



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník X.

m á j 2008

číslo 5

Tak som sa zamyslel

..... nad svojim príbehom, ktorý mám prezentovať v Levoči a tak niečo z neho :

Ako chlapec som mal veľmi rád šport a robil som ho s láskou a radosťou. Venoval som mu veľa voľného času a mnohokrát som si musel odoprieť to, čo si ostatní mohli dovoliť, lebo mali viac času na iné záľuby. Vždy som prišiel zdravo unavený a privykal som si na súperenie s rôznymi protivníkmi. Boli medzi nimi čestní, féroví bojovníci, ale našli sa i takí, ktorí svoje víťazstvo chceli dosiahnuť i nečistým spôsobom. Nikdy mi nebolo ľúto prehry, keď som videl, že súper je lepší, kvalitnejší, skôr ma to pobádalo vyrovnáť sa mu a v ďalšom boji ukázať svoj výkonnostný rast.

Lenže i v športe sa stávajú veci nepredvídateľné a neočakávané. Tak to bolo i mojom prípade, keď som pri futbalovom stretnutí utrpel úraz chrbtice. Na vonkajšok som sa vyrovnal s dôsledkami, ale čo sa možno udialo vo vnútri tela, to nik netušil. Je možné, že i tu sa zasialo semienko sorty SM, ktoré dlhú dobu klíčilo v mojej schránke a na povrch sa dostalo až keď sa mu vytvorili preto vhodné podmienky.

Športu som sa venoval už iba rekreačne, ale stále som potreboval byť v pohybe a neustále meniť priestor.

Veľmi dobre to dopĺňalo „sedavosť“ na prednáškach a cvičeniach sprvu na strednej a neskôr i vysokej škole. Rozptýlenie, ktoré mi šport prinášal, pomáhal odbúravať stresy, ktoré stretajú každého človeka.

Druhou mojou veľkou záľubou bolo fotografovanie a tak po celodennom naháňaní sa, som usedal do tmavej komory a hral sa v latentnom svete obrázkov rôzneho zamerania. Časť bola zo športu, časť z prírody a časť z rodinného prostredia.

Možno prvý krát zaklopala pani SM-ka, lebo som začal mať problémy so zrakom zrazu som videl dvojito, zahmlene a dokonca sa stali prípady, že som na krátku chvíľu i nevidel. Na očné oddelení ma vyzvrtali, vyfarbili a vyfotili, ale na nič podstatné neprišli. Bol som totiž v pokoji a tej potvore sa to asi nepáčilo. Ďalším mementom bola porucha reči a to si vie iba málokto predstaviť aké to je, keď vám bežia myšlienky a vy nie ste schopný dostať zo seba zreteľné slovo, nehovoriac o vetách. Opäť prišiel stav pokoja a reč sa napravila a tak všetko zostalo bez povšimnutia.

Neviem kto písal tento zápas, ale veľmi zvláštne sa vyvíjal. Súper sa mi ukazoval iba sporadicky a útočil v čase, keď ja som si myslel, že som na súperovej polovičke a on mi dával z pol ihriska góly. Na takých súperov som nebol zvyknutý čakal som v živote čestný boj.

Musím si však vstúpiť do svedomia, lebo ako dosť značná skupina ľudí, som podceňoval vírusové ochorenia, ktoré pri tej najlepšej verzii som trochu odležal, ináč väčšinou prechodil. Mladý športový typ to pomerne ľahko znášal a nevenoval tomu nejakú lepšiu pozornosť.

Raz však prišla jedna tetuška chrípková, ktorá ma zatlačila do postele a to tak riadne, akoby ma pritlačil tank. Po jej odchode som však ja nemohol odísť z postele. Keď sa mi podarilo postaviť, ľavá noha nie a nie sa odlepiť od zemi, reku, čo tu boli pokrývači kobercov a natreli ho z druhej strany? A to veru nie, lebo i ľavá ručička sa iba hompálala ako nejakej špatne vedenej bábke. Prvá myšlienka, ktorá sa prirútila bola, že to sa musí rozchodiť. Niečo to pomohlo, ale šúchal som nohu, ako nejaký väzeň z predminulého storočia s guľou na nohe. A ručička veselo zhadzovala čo jej prišlo do cesty. Nuž nedalo sa nič robiť, musel som sa dostaviť k lekárom.

