

## Tak som sa zamyslel .....

..... už viac krát som si vzal „na paškál“ myšlienku o šťastí. Verím, že tentoraz to bude o celkom niečom inom, aj keď niektoré myšlienky sa môžu stretnúť.

Chcem sa obrátiť na nás, na naše postoje k nášmu ochoreniu. Nie, nebojte sa, nebudem vám vysvetľovať príčiny spojené s ochorením alebo prejavy samotného ochorenia. Zabúdím trochu do inej sféry, kde by sa možno dalo trochu si pomôcť aj sami sebe a nie čakať pomoc a vykúpenie od druhých.

Bude to transcendentálny výlet do našich myslí. Ešte síce nie je obdobie výletov do prírody, ale tam, kam sa vyberieme my, tam sa dá ísť kedykoľvek a to bez ohľadu na počasie či momentálny náš fyzický stav.

Nechcem nikoho presviedčať, že po vypočutí si stanovenej diagnózy sclerosis multiplex, sme vyskali radosťou a tí čo ešte mohli si aj povyskočili. Skôr sme prepadli depresii a smútku, lebo informovanosť o tomto ochorení je na podstatne vyššej úrovni ako pred tridsiatimi rokmi. Na jednej strane je to výhoda, že vás nemajú za lenivca či opilca, lebo to s vami hádže a rýchlo ste

unavení. Na druhej sa však môžete utopiť v spleti internetových informácií z ktoréhokoľvek konca zeme-gule. Jedni vás strašia, jedni to bagatelizujú a tretí sa pokúšajú hľadať cestu nápravy. Je dosť zložitá vyznať sa, ktorá informácia je hodnoverná a ktorá slúži iba na exhibicionizmus zvrátencom. Aspoňže väčšina z nich to nerobí za peniaze.

Osobne si myslím, že najpriateľnejším majákom v našom prípade je informácia získaná priamo od druhého postihnutého, ktorá je už vyskúšaná a overená. Je samozrejmosťou, že tak susedove topánky mi nemusia sedieť, tak aj skúsenosť priateľa sa nemusí u mňa prejaviť v takej podobe ako u neho. Odporúčal by som vždy sa vopred poradiť s lekárom alebo aspoň sestričkami v SM centrách.

Aj v tejto oblasti sa napĺňa poslanie klubov a celej organizácie SM, lebo tam sa nachádzajú studničky praktických skúseností, nehľadiac, že popritom i informácie o možných kompenzáciách. Ide totiž o peniaze a tie naše sú nejaké lepkavé a ťažko opúšťajú štátnu kasu. Najintenzívnejšie lepidlo sa javí na Okresných úradoch. Vyžadujú hromadu papie-

rov, no tie menšie papieriky nie a nie pustiť.

Už som zase na druhom nástupišti a vlak mi odchádza z inej koľaj.

Čiže, ak sme dostali za partnerku SM-ku, neboli sme šťastní, práve naopak, padlo na nás nešťastie. V prvom momente sme si mysleli, že sa nám zrútil celý náš svet. Niet sa čomu diviť. Postupom času, keď sme si uvedomili, že plačom, smútkom a letargiou nič nenapravíme, sú tu už spomínané organizácie podobne postihnutých a cestičku k nim určite načrtnú na každom centre SM.

Je pravdou, že sa nám nabúral systém života. A teraz budem ostrý, a niekto možno povie, že až prisplostý, keď uvediem nasledovnú úvahu.

Máme my možnosť si vybrať cestu, ktorou pôjdeme alebo nie? Môžeme sa utápať v žiali, smútku a utrpení alebo sa aspoň pokúsiť sa vzoprieť. Lebo tí prví, ktorých som spomenul, sa po nitriansky povedané „ukrenkovali“ a už im chodíme páliť sviečky začiatkom novembra. Mali by sme si uvedomiť, že sme v lepšej výhode ako oni, lebo je nám poskytnutá šanca a stálo by zato, aby sme ju využili.

