



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročnik XIII.

január 2011

číslo 1

Tak som sa zamyslel

..... nad nastávajúcim rokom. Každý z nás dostal 365 dní a záleží iba na ňom ako s nimi naloží. Ako si ich dokáže prispôbiť svojim podmienkam a ako ich využije pre dobro druhých. Všetci máme rovnakú východziu pozíciu čo sa týka počtu dní, ale nie všetci máme rovnaké podmienky. Veľa však záleží na tom, z akého uhlu pohľadu sa na ne pozrieme. Ak im prisúdime negatívnu energiu, môžu sa pre nás stať prítľažou a budú nás sprevádzať s pochmurnosťou, zamračenosťou a čiernymi myšlienkami. Tie dni sa nám budú zdať nekonečne dlhé a prázdne, ťažko si nájdeme osobu, ktorá by k nám s radosťou zavítala. Na čierno natrieme aj ich myseľ a prenesieme na nich to všetko negatívne, čo to so sebou prináša. Stratíme pocit radosti aj z maličkých úspechov, budeme ich podceňovať natoľko, až si ich už vôbec neuvedomíme a zapadneme prachom všednosti a sebaľutovania. To je tá najhoršia verzia, ktorá nás môže postretnúť, ale sú aj lepšie, samozrejme, chce to aj od nás iný prístup a celkom iný náhľad na mnohé veci, ktoré sa okolo nás dejú, napriek ochore-

niu, ktorým trpíme. Lebo to ochorenie nesmie byť výhovorkou k tomu, že ja sa budem pozerat' na svet iba cez tmavé okuliare. Pritom všetkom si uvedomujeme, že nie každý deň je slnko na oblohe, že ho veľakrát zastrú mraky a niekedy dokonca i zaprší. Treba si však uvedomiť, že za tými mrakmi je každý deň slniečko a keď ho priamo nevidíme, vieme si ho zobrazit' vo svojej mysli a ono i v takejto forme dokáže pohladit' našu ubolenú dušu. Keď však naša myseľ zostane iba pri tých mrakoch, napáchne tou šedosťou a zatieni i naše srdiečko a zavalia nás šedé myšlienky, ktoré ak to dopustíme začnú hustnúť a prejdú až do čiernej farby a to nás už celkom dorazí.

Preto je dobré, že máme náš klub, že máme svojich priateľov, že máme rozháňáčov pochmurnej nálady. Nieкто z vonku si pomyslí, čo tam po tom, že sa stretá pár ľudí, to si môžem zájsť do hypermarketov a tam ich tiež každý deň stretnem. Áno stretávame veľa ľudí i pri bežnom živote, ale to nie sú ľudia, ktorí poznajú naše problémy, ktorí nevedia ako to je s našim bežným životom. Voľne prechádzajú okolo nás a my sme veľakrát radi, že si nás ani nevšimnú, lebo niektorých pohľady

bývajú kruté, povýšenecké, otázne ale i pohrdavé. Nepoznajú pravú podstatu toho, čo nám naše ochorenie prináša a čo všetko musíme prekonať i k tomu, aby sme sa dostali medzi nich. My im nič nevyčítame, lebo nemusia mať dostatočné informácie, len od nich chceme, aby nás nehodnotili po prvom pohľade. Neprajeme im vôbec, aby sa o podobných ochoreniach dozvedeli zo svojho najbližšieho okolia, ale naše poznanie je také, že práve takíto ľudia sa na svoje okolie pozerajú inými, triezvejšími očami.

