



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník IX.

marec 2007

číslo 3

Tak som sa zamyslel

..... nad niečím, o čom sa zmienil už na poslednom zasadnutí nášho klubu.

Či to vôbec má zmysel nad niečím sa zamýšľať, či to čo sa dostáva na papier má nejaký zmysel. Osobne nepotrebujem sa zbavovať nejakých myšlienok, ktoré mi brázdia hlavou.

Táto rubrika je mojím pojítkom s vami všetkými, živo si predstavujem ako sedíme v príjemnej miestnosti, za vysoko pozitívnej atmosféry, kde je iba ten, kto má záujem debatovať, uvažovať popríklad polemizovať, kde nie je človeka s vedľajšími úmyslami niekomu, čo i len myšlienkou blížitiť.

Pri písaní týchto pár riadkov to pre mňa, v danú chvíľu nie je monológ, ale minimálne dialóg, dokonca otvorená, usporiadaná a tolerantná diskusia.

Dialóg či diskusia, to je reakcia na vyvolanú tému, to je prebudenie účastníkov debaty a ich aktívne zapojenie sa do rozuzlovávania nastolenej problematiky.

Takáto forma, teda nastolenie problému na papier, toto neumožňuje. Ale je tu zase iná možnosť reagovať na aktuálne nastolenú myšlienku, je dostatok času na ňu zareagovať, pripraviť sa na ňu, s dostatkom času si ju premyslieť, prešpikovať ju až do morku kostí. Pustiť sa do navoditeľa témy z toho svojho pohľadu. Nečakal som divoké a tvrdé reakcie, ale poviem pravdu, čakal som predsa len nejakú reakciu. Nie je že by neboli žiadne ústne, ale ja som očakával písomný súboj názorov, jednak by ste pomohli i mne a jednak, by to všetko nevyzeralo, ako by som si ja potreboval vyprášiť mozgové lalôčky a a prevetrať záhyby v mozgovej kôre.

Jednak neviem, či by tam bolo niečo na upratovanie a z toho kúdolu prachu by som mohol dostať alergiu, lebo tú zatiaľ ešte nemám (to sa nesťažujem, to tak potichu s radosťou šepkám, aby ten hlavný rozdeľovač chorôb nepočul a neprihodil mi ju).

Možno prejdeme na lacnejší spôsob zvolávania zasadnutí klubu a to stanovením si termínov na polrok a kto zabudne, žiaľ má smolu.

Možno ste si to niektorí všimli, že i ja mám tú potvorskú diagnózu, že i na mne si dokazuje svoju silu a rozmanitosť. Že to na spoločných sedeniach nedávam na vedomie, neznamená to, že je všetko v poriadku. Len ja nechcem k vašim objektívnym problémom pridávať svoje, alebo lepšie povedané, keď sa stretne a budete tam vidieť znivočeného, zbitého úbožiaka, stratíte chuť sa aj pobrat' domov a nie to ešte zabudnúť na svoje každodenné problémy.

Neviem či ste všetci pochopili prečo to robím, čo robím. Či ste pochopili, že to všetko obnáša so sebou miňanie svojej vlastnej energie, žiaľ tej nemáme nadostač. Ale keď sa chce, tak sa dá i s málom rozdeliť, vyľúdiť na tvári toho nešťastného úsmev. Nemusí to byť rehot, stačí, ak na vlastnej tvári zapojíte mimické svaly úsmevu. Vraj je ich viac, čím rozcvičíte i svoj pohľad. Pohľad na svet okolo seba, svet tesne vedľa mňa, kedy si uvedomíte, že tá jamka, ktorá by mi mohla urobiť problém pri chôdzi, je naplnená pár kvapkami dažďa, ktoré využila rosnička. Malý tvor, ktorý upúta našu pozornosť a zrazu z jednej odpornej jamy na ceste sa stane malý rybníček, mikrosvet a môžeme získať taký silný impulz pre zbytok dňa, že pozabudneme aspoň na chvíľu na tie svoje najväčšie problémy.

