



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

Ročník XVIII.

november 2016

číslo 9

Tak som sa zamyslel

..... či je nejaká súvislosť medzi slovami DÁŽĎ a SLZY.

Všetci veľmi dobre vieme, že voda je základom života. Obrovské množstvo je jej na našej Zemi. Je jej síce veľa, no nie vždy tam, kde je potrebná a preto je čím ďalej, tým viac vzácnejšia. A to nie len tým, že sa človečenstvo na Zemi rozrastá, čím narastá spotreba vody, ale i tým, že si ju nie vždy vieme vážiť, lebo však vody je dostatok. Je to iba klam, pretože nie každá voda sa dá piť a je teda pre človeka, no i živočíchy nepitnou. To už „zariaduje“ ľudské pokolenie, ľahostajným postojom k ochrane pitnej vody. Zdroje tejto vzácnej tekutiny znečisťujeme hnojivami, odpadmi a nevhodnými skládkami. Nahovoriac o nelegálnych skládkach, ktoré nielenže pôsobia neesteticky, ale sú zdrojmi otravy podzemných vôd. Ale nechcel som robiť ekologickú prednášku, no chcel som sa dostať k meritu veci.

Sama príroda, no ľudia očakávajú po dlhšej dobe sucha, tichý dážďik, ktorý osvieži telo, ale i ducha. Rastlinky ozelenejú, stromy ožijú a celá príroda je radostná, milá a srší šťasťím. Mnohokrát sme tento jav zažili

na vlastnej koži a ocenili sme si každú kvapku, ktorú nám obloha poskytla. Ale v živote nič nie je jednoduché a rovným dielom. Aj tej vody býva niekedy veľa. Ak sa zahľadíme do minulosti, v našej krajine sme voľakedy nepoznali také hrozné smršte, ako v terajšom období. Je to vinou civilizácie, neodborné a necitlivé zachádzanie so samotnou prírodou. Aj voľakedy boli búrky, no neboli také katastrofálne ako teraz, na jednom mieste spadne obrovské množstvo vody a spôsobuje obrovské materiálne škody, ale niekedy i ľudské obete. Negatívne následky ponechajme na druhej koľaji a vráťme sa na prvú. Čiže jednoznačne voda je veľmi potrebná pre náš život. Okrem pitia a zásobovania vodou naše telá, je veľmi potrebná na osobnú hygienu. Čiže očistu tela z vonku.

A tu sa dostávam k druhému slovu zamyslenia a tým je slza. Je to malé množstvo tekutiny, ktoré nikoho nevytopí. Je to malé množstvo tekutiny, ktoré v sebe nesie obrovský náboj a väčšinou niečoho negatívneho. Plač je prirodzená reakcia tela na vonkajšie podnety. Malé dieťa ním komunikuje, že je niečo s ním v neporiadku, a nevie to ešte povedať slovami. Táto forma komuniká-

cie končí najmä v čase, keď sa naučí rozprávať a zistí, že slovami vie presnejšie identifikovať svoje požiadavky alebo nedostatky. Potom sa to premietne do formy oznamu nejakej boľacky a upozornenie na seba, že som mal haváriu a treba ma aspoň poľutovať, ak nie aj ošetriť. Sú bežári, ktorí zneužijú slzy na dosiahnutie si zakázaných vecí alebo upútanie pozornosti a to i bez príčiny. Je na rodičoch, aby správne odhadli príčinu plaču a nasadili správny liek. Za mojich časov, najčastejší nepredpísovaný liečebný prostriedok bol remeň u otca a varecha u mamy.

Čiže slza pomáha vyniesť z vnútra tela signál o stave duše. Preto je veľmi dôležitá a prospešná súčasť nášho života. Sú prípady, vráťte sa v mysliach na naše večerné posedenia počas rekondičných pobytov, kedy sa slzy rinú po tvári, lebo spoločne zabávame a je vytvorená taká nálada, že nám je do popuku. To sú slzy radosti a veselosti a preto nesú so sebou náboj pozitívna, ktorého sa v nás naakumuloval obrovské množstvo. A pretože všetkého moc škodí, naše telo reaguje vyplavením tekutiny z nášho tela, aby znížila hladinu veľkého množstva veselosti a dobra. U niekoho to trvá dlhšie a u niekoho kratšie a je to tým, že sme každý jeden individualita. Je to dobré, lebo ináč by sme boli ako stroje.