Prajem si a to nie iba na začiatku roka, ale počas celého života, aby ľudia, keď dostanú balíček 365 dní v roku, aby ho prežili v dobrej pohode, aby to svoje slniečko vždy našli na oblohe a ak aj nebude silno svieťiť, vždy dá dostatok dobrej energie, aby nás udržovalo v čo najpohodovejšej nálade. Veď aj na dáždik sa dá pozerat' pozitívne, potrebujú ho stromy, ktoré nám mimo drevnej hmoty dodávajú kyslík a pozitívnu energiu. Potrebuje ho trávička, aby bola dostatočne mäkká, keď sa na ňu vyberieme na prechádzku. Potrebujú ju kvietky, ktoré nás obšťastňujú svojou krásou, aby ich farby boli svieže a aby prilákali včielky a iný užitočný hmyz, aby následne mohli zarodiť a tým pripraviť ďalšiu generáciu. Potrebujú ju aj vtáčky, ktoré sa musia vykúpať a vyumývať, aby mali čisté pierka, aby boli zdravé a svojim štebotom nás rozveseľovali. Potrebuje ju i tá obyčajná zem, ktorá

skrýva v sebe veľa tajomstiev a kde sa odohráva toľko nám neznámych a neprístupných zvláštností, ktoré tvoria život. Súčasťou toho života sme aj my všetci, ktorí tu chodíme po zemi, ale i po Zemi. Nemôžeme sa separovať, že sa nás určité zákonitosti netýkajú, lebo tvoríme svojou bytosťou neoddeliteľnú časť celej tejto prekrásnej hry, nazývanej život. V mnohých hlavách skrsne myšlienka, že nemám dostatok finančných prostriedkov, aby som mohol pekne žiť. Je na tom kúsok pravdy, ale všetci ako sme tu dostávame do roka 365 dní a je len na nás ako s nimi zaobchodíme. Nie totiž vždy sú rozhodujúce peniaze a majetky k tomu, aby sme ich zmysluplne využili. Ten balíček máme všetci rovnaký, ale až po otvorení sa začne každému z nás meniť podľa jeho predstavy a podľa jeho chuti prežiť tých 365 dní v pohode alebo v strese. A tu je dôležitý náš osobný prístup, tu je podstata veci náhľadu na všetky tie dni. Keď niekto začne s lamentovaním, zapráši touto myšlienkou všetky dni i tie, ktoré by mohol mať krásne, lebo určite u každého človeka sa nájdu i takéto pekné dni, pre ktoré sa oplatí byť pozitívne naladený. Majme na pamäti, že naša zamračená tvár sa nedá vylepšiť žiadnymi šminkami, žiadnym mejkapom a ani žiadnou maskou. To, čo nám vychádza zo srdiečka, sa premieta ako na obrazovke na našej tvári. Skryť by dokázala hádam iba tma, ale tá nám už vôbec na dobrej nálade nepridá. Samozrej-

me, že treba aj trocha tmy, aby sme sa vedeli tešiť zo svetla a aby si aj naše očka, ktoré sú studničkou našej duše, oddýchli.

Prajem vám, aby ste zažili 365 dní v tomto roku, ktoré budú plné zdravia, radosti, sviežej mysle, pokoja v duši a celkového pozitívneho naladenia.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Predvianočná a mikulášska nálada už bola v plnom prúde. Bola aj v našom kolektíve, Dano priniesol Mikuláša a stromček, samozrejme z keramiky a naše dievčence, ktoré sa zúčastnili nášho koncoročného zasadnutia, priniesli všakovaké dobroty. Celé naše sedenie malo slávnostný charakter a tak i predseda svoj program prispôbil tejto atmosfére. Samozrejme, že niektoré body nebolo možné vypustiť a tak sme sa pustili do programu. Trochu viac sme čakali na oneskorencov, lebo začiatok sme na žiadosť viacerých posunuli na 14 hodinu, ale nie všetci si to všimli v klubovinách alebo sa jednoducho vybrali na cestu s oneskorením.

Prvé sme sa venovali tým, ktorí síce nemohli prísť, ale našli si tú trochu času, aby nás nechali pozdravovať a aby dali o sebe čo, to vedieť. Evka Tulinská berie staro-novú liečbu a je sprevádzaná všakovakými prejavmi, len nie moc dobrými. Ma-