Niektorí z vás, čo sú v klube od začiatku, si možno spomenú na prvé krédo, či nosnú myšlienku klubu, ktorý som zakladal práve i z toho dôvodu. Bola to myšlienka veľkého duchovného mysliteľa českej (a bez obáv si dovoľím povedať, že československej) literatúry, Jána Wericha. Možno nie celkom správne som to preložil, išlo však o podstatu myšlienky. „Nie treba, aby bolo príliš veselo, hlavne nesmie byť smutno, tobôž, aby sa plakalo“. Niektorí to poznáte z filmu a niektorí si spomeniete, že pár rokov to bolo na našom hlavičkovom papieri klubu.

Myšlienka zapadla do zabudnutia, niekomu sa vôbec neľúbila, niekomu vadilo, že je od českého autora, ale silu myšlienky nerobí národnosť, farba pleti či vierovyznanie. Silu myšlienky tvorí to, čím dokáže oslovit' široké masy, čím ich upúta a dokáže ich vyprovokovať k zamysleniu.

Mne, žiaľ moje zamyslenie dokázali podnieť k zamysleniu iba pár jednotlivcov. Im som nesmierne vďačný, že si našli chvíľu času, obetovali pár koruniek na papier a známku, ale že som im bol hodný konfrontácie názoru. Nikdy som nečakal listy plné súhlasu a poklonkovania.

Určite viete o čom teraz prebiehajú moje myšlienky, veď si živo viete predstaviť len takú kuchárku, ktorá varí z lásky, ako jej to dobre padne, keď i taký malý „štamprlík“ akým som bol i ja v čase návštev škôlky, povie : „Teta kuchárka, tá papina bola vynikajúca a chutila mi tak ako by ju robila moja mamina“!

Každé pohladenie, keď je myslené a uskutočnené úprimne, od srdca, má veľkú silu, nabíja človeka dobrom, podporuje ho pri prechádzaní popri prekážkach, ktoré mu život prináša a nemusí to všetko súvisieť iba so sclerosis multiplex.

Tých, ktorých som obťažoval vtieraním sa donášskou klubovín, prosím o prepáčenie.

Musíme inovovať, musíme hľadať nové formy, ktoré viac oslovia väčšiu časť členskej základne.

Verte mi, nie som zaradený do medziplanetárneho výskumu a moje batérie sa taktiež vybíjajú a nabíjačky ešte nevyňašli.

A určite mi mnohí dáte za pravdu, keď je náročné napísať pár riadkov, lebo mi prišli iba od pár priateľov, že je trochu náročnejšie napísať také kluboviny.

Prajem vám veľa síl v živote a úspešnosť zasadených vlastných myšlienok. Veľa sniečka do vašich dučí a na políčka realizácie svojich snov.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Začínali sme tak trochu pod čiernym súknom. Anka Kanevová -žiaľ so smutnou zvesťou o úmrtí jej zaťka, Lacko - o nič priaznivejšia správa, nečakane a náhle mu zomrela mamina, Ivan Bíro - krutá osobná tragédia i keď nie s tragickým koncom, ktorá sa, ale v počiatku tvrdo veľmi rysovala - bol som na rodinnej oslave v Bratislave a našťastie som si SMS-ku prečítal až doma; možno by som ani nevládal „odšoférovať“ domov; a akoby toho všetkého nebolo nadostač, čierny február sa vyšantil i u Naďky, keď sa jej voz, po nitriansky povedané - „vykotil do jaru“.

