



# Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XVII.

o k t ó b e r 2015

číslo 8

## Tak som sa zamyslel .....

..... a zrazu mi behali po mysli rôzne myšlienky. Sú časy, keď sa musím nútiť, aby ma navštívila nejaká vhodná myšlienka, ktorú by som potom chcel rozvinúť a podeliť sa s ňou s vami, mojimi „ovečkami“, aby som nestratil kontakt s vami. Spojím sa s vami na diaľku a spoločne debatujeme, ja počúvam vaše názory a následne to nahodím na papier. Takto vznikajú moja zamyslenia a musím sa priznať, že pri ich písaní je mi na duši dobre, lebo mám predstavu, že aspoň niekomu to urobí radosť. A to je zmysel celého môjho života a bytia. Čiže vy ste mojou živnou pôdou, cestou vás sa nabíjam. Uvedomujem si, že keď niečo dávam a najmä ak dávam od srdca, mal by som si dávať pozor, aby som nebol pritom zneužitý. Veď aj to sa prihodí v takom veľkom kolektíve, akým je náš klub - naša rodina. Možno robím čiastočnú chybu, že som dôverčivý, čím znásobujem riziko prepadu do naivity. Som si vedomý, že každý človek, ktorý načúva názorom druhých, si musí ustrážiť vždy svoj vlastný, no nemal by ho vnucovať spolu besedníkom.

Sem tam sa nám môže stať, že spravíme chybu, keď dávame niektorým ľuďom, ktorí sa nám javia ako dôveryhodní, vo svojom živote a pritom svojim neskorším jednaním a vystupovaním sa „vyfarbia“, že si to miesto, tú pozíciu v našom srdci, nikdy nezaslúžili. Nesmie nás to však odradiť od ďalšieho výberu priateľov, pretože takéto výnimky sa objavujú zriedkavo. Je pravdou na druhej strane, že sklamanie nás sotí pár krokov dozadu a nové hľadanie odkladáme na čo najneskorší termín.

Z toho všetkého mi vyplýva, že napriek sklamaniu by sme sa mali usmievať a tak nedatť najavo dotýcnej osobe, že nás to ranilo a svojim úsmevom jej vyrazíme zbraň z ruky a stane sa bezmocnou, čím upadne do zatratenia hriešnikov a ich duša zhorí v pekle, aj keď na peklo celkom neverím, lebo niekedy sa mi zdá, že peklo je počas nášho života na tejto planéte, najmä v poslednej dobe. Nechcem pôsobiť negativisticky, nie je to moja vlastnosť, ale realita býva trochu iná od našich predstáv a toho, čo sme už zažili. Preto už nemávam strach z nepriateľov, ktorí útočia voči mne otvorene. Život ma naučil mať rešpekt a obavu pred falošnými priateľmi, ktorí svoju priateľ-

zeň chcú prejaviť zákerným objatím. Tu sa treba mať na veľkom pozore, ale ako som písal vyššie, ten kto má čisté myšlienky a svedomie, predpokladá, že takto vystupujú všetci. Veď život nám pripravuje toľko prekážok, že s nim máme dosť problémov a vždy sa tešíme z priateľov, ktorí nám rozjasnia tvár. Nesmú mať však za chrptom otvorený nôž.

A keď už je reč o priateľoch, tak mi napadlo jedno staré príslovie, ktoré mi moja babka často prízvuovala. Ak sa budeš priateľiť a pohybovať so sliepkami, budeš maximálne kotkodákať. Ak sa však budeš priateľiť s orlami, môžeš sa naučiť stúpať vysoko. Mal som veľké šťastie, že som mal takú babku. Napriek tomu, že bola pripútaná k šporáku, lebo musela nakrmiť dvanásť hladných krkov a bola pritom sama vdova, vždy si našla chvíľu času, aby sa dostala do obrazu súčasného diania, podebatovať si s mladšími a povyzvedať sa od nich ich názory. Vzácna bola vtom, že skoro na každú príhodu mala naporúdzi nejaké príslovie alebo iba poučné a múdre myšlienky. Jej najstaršia dcéra, moja mamina, sa na ňu podala a možno obe imaginárne vedú moju ruku pri písaní týchto zamyslení. Ďakujem!

