadnu pridanú hodnotu, je to iba pozlátka a tá je nebezpečná, ak by sme ju chceli stroviť. V tejto spojitosti sa v mojej mysli zaiskrilo a vybavila sa my jedna stará čínska myšlienka (aspoň dúfam). Až zas taká dobrá už tá pamäť nie je a tak prosím o prepáčenie, ak by som tam niečo „domrvil“. Vraj, ak budeš mať kamarátky sliepky, naučíš sa maximálne kotkodákať. Ak sa budeš priateľiť s orlami, budeš môcť vystúpiť vysoko.

Je aj to pravdou, čo by ihneď využili moji oponenti, že iné príslovie vraví, že ako vysoko vyletíš, z takej výšky aj spadneš. „Ha, ha“, ale orly vedia krásne plachtiť a v tom je ich kúzlo a za korisťou sa vrhajú strmhlav a vedia včas zabrzdiť.

Ak mi to vydá a ešte trochu sa zamyslím, tak sa mi vyjaví, že nestojí za to, aby sme nenávideli tých, ktorí nám závidia. Vezmime ich takých akí sú aj s ich závišťou, lebo pri ich pýche si myslia, že oni sú lepší ako my. A ten, kto je slabý, sa zvyčajne pomstí, tí čo sú silní, tí odpúšťajú, ale inteligenti, tí ignorujú. Myslím, že každý si má možnosť vybrať a tak sa aj postaviť k tomu, či v ostatnom

zbytku života ostane sám alebo sa z jeho prítomnosti budú tešiť jednak príbuzní, ale i ostatní ľudia z jeho okolia.

Prajem vám, aby ste nikdy nezostali sami, aby ste v každej životnej situácii našli niekoho, kto vám pomôže a koho vy svojou prítomnosťou potešíte.

*Váš Tony*

### **ZOKLE** - / ZO borské KLE bety/

Pekne vás pozdravujem milí klubáci. Prajem vám zdravie, šťastie a lásku počas celého roku 2015.

Mne už druhým rokom nebolo dopriate rozlúčiť sa pekne so starým rokom a s radosťou vítať nový rok. Kluboviny som pripravil, no už ich rozmnožiť a doručiť mi neostávali sily. Vy čo máte internet, vám ich pošlem touto cestou, ostatní musia dúfať, že sa mi zlepší zdravotný stav a budem môcť písať ďalej. Písať jednou rukou, jedným prstom a to ešte na ľavej strane, nie je nič príjemné a lezie mi to na nervy, myš si behá kade ona chce a nie ja - asi kúpim kocúra. Ak je tu veľa chýb, prepáčte.

Váš Tony

Takto som aspoň jedným prstom oslovil tých „klubákov“, ktorí majú emailovú adresu. Osobne na klube mi môj zdravotný stav nedovolil a tak som požiadal Daniela, či by nevedol zasadiť. Snažil som sa v opojení pripraviť všetky podklady, potrebné prerokovať na zasadnutí. Boli to tieto.

Odovzdanie pozdravov od zástupcov všetkých klubov a združení na Sloven-

sku, partnerov a sympatizantov. Medzi tie sympatickejšie patrili pozdravy od nadácie Pro neurológia (p. doc. Brozman a sestričky CSM) s 1500 € kolkom (ďakujeme vedeniu Neurologickej kliniky v Nitre za ich dlhoročnú podporu ako morálnu, tak i finančnú) a a najvytrvalejšieho sponzora INEKORS (p. Trabalík s 170 € kolkom). Odovzdali sa pozdravy od Sonky + Vladky, Janky + Vierky a Kláriky + Tony.

2% - smutnejší sme, lebo sme zase asi o 500 € klesli voči vlaňajšku, no optimistickejší pre tento rok. Podmienky sme splnili a už môžem povedať, že sme zaradení do zoznamu uchádzačov o priazeň získania 2 resp. 3 percent. Tlačivá sú už nahodené na našej webovej stránke a tak, kto si môže, nech si tam stiahne a použije vo svojom okolí. Pre tých, čo nemajú tú možnosť, určite ak poprosíte Paľka Macáka, s radosťou vám požadované tlačivá prinesie na klub.