Po pomernej stabilizácii i po psychickej stránke, prišiel pobyt doma. Samozrejme som sa naň tešil ako malé dieťa, ale postupom času sa začali rúcať všetky steny v byte. Bol a stále som panelákový odsúdenec a tak mi v tom uzavretom priestore začínali prebleskovať rôzne myšlienky. A neboli to práve myšlienky pozitívne, skôr sa ťahali do toho sveta - nesveta. Pritom motivácia v rodine bola, ale práve keď sa tá rodina roztrúsila do každodenného života a nastal, ten časom až odporný pokoj, začali sa valiť tie nedobré myšlienky vrtajúce do podstaty života a smrti. Našiel som jedného priateľa, ktorý ma nainfikoval myšlienkami svojpomocných skupín a myšlienka, že asi tak ako som sa ja musel pretĺkať spleťou hrôzostrašných

myšlienok, môžu toto prežívať i iní. A ja by som im chcel pomôcť a najschodnejšia cesta bola cez svojpomocné skupiny.

Myšlienka celkom dobrá, ale realizácia trochu biednejšia. Prvý pokus neúspešný, ale ako bývalý športovec, som si dal i ďalší pokus, ku ktorému ma doviedol ozajstný priateľ.

Nechcem vás zarmútiť, nechcem vás poučať, chcel som vám tak trochu roztrúsiť svoj príbeh a naznačiť, čím všetkým môže jeden pacient, jedna osoba s ochorením roztrúsenej sklerózy mozgo-miešnej prechádzať jednak po fyzickej stránke, no najmä po psychickej. Lebo nevyrovnaná psychika ruka v ruke s neistotami, nie sú práve najlepšie naše partnerky. Dnešný pacient je vo väčšej výhode, lebo to čo pred nami lekári tajili a zakazovali študovať o chorobe, dnes je voľná a otvorená komunikácia medzi lekárom a pacientom. Vytvára to lepšiu pôdu pre dôveru pacienta a na druhej strane lekár sa viac dozvie a vidí priame reakcie na zvolený spôsob liečby.

Ozajstné priateľstvo je barlou na pomoc prekonať fyzické prekážky, ozajstné a úprimné priateľstvo vie pohľadiť dušu, keď ju práve zvierajú pochmúrne myšlienky, keď nad mysl'ou je ťažký tmavý mrak, odtláča ho. Dobrý priateľ je ako správne nadávkovaná infúzia, niekedy nám môže byť i nepríjemné čo nám povie, ale v konečnom dôsledku je to pre dobro veci oboch strán.

A to všetko ma priviedlo k jednej z mojich životných myšlienok : dovoľte mi citovať seba samého - Nauč sa vážiť si svoju prácu, svoje dielo a svoj život, potom sa naučíš vážiť si prácu, dielo i život druhých. Prepáčte mi roztrúsenosť mojich myšlienok, nedá sa tak

v skratke premietnuť celý život s pani Roskou.

Prajem vám všetkým veľa zdravia, trpezlivosti a síl, aby toto krásne dielo, ktoré nás spoločne čaká, dopadlo dobre a bolo prínosom pre všetkých.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Či jar nás dávala do „poriadku“, ale oproti minulému stretnutiu nás bolo pomenej. Nič to však neubralo na kvalite sedenia, prebrali a dohodli sme sa na viacerých zaujímavých bodoch.

Tak si pekne posadkajte a ticho počúvajte, lebo to čo budete čítať si premietnete filmom a razom budete medzi nami. Teda iba tí, ktorí o to stoja a ktorí majú záujem.