Ako väčšina mladých ľudí, aj ja som si myslel, že sa mám snažiť meniť sa podľa toho, ako ma budú ľudia chápať a mali ma radi. Po určitej časti cesty životom, som dospel k presvedčeniu, že človek by mal byť v prvom rade sám sebou. Nemaľ

by sa prikrášľovať, lebo pravda aj tak časom vyjde najavo a potom zbytočne dochádza k trápny situáciám. Uvedomil som si, že správni ľudia a ozajstní priatelia ma budú uznávať práve takého skutočného, akým ozaj som. A všetka vynaložená energia sa môže využiť na prospešnejšie veci, ktoré nás aj obohacujú.

Naša situácia v spoločnosti pani „SM“, nám nepredostiera ktovieaký život, no najväčšou chybou by bolo vzdávať sa, lebo už na štarte by sme prehrali. Mali by sme však veľmi dobre zvážiť, ak niečo dávame. Nie pre lakomosť, ale preto, či ten náš dar, ktorý sme ťažko získali, dôjde do správnych rúk a bude ohodnotená jeho cena. Taktiež, ale možno aj dvakrát, by sme mali porozmýšľať o dare, ktorý dostávame, jednak či sme ho hodní a či nám urobí aspoň takú radosť, s akou nám bol darovaný. No najmenej tri a radšej i viackrát, by sme mali zvážiť ak chceme o niečo požiadať. Smerovať našu požiadavku na ľudí, ktorí vedia v akej sme situácii, zhodnotiť aj ich možnosti a veľmi dobre zvážiť, aký mi z toho budeme mať osov či prospech. Niekedy totiž s prehnanou požiadavkou môžeme raniť dotyčného, ktorý by nám aj rád vyhovel, ale nie je v jeho silách nám to splniť, čím by sme ho vystavili do pozície, že je nechotný alebo neschopný. Za všetkým je treba vidieť človeka a najmú toho druhého, veď preto sme tvor mysliaci a nie konajúci pu-

dovo. K tomu by som ešte dodal, že by sme ani seba nemali zaťažovať vecami, ktoré nemôžeme a nie je v našich silách zmeniť. Nechajme ich jednoducho tak, veď ako bolo onoho času písané na Zobore - Čas vše zmení, i časy zlé, čo sto vekov bludných hodlalo, zvrtné doba. (ospravedlňujem sa za zlú citáciu, ono to bolo tuším v staroslovenčine).

*Váš Tony*

### **ZOKLE** - / ZO borské KLE bety/

Prekrásne prostredie Turca, krásne počasie, napriek chladnejšiemu vzduchu a opäť fantastická partia dobrých ľudí. Tak sa začínala a tým aj končila naša posledná tohtoročná rekondícia. Všetci spoločne sme skonštatovali, že prebehla opäť bez konfliktných situácií a popri zregenerovaní tela sme si pohľadili aj dušu. Bolo badať, že sa nejaké ľady pohli v zariadení Veľká Fatra, lebo už privítanie na recepcii sa diametrálne líšilo od minuloročného. Fungujúce nové alebo zrekonštruované boli výťahy, ktoré boli v minulosti Kalváriou pobytu. Všade vládla pohoda až na Smaragdový bazén, na ktorý sme sa v minulosti vždy tak tešili, dnes tam zavládol skoro až teror a tvrdé regule. Možno na škodu vecí, lebo tie tvrdé pravidlá neplatili pre všetkých, my sme sa stali terčom výboju energie sestričiek. Strava fantastická, tak ako sme už roky zvyk-

nutí. Tí čo vládali sa mohli vyblázniť v Aquaparku alebo vo vonkajšom bazéne v hotely.