Definitívne sa schválila výška účastníckeho poplatku a to v nezmenenej sume 13,- € na účastníka a deň.

Schválili sme si voľby nových orgánov klubu, ktoré prebehnú v mesiaci marec 2015. Treba poslať do 9. Marca 2015 návrhy na členov výboru a predsedu klubu. Formu volieb sme si odsúhlasili verejnú, tak ako po predošlých rokoch. Pracovné komisie sa zvolia až pred samotnými voľbami, podľa toho, kto bude môcť prísť.

Orientačne prebehla informácia ohľadne priprav rekondícií, kde záujem je veľký, tak ako sme už spomínali v minulosti a budú sa musieť schvá-

liť pravidiel výberu. Jedným z kritérií bude aj včasné a pravidelné platenie členských príspevkov, ako základnej povinnosti člena klubu. Rezervácie boli zaslané a termíny potvrdené.

V rôznom bol odovzdaný pozdrav prezidentky zväzu, návrh na ocenenie Srdce na dlani, ktorý je však po termíne a schválené boli odmeny pre oslávencov roku 2015 s tým, že odmenení budú iba tí, ktorí sa dožijú okrúhleho životného jubilea, a to vo forme zníženia účastníckeho poplatku na rekondíciách.

Palino rozdal tlačivá so Žiadosťou o oslobodenie od platenia úhrady za užívanie diaľnic a rýchlostných ciest pre držiteľov parkovacích preukazov ZŤP, už aj s novými úpravami. Zase sa podaril jeden kiks, lebo doterajší stav bol vyhovujúci, lebo od poplatku bol oslobodený iba ten, kto dostával príspevok na benzín. Teraz ak sa vám pokazí auto a vy budete musieť ísť po diaľnici resp. R-cestách, buď zaplatíte poplatok alebo, ak prežijete a vydržíte, kým vám zaregistrujú nové auto, lebo stará registrácia vám tým pádom padá. Mám dojem, že je to celé PADNUTÉ NA HLAVU. (názor predsedu klubu)

No a potom bolo aj bez predsedu veselo, lebo sme sa mobilom spojili a aspoň takto mohol byť predseda so svojimi „ovečkami“, na ktoré sa už veľmi teší.

## **Vyskúšajte – ochutnajte !**

### **ZORE – ZO**orské **RE**cepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

### **Famózný krémovo-kokosový RAF-FAELLO koláč**

#### **suroviny**

Kokosové cesto: 5 ks bielka, 150 g kokos, 150 g kr. cukor, 2 lyžice polohrubá múka, 1 bal. prášok do pečiva

Orechové cesto: 100 g mleté vlašské orechy, 1 bal. prášok do pečiva, 2 lyžice polohrubá múka, 3 lyžice kakao, 5 ks bielka, 150 g kr. cukor,

Krém: 400 ml mlieka, 1 bal. vanilkový cukor, 200 g kr. cukor, 2 bal. vanilkový pudिंग, 10 ks žltka, 250 g maslo, 150 g mascarpone, čokoláda na ozdobu

#### **postup prípravy**

1. Pripravíme si plech na pečenie o veľkosti 32 x 23 cm. Rúru si predhrejeme na 180 stupňov.

2. Bielky si vyšľaháme s cukrom na tuhú penu a postupne pridávame kokos striedavo s múkou, ktorú sme si vopred zmiešali s práškom do pečiva. Navrstvime na plech, ktorý sme si vystlali papierom a dáme piecť na teplotu 180 stupňov cca 15 minút.