Smútok z neúčasti avizoval tradične Anka Kanevová, ohlásili sa dievky z Vrábl'ov, niektorí chceli prísť už pred týždňom a tak ako Zuzke Petržalkovej to na dnešný deň už povozom nevyšlo. Lacino už síce má zložené riadenie, ale nie v aute, ale asi niekde v tráve. V Malackách mal vodič povinnosti a tak Sonka s Vladkou museli ísť na kávičku doma. Veľmo uťahaní boli Valachyovci, ktorí absolvovali tortúru po lekároch a tak boli radi, že sa popoludní „doterigali“ domov a zvalili sa na diván a Bobka do hojdacieho kresla. Lydke mladí zmenili celkom program, ktorý mala pripravený a tak jej už čas nevyšiel. Časove to nevyšlo ani

Alenke Haverovej, ale po telefóne sme sa na niektorých veciach dohodli. Ivan avizoval službu, M+M dial'ku, Dano rozvážal materiál a Anka Gerbelová má problémy širšieho rázu. Všetci menovaní mali jedno spoločné pranie, všetkých prítomných na klube čo najsrdečnejšie pozdraviť. Katarína bola ešte na preliečení v nemocnici. Nad'ka sa zotavuje po nemocnici, Majka má problémy s elektrikou a prerábkou domu.

Zaoberali sme sa akciou Krok s SM, kde sme využili pozvanie na realizáciu takejto akcie do Topoľčianok na Lovecký zámoček. Zisťovali sme si záujem a na základe toho sme potom dohodli i ďalšie kroky. Najdôležitejším krokom bolo zistiť, či si to pán Topoľčan celkove nerozmyslel. Tak to teda v žiadnom prípade, uistil nás, že jeho slová sú vážne a zväžené.

V čase písania klubovín, už vám môžem potvrdiť, že akcia sa bude konať na Loveckom zámočku a začali by sme o **9,30 hodine**. Prístupová cesta k Loveckému zámočku je, ak v Topoľčiankach pred Národným domom odbočíte doprava **smenom** na **Hostie**. Na konci obci, v ľavo budete vidieť **štadión**, pred ktorým je **ulička doľava** a po nej sa pomaly dostanete až k zámočku. My budeme mať mimoriadne povolenie doviest' sa až k zámočku, tak ako najvyšší predstavitelia Slovenska a Česka.

Občerstvenie, ktoré dostaneme na zámočku bude srnčí guláš, kávička a minerálka. To by však prišlo

v úvahu, až po obhliadke zámočku s odborným a kvalifikovaným výkladom pána kastelána. Ten nám vybavil i prehliadku Národného žrebčína a taktiež Zubricu. Na nás zostávajú dve podstatné veci. Maximálne sa sústrediť, aby nám vyšlo počasie, v batohu mať dostatok síl a máme od pána kastelána dovolené priniesť si nejaké domáce dobroty, či už sladké alebo slané. Vzhľadom na vážnosť prostredia, musíme zanechať z každého prineseného konzumu vzorku. Dúfam, že ste mi to celkom neuverili, ale som tak chcel naznačiť, čo sa patrí. Tento ročný krok, bude mať svoje špecifiká, ale o nich bližšie na samotnej akcii, na ktorej vás všetkých, čo ste sa prihlásili vítam.

Definitívne sme uzatvorili zoznam účastníkov na rekondično-rehabilitačný pobyt v liečebnom zariadení Diamant v Dudinciach. Pre istotu zopakujem, že **nástup** je v nedeľu **15.6.2008 doobeda** s podaním obedu. a **končíme 21.6.2008 v sobotu** podaním **raňajok**.

V poslednej dobe nám prichádza veľa ponúk na konanie rekondičných pobytov či už do Nízkyh alebo Vysokých Tatier, ale i na iné miesta v rámci Slovenska. Nachádzajú si informácie o našich aktivitách na našej webovej stránke, ale ich ponuky sú buď za vysokých nákladov, alebo je tam nevhodné ubytovanie a najviac čo nás odrádza je vysoká bariérovosť. Naše finančné možnosti sú sústredené do dvoch nosných rekondícií, z ktorých je jedna už spomínaná

v Dudinciach a druhá v Turčianskych Tepliciach. Samozrejme, že sa nebránime ani iným miestam, ale mali by byť aspoň na úrovni týchto dvoch. Keď spomíname druhú rekondíciu, i o jej príprave sme sa bavili a predseda poprosil záujemcov, aby seriózne zvažili prihlášky, aby sme mohli uzatvoriť zoznam účastníkov a zaslať ho do LD Veľká Fatra.