lacké trio, keď písalo mail, tak bol v duchu zasypania snehom, o ktorom však v deň konania klubu nebolo už ani vidu ani slychu. Ospravedlňovala sa i Anka Benčíková, lebo už sa nemohla od Gabiho vzdialiť, žiaľ dopadlo to ako dopadlo. Majke Macákovovej začala trpnúť ruka a lekári si ju pohadzujú ako loptičku malé deti. Je z toho vyčerpaná. Možno to všetko začalo už po rekondícii v Turčianskych Tepliciach, keď si z manželom chceli urobiť malý výletik. Hneď po prvej akcii ich však vykradli v aute a tak všetko čo mala na rekondícii ukradli zlodeji. Pozdrav nám poslali Majka s Mojmírom a taktiež Bobka s Tonkom. Majka Detková prišla len tesne pred začatím klubu od doktorov a bola celá zničená a nespôsobilá ďalej cesty. Pozdravenie sme dostali aj od vedenia KOS Nitra a pani riaditeľky Daniely Gundovej. Katka nám priniesla za košík pozdravov prvý samozrejme od maminy Zuzky, ďalej od Jarky Fajnorovej čoby prezidentky zväzu, Vlastičky Krchniakovej čoby ekonomickej manažérky zväzu a Miloša Balušíka. Vrúcny pozdrav všetkým členom klubu poslala aj pani hipotapeutka Janka Vrúbelová a naša kobyľka Gazeta.

Akoby to bolo, keby sme sa nevenovali dvom percentám, veď to je naša obživa, to sú naše bubáčiky. Treba len hľadať potenciálnych darcov, aj keď to bude čím ďalej tým ťažšie, konkurencia stúpa, najmä tá

vládna. Predseda v skratke oboznámil s pripravovanými zmenami.

Schválil sme opätovne odpustenie členského príspevku pre obyvateľov Domovov dôchodcov a DSS.

Vrátili sme sa k rekondíciám roku 2011 a to už v definitívnej podobe objednávky pre jednotlivé destinácie a konkrétne termíny a počty účastníkov. Forma prihlasovania trvá a treba si len ustrážiť termín. Pre prípad veľkého počtu záujemcov boli nariadené výberové kritériá, ktoré sa konkrétne určia po termíne nahlasovania o záujem účasti na rekondíciách.

S vedením KOS sme si potvrdili termíny zasadnutí klubu na prvý polrok 2011, ktoré sú nasledovné :

8. februára 2011 o 14.00 hod.

8. marca 2011 o 14.00 hod.

12. apríla 2011 o 14.00 hod.

21. mája 2011 o 10.00 hod.

12. júna 2011 (Dudince)

Poinformovali sme sa o stave na našich účtoch, Jožko nás oboznámil so stavom skutkového stavu zbierky v Galérii a VÚB Nitra. Poinformoval nás i o príprave verejnej zbierky na budúci rok, konkrétne so stavom vybavovania podkladov.

Predseda oboznámil prítomných s došlou faktúrou za rekondičný pobyt v októbri 2011 v Turčianskych Tepliciach, ktorú budeme musieť uhradiť dva mesiace pred nástupom, preto vyzval prítomných, ale i tých, ktorí budú posielat' požiadavky na účasť na rekondičné pobyty, aby k tomu pristupovali maximálne zod-

povedne a neriskovali s klubovými finančnými prostriedkami.

Zaoberali sme sa došlým mailom pani Horskej, ktorý bol adresovaný predsedovi klubu a v ktorom boli vyslovených niekoľko otázok. Hlavná a podstatná spočívala v tom, že priateľ jednej známej by chcel zdravotne postihnutej na ochorenie sclerosis multiplex kúpiť elektrický vozík, aby bola mobilnejšia a mohla sa častejšie dostať von z bytu. Preto by chcel sústrediť finančné prostriedky a chcel by k tomu využiť klub, resp. jeho účet zriadený v banke, aby mohol dokladovať potenciálnym darcom, ako s darovanými prostriedkami naložil. Táto forma sa predsedovi celkom nezdala a preto sa chcel poradiť jednak s ekonómkou klubu, ale i s inými členmi klubu, ktorí pracujú v ekonomickej oblasti. Vyšlo z toho jednoznačné stanovisko, že ako klub, takéto operácie nemôžeme uskutočňovať, lebo by sme mohli porušiť niekoľko zákonov o účtovníctve a bol by problém i s majetkom klubu, do ktorého by sa predmetný vozík dostal. Ak chce dobrovoľník pomôcť postihnutému, môže si dotyčná osoba vytvoriť účelový účet s konkrétnym názvom a tam je aj jednoduchšia kontrola pohybu finančných prostriedkov a bezproblémový nákup elektrického vozíčka. Účet bude existovať po dobu potreby a zanikne splnením poslania. Toľko vieme poradiť pisateľke otázky. Mrzí nás, že nevieme ináč pomôcť, ale aj my si musíme chrániť svoju iden-