3. Pripravíme si hnedé cesto zatiaľ čo sa nám pečie kokosový plát. Orechy si zmiešame s múkou, práškom do pečiva a kakaom. Bielka si vyšľaháme spolu s cukrom do tuhej peny a postupne pridáme zmiešanú sypkú zmes. Upečieme rovnako ako kokosové cesto.

4. Pripravíme si krém. Mlieko si dáme na oheň, pridáme vanilkový cukor (alebo môžeme pridať struk vanilky, ktorý necháme v mlieku ponorený jednu hodinu) a Kr. cukor, následne pridáme pudingové prášky. Postupne zahrievame a pridá-

vame žltky za stáleho miešania. Keď hmota zhustne, odstavíme z ohňa a necháme vychladnúť.

5. Maslo si vymiešame do peny a pridáme mascarpone a následne vychladnutú žltkovú hmotu. Vymixujeme hladký krém, ktorý navrstvíme na kokosové cesto. Prikrývame to hnedým orechovým cestom a trocha plnky si navrstvíme aj na vrch.

6. Vrch koláča posypeme čokoládovými hoblinami a dáme do chladničky schlaadiť. Nakrájame na rezy a podávame. Dobrú chuť!

ahoj Tonko, dúfam, že si zdravotne už lepšie a že chystáš nové klubovinky. Ako som slúbila posielam recept na zdravý a v podstate lacný domáci chlieb..

Takže potrebujeme:

500 g ražno pšeničnej múky, 150 až 200 g celozrnej strednej múky, za hrst slnečnicových semienok, za hrst ovsených vločiek, soľ, Rasca, 2 lyžice octu, 2 lyžice oleja, voda, asi tak 4 dl, ja to nemeriam, záleží od múky, kvások

Všetko zamiesime a zakryte necháme nakysnúť asi tak 2 hodiny, vyklopíme na pomúčenú dosku a znovu premiesime, zároveň si urobíme jeden alebo 2 bochníky chleba, prípadne z polovice cesta chlieb a z polovice cesta vytvarujeme žemle, necháme zakryte kysnúť ešte asi tak pol hodinu, medzitým si pozrieme, čo je nové na facebooku. Zapneme trúbu asi tak na 180 stupňov, ak máme tep-

lovzdušnú, tak využijeme funkciu ventilátor.

A samozrejme na pekáče dáme papier na pečenie a samotné naše produkty, ktoré potrieme osolenou vodou a posypeme niečím zaujímavým, napr. sezamovými a tekvicovými semenami, ja som môj chlieb ešte posýpala posekanými oškvarkami, keďže potrebujem pribrať nejaké to kilečko. Pečieme asi tak 35 až 40 minút. Ja dávam obidva pekáče piecť naraz, lebo trúba je teplovzdušná,

zároveň mám zabitú 2 muchy jednou ranou, čiže upečené o polovicu rýchlejšie.

Kuchyňa krásne rozvoniava, a čas čakania na moje pekárenské zázraky si krátim háčkováním svetrika pre vnúčika. Keď má chlebič správnu farbu, vyberiem ho a zase potriem slanou vodou, žemle pečiem kratšie, asi tak 25 až 30 minút.

Niekedy robím chlieb čiste z hladkej chlebovej múky, vtedy pridávam do cesta varené zemiaky, alebo robím z polovice celozrnej a polovice hladkej, podľa toho, čo je v špajzy... Alenka

## ZOFT, Zoborské FTipovisko

Kamoši sa bavia v krčme:

- Vieš, mňa to v práci nebaví, každý deň, už 8 rokov to isté, preložím, vyvítam, dám na pás a dookola, fakt ma to v práci nebaví !!

Kamarát hovorí:- Tak poď k nám do pohrebništva, tu je každý deň veľká sranda !

- Ti hrabe ? V pohrebništve ?

Jasná vec, aj včera volali že chlap umrel na cudzej žene a aby nebol škandál , tak ho treba rýchlo zobrať preč. Prišli sme, stiahli ho z tej ženy ,hodili do truhly a keď sme ho vynášali zrazu z truhly vyletel, dal nám po papuli a zas na tú ženu vyliezol....