Druhá záležitosť, kedy telo reaguje slzou je smútok a nepohoda. Sprevdávajú nás životom každú chvíľu. Nemali by sme sa brániť svojim sl-

zám, pretože aj tieto sú reakciou vnútra nášho tela. Bôľ, ktorý zvierajú našu dušu u každého zanechávajú inú stopu. No väčšinou to dopadne tak, že sa už nedokážeme vnútorne so žiaľom vyrovnáť a telo reaguje tak, že nahromadenú negatívnu energiu dostáva von z tela slzou.

Tu dochádza k spojitosti dažd'a a slzy, lebo takáto slza očisťuje našu dušu od nahromadeného zla, ktoré pôsobí nedobre na naše telá. Dupľovane si ich vážme pri našom ochorení, lebo nás oslobodzujú a napomáhajú sa lepšie vyrovnáť jednak s vonkajšími problémami, ale i s vnútornými. Neočistia našu dušu úplne, ale aspoň znížia napätie, ktoré môže prerásť do prepuknutia iných chorôb či nedostatkov.

Nehanbime sa za slzy bôľu či smútku, je to prirodzená reakcia nášho tela. Buďme radi, že nám funguje táto funkcia, lebo je očisťujúca.

Na druhej strane mnohým pomáha znížiť napätie vyvolané smútkom tým, že sa zveria hodnovernej osobe s tým, čo ich trápi. Nemusí prísť zákonite stopercentná rada, stačí, že sa uvoľní vnútorné napätie a človeku je ľahšie. Som nesmierne rád, že som členom takého kolektívu, kde sa dokážeme porozumieť v bôli, smútku, ale i radosti a veselosti. Neverili by ste ako to človeka nabíja a podporuje pri ďalších krokoch v živote.

Prajem vám všetkým z môjho okolia, aby ste prežívali čo najviac radostných chvíľ, plných veselosti a zaliatych slzami smiechu. A pra-

jem tiež, aby ste sa nehanbili za svoje slzy bôľu, ale nech je ich čo najmenej a nech vám ich imaginárne otrú priatelia z vášho najbližšieho okolia, správnym postojom.

Ved' možno i tento časopišteľ k tomu tak trochu prispieva.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské KLE bety/

Nie žeby bola tlačnica, ale bolo nás tak akurát. Skalní priaznivci života nášho klubu prijali ospravedlnenia tých, ktorí tiež bývajú účastní na našich sedeniach, ale okolnosti im nedovolili byť fyzicky s nami.

Darinka a Lydka boli v Liptovskom Jáne na výlete dôchodcov Krškán; Anka Gerbelová poďakovala za ústretovosť všetkým členom pri zohľadnení platenia penálov; Sonka; Vladka; M+M, Magduš, ktorá už skoro prišla, no nakoniec to zlyhalo; Ivet moravecká behala po nemocnici s Dodom; Macákovci na pohrebe; Hela Sláviková; Valachyovci - opatrovateľské povinnosti; Evka Tulinová - vyčerpanosť, únava; Dano - robota, Lenka a Danielka bez odvozu; Ivan Bíro - chrípka; mimo našich pozdravenie od pani Fülleovej KOS Nitra - pozdravuje; Hely Chlebovcovej - klub Poprad; Lenka Záhorská Olšiaková.

Prešli sme k jednotlivým bodom rokovania a už klasika, 2%. Tu musel predseda skonštatovať pokles

sumy vyzbieranej našimi členmi zhruba o tisícovku. Nie je to pozitívny trend, lebo sa to odzrkadlí na počte účastníkov na našich budúročných rekondíciách. Viacerí naši členovia si budú musieť uvedomiť, že klub nie je iba rekondícia, že je to živý kolektív, čo bude hrať podstatný parameter pri výbere na ne. Keď chceme mať šancu uchádzať sa u donorov o 2%, musíme splniť zákonom stanovené podmienky. Prvou a základnou je vybavenie potvrdení od stanovených inštitúcií a následne spísanie notárskej zápisnice. To všetko predseda klubu už zariadil. Druhou povinnosťou, ktorú keď nespĺňame. Budeme vyradení na tri roky o možnosť uchádzania sa o 2%, je zverejnenie použitia získanej sumy v Obchodnom vestníku MV SR. Predseda vybavil i túto záležitosť.

