



# Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník X.

november 2008

číslo 9

## Tak som sa zamyslel .....

..... nad mojou poslednou prosbou z minulých Klubovín, ohľadne vrátenie vypožičaných spevníkov. Kedysi som dával do každej vypožičanej knižky malý lístoček, na ktorom bolo napísané - „Je krásne keď si kúpiš knihu, je ešte krajšie ak ju prečítaš, je to krásny pocit keď ju požičiaš, ale zo všetkého je najkrajšie, ak sa ti tá kniha vráti.“ Žiaľ je z tých spevníkov nemám práve to najkrajšie, z čoho vyplýva, že mi zostal iba dobrý pocit, že som mal spevníky, požičal som ich a ďalej sa už iba píska. Viem, že tento problém má skoro každý, s kým sa o takomto probléme rozprávam. Len neviem potom, kde sú všetky tie vypožičané knihy.

Som tak trochu z toho smutný, lebo som bol ukrátený o možnosť mať dobrý pocit, nemohol som totiž požičať spevníky osobe, ktorá by z nich mala veľkú radosť a tak mi zostali iba oči pre smútok a čierny šrám na duši, lebo som si myslel, že medzi nami by k takýmto veciam nemalo dochádzať.

Tie spevníky som si kúpil nie pre seba, ale sme z nich spievali na našich rekondičných pobytach v minu-

losti. Nejde finančne o veľkú položku, ale ide o princíp a vzťah jednotlivca k priateľovi. Lebo iba priateľ požičia, čo je jeho srdcu milé a čo on sám považuje za kúsok seba, lebo je to niečo pekné, z čoho on mal radosť a práve o tú radosť sa chcel podeliť i s niekým, kto mu nie je ľahostajný.

Práve takéto momenty, môžu narušiť priateľstvo, ba niekedy viesť i k jeho rozpadu.

Niektó z múdrych sveta kedysi povedal : Kniha je mojim najlepším priateľom. Je v tom kus pravdy a svojim spôsobom je to hlboká myšlienka, ktorá sa dá rozvíjať.

Ja osobne si myslím, že priateľstvo s knihou sa dá nadviazať oveľa rýchlejšie a podstatne jednoduchšie. Knihu si vezmete do rúk, možno vás osloví obálka či väzba. Nieкого upútajú prvé riadky, lebo sú tlačené jemu vyhovujúcim typom písma. Nieкого osloví autor, ale sú i prípady, že názov knihy bol rozhodujúci pre jej kúpu, či vypožičanie.

Vzťah ku knihe môžeme získavať postupne a veľa krát závisí aj od našej momentálnej nálady, či sme mali dobrý deň, či nás niekto nevyviedol z miery a nám náhle odpadla chuť zahĺbiť sa do riadkov románu či poviedky. Môže to byť i poézia, ktorá

si nás dokáže získať pre šancu priateľstva. Neodpisoval by som ani knihy dokumentačné, pretože skrývajú zaujímavosti minulosti a mnohých práve taje bývalého života vie priviesť k hltaniu informácií. Tu však dochádza k momentu, že čitateľ sa viackrát vracia k niektorým kapitolám, čo sa stáva i pri románoch, najmä ak čitateľ objavil zaujímavú myšlienku, ktorá sa zakorení v jeho myšlienkovom procese a postupne ju rozoberá a hodnotí zo svojho pohľadu.

Niektori si takéto zaujímavé myšlienky podčiarkuju, aby sa k nim mohol i do budúcnosti vrátiť, prípadne sa o ne s niekým blízkym i podeliť. To je na knihe to krásne, že ona je bez nálad, vrtochov a pocitov a nemusíme na ne brať ohľad.

Nálady priateľa bývajú nevyspytateľné, tiež si chcú zalistovať niekedy v dobrej knihe a tiež môžu niekedy zabudnúť. Sila charakteru priateľa je i v tom, že i keď som náhodou zabudol na výpožičku nejakých knižiek, lebo som si ich zaradil do svojej bibliotéky, že nájde v sebe toľko odvahy a príde za priateľom, možno s fľaštičkou dobrého vína, ako odškodným, a požičané vráti, lebo možno vráti veľa priateľov - kníh.