titu a čistotu manipulácie s finančnými prostriedkami. Tí starší členovia klubu si určite pamätajú, že aj v minulosti boli záujemcovia o podobné prípady, ale museli sme ich odmietnuť.

Predseda záverom poďakoval všetkým prítomným, ale i tým, ktorí sa zúčastňovali počas tohto roka na akciách klubu, za aktivitu a podporu snahy všetkých. Poprial členom klubu a ich rodinným príslušníkom ako i ostatným najbližším osobám, príjemné sviatky, pokoj v rodinách a radosti zo života.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOorské **RE**cepty.

1 PL = jedna polievková lyžica
1 ČL = jedna čajová lyžička
1 KL = kávová lyžička
1 Š = jedna šálka

Jablkový koláč z lístkového cesta

1 lístkové cesto, 1 balenie okrúhlych piškót, 1 kg jablák, 100 g kryštálového cukru, 1 vrecúško vanilkového cukru, 1 lyžičku mletej škorice, 1 liter mlieka, 2 vrecúška vanilkového, alebo čokoládového pudingového prášku, 4 lyžice kryštálového cukru.

Lístkové cesto rozdelíme na polovice. Cesto rozvaľkáme, poukladáme naň okrúhle piškóty, na piškóty navrstvíme postrúhané jablká, posypeme cukrom, vanilkovým cukrom a škoricom. Na jablká vylejeme horúci puding pripravený z mlieka, pudingového prášku a 4 lyžíc cukru. Celé to prikryjeme rozvaľkanou druhou polovicou lístkového cesta.

Pečieme v rúre vyhriatej na 200° C do ružova.

Jablkový šťavnatý koláč

6 vajec, 150 g práškového cukru, 70 g kryštálového cukru, 1,5 dl oleja, 1 dl mlieka, 120 g polohrubej múky, pol vrecka prášku do pečiva, 2 lyžice kaka, 1 kg jablák, čokoládovú polevu. Žltka vymiešame s práškovým cukrom a potom postupne pridávame olej, mlieko, kakao a múku premiešanú s práškom do pečiva. Cesto vylejem na pomastený a múkou vysypaný plech a upečieme. Postrúhané jablká zmiešame s bielkovým snehom, ktorý sme vyšľahali s kryštálovým cukrom. Jablkovú hmotu navrstvíme na upečené cesto a ešte asi 20 minút dopekáme pri strednej teplote. Po vychladnutí polejeme koláč čokoládovou polevou. Po stuhnutí nakrájame na úhladné rezy.

ZOFT, ZOorské **FT**ipovisko

V lyžiarskom stredisku sa rúti dolu svahom lyžiar, vtom nabehne na kameň, spadne, kotúľa so dolu svahom, zastane v záveji. Obzerá sa okolo seba, palice dolámané, z lyží triesky, nohavice roztrhané, hlava rozbitá. Usmeje sa a vraví : " Kurňa, aj tak je tu lepšie ako v robote!

Fero vojde do obchodu vo Veľkom Mederi a začne horko-ťažko lámanou maďarčinou vysvetľovať čo si chce kúpiť. Predavačka mu vraví

- *Môžete hovoriš po slovensky. Ja rozumieš.*

- *No to nie! - odmietne rázne Fero -*

Ked' ja môžem počúvať tú vašu slovenčinu, tak aj vy môžete počúvať moju maďarčinu.

- Prezervatív nedáva dokonalú ochranu. Aj môj priateľ ho mal a predsa ho zrazil autobus.