Už ostáva iba na aktivite našich členov a očakávanie výsledku.

Zhodnotili sme druhú našu rekondíciu z celkového pohľadu a ako vychodzí pozitívny názor o konaní rekondície v Turčianskych Tepliciach v budúcom roku. Ostatné ste sa dočítali v minulých klubovinách.

Dominantný bod dnešného rokovania boli rekondície budúceho roku. Predseda spracoval orientačnú analýzu nákladov na jednotlivé rekondície a vychádzajúc zo sumy vyzbieraných peňazí, mu vyšlo, že by **Dudinská** rekondícia mohla byť s 22 účastníkmi v termíne **18.6.2017** - **24.6.2017** a **Turčianska** pre 16 účastníkov v termíne **1.10.2017** -

7.10.2017. Počty bude možné navýšiť v prípade, že niekto ešte zoženie navyše finančné prostriedky. Predseda klubu už musel rezervovať predbežne počty a termíny. Prečo, to sa dozvedeli účastníci sedenia z úst predsedu.

Prihlasovanie sa na rekondície pre rok 2017 bude znovu tak, že **každý záujemca listom adresovaným predsedovi alebo mailom, napíše na ktorú rekondíciu má záujem prísť, či pôjde so sprievodcom a kto konkrétne bude ten sprievodca, a pokiaľ nie je členom klubu, tak i informáciu o dátume narodenia a trvalého bydliska. Toto všetko budete musieť poslať na adresu predsedu klubu do 8. decembra 2016. Účastníkov vyberie výbor klubu anonymnou cestou ako vlni.**

Nie menej dôležitou udalosťou bude aj 25. Výročie založenia klubu, ktoré bude spojené s akciou Krok s SM 20. mája 2017. Predbežné zabezpečenie ste dostali v minulom čísle, iba jedna vec pribudla, na návrh predsedu bola odsúhlasená pozvánka aj pre pani Slávkú Michaličkovú, za jej dlhodobú priazeň, premietnutú do finančných darov pre klub. Sme si vedomí, že mnohé rekondície by boli menej početné. Vďaka patrí i ľuďom, ktorí jej priazeň vecne naplňajú.

Ďalšou novinkou tohto bodu bola vecná pripomienka Titusa, keď vyzval našich členov a to všetkých, nie

len tých čo boli na klube, aby priniesli na výročie svoje výrobky, ručné práce a ostatné veci, ktorými sa naši členovia zaoberajú. On zariadi výstavku a preto mu treba **do konca roku nahlásiť**, kto a čo všetko ste ochotní obohatiť náš klub aj v očiach ostatných.

Predseda podal informáciu o návrhu konania zasadnutí klubu na I. polrok 2017 : termíny zasadnutí klubu na I. polrok 2017 predbežne odobrené :

10. januára 2017 (utorok 14,00)

14. februára 2017 (utorok 14,00)

14. marca 2017 (utorok 14,00)

11. apríla 2017 (utorok 15,00)

20. mája 2017 (sobota 10,00)

jún 2017 (Dudince)

Prípadné zmeny budeme včas avizovať.

Evka cestou Titusa požiadala (už asi stý krát, pozn. redakcie), aby členovia klubu jej posielali do kroniky príspevky a fotodokumentáciu.

Rozdali sme si časopisy, klubové perá na smartphón a tablet pre členov klubu a kalendáriky aj pre širokú verejnosť, ako možnosť oslovenia tých, ktorí by mohli byť eventúalnymi darcami 2%.

Prišiel čas na dokonzumovanie dobrôt, ktoré priniesla Majka topoľčianska s Jankom a Darinka bádická. Marika lapášská v zastúpení Dana, zabezpečila pitný režim. Popri druhej debate sa všetko pomíňalo a v spokojnosti sme sa rozišli.

