



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník X.

júl - september 2008

číslo 7

Tak som sa zamyslel

..... ako nám tie dni ubiehajú, ani si nestačíme uvedomiť, že jedny sviatky prešli a už sa chystáme na tie isté, len už s ročným odstupom. Popri tom ako nám uteká čas, uteká čas i našim najbližším, i našim priateľom. To nie je nič nové čo by som objavil, to si všimne každý človek. Mňa však pri tom zaujali niektoré momenty, o ktoré by som sa chcel s vami podeliť.

Je medzi nami veľa ľudí, ktorí radi sľubujú a pritom o splnení sľubu ani mnohokrát neuvažujú. Používajú ho iba ako zbraň, aby uspokojili druhú stranu, aby na seba upozornili, akí sú oni dobroprajní, ale neuvedomujú si, že veľa ľudí im z duše verí a práve títo ľudia sú potom nesmierne sklamaní a ich ego je otrasené. Mali by sme narábať so sľubmi opatrne, veľmi citlivo, lebo miera ich splnenia určuje mieru našej hodnovernosti a s tou by sme sa nemali zahrávať. Samozrejme, pokiaľ stojíme o to vystupovať ako serióznym partner. Lebo stačí raz alebo dvakrát sklamať dôveru a z človeka sa pri najlepšom stáva „sľubotechna“, no môže to prerásť pri viacnásobnom zlyhaní i do úplnej straty dôvery. A to už je veľ-

mi závažná vec, ktorá hraničí až s vecou charakteru človeka.

S tým blízko súvisí vravieť druhým milé a povzbudivé veci, aby sme dotyčného „nezhádzali“, negatívnu energiou. Ale mali by to byť ozaj skutočnosti blízke pravde a nie zavádzajúce „oblbovania“, na ktoré daná osoba čoskoro príde a opäť sa dostáva ešte do väčšieho nešťastia ako bola predtým. Najnevhodnejšie je nejaký negatívny moment zamaskovať pozitívnym sľubom, ktorý však je nereálny v splnení. Pretože spomínaná osoba je dlhom napätom očakávaní, ktoré sa prelomí v hlboké sklamanie a môže prerásť až do traumy.

Taktiež zlepšenie nálady druhého, ktorý je v depresii alebo smútku, by sme nemali činiť ohováraním druhých, hádzaním na nich negatívnu energiou. Jednak tým môžeme blížiť ohováranej osobe i keď nie sme s ňou v kontakte, ale ani tá negatívne energie sa nepremení v myslí nešťastnej osoby na pozitívnu, iba sa pridá k jej vlastnej a dosiahneme opačný efekt.

Rozprávajme sa preto o všetkom otvorene a i keď vyslovíme nesúhlasné stanovisko, nemusíme byť pri tom zlým. V prvom momente to

možno tak vyznie, ale chápvavé a inteligentné prostredie si to po zvážení ocení. Otvorenosť očisťuje dušu, dáva jej priestor pre rast a búra hranice nedôvery. Často krát však býva spočiatku dosť krutá, ale oplatí sa presadiť si ju vo vlastnom egu. Vtedy sa na nás vo väčšej miere zosype kritika, ako obrana tých druhých, ktorí sa cítia byť napadnutí, čo však nie je pre zlo veci, lebo ľudia vtedy povedia i to, čomu sa za normálnych podmienok bránia. Na nás je iba to, aby sme všetku tú kritiku trpezlivo a bez emócií prehodnotili, poučili sa z nej a išli v živote svojou vytýčenou cestou svojich snov a predstáv.

Nehnevajme sa za úprimnosť druhých, neublížujme im ani v myšlienkach, odpúšťajme im a snažme sa byť čo najviac veselí. Pokiaľ nám to možnosti dovoľia smeje sa čo najviac a to pri každej príležitosti. Smiech je jedným z prvkov, ktorý ľudí zbližuje, len musí to vychádzať z nás, z nášho vnútra, lebo ak my budeme zatrpknutí, zaťatí, ani ten najlepší vtip na svete, ani tá najveselšia príhoda nás nerozosmejú. Pri tejto príležitosti si spomínam na naša prvé klubové motto, z jednej pesničky - ... nie je treba, aby bolo stále veselo, hlavne nesmie byť smutno a vôbec, aby sa plakalo ...