- *Krúžok na kľúče je starý vynález, ktorý nám umožňuje stratit' všetky kľúče naraz.*

Aký je rozdiel medzi súčasným zriadením a tým, čo tu bolo pred rokom 1989?

Vtedy to brali politici vážne a ľudia si robili srandu. Teraz to ľudia berú vážne a srandu si robia politici.

Na chodníku stretne major vojaka.

- Pán vojak a nemali ste ma tak náhodou pozdraviť?

- A od koho pán major?

Viete, že ?

LIEČEBNÉ ÚČINKY ZEMIAKOV :

1. Je to vynikajúca diétna potravina s vynikajúcou kvalitou bielkoviny.
2. Čerstvá šťava zo surových zemiakov spolu so šťavou zo surovej kapusty v množstve asi 0,5 l za deň lieči žalúdočné a dvanástnikové vredy, zápaly žalúdka, hemoroidy a prekyslenie organizmu vrátane záhy.
3. Kaša z čerstvo postrúhaných zemiakov priložená zvonka lieči popáleniny a je aj výbornou pleťovou maskou. Pomáha tiež pri rôznych ekzémoch.
4. Pôsobia preventívne proti rakovine vírusového pôvodu, ale aj proti iným

vírusovým ochoreniam (takéto látky majú najmä v šupke).

5. Ich pravidelná konzumácia pomáha odvodňovať organizmus, znižovať krvný tlak, posilňuje srdce.
6. Surové pomáhajú liečiť dnu a reumatické ochorenia.
7. V zemiakoch (podobne ako v kapuste a mrkve) sa nachádza určitý druh pektínu, ktorý na seba viaže až 80 % ťažkých kovov a vylučuje ich z tela von.

Zemiaky sú jednoducho nenahraditeľné a super.!

ÚPRAVA:

Keďže veľa účinných látok sa nachádza v šupke, usilujeme sa, ak to kvalita dovolí jesť ich aj s ňou, či už pečené, alebo varené v pare. Ak sa varia vo vode, vyluhuje sa do nej veľa výživných látok, pričom vodu väčšinou vylejeme. Najlepšie je však zemiaky (aj olúpané) variť v pare, ako knedle a potom ich na tanieri posoliť. Ak už zemiaky varíte vo vode, potom ju mierne osolenú vypite - je veľmi výživná. Alebo z nej vyrobte báječnú cesnačku. Môžete ju tiež naliať do vane s vodou a 20 minút si v nej poležať. Alebo sa s ňou dá umyť riad aj bez použitia saponátov a bude sa krásne lesknúť. Veľmi šetrné je variť zemiaky (ako aj zeleninu) v hrncoch Zepter. Rovnako vynikajúca je kuchta, ktorá niekoľkonásobne skráti čas varu.

NIEKOĽKO VŠEOBECNÝCH ZEMIAKOVÝCH RÁD

- Nové zemiaky kupujeme len v takom množstve, ktoré spotrebujeme, aby sme ich zbytočne neskladovali.
- Zemiaky sa musia skladovať v chladnej, suchej, no predovšetkým tmavej miestnosti. Pôsobením svetla môžu zozelenieť a vytvárať zdraviu škodlivý solanín.