Ak chcete vedieť viac, prídte na klub!

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Zabudnite na kávu a zelený čaj. Ráno vás na nohy postaví niečo celkom iné

Mnoho ľudí si svoj deň, respektíve štart doň nevie predstaviť bez šálky kávy.

Niektorí tvrdia, že bez nej ani nedokážu poriadne rozlepiť oči. Iní zas prisahajú na skvelé účinky zeleného čaju. Oba nápoje však, zdá sa, dokáže poraziť niečo celkom iné.

Podľa odborníkov je ideálne začať ráno pohárom vody s citrónom, zelený čaj je tiež ideálny. S kávou to zas netreba preháňať. Všetky tieto známe fakty však teraz prebilo zistenie, že je ešte jeden nápoj, ktorý je oveľa lepším a ešte zdravším životom budičom. Nejde pritom o populárne smothie či čerstvú šťavu z citrusov. Za všetkým treba hľadať obyčajný **zázvorový čaj**, ktorý ľudia pijú hlavne v zime a v období chrípok. To je ale veľká chyba.

Problémy vyrieši hneď zrána

Hoci zázvor, respektíve d'umbier, nie je ničím novým, ľudia ho začínajú objavovať až teraz a pre viacerých je už neodmysliteľnou súčasťou chladných dní. No ideálne by bolo, keby sa stal vašou neodmysliteľnou súčasťou aj ráno, namiesto kávy či zeleného čaju. A prečo je vlastne taký skvelý už hneď zrána?

Zázvor sa totižto dokáže účinne porátať s baktériami a vírusmi a tí z vás, ktorí boli chorí a pili počas toho zázvorový čaj, musia uznať, že sa po ňom cítili lepšie. No a čo môže byť lepšie, ako **posil-**

niť obranyschopnosť organizmu hneď z rána? Ak doňho pridáte pár kvapiek citrónu, príjemne vás povzbudí, a to aj vďaka výraznej chuti, čo však závisí aj od toho, ako ho pripravíte. Ak si postrúhate do šálky čaju trochu viac zázvoru, môžete sa pripraviť na štipľavú chuť, ktorá vás určite raz-dva preberie.

Zázvor sa odporúča piť aj na **upokojenie žalúdka**, a hoci sa ráno možno cítite dobre, po vypití šálky tohto čaju podporíte trávenie. Ak ste sa ale zobudili po prehýrenej noci, zázvor vám padne určite lepšie ako káva. Okrem toho má aj **protizápalové účinky** a ako napríklad uvádza portál Livestrong, dokáže **mieriť bolesti svalov po cvičení**. Takže je opäť ideálnou voľbou, ak máte napríklad ráno svalovku po cvičení v predošlý deň. Takisto je veľmi vhodný pre ženy najmä vtedy, ak sa prebudia s neprijemnými bolesťami počas svojich dní. Zázvor totiž dokáže **tmiť menštruačné krče**, respektíve, uľaviť od menštruačných bolestí.

Piť zázvor ráno sa oplatí, navyše vraj pri pravidelnosti **dokáže zlepšiť pamäť**. Ako sa však hovorí, všetkého veľa škodí, preto aj pri pití tohto čaju nezabúdajte na to, že všetko sa má dodržiavať s **mierou**. Zvlášť si treba dávať pozor vtedy, ak máte problémy zo zrážanlivosťou krvi či s váhou, a to vtedy, ak sa snažíte pribrať a trápi vás prílišná chudosť. Ak si šálku zázvorového čaju doprajete v primeranej miere, nie je snáď príliš veľký dôvod na obavy. A ako si ho správne pripraviť? Zázvor môžete pokrájať alebo nastrúhať a len zaliať vriacou vodou nestačí. **Ideálne je nechať ho pár minút povariť**. Ak sa však ponáhľate, zaliať ho len vriacou vodou z kanvice sa nemusí v tomto prípade ukázať ako najhor-

šij nápad. Stále je to lepšie, ako nedopriať si tento prírodný zázrak vôbec.