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Tento krát sme zvolili taktiku výjazdového zasadnutia klubu, lebo nás na rekondícii bolo neúrekom a stretať sa dvakrát v mesiaci by bolo neúnosné, aj keď tým čo nešli, by asi stretnutie padlo vhod.

Prebehli sme ospravedlnenia, ku ktorým sa pripájali priania pekného pobytu. Samozrejme prvou bola Anka Kanevová a hneď za ňou Anka Benčíková. Najsmutnejšie však bolo ospravedlnenie sa z neúčasti Janky, ktorá sa i z maminou veľmi na túto akciu tešila. Jej momentálny zdravotný stav to však nedovoľoval. Ozval sa i Lacko, ktorý chcel aj na posledný deň prísť, avšak toto zariadenie je iného charakteru ako tie, v ktorých sme sa stretali v minulosti.

Zhodnotili sme akciu Krok s SM, ktorá bola všetkými účastníkmi označená vydarená akcia, to bolo už zhodnotené i na predošlom zasadnutí klubu. Tento krát sme čiastočne rozobrali ponuku pána kastelána ohľadne budúročného konania takejto akcie v prírode, na „lesáckej“ chate. Predseda upozornil, že v prvom rade bude potrebné vykonať obhliadku prostredia, stav bariérovosti, dostupnosti WC a vôbec celkový prístup našej komunity i so svojimi obmedzeniami. Samozrejme, treba zistiť, či je o takúto akciu záujem. Z tohtoročnej akcii sú fotky na našej webovej stránke. Predseda podľakoval všetkým, ktorí sa aktívne zapojili do celkovo vydarenej akcii, či už tým, že pre všetkých priniesli

nejaké dobroty, alebo pri organizovaní.

Predseda poinformoval o akcii v Levoči, ktorá bola veľmi vydarená. Nitriansky klub tam mal zastúpenie a to ešte tak raritne, lebo sme celú akciu zahajovali, ale i končili. Predsedu doplnila Evka Tulinská o niektoré zaujímavé momenty.

Bavili sme sa o budúročnej rekondícii v Dudinciach, kde všetci účastníci prejavili záujem o konanie rekondície v tak lukratívnom prostredí.

Hneď nato sme sa zaoberali potvrdením záujmu o účasť na rekondícii v Turčianskych Tepliciach. Záujem narástol a tak predseda musel upozorniť tých, ktorí sa prihlásili po termíne, že najprv musí jednať so zástupcom kúpeľného domu. Všetko spraví preto, aby sa vyhovelo všetkým k úplnej spokojnosti.

V deň, keď sa trochu pokazilo počasie sme mali dohodnutú prednášku firmy HARTMANN - RICO o jej výrobkoch a prípravkoch, ktoré môžu byť vhodné i pre nás. Vždy je lepšie byť pripravený dopredu, ako potom pri akútnom stave zhladávať a brať to, čo príde.

Predseda informoval prítomných o novom časopise, ktorý bude vydávať Dr. Procházková. Má byť orientovaný na lekársku oblasť liečby roztrúsenej sklerózy. Zisťoval predbežne i záujem o takúto formu informácií.

Prebrali sme informácie so SZSM, prešli podklady a rozdebatovali rozporné otázky.

Internetové informácie boli posledným bodom pred voľnou debatou. Predseda poprial všetkým pekné a v pohode prežitý zbytok leta, aby sme sa v septembri zišli bez väčších problémov.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Palacinky plnené brokolicou

2,5 dl mlieka, 1 vajce, štipku soli, hladkú múku podľa potreby, šunku, tvrdý syr, olej, brokolicu, cesnak, zeleninovú koreniacu zmes, kečup.