Uvedomujem si, že nie všetci máme rovnakú štartovaciu pozíciu. Sme živé bytosti a každá reaguje na podnety z vonka celkom ináč a ešte k tomu, naše „ctené“ ochorenie sa voľakedy volalo aj choroba tisíceroch podôb.

Nechcem robiť nábor do klubov, ale i tam sa nachádzajú zhluky dobrej energie, ktorá môže vybudovať snahu o prerod z človeka nešťastného na človeka šťastného. To však musíte zažiť na vlastnej koži a vlastne prečo to píšem tým, ktorí to veľmi dobre poznajú. Asi aj preto, že možno náš časopištek sa dostane aj do ešte nerozhodnutých rúk a zablíka mu na cestičku k trochu inému šťastiu, aké si možno predstavoval. Lebo hodnota šťastia sa nemeria peniazmi, majetkom, drahými výletmi. Meria sa skutočne prežitými udalosťami, ktoré vytvárajú spomienky na veselú a „rozbláznenu“ partiu, ktorá odložila nešťastie niekde ďaleko do kúta a tým sa stalo nepodstatným.

Som si vedomí, že sa oveľa ľahšie píše o týchto veciach, ale nedá mi, aby som bol takým malým provokátorom, lebo aj tu platí, že bez vetra sa ani lístok nepohne. Keď nezafúkam, budeme čušať a nemo pozerat' na seba, až kým sa nedostaneme na iné oddelenie v nemocniciach. A to už vôbec nechceme.

Pre tento prípad platí tiež, že je horší ten, ktorý nechce, ako ten, čo nemôže. Buďme trepezlivý, veď aj slovíčko „nešťastie“, má až o dve písmenká viac ako to, ktoré chceme dosiahnuť.

Ak som vo vás vyvolal pocit a chuť zamyslieť sa, tak sa vám vyjaví, že takáto operácia sa dá praktizovať aj na iné druhy nešťastí.

Prajem vám, a to už či sme na prahu nového roku alebo aj v ktorú inú

dobu, aby ste vždy našli dostatok síl a trpezlivosti k hľadaniu cestičky ku šťastiu. Ono sa vždy niekde skrýva, len ho treba pohľadať a nie zakrývať pochmúrnymi myšlienkami.

*Váš Tony*

**ZOKLE** - / ZO borské  
KLE bety/

A že vraj nás bolo potenko, a či nebolo vidieť, že medzi nás prišla i tetka Matrajová, babka Pertženková, Mara z vyšného konca, či Terka Tichučká, aj pani Čenková prišli, bo im úrad deti zobrau, že vraj nespĺňajú európsku normu na sociálne dávky, strýna Frťalová či ujšiná Francimórová.. A ďalšie, ani som všetky nepoznau, no priniesli si sebou aj truhlicu, keby boli ustaté, že by si mali kde posediť a dokonca pre tie staršie i posteľ dotrepali, chúdiatka, iste sa namordovali. Mamka Pôstková sa ospravedlnili, že chlebička nepriniesli, bo všecinko popredali, žeby mohli dlžobu splatiť a dožvie či tá perina na posteli nebola dakedy jej?

A tie výšivke, čarovné vám to bolo, no jednoducho prekrásnô. Len si tak postavali kolo nás a tichúčko sledovali ako drkoceme.

To malo byť ocenenie krásnej výzdoby a skrášlenie prostredia zo strany vedenia KOS, ktoré pripravilo výstavu o krojoch a zvykoch na Slovensku.

I nás prišlo dostatočne a poviem vám otvorene, že som mal obavu, či sa niekto dostane cez tie záveje snehu a ľadu a navyše, keď sa v povetrí túlali všakovaké bacily a vírusy. Skalní sa nedali odradiť nástrahami prírody a tak sme mohli rozbehnúť rokovanie.

Odvzdali sme si Vianočné a novoročné prania z vonku ale i od našich. Ohlásilo sa veľa zástupcov klubov SZSM, pán Trabalík, doc. Brozman so sestričkami centra SM, KOS Nitra, primátor mesta Nitra, panie Záhorská, Chopiak a Klačková z Dudiniec, pán Petráš z Turčianskych Teplíc, Weby Slovenska, a z jednotlivcov panie Pappová, Frndová, Fajnorová, Vavricová, Krchniaková, Kázmerová a Pástorová a pán Voštenák.