ZOFT, Zoborské „FTipy“

Príde opitý muž domov a žena kričí: "Včera si bol triezvy a dnes si zasa opitý."

"Vidíš, včera si bola šťastná ty, dnes ja." (Laci)

Objednávka v hoteli

Majiteľ psa napísal majiteľovi hotela:

Vážený pane, rád by som sa vo Vašom hoteli ubytoval so svojim psom. Je slušne vychovaný, nešteká a nepridá obsluhu žiadnu prácu. "

Majiteľ hotela odpovedal:

"Vážený pane, svoj hotel prevádzkujem už 25 rokov. Za celú tú dobu mi žiadny pes neukradol uterák, osušku, župan, toaletné papier ani príbor či obraz na stene. Ani raz som kvôli psovi nemusel uprostred noci volať políciu alebo záchranku, pretože sa opil a ublížil sebe alebo komukoľvek inému. Ani raz sme kvôli psovi nemuseli maľovať izbu, pretože by ju ovracal. Váš pes je teda v našom hoteli vítaný. A ak sa za Vás zaručí, môžete prísť s ním. "

* Hypermarkety na Slovensku sa starajú o mäso tak , ako o vlastné dieťa.*

* Keď začína smrdieť, tak ho prebalia... *

Advokát sa spytuje muža, ktorý sa chce rozviesť:

- Pán Novák, prečo sa chcete dať rozviesť?

- Kvôli hodinám.

- Ako to?

- Minule , keď som vstal z kresla, o sekundu na to kreslo spadli zo steny ťažké kukučkové hodiny.

- No a?

- Manželka polohlasom poznamenala: "Stále meškajú".

Stojí pani Merkelová v kancelárii pred svojím obrazom a nahlas hovorí:

"Ako to tu asi dopadne?"

No a tá z obrazu jej odpovie:

"No jednoducho, mňa zvesia a Teba povesia."

Hodina etiky

Počas hodiny, v ktorej sa učiteľka snažila žiakom vysvetliť dobré spôsoby správania, dala im túto otázku:

'Michal ak by si bol v reštaurácii na večeri s peknou mladou slečnou, ako by si jej povedal, že musíš ísť na záchod?'

Michal odpovedal: 'Počkaj minútku, musím sa ísť vycikať.'

Učiteľka na to reagovala: 'To by bolo hrubé a neslušné.'

Čo ty Peter, ako by si to povedal? Peter povedal: 'Ľutujem, ale musím odísť na záchod. Budem hneď späť.'

'To je lepšie, ale rovnako nie je moc pekné povedať slovo záchod pri jedálnom stole.

A čo ty, malý Johnny, môžeš zase raz použiť svoj mozog a ukázať nám svoje dobré spôsoby? "

"Miláčik, môžeš ma na moment ospravedlniť? Musím si ísť potriať rukou so svojím veľmi drahým priateľom, ktorého tí dúfam predstavím po večeri. '

Učiteľka omdlela.

Nanotechnológie: Na včerajšej tlačovej konferencii predstavil Calvin Rickson, textilný inžinier a výskumník z Oxfordskej univerzity, svoj najnovší vynález. Calvin navrhol podprsenku, ktorá zamedzuje, aby sa ženám prsia húpala zo strany na stranu, alebo sa pohybovala hore a dole. Dokonca zamedzí aj to, aby boli bradavky vidieť cez blúzu, keď sa ochladí, alebo keď je tkanina mokrá ...
Cez prestávku ho prítomní účastníci konferencie vzali na dvor a rozbili mu hubu.

Viete, že ?

(dokončenie)

Ako čítať QR kódy?