To boli vonkajšie hodnotenia rekondície. Čo sa týka obsahu, tak i tam sa nesmie šetriť superlatívami, nakoľko zásobovanie bolo opäť na úrovni, Majka a Anička napiekli sladké dobroty ale i ostatní priniesli každý čo mohol a vládali. Všetci si však pribalili k batožine dobrú náladu a tak pri večerných posedeniach u Suchanovcov (schválne si vybrali veľkú izbu, aby sme sa mali kde stretať). Sem, tam sa niesla i vážnejšia téma, no neustále sa na nás valili salvy smiechu, keď sa predbiehali vo vyprávani vtipov Marcel (skrytý talent), so sprievodkyňou Ivetkou (ešte utajenejší talent) s klasikom Jankom. Sem tam sa pripájali aj ostatní, no títo mali sólo a čo som sa čudoval, Marcel musel niektoré vtipy opakovať aj viackrát, no nie pre nepochopenie, ale pretože sa tak páčili, že im na ich sile neubralo ani opakovanie. Je pravdou, že poniektorí aj trošička prechoreli najmä respiračnými ťažkosťami, ale aj tak sme sa vždy rozchádzali do postelí rozkokošení a problém bol so spaním, asi si niektorí ešte v myslí premietali vtipy z posedenia.

Z vážnejších vecí sme prebrali pozdravy od manželov Tulinských, doc. Brozmana so sestričkami z CSM. Pani riaditeľky KOS Mgr. Gundovej, sestričiek z predsedovej dialýzy, Alenky a Madgušky. Klasika - 2% sme trochu so smutnejším

nádychom, lebo sa nám „podarilo“ vyzbierať podstatne menej peňazí ako vlani, čo sa odzrkadlí na budúcoročných rekondíciách. Tie sme si jednomyseľne odsúhlasili opäť dve aj keď s podstatne nižším počtom účastníkov. Marika Duchoňová nás poinformovala o skúsenostiach z Abilympiády zväzu, kde bola aktívnou účastníčkou a v kategórii háčkovanie obsadila nádherné druhé miesto, k čomu zožala obrovský potlesk. Uviedla však i to, že tá cesta bola dosť únavná vzhľadom na diaľku, kde sa to konalo.

Prebehli sme zápisnicu z VR SZSM zo septembra 2015 z Dudiniec a oboznámili sa s úlohami z nej vyplývajúcich.

Boli sme informovaní o financovaní klubu i so stavom na účte klubu.

Rozdali sme si klubové kľúčanky a predseda bol spokojný, keď videl na tvárach ostatných radosť a spokojnosť. Pri tej príležitosti mu všetci odobrili návrh kúpy stylusov s potlačou klubu, no nie v takom množstve ako perá či kľúčanky. Rozhodli sme sa, že tento rok ešte dáme vyrobiť klubové igelitky v takej forme aké sme mali v minulosti. Darinka zabezpečí kontakt na patričnú osobu a tašky objednáme.

Padol tam návrh, aby sme si opäť spracovali kontaktný zoznam členov klubu, ako to bolo dobrým zvykom v minulosti. Predseda spracuje dotazník a rozpošle ho s budúcimi klubovinami.

Predseda požiadal prítomných, aby pouvažovali nad decembrovým zasadnutím, ktoré by sa mohlo niesť v takom slávnostnejšom duchu na záver roka.

Celkom posledný pozitívny bod rekondície bol ten, že všetci účastníci sa v poriadku dopravili do svojich domovov.

Opäť, obrovská VĎAKA všetkým, čo sa o takú skvelú rekondíciu pričínili.

### **Vyskúšajte – ochutnajte !**

#### **ZORE – ZOborské REcepty.**

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

#### **Kuracie stehná na perinke**

**Suroviny na 4 porcie:** 4 ks kuracie stehná, korenie na pečené kura

**Perinka:** 4 ks rožky, 4 ks vajcia, mlieko, 7 ks zemiaky, soľ, mleté čierne korenie, majoránka, pár strúčikov cesnaku, kto ho nemá rád môže ho zameniť za 1 ks cibule

#### **Postup receptu:**

**1** Rožky natrháme a namočíme do mlieka. Zemiaky nastrúhame na hrubo.

**2** Na rožky pridáme celé vajcia, soľ, korenie, majoránku, nakrájanú cibuľu, zemiaky a dobre premiešame. Pekáč vymastíme a rozložíme naň perinku.