Z mlieka, vajca, soli a múky vypracujeme cesto a upečieme veľké palacinky. Brokolicu uvaríme v slanej vode a necháme vychladnúť. Palacinky naplníme vychladnutou brokolicou, preložíme ich a poukladáme na plech. Na palacinky dáme šunku a strúhaný syr a dáme zapiecť. Upečené palacinky ozdobíme kečupom. Podávame so zeleninou.

Palacinky plnené špenátom

150 g mrazeného špenátu, 1 dl mlieka, 1 vajce, 1/2 lyžičky zeleninovej koreniacej zmesi, 1 strúčik cesnaku. Na obalenie múku, vajce, strúhanku.

Mrazený špenát uvaríme s mliekom, zahustíme ho vajcom, ochutíme zeleninovou koreniacou zmesou, strúčikom prelisovaného cesnaku. Klasické palacinky potrieme špenátovou hmotou, zložíme ich na štvrtiny, obalíme v múke vo vajci a v strúhanke. Vypražíme ich v horúcom oleji. K vypraženým palacinkám sa hodí omáčka z čerstvých šampiňónov.

Cuketové placky

1 stredne veľkú cuketu, 3 až 4 zemiaky, 3 vajcia, 1 dl mlieka, 500 g hladkej múky, zeleninovú koreniacu zmes, mleté čierne korenie, majorán, soľ, 3 strúčiky cesnaku.

Ošúpanú cuketu postrúhame najemno, prebytočnú šťavu odstránime, primiešame postrúhané zemiaky, vajcia, mlieko, hladkú múku, zeleninovú koreniacu zmes, mleté čierne korenie, majorán, soľ a prelisovaný cesnak. Dobre vymiešame a z hmoty nalievame na horúci tuk. Opražíme z oboch strán. Podávame so syrom, alebo s paštétou.

Papriky so syrovou plnkou

Papriky, 4 mäkké syry, 125 g masla, 2 natvrdo uvarené vajcia, 50 g šunky, 1 lyžičku horčice, soľ, mleté čierne korenie.

Mäkký syr vymiešame s maslom, natvrdo uvarenými vajcami, pokrúpanou šunkou a horčicou. Ochutíme soľou, korením a naplníme papriky. Odložíme na 2 hodiny do chladničky. Papriky so stuhnutou plnkou krájame na kolieska.

Tekvicové placky

1 menšiu tekvicu, hrst' ovsených vločiek, 1 lyžicu obilných klíčkov, 2 lyžice sójovej múky, 3 vajcia, strúhanku, celozrnnú múku, cesnak, mleté čierne korenie, majorán, olej, strúhaný syr.

Ošúpanú tekvicu najemno postrúhame, pridáme ovsené vločky, klíčky, sójovú múku, vajcia. Všetko zmiešame a hustotu upravíme strúhankou, alebo celozrnnou múkou. Ochutíme prelisovaným cesnakom, korením, majoránom. Na vymastený plech kladieme kôpky cesta, ktoré vidličkou roztlačíme na placky a posypeme strúhaným syrom. Upečieme vo vyhriatej rúre. Podávame alebo samotné, alebo s cesnakovým dressingom.

Tofu pre maškrtníkov

500 g bieleho tofu, 2 lyžice cukru, 1 vanilkový cukor, 1,25 dl mlieka, 125 g ananásu, 125 g višni.

Tofu postrúhame a vyšľaháme s mliekom a cukrom. Časť pokrúpaného ananásu a višni dáme zmiešame s našľahaným tofu, nalejeme do pohárov a ozdobíme ananásom a višňou.

ZOFT, Zoborské „FTipy“

Dedko s babkou stoja v nebi na nádhernej pláži. Všade okolo nich sú šťastní ľudia, nikto nemá žiadne starosti - proste sú v raji. Vtom dedko vylepí babke. - Prečo si to urobil? - pýta sa babka.

- Keby nie tá tvoja sprostá zdravá výživa, už by sme tu mohli byť dávno!

- Stará, zakry mi nohy a vypni ten televízor!!