Na čítanie QR kódov nemusíte byť nijako zdatný v kryptológii, stačí mať správne vybavený mobil, smartfón či tablet čo je v súčasnosti takmer každý. Na čítanie kódov pre bežných používateľov sa používajú mobilné telefóny s fotoaparátom a príslušnou aplikáciou. Niektoré smartfóny čítačku QR kódov v sebe majú už nainštalovanú rovno pri kúpe mobilu, do tých ostatných si ju musíte nainštalovať manuálne. Na čítanie QR kódov nepotrebujete však nutne smartfón, stačí vám aj bežný mobil s podporou Java aplikácií. Po spustení aplikácie sa objaví akoby aplikácia fotoaparátu. Potom stačí už len „namieriť“ na QR kód a aplikácia ho automaticky preloží. V prípade zakódovanej web stránky sa objaví jej URL a vy sa môžete jednoducho prekliknúť na jej obsah. QR kódy je však možné čítať aj pomocou web kamery vo vašom počítači. Stačí si taktiež stiahnuť niektorú z množstva aplikácií a potom sa už len „hrať“.

Tak ČO? Už viete na čo je dobré používať QR kódy a čo všetko z nich mô-

žete „vydolovať“? Dúfame, že medzi množstvom čítačiek QR kódov si vyberiete tú najvhodnejšiu pre váš mobil a budete ju aj využívať. Do QR kódov výrobcovia ukrývajú všeličo.

Niečo z korešpondencie :

Dobrý deň

Veľmi pekne ďakujem pán Suchan za podakovanie. Predbežnú rezerváciu na 20 osôb v termíne 1.10.-7.10.2017 som Vám urobil v LD VF*** + 2bezb. Apart. Na 1 poschodí A 1 izba bezbariérová v novej časti. Tak ako to bolo tento rok. Jemne sa zvýšila cena kvôli zmene skupinovému SLTV na individuálny telocvik. Ale zase som Vám vyšiel úpravou ceny Za doplatok na švédske stoly.

Napíšte mi prosím do 1.11.2017 či ponuku akceptujete.

Pekný deň

S pozdravom

Ing. Andrej Petráš, obchodný manažér

Ahoj Tonko, vďaka za kluboviny, celé som ich prečítala, len škoda, že už ich neprečítam aj Peťovej mame, ktorá náhle odišla 24.9.2016. Splnil sa jej sen a už je pri svojich dvoch synoch.

Dúfam, že sa držíš, aj ostatní členovia klubu, často na Vás myslím a spomínam na veľa pekných zážitkov aj keď je to už dávno a práve teraz bude 10 rokov, čo zomrel Peti.

Budem sa snažiť presvedčiť viacerých ľudí tu na úrade o 2%, snáď sa mi to podarí, lebo sú tu akisi čudní ľudia. Prosťte nie je to ono ako predtým. Všetkých Vás pozdravujem a v rámci možnosti Vám prajem veľa zdravia a šťastia.

Daša Kázmerová

Nehnevaj sa, ze som nebol na klube a nereagoval som, mame to s Beatou hus-te, rekonstruujeme cely dom, je toho moocno moc, odpadavame zo vsetke-ho. Je to huste, narocne, ale hadam sa to zvladne. Na buduci tyzden ideme do Lubochne na vysetrenie, potom hody v nedelu, medzi tym vsetkym davat pozor na majstrov, katastrofen.... Pozdravuj, pekny vecer a dobru noc. Laci

Ahoj Tonko, prečítala som si kluboviny a teším sa s vami, že vám bolo tak dobre a hlavne, že vám vyšlo počasie, asi to tam hore máme tak zariadené. Ja sa necítim teraz veľmi dobre, práve som hospitalizovaná v nemocnici, tak uvidím ako mi pomôžu. Myslím na vás, aj keď nie som priamo s vami, na to nezabúdajte a mám vás všetkých rada. Držte sa a nech sa vám darí. Vladka

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

IBAN :



SK82 0200 0000 0000 7723 0162

MV SR : VVS/1-900/90-9642

Nezabúdame

V mesiaci **november 2016**
s l á v i a

Meniny :

Katarína Gassoumi, Milan Andrejko, Alžbeta Kišová,

Narodeniny :

Anna Benčíková, Jozef Zelenák, Viera Herhová, Miroslav Kútny, Zuzana Mikulášiková, Alžbeta Kišová

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

suchanton@gmail.com

a nájsť na webovej stránke :

www.ksmnr.sk

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa 15. novembra 2016 /utorok/ o 14. oo 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 resp. cestou internetu, alebo telefonicky na číse 0904 547 106, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciame. Uzávierka čísla 7.11.2016.