3 Na to stehná kožou dole, posypeme ich korením na kurča. Podlejeme trochou vody.

4 Pečieme pri 180 st. C. Asi po 20 min. stehná otočíme kožou hore, dolejeme zas trochu vody a dopečieme asi 30 minút.

5 Obed z jedného hrnca - chutí napr. so zeleninovým šalátom.

(pozn. redakcie - overené Suchanovcami, Klárika našla a spravila mňam papinu)

### **ZOFT, Zoborské „FTipy“**

"Dnes ráno doma som mal výpadok prúdu a môj PC, notebook, TV, DVD, iPad aj môj nový stereo hudobný systém - to bolo všetko vypnuté. Potom som zistil, že je vybitá aj batéria v iPhone. Na vrchol toho všetkého ešte pršalo, takže som nemohol ísť na prechádzku, na bicykel, alebo behať. Otvárač garážových brán bez elektriny nefunguje, tak som nemohol nikam ani autom. Išiel som do kuchyne uvariť kávu, a potom si spomeniem, že to bez prúdu tiež nejde. Tak som si sadol a rozprával sa niekoľko hodín so svojou ženou. Vyzerá ako celkom milá osoba. ....

*Pýtajú sa Fína, aké bolo u nich tento rok leto. Odpoveď: Neviem, obidva dni som bol pod parou....!!! :*

Opitý mravec sa preberie na tanku. Poškriabe sa po hlave a zahundre:

Kuuurňa, keď si vypijem hocičo do-  
vlečiem domov...!!!

*Starší muž bol objednaný k urológovi. Urológ zdieľal sekretárku s niekoľkými inými lekármi.*

*Čakáreň bola plná pacientov. Keď muž pristúpil k pultu sekretárky, všimol si že je to obrovská, nepriateľsky sa tváriaci žena, vyzerajúci ako zápasník sumo. Povedal jej svoje meno.*

*Sekretárka veľmi hlasno povedala, "ÁNO, MÁM TU VAŠE MENO. STE objednaný K LEKÁRI Z DÔVODU impotencia, ŽE ÁNO."*

*Všetci pacienti v čakárni sa obrátili a pozerali sa na veľmi trápne sa citiaceho muža. Muž sa z toho ale rýchlo spamätal a rovnako silným hlasom odpovedal :*

*'NIE, prišiel som sa opýtať na operácie na zmenu pohlavia, NECHCEM ALE ROVNAKÉHO doktor AKO STE MALA VY.'*

*Všetci v čakárni sa zdvihli zo stoličiek a zatlieskali mu !!!*

### **Viete že?**

Každým rokom 2.000 000 fajčiarov buď prestane fajčiť, alebo zomrie na choroby vyvolané tabakom.

Nula je jediné číslo, ktoré nemôže byť vyjadrené rímskymi číslicami.

Keď sa po jedle napiješ vody, znížiš kyslosť v ústach o 61 percent.

Arašidový olej je používaný na varenie na ponorkách, pretože nedymí, pokiaľ nie je zahriaty na viac ako 230 ° C.

Hučanie, ktoré počujeme keď dáme mušľu k uchu, nie je zvuk oceánu, ale zvuk krvi prúdiacej v žilách ucha.

Deväť z desiatich živých organizmov sa vyskytuje v oceáne.

Letisko vo vyšších výškach potrebujú

dľhší štartovacie a pristávaciu dráhu z dôvodu nižšej hustoty vzduchu.

### **Kedy a ako telefonovať na tiesňovú linku?**

Viete ako aktivovať záchranný systém a tým urýchliť príchod rýchlej zdravotnej pomoci k poranenému? Viete ako telefonovať na tiesňovú linku?

**155** - volajte pri výskyte výlučne zdravotných ťažkostí, ušetríte si cenné minúty

**112** - volajte vtedy, ak okrem zdravotných ťažkostí predpokladáme aj potrebu technickej pomoci (napr. hasičov). Príkladom sú dopravné nehody, pády do hĺbky, úrazy v uzavretých a ťažko prístupných priestoroch, pri úniku škodlivých kvapalín, chemikálií, požiaru a hrozbe požiaru. Políciu cez linku 112 žiadajte v prípade podozrenia, že situácia bola spôsobená inou osobou, napr. bitky, napadnutia, pracovné úrazy, agresívne osoby pod vplyvom omamných látok, ozbrojení jedinci.