Všetkým som sa snažil maximálne pomôcť čo bolo v mojich silách, žiaľ aj tých bolo tak trochu potenko. Ale i ten Naďulin rebriniak zo „škarpy“ vytlačíme. Len s tým koníkom čo ho ťahá, si bude musieť spraviť nápravu, či mu dá viac obroku, či väčší bič, abo vrúcejšieho šuškania do úška. Majka Detkovie má strach z nečakaného príchodu ďalšieho vnúčaťa a nechcú obe riskovať, v čom im držíme palce a považujeme to za rozumné. Herhankám pretrvávajú problémy a tešia sa aspoň na rekondície. Kováčovci vrážajú všetky nasporené peniaze do strechy pod hlavou, tak že aktivity budú poskromnejšie. Klasankám vadí tma pri návrate a zdá sa, že sa tam hrajú na hru „Škatule, škatule hýbte sa“, uvidíme, ako to dopadne i s definitívnym vzťahom ku klubu - keď Katka získa pozíciu vo vedení zväzu a bude zaneprázdnená výkonom funkcie, tak ako nám to už v predošlom akte volieb oznámila. Možno teraz ešte viac chápe, aké je to náročné dobre vykonávať funkciu k spokojnosti tak širokej a rozmanitej „klientele“. Ozvena doľahla od Trenčína e-mailom od Majky, kde sa vyhráza, že ona tvrdo pracuje a trénuje na naše akcie a má takú víziu, že totálny víťaz by mohol vyhrať niektorý z pobytov. Tam by si musela však dávať pozor na daňový úrad, ktorý sledí po všetkom a neodpustí nič.

Standa nejako neposlúcha karburátor a aj sviečky sa zahadzujú, tak si dáva robiť testy, aj keď nejde na STK, tak ako to čaká na mňa s mojou Felícijkou. Priamo zo „špitála“ (Nitrania vedia kde to je) nás nechala pozdravovať Magduš Kútna. K pozdravu sa pripája a všetkým praje veľa dobra pán prednosta Nitrianskej neurologickej kliniky Doc. MUDr. Miroslav Brozman, CSc. Inga ako chodila kortešovať za náš klub v 2%, asi nacytala vírušteká, ale beťár bol taký rafinovaný, že dal do poriadku celú rodinu.

Malacké trio má PN vodiča a tak poslali aspoň pre všetkých pozdravenie.

Ale k pozitívnu a odstieraniu čierneho závoje prispela i novo uchádzajúca sa členka zo Zlatých Moraviec Anka Šimeková, ktorá je už starozáujemca, lebo my dvaja, teda ona a ja, sme pred niekoľkými rokmi o tejto veci už debatovali. Asi som pôsobil tak hrôzostrašne a odvahu nabrala až teraz, keď jej pomyselnú barličku poskytla pani Haláková.

Prebrali sme detailne rozpis hospodárenia na oboch našich účtoch s podrobným rozpisom všetkých príjmových i výdajových položiek. Na oboch účtoch sumy sadli na stotiny haliera.

Predseda vyzval prítomných, aby sa vyjadrili k predloženým materiálom, aby vzniesli teraz pripomienky alebo dotazy k objasneniu nejasností. Nik nemal žiadne pripomienky a tak sme mohli podpísať záverečný Výkaz o príjmoch a výdavkoch za rok 2006.

Horúca téma - rekondičné pobyty. Na požiadavku členskej základne, predseda vyvolal jednanie so zástupcami Hotela Máj v Piešťanoch, či by nám vedeli poskytnúť cenovú ponuku i pri krátkodobom rekondičnom pobyte (našom VIKREKU). Po priaznivej reakcii, predseda obvolal všetkých členov mobilom, lebo doba na vystavenie objednávky a rezervácia zákazky bola dosť krátka a nakoniec vyšiel celkom zaujímavý počet záujemcov. Samozrejme ako už sa stalo nedobrou pravidlom, niektorí sa zobúdzajú až keď sa rozčvirikajú vtáčence. ČO je v silách spravíme, ale treba sa i uvedomiť, že je iná doba, keď sme sa prihlasovali a odhlasovali ako na koncert Vondráčkovej. Dnes sa všetko platí vopred a nevyužitá kapacita musí znášať ten, ktorý ich nevyužil. Samozrejme, že choroba je ospravedlnením, pokiaľ ju potvrdí kvalifikovaný lekár.

Máme poskromne financií a tak by sme si ich mali vážiť, lebo tí, ktorí ich „zháňajú“ to robia na úkor vlastného času.

Preto opäť apelujem, vážme si robotu každého z nás, nech je akákoľvek, pokiaľ je to v možnostiach toho, ktorého jednotlivca. Majme v úcte každé dobro, ktoré sa urobí pre dobro kolektívu.

Čiže Piešťany sme ako-tak doriešili a Dudince s Turčianskymi Teplicami, teda nosnými rekondíciami budeme doľadovať, záujem je zatiaľ veľký, veríme, že to vydrží.