- Pred varením ich dôkladne zbavte klíčkov, pretože aj tie obsahujú jedovaté látky.
- Na varenie v šupke vyberáme približne rovnako veľké zemiaky, aby sa uvarili rovnomerne.
- Keď varíte zemiaky v šupke, vodu osolte – vtedy nepopraskajú. Alebo pridajte do vody cca 1 PL oleja.
- Pred prípravou ich dobre umyjeme pod tečúcou vodou, aby sme pri čistení na nich nepreniesli povrchovú špinu. Po očistení ich ešte vcelku umyjeme. Krájame ich až tesne pred varením. Pokrájané už neumývame, pretože vitamín C sa ľahko vyplavuje do vody.
- Očistené zemiaky nenechávame stáť na vzduchu, lebo aj takto sa z nich stráca vitamín C.
- Čistíme ich len nožmi a škrabkami z nehrdzavejúceho kovu, ktorý neoxiduje, lebo vitamín C je citlivý aj na to .
- Staré a nové zemiaky neobsahujú rovnaké množstvo škroboviny, preto ich treba ináč pripravovať. Staré zemiaky vkladáme pri varení do studenej vody, nové do vriacej.
- Po uvarení ich ihneď scedíme, aby z nich unikla prebytočná para, chvíľku ich necháme odokryté a potom hneď zakryjeme.
- Ak potrebujeme, aby boli zemiaky rýchlejšie uvarené, pridáme do vody trocha prášku do pečiva.
- Staré zemiaky získajú vynikajúcu chuť, keď do vody, v ktorej sa varia, pridáte trochu cukru, mlieka alebo trochu citrónovej šťavy (octu).
- Pre chuťové variácie môžete niekedy variť zemiaky v mlieku, v mäsovom vývare, alebo použite na ochutenie vody hotové maggi či vitana kocky (hubovú, mexiko, bazalkovo-cesnakovú atď.).
- Ak pri varení pridáme do vody trocha tuku, zemiaky nevykypia.
- Najchutnejšie sú zemiaky uvarené v pare, majú aj najmenšie straty vitamínov. Nemusíte hneď vlastniť parný hrniec – dajú sa využiť dierkové vložky do hrncov, kovové cedidlá, pri menšom množstve aj paráčik na knedľu.
- Keď po uvarení zemiaky v šupke prudko schladíte, budú sa ľahšie šúpať.
- Jemnú šupku z nových zemiakov odstránime drôtenkou, alebo zoškrabaním ostrým nožikom.
- Pečené zemiaky budú chutne chrumkavé, ak surové plátky vopred posypete múkou, a až potom ich vložíte do horúceho oleja.
- Aby sa zemiaky krajšie upiekli, solíme ich až ku koncu pečenia, alebo po upečení.
- Ak máte radi hranolčky, ale zároveň sa chcete stravovať zdravšie, vysypte mrazené hranolčky na plech a upečte ich bez tuku v rúre do ružova. Pri pečení ich párkrát prevrátime vidličkou, aby sa rovnomerne opiekli. V kuchynke sa dá kúpiť aj špeciálny plech na hranolčky s kanálikmi a otvorami, cez ktoré prebytočný tuk odkvapká – musíme ho ale podložiť o poschodie nižšie plným plechom, aby ste potom hodiny nedrhli rúru.
- Ak robíme hranolčky z čerstvých zemiakov, pripravujeme ich obdobným spôsobom, ale na plechu ich podlejeme troškou vody, do ktorej rozmiešame cca 1 PL oleja. Pre obmenu chuti môžeme pridať do vody roztlačený cesnak, alebo cesnakový prášok, alebo ich podliať vývarom a pod. – vid'. vyššie / varenie zemiakov.
- Ak chcete zemiakové hranolčky vyprážať budú jemnejšie, ak ich ešte pred vyprážením surové rýchle ponoríte do vriacej vody, potom hneď do studenej vody a poriadne ich osušíte. Pred vyprážením ich nesolíme, lebo by zvlhli a scvrkli sa.

- Hranolčky nikdy neohrievame znovu v tuku, ale v pare nad hrncom. Zostanú tak oveľa chutnejšie a menej masné.
- Zemiaky v alobale pri dusení nepopraskajú, ak ich vopred poprepichujete vidličkou a až potom zabalíte do fólie.

Vybraté z korešpondencie :

Žiaľ, život prináša i smutné správy :

So smútkom na srdci oznamujeme všetkým členom klubu, že dňa 10.12.2010, nás po dlhej a vyčerpávajúcej chorobe opustil

Gabriel Benčík

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 **j a n u á r 2011**
s l á v i a

Meniny :

**Titus Tulinský, Dáša Kázmerová,
Miloš Poštrk, Emil Penzeš**

Narodeniny :

Nadežda Pavlovičová, Emília Smolicová,

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 11. januára 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 3.1.2011.