- Naozaj ? Ožil ?

-Ale hovby, pomýlili sme si poschodie !

Na pieskovisku si malý chlapček a dievčatko pozerajú do nohavičiek.

On : Ako tak na to pozerám, ten tvoj hardvér vypadá úplne inak, ako ten môj

...

Ona : ... áno, ty máš WIFI anténku a ja čítačku kariet. ...

Dcéra : Mami, tati, rozhodla som sa konečne osamostatniť.

Rodičia : To je super!

Dcéra : Kufre už máte zbalené pred domom.

*On a ona pred spaňim:*

*"Chlev ši zavrel?"*

*"Zavrel".*

*"A branku do stodoly ši zavrel?"*

*"Zavreel". "*

*"A kury ši zavrel?"*

*"Zavreel ci pana..."*

*...šicko okrem tvojej papuli je zavre-  
te!!!"*

Na moje dvere zaklopal Červený kríž a chceli, aby som prispel na povodeň v Pakistane.

Povedal som im, že by som rád, ale mo-

ja záhradnej hadice dosiahne len k plotu suseda.

*Dve kravy sa pasú na lúke. Jedna omylom zožerie granát a ten jej vybuchne v hube.*

*Druhá krava sa na ňu pozrie a hovorí:*

*"Ty sa smeješ, ale ja som sa fakt zľakla."*

Príde český manželský pár do čínskej reštaurácie. Usadí sa, pribehne čašníčka: "Čo si dáte? Máme mačacie nožičky, psie steaky ..."

Žena sa zhrozi: "Ježkovy Voči!"

"Výborná voľba madam"

## Viete, že ?

### Parkovací preukaz ŤZP Modrá kartička

**Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny** (ďalej ÚPSVaR) vám vyhotovil **parkovací preukaz ŤZP**. Máte v rukách „parkovaciu kartičku“, avšak nevíete, ako a kedy ju využívať. Prinášame vám základné informácie o jej výhodách.

### Platnosť preukazu a strata preukazu

Parkovací preukaz **neobsahuje informáciu** o tom, **dokedy je platný**. Túto dôležitú informáciu máte uvedené v rozhodnutí o parkovacom preukaze, alebo v komplexnom posudku.

**Každá zmena** (aj strata, odcudzenie, zničenie) musí byť nahlásená na príslušný ÚPSVaR, ktorý preukaz vydal. Vydanie nového parkovacieho preukazu je **bezplatné**. Stačí vám k tomu **aktuálna fotografia a platný preukaz totožnosti** (občiansky preukaz, prípadne pas).

### Parkovacie miesta

Ak ste držiteľom preukazu fyzickej osoby s ŤZP a parkovacieho preukazu, môžete si vybaviť **vyznačené parkovacie**

**miesto pred domom** – na príslušnom miestnom úrade, a to podľa miesta trvalého bydliska.

**Súkromné parkovisko** môže mať vyznačené miesto i pre fyzickú osobu s ŤZP. **Poskytovanie zľavy** na parkovanie je v tomto prípade individuálne – na parkovisku síce môže byť vyhradené miesto pre osoby s ŤZP, no napriek tomu zaplatíte **plnú sumu**.

#### **Zákaz státia a zákaz vjazdu**

Vodič osobného motorového vozidla, ktorý disponuje parkovacím preukazom pre osoby s ŤZP, môže stáť na mieste vyhradenom pre vozidlá prepravujúce osoby s ŤZP taký dlhý čas, ako je to potrebné, teda **nemúsi dodržať čas podľa vyhlášky o zákaze státia**.

Navyše, ak je to nevyhnutné, môže vodič takéhoto osobného motorového vozidla **vchádzať aj tam, kde je dopravnou značkou vjazd povolený len vymedzenému okruhu vozidiel** (napr. aj do pešej zóny), pritom však nesmie ohroziť bezpečnosť cestnej premávky. Zneužitie parkovacieho preukazu je **trebné**.