Pripomenuli sme si ešte posledné možné dni získavania darcov 2 percent z radov zamestnancov a každá získaná korunka nás môže posunúť do konania viacerých rekondícií.

Informácie zo zasadnutia VV a VZ SZSM, na ktorom mal brať účasť predseda neodznela, nakoľko pána predsedu si dovolil navštíviť atak a tak ho nezúčastnil. Takže možno niečo nabudúce.

V rámci rekondície v Dudinciach by nám chcela firma Hartman - Rico vykonať prednášku s názorným predvedením ohľadne nových výrobkov a prípravkov, týkajúcich sa inkontinencie a antidekubitoch. Verím, že to bude zaujímavé a hlavne poučné.

Predseda informoval jeho reakciu zo strany pani doktorky z fakultnej nemocnice v Bratislave, ktorá chce spracovať databázu členov SZSM ako občanov so zdravotným ochorením na SM. Akékoľvek separovanie nie je žiaduce, keď databázu, tak všetkých postihnutých, alebo aspoň tých, ktorí sú zapojení do klubového života.

Predseda ponúkol možnosť účasti na akciách Krok s SM, nakoľko v dané

termíny sa nenachádzal v mieste bydliska, jednak na celoslovenskej vo Zvolene a jednak na tie, kde sme boli pozvaní. Nik však neprejavil záujem a tak sme to nechali na náhodu.

Informovali sme sa o ponuke prípravku firmy VITA CRYSTAL, ktorý množí a chráni kmeňové bunky.

Prebrali sme ešte množstvo drobnej mailovej pošty.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Fazuľový šalát s cesnakom

200 g farebnej fazule, 100g bielej fazule, 150 g anglickej slaniny, 5 lyžíc oleja, 1 lyžica vinného octu, 5-7 mesiačikov cesnaku, soľ, čierne korenie mleté, 1 lyžička majoránu, 1 lyžička oregana, ½ lyžičky tymianu, ½ lyžičky rozmarínu

Fazuľu prepláchneme a namočíme cez noc do väčšieho množstva vody. Neosolené varíme asi 2 hodiny, pred varom ich trochu osolíme, scedíme, pridáme urestovanú nakrájanú anglickú slaninu a ešte do teplého základu vmiešame marinádu z oleja, octu, roztláčeného cesnaku so soľou, majoránom, oreganom, tymianom, rozmarínom a čierneho korenia. Šalát necháme pri izbovej teplote niekoľko hodín naležať.

Cestovinový šalát so šampiňónmi

250 g cestovinových mušličiek, 200 g čerstvých alebo sterilizovaných šampiňónov, 30 g rastlinného tuku, 100 g póru, 100 g rajčín, 100 g majonézy, 100 g bieleho jogurtu, 1 lyžička citrónovej šťavy, 1 lyžica vinného octu, soľ, čierne korenie mleté, štipka oregana, sekaná petržlenová vňať

Cestoviny uvaríme v dostatočnom množstve osolenej vody, scedíme a necháme vychladnúť. Čerstvé šampiňóny nakrájame na plátky a mierne ich orestujeme na tuku a vychladnuté pridáme k cestovinám /môžeme použiť nakrájané sterilizované šampiňóny/, ďalej pridáme na jemno nakrájaný a sparený pór, na kocky nakrájané rajčiny, zálievku z majonézy, bieleho jogurtu, citrónovej šťavy, vinného octu, soli, čierneho korenia a oregana. Všetko premiešame a necháme v chlade rozležať. Šalát posypeme nasekanou petržlenovou vňaťou.

Šalát z kuracích prs

Kuracie prsia nakrájať na drobnučko. Marinovať v omáčke zo:

sójová omáčka, worcester, horčica, olej, curry, 3 veľké cesnaky.

Nechať odležať cca 3 hod. (najlepšie od večera do rána). Potom dobre opieť na oleji, potom pridať mrazenú kukuricu a znova dobre opieť. Do chladného zamiešať na drobučké kocky nakrájaný syr, majolku (alebo 50/50 majolku so smotanou, príp. hustým jogurtom).