Knihy ako priateľ nemá žiadne pripomienky, stále opakuje iba to isté. To môže viesť k mylnému seba hodnoteniu alebo celkovo k nedobrému, či neobjektívnemu názoru na tú ktorú oblasť záujmu.

Živý priateľ ťa môže pozastaviť v mylnom uvažovaní sa svojich myšlienok, lebo ti môže byť oponentom tvojho názoru. A tu prechádza k prepojeniu dvoch myšlienkových pochodov. Jedna strana ovplyvňuje druhú a núti ju k zamysleniu sa, či sa na danú problematiku nedá pozeráť i z iného uhlu pohľadu.

I to je vzácnosť priateľstva, najmä ak rozdielnosť pohľadov na rôzne veci nie je predmetom rozkolu, ale utužovania vzťahu.

Prajem vám, aby ste vždy našli svojich priateľov a to či už takých alebo onakých, na svojom pravom mieste.

*Váš Tony*

### **ZOKLE** - / ZO borské KLE bety/

Po prvý krát sme vyskúšali zasadnutie klubu i po rekondičnom pobyte. Mám zmiešané pocity s celkovým hodnotením takejto akcie. Zišlo sa nás pomenej, čo prednaznačuje konanie rekondície, ale napriek tomu, tí čo mali záujem prišli. Ospravedlnil sa z neúčasti prvého zasadnutia Titus, ale na druhé už dokrivkal aj s dvoma dámami. Samozrejme prvou dámou bola Evka a druhou bola barla. Na druhé zasadnutie sa ospravedlnili Malačania, lebo Vladinovi seklo v krížoch a tak vraj aspoň vie, čo je to chodiť po doktoroch. Veľmi presmutnelá bola Vierka, ktorá bol spolu ako výpomoc Janke v nemoc-

nici, lebo Janke sa veľmi pohoršilo, tak sme ju nechali aspoň pozdravovať s priáním čo najskoršieho zlepšenia zdravotného stavu. Chudiatko Vierka už sama by potrebovala operáciu a nie ešte, že sa musí o Janku starať. Snád' sa im to podarí nejako upraviť i za pomoci, dajme tomu osobných asistentov či opatrovateľiek. Lacino má ešte stále všelijaké vybavovačky po úradoch, po tej smutnej udalosti, čo ho postihla. Starší Valachyovci majú skúšky s hudobnou skupinou, v ktorej obaja vystupujú, teda Tonko hrá na dychové hudobné nástroje a Bobka spieva. Žiaľ stále sa zhoršujúci zdravotný stav Bobky asi ukončí účinkovanie v obľúbenej Rybníckej hudobnej skupiny Fontána. Budeme držať palce, kiežby sa to ešte popravilo, aby sa mohla Bobka i Tonko i takouto formou realizovať a prinášať druhým radosť.

Akoby tých „v krížoch seknutých“ bolo málo, lebo i sám predseda chodí akoby celú noc vrecia so zbožím nosil po rebríku na povalu, potencionálny dovozca Mojmíra - Milanko aj a s Andrejkom a Zuzankou - v práci tak nešťastne manipuloval s pivovými sudmi, až mu ..... no čo ? ..... samozrejme seklo v krížoch a tak pekne všetci zostali doma. Ja nevedomec, som si vždy myslel, že sud piva treba vypiť a nie sa s ním ondiť. Nuž Bratislava je Bratislava. Takže Mojko nakoniec tlmočil telefonicky pozdrav od Majka Trenčianky. Z Traumatológie volal Ivan, že

sa sexuálne prejavil na pivničných schodoch a pár kostí v tele mu zostalo pochrámaných. Bližšie nám bude chcieť porozprávať na ďalšom zasadnutí, na ktoré by sa už mal dostať, aby vyrovnal i dlžobu na členskom.

Privítali sme medzi nami novú záujemkyňu o členstvo v našom klube, Máriu Halasovú. Poskytli sme jej prihlášku, naše prostredie a ak sa jej medzi nami bude páčiť, môže medzi nás chodiť.