Prebrali sme kandidátku na budúce mesačné voľby, neboli žiadne výhrady, až na zastúpenie do SZSM. Tuto vznikol najväčší problém zasadnutia, lebo po možnosti rozhodnutia zástupcov za Nitriansky klub na januárovom zasadnutí, oba eventuálne páry sa vyjadrili, že na takú cestu si netrúfajú a na valné zhromaždenie nepôjdu. Vzhľadom k tomu, že predseda by mal byť po čerstvej operácii ruky, nie je mysliteľné, aby sa na takú cestu vydal a toľko, keď už zažil jednu z najnepríjemnejších situácií po operácii prvej ruky.

Mrzí nás to, ale veríme, že Katka nás tam zastúpi plnohodnotne a ešte sa s nami podelí o informácie.

K dotazníku Bez bariér, za rovnosť príležitostí a proti intolerancii, ktorý nám prišiel mailom, nebol pozitívny prístup.

Prebrali sme list Strednej zdravotníckej školy v Topolčanoch o podpore štúdií kvalifikovaných masérov, ktorý nevidíme nepodporiť.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOberské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Karfiol po čínsky

Potrebuje: karfiol, rezance - niťovky, sójová omáčka, čierne mleté korenie, rasca, olej, kúsok mletého bravčového mäsa, cibuľa, 1dcl kuracieho vývaru, lyžička Solamyl.

Ako na to: Speníme cibuľu na oleji a opražíme na nej mleté mäso. Karfiol rozoberieme na ružičky, pridáme k cibuli a mäsu, ochutíme sójovou omáčkou, korením a rascou a dusíme do polomäka. Medzitým si uvaríme rezance a opražíme ich na oleji. Zmiešame karfiol s rezancami a zalejeme nálevom z kuracieho vývaru a Solamyl. Opekáme ešte asi minútu. Po odstavení podávame

Zapekané rybie filé so zemiakmi

Potrebuje: rybie filé(množstvo podľa počtu osôb), zemiaky, mleté čierne korenie, mletú červenú papriku, soľ, vegetu, citrón, olej alebo maslo

Ako na to: Ohňovzdornú misu vymastíme olejom alebo maslom, do 2/3 misy naukladáme na kolieska nakrájané ošúpané surové zemiaky (jednotlivé vrstvy posolíme, prípadne okoreníme), na vrch poukladáme kúsky osoleného, okoreného a citrónom pokvapkaného filé, ohňovzdornú misu prikryjeme a necháme vo vyhriatej rúre zapiecť cca. 45 minút.

Rezy so žltkovou šľahačkou

Cesto: 750 g lístkového cesta Žltková šľahačka: 0,8 l mlieka, štyri žĺtky, 100 g vanilkového pudingového prášku, 240 g kryštálového cukru, 20 g vanilínového cukru, 750 ml smotany na šľahanie, tri stužovače šľahačky Bielková poleva: dva bielky, 200 g preosiateho práškového cukru, jedna lyžička citrónovej šťavy

Lístkové cesto rozvaľkáme na tri pláty vysoké asi tri milimetre. Pomocou valčeka preniesieme postupne cestá na tri suché plechy. Poprepichujeme vidličkou a vložíme do vyhriatej rúry a upečieme pri teplote 220 °C. Po vychladnutí pláty naplníme žltkovou šľahačkou. Vrchný plát cesta polejeme polevou a necháme na chladnom mieste stuhnúť.

Plnka: V mlieku rozšľaháme žĺtky, pudingový prášok, kryštálový cukor a za stáleho miešania povaríme asi dve minúty a necháme vychladnúť. Do vychladnutého pudingu vmiešame vanilínový cukor a šľahačku, ktorú sme získali vyšľahaním smotany na šľahanie so stužovačom.

Poleva: Práškový cukor miešame s bielkami a citrónovou šťavou, kým nie je poleva hladká.

Brokolicová polievka z hubami

Potrebuje: 300 g brokolice, 1 cibuľu, rastlinný olej, 20 g hladkej múky, 10 g sušených alebo 100 g čerstvých húb, soľ, drvená rasca, nadrobno posekaná zelená petržlenová vňať, čierny chlieb.