Ak si nie ste istí tým, na ktoré číslo treba volať, volajte ktorékoľvek. Operátori 155 aj 112 sú navzájom prepojení v jednom spoločnom centre, vždy v krajskom meste.

### **Zásady telefonovania na tiesňové linky 112, 155**

**1. KDE SA STALO?** (mesto, obec, ulica, číslo, poschodie, pri kostole, pri OU, na ceste)

**2. ČO SA STALO?** (opíšte udalosť, ťažkosti chorého – aktuálne, počet zranených)

**3. KOMU SA STALO?** (meno, rok narodenia, prípadne vek, pohlavie chorého)

**4. KEDY SA STALO?** (približný čas, časový vývoj ochorenia)

**5. Telefón neskladajte**, využite rady zdravotníckeho operátora a riadte sa nimi.

**6. HLASITÝ ODPOSLUCH** – voľné ruky, možnosť počúvať a zachraňovať.

### **Niečo z korešpondencie :**

Ďakujeme všetkým, ktorí nám gratulovali k uzavretiu manželského zväzku.

Evička a Saško Suchanovi

Ahoj Tonko, konečne som sa dostala k tomu, aby som ti napísala pár riadkov. Z hospitalizácie nakoniec bol termín 7.7. 2015, takže som mohla kľudne ísť s vami do Dudiniec a potešiť sa s celým kolektívom. Veru ste mi chýbali, počula som, že vám bolo veľmi dobre, a že vás bolo až 34, to sa pekne rozrastáme, ale o dobrých členov, keďže bolo veľmi dobre. Ja som dostávala denne 4 infúzie, takže hladná som nebola a schudla som 5 kg. Solumedrol mi "zožral" viac červených krviniek, takže teraz mám viac liekov. Som rada, že chôdza je celkom v pohode až na tú pravú ruku a orientáciu, to sa Klarika musí zmieriť s tým, že ak bude v mojom dosahu, bude mi robiť navigátora, ale to len na chvíľu, veď každý mi vždy pomohol, keď som sa zatúlala. Mám tu zas brata z Austrálie tak sa teším, že môžeme byť spolu. So Soňkou si vymieňame každý týžden časopisy a telefonujeme si, jej maminka nám robí kuriéra lebo veľmi rada chodí a cíti sa užitočná. Nevieť čo bude ďalej, ale keďže chcem myslieť pozitívne, dúfam, že budúcej rekondície sa zúčastním aj ja. Veľmi sa na vás všetkých teším a prajem veľa zdravia, ktorého nie je nikdy dost'.  
Vladka

čauko Tonko a Klarika konečne som sa dostala k počítaču no viete boli tu prazdninari a tí ma k počítaču nepustili .chceme vam zo srdca podakovať za prekrasnu rekondiciu v Dudinciach a napriek tomu ,že nas bolo tak vela bola skvela skutočne sme nabrali toľko pozitivnej energie ktoru všetci potrebujeme veľka vdaka vam obom zato z pozdravom Detkovci

Vážená pani predsedníčka, vážený pán predseda Klubu SM,

Roztrúsená skleróza je nemoc mnohých tvárí, čo my dobre vieme. V súlade so svetovým výskumom tejto choroby aj naši, slovenskí, lekári v ostatných rokoch venujú pozornosť nielen zdravotným problémom a obťažiam ktoré SM spôsobuje, ale začínajú sa zaujímať aj o sociálne dôsledky ochorenia na pacientov a ich blízkych.

V prílohe je niekoľko odborných článkov, popisujúcich výsledky dotazníkových prieskumov, vykonaných predovšetkým na pacientoch z východného Slovenska, ktoré sledujú viaceré oblasti sociálneho života pacientov.

Štát cestou svojho zákonodarného zboru, národnej rady SR, rozhodol o kompenzáciách ťažkého zdravotného postihnutia svojich občanov v Zákone č. 447/2008 Z. z. a jeho dodatkami a doplnkami. Súčasťou nepeňažných kompenzácií sú, predovšetkým, vydanie preukazu ZŤP a ZŤP-S, a vydanie parkovacieho preukazu.