Keď predseda informoval, že už máme všetky potvrdenia pre zhotovenie notárskej zápisnice, ale že notárka požaduje ešte potvrdenie daňového úradu, tak to bolo na prvej časti nášho zasadnutia. Nakoľko, on koťuha, si dal vyhotoviť predmetné potvrdenie počas našej rekondície a dohodol si nový termín u pani notárky, mohol na druhej časti sedenia už oznámiť, že máme notársku zápisnicu, čo je prvým krokom k možnosti získavania 2 % z odvedenej dane ako fyzických osôb, tak i právnických.

Ďalším bodom rokovania mala byť informácia zo zasadnutia výkonného výboru na Zemplínskej Šírave. Predseda klubu bol čiastočne „sfúkнутý“ prezidentkou zväzu za neúčasti na zasadnutiach tohto orgánu a bol ňou požiadany o vyriešenie problému, vzhľadom na zdravotný stav predsedu klubu, ktorý mu neumožňuje dlhodobé cestovania do miest rokovaní. Druhá časť chceného „sfúknutia“ sa nekonala, ale to sem nebudem montovať, to patrí inde.

Jedným z najdôležitejších bodov bolo určenie termínu konania rekonštrukčných pobytov na rok 2009. Vzhľadom na získané finančné prostriedky, dohodli sa nasledovné miesta konania - apríl 2009 Dudince Diamant s 32 účastníkmi, jún 2009 s 32 účastníkmi a október 2009 Turčianske Teplice s 33 účastníkmi, všetko podľa kapacitných a termínových možností zariadení. Na to bol predseda splnomocnený poslať objednávky. O záujem na účasti bude spracovaný prehľad, získaný vyjadrením sa jednotlivých členov klubu písomnou formou cez návratky.

Poinformovali sme o stave rekonštrukcie Bielic, kde bolo skonštatované, že pre vodičárov je to nedostupné jednak pre malý priestor na izbách a jednak pre vstupy do bazénov. Obhliadnuť si to boli dvaja sprievodcovia vodičárov. Mimo toho je to i cenove dosť na vysokej úrovni. Zariadenie je prerobené perfektne, žiaľ asi sa zase ani tu nepočítalo so zdravotne postihnutými.

## **Vyskúšajte – ochutnajte !**

### **ZORE – ZOborské REcepty.**

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

### **Smotana na kurati**

Skvelý recept na vynikajúce hlavné jedlo, ktorého kompletná príprava

zaberie presne 30 minút. Mäsko je nezvyčajne šťavnaté a mäkké.

Začnite kuracími stehienkami vykostenými. Trochu vyklepať, cieľom je, aby z mäsa boli skôr placky, hrúbka placiek je niečo cez centimeter.

Na plech nalejte trocha olivového oleja. Prvým kúskom mäsa porozotierajte olej rovnomerne po plechu a poukladajte kúsky mäsa tesne vedľa seba. Posoľte

**Medzičas:** Teraz by mohlo byť asi 7 minút od začiatku varenia.

Ak zoženiete rastlinnú smotanu, kúpte rastlinnú. Potom použijete sladkú 33%-nú smotanu na šľahanie. Smotanu veľmi nešetrne rozlejte po mäskách.

Mäská ponadvihujte, aby sa smotana dostala k mäskám z oboch strán. Dôležité je, aby mäská boli čo najtesnejšie pri sebe, inak smotana stečie na pekáč a vyškvára sa. (Nič zlé sa nestane, ale so smotanou je to lepšie :-)

Do vyhriatej rúry na 250 °C

**Medzičas:** teraz je zhruba 10 minút od začiatku práce. Ak meškáte, povoľujem hlasno a nespisovne nadávať.

Dajte na pec variť vodu na ryžu. Pre 4 porcie použijete pol litra vody (presne). Kým voda zovrie, odvážte 250 gramov celozrnnej ryže.

Kým to budete mať odvážené, voda už začína vriieť.

Nasypte ryžu do vriacej vody, pomiešajte a zakryte. Budete to na miernom ohni (či elektrike) otepľovať asi 10 minút. Ku koncu tam občas nakuknite, aby vám náhodou ne-

prihorelo. Nemalo by, ale radšej do hrnca nakuknite.

Keď už voda takmer celkom zmizla, môžete ryžu vypnúť, je takmer hotová. Nechajte ju však zakrytú. Zvyšky vody sa vsiaknu do ryže.