Očistenú, nadrobno posekanú cibuľu speníme na rozohriatom rastlinnom oleji, pridáme nadrobno pokrájanú brokolicu bez hlúbovitých častí, posypeme hladkou múkou a za stáleho miešania krátko opražíme. Zalejeme vodou, pridáme vopred namočené sušené huby alebo na plátky pokrájané čerstvé huby. Osolíme, ochutíme drvenou rascou a uvaríme do mäka. Hotovú polievku dochutíme nadrobno posekanou zelenou petržlenovou vňaťou. Podávame s kockami čierneho chleba, ktoré sme opražili nasucho alebo v troche rastlinného oleja.

ZOFT, ZOberské

FTipovisko

Otec je len jeden

Jeden malý chlapec sa vždy pred spaním pozorne modlil. Raz si otecko povedal, že si synovu modlitbu vypočuje. Tak večer počúval za dverami. Synček odrieka Otčenáš a potom:

"Dobrá noc, tati, dobrá noc, mami, dobrá noc babi, zbohom dedo."

O týždeň dedko umrel a otec si spomenul na divnú modlitbu a veľmi ho to prekvapilo. Preto sa večer zase zastavil u dverí a počúval:

"Dobrá noc, tati, dobrá noc, mami, zbohom babi."

A za týždeň umrela babička. Otcovi sa to už vôbec nepáčilo, a o to viac ho šokovala večerná modlitba: "Dobrá noc, mami, zbohom, tati." Neváhal, vzal vkladné knihy a išiel si na týždeň užívať si zvyšok života. Chodil po baroch, nechal sa doprevádzať ženami až na hotelovú izbu... Po štrnástich dňoch vyvážania (keď mu už došli peniaze) si uvedomil, že pred týždňom mal umrieť a ešte žije. Išiel teda hneď domov. Hneď u dverí na neho vyrazila žena: "Ty sviňa ožratá, čo si ty za človeka, všetko si prepil, ťaháš sa so ženami, sused umrel a ani na pohrebe si mu nebol...!"...

Viete, že ?

Cesnak - páchne, ale je zdravý

Nedbajte na protesty príbuzných, zjedzte denne jeden až dva strúčiky cesnaku, v chrípkovom období tri až štyri. Ak množstvo preženiete, organizmus sa ohlásí sám. Prostriedku proti počarovaniu, najúčinnnejšej ochrane pred upírmí - cesnaku sa jednoducho vždy pripisovali nadprirodzené účinky. Ľudia už dávno zistili, že má zázračné antibakteriálne účinky, znižuje tlak, podporuje chuť do jedla či lieči tráviace ústrojenstvo. V čom spočíva sila cesnaku?

ZABIJAK BAKTÉRIÍ

Za dobré liečebné účinky cesnaku sú zodpovedné najmä sírne zlúčeniny, najmä Alicin, ktoré zároveň zapríčiňujú typický cesnakový zápach. Práve tieto zlúčeniny preslávili cesnak antibakteriálnym a antivírusovým účinkom. Antibiotický účinok sa pripisuje tiosulfínatom, látkam, ktoré vznikajú pôsobením enzýmov. Tento proces sa pod vplyvom vyššej teploty zastavuje, čím sa znižuje ich antibiotická účinnosť. Predpokladá sa, že sú účinné aj v prevencii proti rakovine. Antivírusové pôsobenie cesnaku oceníte najmä v období chrípok, pri prechladnutí či pri iných chorobách dýchacích ciest. Keď sa zhlboka nadýchnete arómy cesnaku, prípadne cibule, vyčistí vám upchaný nos lepšie ako nosné kvapky z reklamy. Máte problematickú pleť? Opäť siahnite po antibakteriálnom strúčiku, ktorý vám pomôže pri liečení akné. Červené a bolestivé miesta spôsobuje infekcia, ale surový cesnak dokáže baktérie redukovať či úplne zničiť.