- Nemôžem drahý, sme v kine.

Mladík objíma dievča v parku a nežne jej šepká do uška:

- Miláčik, povedz mi aspoň dve slová, ktoré nás navždy spoja.

- Som tehotná!

Riaditeľ hovorí sekretárke:

- "Marcelka, myslíte na to, na čo ja?"

- "Áno, pán riaditeľ, ale nie s vami!"

- "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!"

Dežo sa zaujíma o miesto predavača v drogérii. Tak teda si ho vedúci zavolá, že si

ho preskúša. "Tak Dežo, predstav si takúto situáciu:

„Príde zákazníčka a chce niečo na okná, čo jej ponúkneš?"

"No, okenu né?" "No, dobre. A čo keď bude chcieť niečo na dvere?" "Nó tak tó okenu." "A prečo?" "No veď na dverách sú aj okná né?" "No dobre. A čo keby prišla zákazníčka a mala menzes, čo jej potom ponúkneš?" "Nó, tó potom okenu pán vedúci né?" "Okenu? Jej? a načo?" "Nó keď sa nemôže milovať, nech aspoň okná poumýva, né?"

Babka spadne z 13. poschodia. Postaví sa omráčená a opráša sa. Okolo sa nahrnú hŕba ľudí medzi nimi aj policajt a ten sa babky pýta:

- Babka čo sa tu stalo?

- Ja ti neviem synak, ja som teraz prišla.

Kamarát sa sťažuje kamarátovi pol roka po sobáši.

- Ty počúvaj, ja už nemôžem. Tá moja to chce stále. Ráno, na obed, večer, celú noc... Ja už nevládzem. Dobrý kamarát mu odpovie:

- Ja som ti vravel neber si takú škaredú, budeš na to sám.

Viete, že ? (pokračovanie)

Ponorte sa ...

Kúpeľ je pre telo i dušu dobrodením. Nielenže čistí, ale podporuje aj prekrvenie, zrýchľuje látkovú výmenu a zmierňuje nervové napätie. V teple si oddýchnu unavené svaly. Vôňa prísad do kúpeľa stimuluje a upokojuje. V

neposlednom rade je kúpeľňa skvelým miestom, kde všetko hodíte za hlavu a môžete si usporiadať myšlienky - je to ako dovolenka uprostred vlastných štyroch stien.

Kúpeľ však nerobí dobre každému. Ľudia s problémami krvného obehu, vysokým alebo nízkym krvným tlakom či chorým srdcom by mali byť osobitne opatrní a prípadne sa poradiť so svojim lekárom. Každému, kto trpí na kŕčové žily, urobí lepšie studená sprcha. Dôvod? Horúca voda zrýchľuje činnosť srdca a rozširuje cievy. Na druhej strane však práve tento účinok môže byť pre zdravie aj užitočný, ak dodržíte niekoľko pravidiel :

- Najvhodnejší čas na kúpanie je večer. Vtedy kúpeľ upokojuje a pomáha pri zaspávaní.

- Teplotu vody si môžete zvoliť podľa vlastného uváženia, nemala by však presiahnuť 40 stupňov. Čím je voda teplejšia, tým kratšie by mal kúpeľ trvať.

- Ľudia s citlivou pokožkou by sa nemali kúpať častejšie ako raz týždenne a nie dlhšie ako 10-15 minút.

- Po kúpeli sa bez utierania zabaľte do mäkkej osušky. Masáž telovým olejom alebo mliekom zosilní príjemný pocit.

- Atmosféru pohody v kúpeli zvýši tlmené svetlo alebo vonné sviečky a príjemná hudba.

- Kúpeľové soli, ktoré dodajú vode farebný nádych, upokojujú, aktivizujú a navodia dobrú atmosféru.

- Pohár sektu v horúcom kúpeli sa síce pokladá za "šík", ale zaťažuje krvný obeh. Radšej si teda pripravte čaj,

ovocnú šťavu alebo studenú minerálku.