Z neúčasti sa ospravedlnili Klárka - nástup po dlhej dovolenke a zasypaná robotou; Sonka, Vladka, Janka a Vierka, Darinka Baráthová - očná kontrola po operácii; Darinka Michaličková - opatera vnúčať; Nadežda - nedobrý stav; Ivetka + Dodo - rodinno zdravotné potiaže, tým pádom vypadla z hry Magduš, lebo tá nemá v týchto hodinách odvoz; Mari-ka Macáková - bez odvozu, spoliehala sa na Valachyovcov, no Tonko bol ešte u očnej lekárky a tak skoro sa nevráti; Danielka - „zarezáva“ v škôlke. Pozdravy odkázali Majka a Mojmir, Boženka Gombíková.

Nás najväčší zdroj príjmov je z dvoch percent. Chýba ešte pár dní do oficiálneho zverejnenia organizácií, ktoré sú oprávnené pre uchádzanie sa podielu z odvedenej dane, ale my sa už môžeme aktivizovať, pretože je predpoklad, že splníme zákonom stanovené podmienky. Treba sa obzerat' vo svojom okolí a vytipovať si eventuálnych „darcov“. Nie sú to praví darcovia, oni iba odkazujú vláde, že dve, nimi odvedené percentá sa majú poukázať tej ktorej organizácii, v zmysle zákona.

Tlačivo bude iba v jednej forme, no možno v dvoch farebných vyhotoveniach a to kvôli tým, ktorí si ho budú sťahovať z našej webovej stránky, aby

bolo pri čiernobielej tlači, čitateľne v oblasti kolóniek pre vyplnenie darcov, bude zverejnené po overení našej organizácii v zozname Notárskej komory.

Pripomenuli sme si konečný výsledok vlaňajšieho snaženia a to nie pre mento, ale pre povzbudenie.

Jednomyseľne sme potvrdili výšku účastníckeho poplatku pre účastníkov rekondičných pobytov v roku 2017.

Venovali sme sa príprave volieb nových orgánov klubu, ktoré by sa mali konať 14. marca 2017 na výročnom zasadnutí klubu. Predseda opätovne vyzval prítomných, ale i neprítomných, aby zvážili funkciu nového predsedu, nakoľko doterajšiemu, už ubúdajú sily a má pocit, že už členom nevládze dať, čo všetko by chcel. Určite k tomu „prosievajú“ aj štyri pomerne ťažké diagnózy. Neznamená, keď to nedáva na seba znať, že nemá problémy. Za pomaly dvadsaťpäť rokov vedenia klubu chýbal na zasadnutiach klubu tri krát a z toho dva razy bol v nemocnici.

Návrhy na kádrové obsadenie jednotlivých funkcií zasielajte predsedovi klubu do 13. marca 2017, aby sme pripravili kandidátku.

Odsúhlasili sme si, že voľby budú verejné, tak ako sa nám to osvedčilo i v minulosti.

Pracovné komisie určíme až v deň zasadnutia klubu a volieb z prítomných členov.

Predseda informoval prítomných o stave rekondičných pobytov v roku 2017, nahlásených záujemcov a pripravovaný výber účastníkov členmi výboru klubu. Výsledky hlasovania budú anonymné a k dispozícii u predsedu klubu, pre prípad riešenia sporov súdnou cestou. Celkové výsledky budú k dispozícii širokej členskej základni na februáro-

vom klube. Pre prípad navýšenia finančných prostriedkov, bude vytvorený aj zoznam náhradníkov, podľa počtu získaných hlasov.

Predseda informoval, že naša organizácia bola vyhlásená nezávislou komisiou ako DÔVERYHODMÁ s udelením certifikátu.

Mirko Gombik navrhol členom novú formu spoločného komunikovania cez GOOGLE +. Zabezpečí k tomu aj pomôcku. Všetko závisí, či bude o túto formu záujem a bude možná pre všetkých pri splňaní technických podmienok. Ďakujeme za informáciu.