PREČISTÍ NIELEN KRV, ALE AJ HLAVU

Cesnak však robí veľkú službu aj krvi. Podporuje vylučovanie škodlivých látok z tela, čím ju vlastne čistí. Znižuje zrážanlivosť krvi a urýchľuje rozpúšťanie krvných zrazenín, preto tým, ktorí ho konzumujú pravidelne, hrozí menšie riziko upchania ciev. Aromatické strúčiky však prečisťujú nielen krv, ale aj myseľ! Zlepšujú totiž prekrvenie mozgu, a tým aj proces myslenia a pamäti. V nijakom prípade nevynechávajú cesnak z jedálneho lístka, ak ste diabetici, pretože dokáže znižovať hladinu cukru v krvi.

KOMU CESNAK ŠKODÍ?

Hoci cesnak stimuluje činnosť tráviacich orgánov, najmä žalúdku, upravuje mikroflóru hrubého čreva či povzbudzuje vylučovanie žlče do dvanástnika, ľudom s citlivejším trávením môže vyvolať žalúdočné a žľčíkové ťažkosti. Vyhybať by sa mu mali ľudia, ktorých pobolievajú žalúdočný alebo dvanástnikový vred. V ojedinelých prípadoch môže cesnak vyvolať migrénu, alergiu či kontaktnú dermatídu. Lekári odporúčajú denne zjesť jeden až dva strúčiky, v chrípkovom období tri až štyri. Ak množstvo preženiete, organizmus bude protestovať, a to silnou nechúťou voči cesnaku. Pravdaže, pripravte sa na to, že najprv budú protestovať príbuzní a kolegovia.

AKO SA ZBAVIŤ ZÁPACHU

Nejeden z nás by si dal cesnak aj častejšie, ale ľudia so spoločenskými kontaktmi si ho môžu dovoliť nanajvýš cez víkend. Inak ich nepríjemný zápach prezradí. Čítiť ho nielen z ústnej dutiny, ale aj z pokožky. Cesnaková silica totiž prejde črevnými stenami do krvného obehu a potom sa vylučuje nielen tráviacim traktom, ale aj pľúcami a pokožkou. Nepríjemný zápach zmiernite, keď si ústa vypláchnete vodou a potom rozžujete petržlenovú vňať alebo zrno kávy, prípadne ho zapijete teplým mliekom.

SPRÁVNA ÚPRAVA

Najlepšie je jesť cesnak surový. Užitočné zložky sú totiž prchavé a ľahko sa rozptyľujú, takže nie je zaručené, že sa pri varení jeho blahodarné účinky neredukujú, prípadne úplne nestrácajú. Varom sa podstatne znižuje pôvodný vysoký obsah vitamínu C a zastavením enzymatickej premeny Alicinu sa znižuje aj antiseptický účinok. Výborný pre zdravie je aj drvený cesnak. Pri takto upravenom cesnaku sa lepšie uvoľňujú liečivé zložky síry. Aby sa však dostali výživné látky do organizmu v čo najväčšom množstve, jedzte ho čo najskôr po rozdrvení. Cesnak vždy šúpte i krájajte nožom z nehrdzavejúcej ocele a strúhajte na nehrdzavejúcom strúhadle. Pri krájaní používajte mierne navlhčenú doštičku z tvrdého dreva. Cesnak je ideálnou prísadou do jedál, ktoré sú olejové či masné. Zlepšuje totiž chuť i trávenie.

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

č. ú. 77230162/0200

Nezabúdame

V mesiaci m a r e c 2007

slávia

Narodeniny :

Sonka Bieliková, Anton Valachy

Meniny :

Jožko Hrubý, Jožino Psula, Sonka Bieliková, Gabo Benčík

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



*Pár malých ružičiek do rúk všetkých ženičiek, nech ich láska sprevádza na každom kroku a to nie iba jeden deň v roku.
Váš Tony a všetci „mužskí klubu“*

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

suchan@ksmnr.sk

ksmnr@nr.psg.sk

a nájsť na webovej stránke :

www.ksmnr.sk

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **13. marca 2007** /utorok/ o **15.00 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 čísla 037/773 22 99, 0904 547 106, 0915 841 006. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 4.3.2007.