- Po kúpeli sa zabaľte do mäkkého županu a šuchnite sa do postele alebo sa pohodlne schúl'te na pohovku.

Vychutnajte si čas paradajok

Paradajka je pomerne lacná a daruje vám množstvo energie. Preto je vhodná na hypokalorický režim. Je to jedlo chutné, veselé a sexi, pomáha schudnúť bez trápenia. Prečo paradajky pomáhajú chudnúť? Z dvoch jednoduchých dôvodov : pre to čo obsahujú a pre to čo neobsahujú.

Čo paradajka obsahuje :

- V prvom rade sú bohaté na draslík. O draslíku je známe, že pomáha odvodňovať organizmus a bude sympatický najmä tým, ktorí sa neustále cítia "naliaty vodou".

- Ďalšia cennosť paradajky (iba zrelej) je primeraný obsah vlákniny, čo všeobecný liek pre tých, ktorí majú "lenivé črevo" a sťažujú si na nafúknuté brucho.

- Treťou silnou stránkou tejto zeleniny je zmes minerálov a vitamínov, ktorá vytvára pre organizmus podmienky pre efektívnejšie využitie energie získanej z uhl'ovodíkov a zabraňuje tak, aby sa hromadili v podobe tukových zásob.

- Ďalším pozitívom paradajky je jej schopnosť pôsobiť ako prírodný „zaháňač“ hladu. Obsahuje zinok, selén a iné prvky, ktoré sú schopné ovplyvňovať mozgovú centrá hladu a vytvárajú tak predčasný pocit sýtosti. Takže odporúčanie : zjedzte jednu paradajku ihneď po jedle. Predídete chuti na sladký dezert.

- Piaty a posledný bod týkajúci sa odtučňovacích schopností paradajok je, že obsahujú 95% vody.

Čo paradajkám chýba :

Sú chudobné na kalórie : 100g obsahuje iba 19 kalórií a lúpané len 9 kalórií. Ďalšie plus je, že majú zanedbateľný obsah cukrov. Žiaden druh paradajky neprekročí 4% obsah cukru. Paradajkám úplne chýbajú tuky. Obsah tukov neprekročí hranicu 0.4%.

Niečo z korešpondencie :

Dobry den, pan Suchan.

Vas clanok sme uverejnili na webstranke mojaNitra.sk. Najdete ho v sekcii Najnovsie spravy, ktora sa zobrazuje vpravo hore. Kliknite na "dalsie clanky" v okne a tu najdete svoj clanok pod povodnym, resp. Vami zadanym, nazvom (Tri zlate kroky... ..Klubu Sclerosis multiplex).

Dakujeme Vam za spolupracu. S pozdravom, Lucia Berezna, redaktorka, mojaNitra.sk

Ahoj Tonko,
ďakujem veľmi pekne za všetko. Som nesmierne rada, že ste prišli a veľmi zaujímavo predniesli prednášky. Začiatok aj koniec bol Váš a bolo to super. Veľmi ma zaujala Tulinská a verím, že sa stretneme znova. Stálo ma to dosť síl, ale všetko pomaly prechádza. Malý je chorý - laringitída, mamka v nemocnici - alzheimer, takže zvládnuť to všetko bola fuška. Mrzí ma postoj SZSM od začiatku akcie,

kde som ešte len predniesla návrh na seminár a hneď bol zmietnutý zo stola. Na seminári sa mi len všetko potvrdilo, ale viem, že každý robí chyby. Aj ja som omylná a všetko sa nedalo na 100% pripraviť.

Ďakujem za Váš dar - DVD joga, teraz máme výročnú schôdzu tak to našim dám. Tak ešte raz ďakujem. Ak budem mať DVD zo seminára aj nejakú brožúrku určite zašlem.