Cviklová pomazánka

5 malých (3 stredné) cvikle surové, ošúpané nastrúhať, posoliť a nechať 10 min stáť. Pridáme ½ majolky, smotanu, cesnak, hrst' sekaných orechov, muškát. orech, citrónová šťava, šunka.

Šalát mrkvovo-kukuricový (vy-nikajúci)

Nastrúhame 20 dkg údeného syra, strednú mrkvu, pridáme 1 konzervu (cca 320 g) kukurice, 1 strúčik cesnaku, 1 malú majolku, príp. ½ majolky, ½ kyslej smotany.

Jablková bábovka

3 celé vajcia vymiešame s 350 g cukru, pridáme 2 dl oleja, 500 g polohrubej múky, zamiešame, 2 ČL sóda bikarbóny, ½ balíčka prášku do pečiva, 1 dl mlieka a nakoniec 500 g strúhaných jablák.

Zmes dáme do vymastenej a múkou vysypanej formy a pečieme v predhriatej rúre asi 50-60 min.

Z tohto cesta môžeme upiecť i koláč, na zlepšenie pridáme za hrst' mletých orechov, hrozienka, vylejeme na vymastený a múkou vysypaný plech a upečieme. Potrieme lekvárom a navrch dáme čokoládovú polevu.

ZOFT, ZO

FTipovisko

- "Mamička, prečo nemám medzi nožičkami to, čo Janko?", pýta sa malá Alenka mamičky, ktorá večer kúpe obe svoje deti vo vani.

A mamička pokojne odpovie :

- "Trpezlivosť, Alenka, trpezlivosť."

Prostitútka stopuje na ceste. Zastaví jej auto, z okna sa vykloní nejaký chlap a hovorí :

- "Čo urobíš za tri tisíc?"

- "Všetko, všetko!"

- "Tak nasadni, ideme betónovať!"

- "Vieš, Jožko, prečo som ťa nazval malým hlupáčikom?"

- "Áno, pán učiteľ, lebo ešte nie som taký veľký ako vy."

- "Pán sused, vy ste ale včera v noci so ženou riadne vyvádzali. Až sa triasol plafón nad nami..."

- "No vidíte, takto vznikajú klebety. Včera som napríklad doma vôbec nebol!"

Medička na skúške z anatómie :
Profesor ukazuje na kosť a pýta sa študentky:

- "Povedzte mi kolegyňa, aké pohlavné orgány boli v tejto panve?"

- "Mužské?", odpovedá váhavo študentka.

- "Správne, ale len občas."

*Zákon a rozdielnosti prístrojov:
Prístroj, ktorý je pod prúdom, vyzerá rovnako ako ten, ktorý nie je, len je iný na dotyk.*

Murphyho klincový zákon:
Ak máte v ruke kladivo, všetko ostatné vyzerá ako klinec.

*Zlatá myšlienka manželstva :
Pokiaľ sa v manželstve darí zle, sú
vinné obe strany: ako žena, tak aj
svokra.*

Už som niekoľko dní nejedol. - ho-
vorí prosebne žobrák dobre obleče-
nej nakupujúcej na drahej ulici.
Ach! - odvetí mu dáma s obdivom -
Chcela by som mať vašu pevnú vô-
ľu.

*Záhorák prišiel do Bratislavy autom.
Odbočil do zákazu a hneď
ho stopla hliadka: Dobrý deň pán
vodič, viete akého priestupku
ste sa dopustil?*

Co bych nevjedzeu, vypiu sem si.

Bavia sa dvaja vysokoškooláci :
"Ty brďo, keď si uvedomím, aký ja
som inžinier, tak mám normál-
ne strach ísť k lekárovi..."

Viete že ?

Dobrá masťná rybka

Neveríte? Je to pravda! Mastné ryby
ako losos, haring a makrela obsahujú
špeciálne účinné látky, ktoré podporujú
spaľovanie tukov. Naozaj nie je tuk ako
tuk.