Predseda rozdal prítomným nové tlačivá pre 2%, na ktorých je kolónka o zverejnení darcu kontaktných údajov konečnému príjemcovi. Je tona dobrovoľnosti darcu, ale organizácie sa dozvedia pravdu, kto im dar poskytol naozaj a nie iba „per huba“.

Predkladáme vám výsledky hospodárenia klubu za rok 2016, aby ste si to prezreli a prípadné otázky predložili na klube, aby sme mohli definitívnu verziu schváliť a znej odposlať podklady na Daňový úrad.

A napriek mrazom vonku, náš úľ fungoval na plné obrátky. Bolo konzumovať, bolo sa čím pochváliť, ale pošťažovať. Tak ako to v starej rodine chodí.

Pred rozchodom sme si popriali šťastný návrat domov, lebo cesty a chodníky nám robili prekážky, ale pri našom ochorení sme na ne zvyknutí, treba iba trochu opatrnosti,

## Výkaz o príjmoch a výdavkoch k 31.12.2016

### PRÍJMY

1. Zostatok z roku 2015 .....    20 109,27 €

2. Z darov .....	2 500,00 €
3. Z člen. príspevkov .....	310,00 €
4. Z príspevkov z podielu zapla- tenej dane (%) .....	6 901,69 €
5. Z verejnej zbierky .....	0,00 €
6. Z lotérií .....	0,00 €
7. Z organizovania akcií .....	2 996,00 €
8. Z dotácií .....	0,00 €
9. Ostatné .....	664,87 €
10. Daňové úpravy .....	0,00 €
<b>11. Príjmy celkom .....</b>	<b>33 481,83 €</b>

### VÝDAVKY

1. Služby .....	14 342,40 €
2. Mzdy .....	0,00 €
3. Platby do poisť. fond. ....	0,00 €
4. Ostatné .....	1 563,33 €
5. Daň z príjmov .....	0,19 €
<b>6. Výdavky celkom .....</b>	<b>15 905,73 €</b>
<b>7. Rozdiel príjmov a vý- davkov spolu .....</b>	<b>17 576,10 €</b>

### Návrh rozpočtu na rok 2017 :

#### A/ PRÍJMY :

1/ zostatok z roku 2016	17 576,10 €
2/ členské príspevky	290,00 €
3/ poplatky za rekondície	2 500,00 €
4/ 2 %	6 000,00 €
5/ úrok z bežného účtu	3,00 €
6/ ostatné	130,90 €
<b>s p o l u</b>	<b>26 500,00 €</b>

#### B/ VÝDAVKY :

1/ vedenie účtu	800,00 €
2/ úhrady za rekondície	18 000,00 €
3/ ostatné výdavky	4 500,00 €
4/ réžia klubu	3 200,00 €
<b>s p o l u</b>	<b>26 500,00 €</b>

### Vyskúšajte – ochutnajte !

### ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička  
1 KL = kávová lyžička  
1 Š = jedna šálka

### Zemiakové lasagne

**ZLOŽENIE :** 5 zemiakov, olúpané;  
2 lyžičky soli; 1 lyžička korenia; 8-  
10 plátkov šunky; 7-8 plátkov syra, 5  
plátkov slaniny; ¼ šálky petržleno-  
vej vňate, nasekanej; 2 šálky strúha-  
ný syr; 1 šálka smotany; 2 vajcia

### PRÍPRAVA :

1. Predhrejte rúru na 180 ° C.
2. Na plátky olúpeme zemiaky a na ½-centimetra nakrájame.
3. Zemiaky posypeme soľou, kore-  
ním a premiešame ich, aby sme sa  
ubezpečili, že sú potiahnuté rovno-  
merne.
4. Uložíme vrstvu zemiakov rovno-  
merne na dno vymasteného pekáča.
5. Polovicu z plátkov šunky rovno-  
merne rozložíme na zemiaky, ná-  
sledne aj polovicu plátkového syra.
6. Postupujte ďalšou vrstvou zemia-  
kov, potom zostávajúcou šunkou a  
plátkovým syrom.
7. Posypte slaninou a petržlenovou  
vňaťou rovnomerne na plátky syra, a  
umiestnite finálnu vrstvu zemiakov.
8. Posypeme strúhaným syrom na  
vrchu zemiakov a stlačte ho do rov-  
nomernej vrstvy.
9. V malej miske zmiešajte smotanu  
a vajcia. Nalejte na strúhaný syr.
10. Pečieme asi 40 minút, kým syr  
nie je zlatohnedý.
11. Necháme trochu vychladnúť,  
rozkrájame, podávame!