**Medzičas:** Teraz je asi 25 minút od začiatku. Nevie, či sa na to ešte pamätáte, ale pečieme kura. Mrknite do trúby, aká je v nej nálada.

Zatiaľ čo začiatkom aféry pečenia kuriatka bola smotana riedka a mokrá, koncom tepelnej tortúry smotana nielen, že hustne, ale aj mení farbu na sýto chrumkavú.

Vo zvyšných voľných minútach môžete pripraviť tanier. Na každý naložte primeranú dávku ryže. Teraz otvorte pec, pretože:

**Medzičas:** 30 minút od začiatku znamená, že ste hotoví.

Mäská povyberajte z plechu na tanier.

Už niekoľko sekúnd po tridsiatej minúte odkedy ste začali variť je na stole jedlo excelentnej chuti. Mäsko je neuveriteľne mäkké, krehké. Chuť je vynikajúca, no neodpustím si ešte raz zdôrazniť, že okrem soli a smotany na mäso nešlo žiadne korenie, nič. Naozaj, bez žartovania.

## **ZOFT, Zoborské „FTipy“**

Novinárska anketa: Čo si myslíte o nadväzovaní milostných vzťahov na pracovisku? Pomáha to, škodí? - "Ja neviem," škriabe sa opýtaný za

uchom, "keď u nás sú všetky ženy také chladné."

A kde pracujete?

- "V márnici."

*Príde Dežo na spoved' a hovorí:*

- *Pán farár, ukradol som v butiku sako.*

- *Tak oľutuj svoje hriechy, Dežo.*

- *Ľutujem, že som neukradol aj nohavice.*

Chlap sa pri spovedi pýta farára, čo má robiť, keď v kostole niečo vzal a teraz to ľutuje ?

Kňaz mu odpovedal, že rozhrešenie dostane až potom, keď to čo si v kostole zobral vráti a svoj čin úprimne oľutuje.

Na to "hriešnik" odpovedal, že si pred rokmi v kostole zobral manželku, teraz to úprimne ľutuje, len nevie kam ju má vrátiť, aby mu bolo odpustené ?!

**Viete, že ?** (pokračovanie)

## **Správna činnosť obličiek**

je dôležitá na udržanie rovnováhy elektrolytov (kyselín, zásad a solí) a tekutín v organizme a pri odstraňovaní škodlivých látok. Nemali by sme ich poškodzovať alkoholom a množstvom dráždivých jedál.

Infekcie obličiek odstránime protibakteriálnymi liekmi, výťažkami rastlín liečbu môžeme podporiť. Prietržník zvyšuje koncentráciu odpadových látok v moči, čaj však musíme podávať iba pri niektorých obličkových prob-

lémoch po konzultácii s lekárom. Močopudné drogy sú pri glomerulonefritíde neprípustné.

Aj plody borievky, ktoré pôsobia močopudne, môžu poškodiť pri problémoch s prostatou, keď nie je narušená tvorba moču, ale zastavovanie močenia. To sa lieči chirurgicky. Aj užívanie veľkého množstva močopudných prostriedkov alebo silných výluhov môže obličky poškodiť.

Močový piesok a kamene sú najčastejšie dôsledkom nevhodného stravovania, prekonaných zápalov a nedostatku vitamínu A. "Babské" čaje na rozpustenie kameňa zatiaľ nikto neobjavil. Dôležitá je neodráždivá diéta s prírodným vitamínom A (napríklad v mrkve) a zvyšovanie odolnosti výstelky močových ciest aj vitamínom C (zo **šípkového** zapareného čaju).

Ako domáce močopudné čajoviny sa osvedčila vňať **prasličky**, prietržníka, petržlenu, **repíka**, stavikrvu vtáčieho, vresu, zádušníka, zlatobyle, nátržníka husieho a **brezových listov**. Hotové čaje predávajú pod názvom urologiká.

### Liečba dýchacích orgánov

je účinnejšia, ak využijeme rastlinné výťažky. V praxi to aplikujeme najmä pri infekčných zápaloch dýchacích ciest. Na streptokokové nákazy však nestačí kloktanie, nevyhnutná je liečba antibiotikami, podobne by sme nemali skomplikovať stav pacientovi alergickému na niektoré rastliny.