Slávka (*Faltínová Levoča, pozn. redaktora*)

*Ahoj Tony,
ďakujem za klubovinky, škoda, že som nemohla byť v Topoľčiankach, tak pekne si opísal celý priebeh, že teraz ako som to dočítala, som mala pocit, že som tam s Vami všetkými.*

Alena

Na prvom vrcholovom liečebno-rehabilitačnom sústreďení tohto roku v liečebnom dome Diamant v Dudinciach sa pred dlhou sezónou stretlo tridsaťjeden členov SM klubu Nitra. Po srdečnom zítaní sme sa ubytovali, absolvovali posedenie s lekármi a pripravili si celotýždennú taktiku prípravy. Začínali sme hneď zrána výdatnými raňajkami, dobrými obedmi aj posilňujúcimi večerami. Medzitým tiež od rána rôzne procedúry -od masáží cez cvičenia až po elektroliečby. Nezabúdali sme ani na vodné disciplíny -od vaní až po vonkajší bazén. Veď ako sa vraví „ťažko vo vode, ľahko na suchu“, tak sme sa neustále snažili vylepšovať koordináciu našich nôh a rúk s našou myslou. Nezabúdali sme ani na prechádzky a hlavne dôležitý „pitný re-

žim“, aj keď tentoraz bolo počasie ušité na naše nároky. Po večeroch sme absolvovali zasadnutie klubu, ponamáhali si aj mozgové závitky rôznymi súťažami, hlavolamami a medzitým dobre zabávali. Pre prípad nechcených zranení nám zástupcovia firmy Hartmann-Rico urobili zaujímavú prednášku ako sa potom s nimi vyrovnáť. Týždeň nám všetkým utiekol ako voda, čo pretekávala z fontány „za domom“. Príprava bola radostná a veselá, tak dúfame že nazbieraná sila a energia nám v „pretláčaní s pani esemkou“ vydrží čo najdlhšie. Všetci sa už tešíme na ďalšie sústreďenie aj spoločné stretnutia!!!

mojmír

Jeden mnou zabudnutý príspevok :

Ahoj Tonko!

Srdečne Ťa pozdravujeme, aj všetkých z klubu. 2 % mi už nechodia, pretože nepracujem skoro rok a tak som doma s manželom. Paľko doma rehabilituje, dostal rehabilitačnú sestru so Samariťanu N. Zámky. Jeho zdravotný stav sa aj tak nezlepšuje. Sme veľmi radi, že nám posielaš kluboviny, na ktoré sa vždy tešíme. Aspoň tak sme v obraze, čo sa deje v klube a vo svete. To je asi v skratke všetko, lebo sa ponáhľam k lekárke.

Srdečne Vás všetkých pozdravuje Marika a Paľko z Komjatíc.

Ahoj Tonko,
chcela by som Ťa poprosiť o uverejnenie nasledujúcej informácie v septembrovom čísle „Zoborských klubovín“.

V mesiaci júli tohto roku sa mi splnil môj veľký sen - vyšla mi knižne zbierka básní pod názvom „Zložené krídla“. Kniha sa skladá z divoch častí „Nech je mi dovolené povedať“ a „Láska na ostrí noža“ obsahuje 100 básní a ilustroval ju pán Ján Valach.

Cena knihy, za ktorú sa predáva v kníhkupectve vo Vrábľoch je 99,-Sk, pre členov Nitrianskeho klubu SM bude 80,-Sk.

Ak by mal niekto záujem uvedenú knihu zakúpiť, nech sa mi ozve telefonicky na čísla : pevná linka 037/7833472, mobil 0908763458 alebo písomne na adresu Jana Herhová, Sídl. Lúky 1126/42, 952 01 Vráble (knihu by som záujemcom priniesla na schôdzu klubu v októbri).

Vďaka! Drž sa!

Jana

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

č. ú. 77230162/0200

Nezabúdame

V mesiaci **september 2008**
s l á v i a

Meniny :

Mária Borbélyová, **Mária** Detková,
Mária Macáková, **Mária** Mikulášiková,
Mária Šmigová, **Mária** Šútorová

Narodeniny :

Stanislav Sopúch, Mária Šútorová,
Helena 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@satrnoet.sk

a nájsť na webovej stránke :

www.ksmnr.sk

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **9. septembra 2008 /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 2.9.2008.