Po niekoľkých rokoch platnosti uvedeného zákona vyjadrili niektoré pacient-ske organizácie nespokojnosť s jeho aplikáciou v praxi. Táto nespokojnosť vyvrcholila do interpelácie na ministra práce, sociálnych vecí a rodiny v marci toh-

to roku. Na interpeláciu minister v apríli odpovedal.

Plné znenie interpelácie a plné znenie odpovede ministra je v prílohe.

Podľa odpovede ministra netreba nič zlepšovať, žiadne chyby, nezrovnalosti pri postupe posudkových lekárov a oddelení posudkového lekárstva nie sú, a všetko je v najlepšom poriadku...

Roztrúsená skleróza má vypracovaný jednotný systém posudzovania stupňa funkčného postihnutia, Kurtzkeho EDSS škálu. Podľa tohto stupňa funkčného postihnutia by mali posudkoví lekári postupovať pri rozhodovaní a priznaní alebo nepriznaní nepeňažných kompenzácií. Moja niekoľkoročná skúsenosť je však taká, že tomu tak nie je – nie je jednotnosť pri posudzovaní pacientov s SM na rôznych pracoviskách posudkových činností v rámci Slovenska.

Je zarážajúce, že pri dnešnom (vyso-kom) stupni elektronizácie archívov a databáz nie je Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny v Bratislave schopné na vyžiadanie poskytnúť zoznam, alebo akýkoľvek dokument, ktorý by porovnával stupeň dosiahnutého EDSS a údaj o schválení alebo odmietnutí ZŤP alebo parkovacieho preukazu...

Aby sme získali základný obraz o tom, ako postupujú posudkové orgány na rôznych miestach Slovenska, vypracoval som jednoduchý dotazník s 5 otázkami, ktorý by po spracovaní odpovedí tento obraz vedel poskytnúť.

Prosím Vás, pani predsedníčka, pán predseda, o spoluprácu pri distribúcii tohto dotazníka Vaším členom, a o ich poučenie, že tento dotazník – na rozdiel od viacerých iných dotazníkov, ktorých vyplňaniu ste sa možno už v minulosti venovali – má zmysel aj význam pravdi-vo vyplniť.

Prosím, ak máte záujem o distribúciu dotazníkov, dajte mi vedieť. Zároveň napíšte, či Vám postačuje dotazník poslať elektronicky, alebo preferujete papierovú formu – a koľko exemplárov. Ak o túto aktivitu nemáte záujem, prosím o prepáčenie za stratu Vášho času. Všetkým prajem pekné prežitie tohtoročného teplého leta!  
S pozdravom  
MUDr. Rudolf Gaško  
(27 rokov s SM. Bývalý člen Výboru SZSM, bývalý predseda Klubu SM v Košiciach. V rokoch 2000-2001 bol členom kolektívu lekárov, ktorí vykonali prvý dotazníkový epidemiologický výskum chorobnosti na SM na Slovensku.)

Dobrý deň p. Suchan,  
potvrďujem Vám termíny zasadnutia klubu SKLEROSIS MULTIPLEX v druhej polovici roka 2015.  
Želám všetkým členom klubu krásne slnečné leto.  
Mgr. Mariana Füleová  
KRAJSKÉ OSVETOVÉ STREDISKO V NITRE

Naša identifikácia :  
**IČO 355 90 700**  
**DIČ 2021479724**  
**Bankové spojenie :**

**VÚB, a. s. pobočka Nitra,**  
**č. ú. 77230162/0200**  
**MV SR : VVS/1-900/90-9642**

## *Nezabúdame*

V mesiaci **október 2015**  
s l á v i a

### *Meniny :*

Vierka Herhová, Vladka Vargová,  
Lukáško Magušin, Klárka Suchanová

### *Narodeniny :*

**Katarína Písečná**, Vladimíra Vargová, Mária Macáková, Miloš Poštrk

**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](mailto:suchan@ksmnr.sk)  
[anton.suchan@satnoet.sk](mailto:anton.suchan@satnoet.sk)  
a nájsť na webovej stránke :  
[www.ksmnr.sk](http://www.ksmnr.sk)

V tomto mesiaci bude zasadnutie klubu **13. o k t ó b r a 2015 /utorok/ o 14. oo 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 číslo 037/773 22 99, 0904 547 106, 0949 173 675. Nevýžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 04.10.2015.