Škodlivé látky sa liečbou z organizmu vyplavujú. Preto močenie a potenie sú pozitívnymi javmi a potrebujú

kompenzáciu zvýšeného množstva tekutín. Podobne je dobré uľahčiť vykašliavanie hlienu. Zmes prvosienskoveho a **lipového kvetu**, kvetu a listu **podbeľa**, vňať **pamajoránu**, **pľúcniaka**, **skorocelové** a fialkové listy utvoria účinný čaj, ktorý pijeme spravidla raz za deň s medom.

Odborník posúdi, či pri hroziacom krvácaní z pľúc či zápale pohrudnice treba tlmiť, alebo pri iných prípadoch podporiť vykašliavanie zriedením výlučkov. Liek proti kašľu treba určiť až po zistení príčiny a podporné použitie liečivých účinkov rastlín až po konzultácii s lekárom.

Koreň fialky môže zapríčiniť silné dráždenie, ktoré spôsobí reflex zvracania a pocit nevoľnosti. To znižuje chuť do jedla. Pri chorobách žalúdka na sliznicu žalúdka nevhodne pôsobia aj saponínové drogy, ktoré však neznižujú chuť do jedla. Môžu však zapríčiniť vracanie až krvácanie zo sliznice žalúdka, vo veľkom množstve sa môžu saponíny podieľať až na rozpade červených krviniek.

Drogy s éterickými olejmi sa vylučujú aj cez výstelku dýchacích ciest, takto priamo v mieste napadnutia môže pomáhať napríklad cibuľa. Ihličnany pomáhajú obsahom terpentínového oleja, ktorý dezinfikuje a uľahčuje vykašliavanie. V nevhodnej miere a aplikácii môže terpentín ohroziť obličky či až nervovú sústavu, keďže sa vstrebáva aj cez kožu.

### Niečo z korešpondencie :

od Alenky Haverovej

**Poznáte princíp 90/10? Zmení vám život**

**12. marca 2008, Kariéra**

O čo vlastne ide? Tento princíp je založený na fakte, že náš život je zložený z 10% z toho, čo sa nám jednoducho stane – a až z 90% z toho, ako na to budeme reagovať. A čo to teda v praxi znamená? Ak sa nad tým zamyslíte, skutočne nemáme kontrolu nad tými 10%.

Nemôžeme zabrániť tomu, keď sa nám pokazí auto. Lietadlo alebo vlak má meškanie, čo nám narušilo všetky naše plány. Iný vodič do nás môže naraziť. Týchto 10% nemôžeme ovplyvniť. No s tými 90% je to o niečom inom. Vy určujete týchto 90%. Ako...? Vašou reakciou.

Vy nemáte kontrolu nad červenou na semafore. Máte však kontrolou nad tým, ako na to zareagujete. Nech vám ktokoľvek hovorí, čo chce – VY skutočne máte kontrolu nad svojimi reakciami.

**Povedzme si príklad:**

Raňajkujete so svojou rodinou. Vaša dcéra na vás prevrhne šálku kávy. Táto káva sa vyleje priamo na vašu čistú košeľu. Nemáte kontrolu nad tým, čo sa práve stalo.

To, čo sa stane potom je určené tým, ako na to zareagujete. Budete kričať. Ostro dcére vynadáte pre to, čo urobila. Ona sa rozplače. Potom sa otočíte k manželke a začnete ju kritizovať pre to, že položila šálku príliš blízko okraja stola. A hádka bude pokračovať. S hnevom odídete do svojej izby a košeľu si prezlečíte. Keď sa vrátite, zistíte, že dcéra stále plače, a preto sa nestihla pripraviť do školy. Zmeškala autobus. Vaša žena musí hneď odísť do práce. Preto sa ponáhľate do svojho auta a dcéru odveziete do školy. Pretože meškáte, idete rýchlo. Zastaví vás polícia.