Mini pohyby

Kdekoľvek môžete vyskúšať nenápad-
né cviky. Hýbte palcami na nohách,
bubnujte prstami alebo napínajte brušné
svaly. Aj týmito jednoduchými cvikmi
spálite viac tukov.

Zacvičte si

Postavte sa tvárou k stene vo vzdiale-
nosti jedného kroku a opríte sa o ňu dla-
ňami. Dvíhajte striedavo päty zo zeme.

Otočte sa tvárou k stene, opríte sa o ňu
rukami. Striedavo zdvíhajte čo najvyššie
do strán pravú a ľavú nohu. Cvik opa-
kujte aspoň 30-krát na každú stranu.

Postavte sa chrbtom k stene vo vzdia-
lenosti asi 20 cm. Upažte a opríte chrbát
i ruky o stenu. Potom rukami zatlačte o
stenu tak, aby sa chrbát i zadok od nej
vzdialili. Zopakujte 20-krát.

Najprirodzenejší prečist'ovací pro- striedok - pitná voda - 1.časť

Telo dospelého človeka je tvorené pri-
bližne z dvoch tretín z vody - malé deti
majú vyšší, starí ľudia nižší podiel. Pre-
tože človek vydáva potením, močom a
stolicou denne veľké množstvo vody,
musí ju neustále opäť doplňovať pitím.
Táto pitná voda v ľudskom organizme
slúži k rozmanitým účelom. Je doprav-
ným prostriedkom, zásobným médiom,
prostriedkom k riedeniu a chladeniu a v
neposlednej rade prečist'ovacím pro-
striedkom. Voda, a to pokiaľ možno čis-
tá voda, je najlepším čistiacim prostried-
kom, ktorý si môžete predstaviť. V tejto
funkcii je pitná voda nenahraditeľná - a
už vôbec nie kávou, čajom, mliekom
alebo inými tekutinami. Pokiaľ Vám bu-
de lekár pri chrípke radiť, že by ste mali
pri horúčke veľa piť, potom je to ne-
správne formulované. Musel by pove-
dať: "Teraz musíte piť veľa čistej vody!"
Len čistá voda má totiž úplný čistiaci
efekt. Už ste si niekedy všimli škvrny,
ktoré zanechá na vašej kúpeľni bežná
voda z vodovodu?

Pitná voda slúži nielen k zásobovaniu
organizmu minerálmi, ktoré sú v nej roz-
pustené. Len to raz prepočítajte: podiel
minerálov, ktoré vaše telo z pitnej vody
prevezme, je taký malý, že v pomere k
minerálom z potravy je úplne nepodstat-
ný. Preto je reklama s týmito údajne tak

dobrymi a posilňujúcimi minerálmi, ktoré sú obsiahnuté v minerálnej vode, úplne absolútnym nezmyslom. Len vyslovene liečivé vody so zvláštnym zložením minerálov môžu mať zmysel, pokiaľ ich samozrejme človek pije len krátko, k terapeutickým účelom. Všetky látky, ktoré sú v pitnej vode obsiahnuté, samozrejme vyvolávajú v tele nejaké procesy. Jedinou otázkou je, ako ďaleko sú tieto procesy skutočne žiaduce.

Niečo z korešpondencie :

Milí priatelia,
V prílohe Vám posielam pozvánku na KROK s SM, ktorý sa bude konať v Bratislave.(10.5.2008)
Prajem pekný deň.
Za klub SM DUNAJ Bratislava Vlasta Krchniaková.

Ahojte všetci posielam Vám pozdrav.
Prajem Vám pekné jarné dni.
Anna Pavlovičová

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

**VÚB, a. s. pobočka Nitra,
č. ú. 77230162/0200**

Nezabúdame

V mesiaci **m á j 2008**
s l á v i a

Meniny :

Ingridka Valachyová, Ivetka Peterová

Narodeniny :

Zuzanka Špačinská, Norbi Turai,
Pavlínka Hájková, Štefan Pistovič,
Evka Tulinská, Anka Gerbelová, Milan Andrejko, Helenka Sláviková,

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

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 31. mája 2008 /sobota/ o 9.30 hodine na Loveckom zámočku v Topoľčiankach.

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 23.5.2008.