#### **Mimo územia Slovenska, parkovací preukaz umožňuje:**

– parkovať na vyhradených miestach, ktoré sú označené **“vozičkárom”**, a to na celom území **Európskej únie**,  
– parkovať na vyhradených parkovacích miestach, ak sú označené **informačnou tabuľkou o počte parkovacích miest** pre fyzickú osobu s ŤZP a fyzickú osobu s ŤZP so sprievodcom.

#### **Vybraté z korešpondencie :**

Milý Tonko!

Pozdravujeme z Malaciek...prajeme Tebe a všet-

kým klubistom všetko dobré v novom roku a príjemné posedenie v utorku na klube. Soňa a Vladka

Ahoj Tonko,

Prajem Ti do Nového roku hlavne veľa zdravia, lásky a síl. Ďakujem za kluboviny a verím, že sa Ti zdravotný stav zlepši a budeš písať ďalej.

Pozdravujem aj Tvoju Klariku.

S prianím pokojných dní  
Jarmila

Dakujem za kluboviny precitala som ich jedným dychom a zistila som, že ideme na rekondiciu i v roku 20105. Pisem iba preto, aby si vedel že citam pozorne. Ja viem, že sa ti pise zle a velke podakovanie za vsetko co pre nas vsetkych robis. Anka

Neviem ci som ti podakoval za meil ohladne ziadosti na tie dialnicne poplatky, ak nie tak dakujem...:-) :-) :-) :-) Uziavam si pohodu nezamestnaného cloveka u priatelky, naberam sil a ten pocit, že mi za chvilku NEzavoni mobil a NEzavolaju ma do prace je neopisatelnyyyyy.... Minule som chcel napisat „gumkaca” a nie gumaca, ale uz je to jedno.

Byvaly kolega ma mesiac prehovaral aby som neodchadzal, vraj to bude ine, dohodneme sa, nebudem tolko robit, blablabla.... Kym nepodpisem zmluvu. Ako ked ma sef oklamal na „par hodin” a nakoniec som od rana do vecera soboty nedele trcal na stanici a z par hodin bolo 100-120....! A na kolegove vypady tiez nie som zvedavy, nicil ma psychicky, intrigoval, a vsetko zvalil na mna. Ach, skoda reci, hlavne ze je uz po

tom....

Zaverom prajem kazdemu stastny,zdravy a uspesny Novy rok a nech sa kazdemu vsetko vydari....S pozdravom L.

Toni, dakujem za vsetko, moje jarmo v starostlivosti o takmer 94 ročnu maminuku skončilo 12.12. ale som velmi vdačná Bohu, že mi dal vytrvať pri dennej starostlivosti 24.hod., Velmi ma Tvoje slova -uvodnikove... dojímajú, tak vzácnych ľudí, medzi ktorých patriš aj Ty, je málo, pretože v tomto svete sa vela tzv. priateľov vyjadruje neúprimne... želám Vašej ct. rodinke velmi pokojné láskyplné Vianoce...Irenka s rod.

Vážený pán Suchan, veľmi si vážim Váš mail, ale najmä jeho obsah. Aj vďaka Vám som pochopil, aké dôležité je vážiť si jeden druhého a pokiaľ je to len trochu v našich možnostiach pomáhať druhým: Želám Vám? Vašej ctenej rodine a členom Klubu len to najlepšie. Krásne Vianoce a šťastný Nový rok: J.Dvonč

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 **f e b r u á r 2 0 1 5**  
s l á v i a

### Narodeniny :

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](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 **10. februára 2015 /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. Text neprešiel jazykovou úpravou. Príspevky zasielajte na adresu predsedu klubu, Anton Suchan, 949 12 Nitra, Novomeského 3/5 resp. cestou internetu, alebo telefonicky na čísla 037/773 22 99, 0904 547 106, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 1.2.2015.