Po 15-minútovom zdržaní a zaplatení pokuty vo výške 3000 Sk, priveziete dcéru do školy. Dcéra sa bez rozlúčky rozbehne smerom k budove. Po tom, čo do vašej kancelárie dorazíte o 20 minút neskôr, zistíte, že ste si zabudli kufrík. Váš deň začal hrozne. A ako pokračuje, zdá sa to byť len horšie a horšie. Už sa tešíte na to, ako sa vrátite domov... Keď sa však vrátite domov, zistíte, že ste si narušili vzťah so svojou ženou aj s dcérou.

Prečo?... Preto, ako Ste ráno reagovali.

**Prečo Ste mali taký zlý deň?**

- Bolo to pre tú kávu?
- Bolo to kvôli vašej dcére?
- Bolo to kvôli policajtovi?
- Bolo to kvôli vám?

Správna odpoveď je posledná odpoveď.

Vy ste nemohli ovplyvniť to, že sa káva rozliala. Vaša priama reakcia však spôsobila to, že ste nakoniec mali taký zlý deň.

**Tu je príklad, ako by to mohlo a malo prebehnúť inak:**

Na košeľu sa vám vyleje káva. Vaša dcéra sa ide rozplakať. Vy pretože viete čo je láska, však jemne poviete, „To je v poriadku zlatko, len by sa mala byť v budúcnosti opatrnejšia.“ Vezmete si uterák a ponáhľate sa do izby prezliecť si košeľu. Späť do kuchyne sa so svojim kufríkom vrátite presne včas, aby ste videli svoju dcéru utekať na autobus. Otočí sa a zamáva vám. Po ceste máte radosť a ste na seba hrdý, ako ste situáciu zvládol. Do práce prídete o 5 minút skôr a milo pozdravíte svojich kolegov. Váš šéf si všimne, aký dobrý deň máte.

**Všimli ste si ten rozdiel?**

Dva rozličné scenáre. Obidva začali rovnako. A obidva skončili úplne odlišne. Prečo? Preto, ako Ste REAGOVALI.

Skutočne nemôžete ovplyvniť tých 10%. No tých 90% bolo určených vašou reakciou.

Tu je niekoľko spôsobov, ako aplikovať princíp 90/10. Ak o vás niekto povie niečo negatívne, jednoducho si to nevšímajte. Nedovoľte, aby vás tento útok nejako ovplyvnil! Reagujte správne (najlepšie láskou) a nezničí vám to deň. Nevhodná reakcia môže viesť k strate priateľa, k prepusteniu zo zamestnania, alebo najčastejšie k zbytočnému stresu.

Ako zvyčajne reagujete, ak vám niekto niečo nepríjemné urobí? Stratíte trpezlivosť? Kričíte? Nadávate? Zvýši sa Vám krvný tlak? Snažíte sa mu pomstiť? Prečo si nechať inými ľuďmi zničiť svoj deň? Pamätajte na princíp 90/10 a neznepokojte sa.

Zdá sa vám to ako hlúposť? Skúste to a uvidíte na vlastnej koži ako tento systém funguje. A on veru funguje.

*Autor: Daniel Shaw*

*Naša identifikácia :*

**IČO 355 90 700**

**DIČ 2021479724**

**Bankové spojenie :**

**VÚB, a. s. pobočka Nitra,**

**č. ú. 77230162/0200**

## *Nezabúdame*

V mesiaci **n o v e m b e r 2 0 0 8**  
s l á v i a

*Meniny :*

**Stanislav Sopúch, Emília Smolico-  
vá, Katarína Písečná, Milan An-  
drejko**

*Narodeniny :*

**Oľga Repová, Anna Benčíková, Vie-  
ra Herhová, Miroslav Kútny, Zuza-  
na Mikulášiková**

**Gratulujeme** a prajeme veľa lás-  
ky, pohody a porozumenia, všetko  
pri dobrom zdraví.

Môžete nás kontaktovať i cez inter-  
net na klubových **email – adresách :**

[suchan@ksmnr.sk](mailto:suchan@ksmnr.sk)

[anton.suchan@satrnoet.sk](mailto:anton.suchan@satrnoet.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 18. novembra 2008 /utorok/ o 15.00 hodine na Fatranskej ulici v Nitre – Chrenovej III., na prízemí vo výstavnej miestnosti 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 10.11.2008.