## ZOFT, ZOberské FTipovisko

"To som blázon," čuduje sa primár pôrodného oddelenia,

"Tento týždeň nám omdlel už desiaty otec."

" Nečudujte sa, šéfe, " chichoce sa asistent,

"Narodil sa nám tiež jeden černoško ..., a sestričky ho zo srandy ukazujú otcokom. "

Novák sa ožral ako sviňa a cestou domov sa plazí po železničnej trati.

- Do čerta, dnes sú tie schody, nejaké dlhé! No nič, práve mi ide výt'ah...

- Jóóó, kočky, predvčerom som sa tak ožrala!!!

...a keď som sa zobudila, vyskočila som hneď na stôl a začala tancovať'.

- Áleee, však také sa stáva.

- No hej. Ale patológ skolaboval!

Sedí babka na lavičke, vtom k nej príde druhá babka a hovorí:

- Pani, nesed'te na tej lavičke, je na nej nápis, že je čerstvo natretá.

Babka sa zamyslí a po chvíli hovorí:

- Ale ja už týmto nápisom neverím. Minule bolo na jednej lavičke napísané znásilním ťa a sedela som tam tri hodiny a nič sa nestalo.

## Viete, že ?

### Hnedý cukor vs biely cukor: Ktorý je zdravší?

Odborníci nás neustále upozorňujú na prílišnú konzumáciu **cukru**.

Škodlivé účinky cukru sú popisované už aj v časopisoch, ktoré sa zdravím obvykle nezaoberajú. Keďže cukor v „bielej podobe“ považujú mnohí za najväčšie zlo v našej strave, čoraz častejšie siahame po **hnedom**, či **trstinovom cukre**.

### Sú to však zdravšie varianty?

Ak dávate prednosť hnedému cukru, pozor – nemusí byť trstinový! Na Slovensku, kde má cukrovarníctvo vyše 100-ročnú tradíciu, sa cukor vyrába výhradne z **cukrovej repy**, ktorá sa u nás pestuje. Cukor možno vyrobiť aj z druhej základnej suroviny – **cukrovej trstiny**. Výsledkom takejto výroby je *trstinový cukor*, ktorý sa vyrába najmä v Amerike a Ázii. Keďže sa však u nás na výrobu cukru spotrebuje obrovské množstvo pôvodnej suroviny, dovážanie cukrovej trstiny z iných krajín by bolo omnoho nákladnejšie. Aj to je jeden z dôvodov, prečo na Slovensku vyrábame **repný cukor**, a prečo je trstinový cukor u nás drahší. Farba cukru pritom nesúvisí s typom pôvodnej suroviny, inak povedané – **hnedý cukor neznamená automaticky trstinový**.

### Vyberať cukor podľa farby, sa nevypláca

Biely cukor je **rafinovaný**, čo mnoho ľudí zvädza k myšlienke, že je chemicky čistený a horší, než hnedý cukor, ktorý pravidelne dostáva nálepku prírodný a zdravší.

### Ako je to v skutočnosti?

Výroba repného cukru je pomerne zložitý proces, ktorý sa začína čiste-

ním dovezenej repy a jej rezaním na **repné slíže**, ktoré (ponorené v horúcej vode) vytvoria sladkú difúznú šťavu. Tá sa potom v niekoľkých krokoch čistí, filtruje a kryštalizuje. Aby sme získali kryštáliky cukru, musí sa ľahká difúzna šťava zahusťovať. Surový cukor získavame až **kryštalizáciou**, keď pomocou tohto procesu dostaneme hnedý cukor, ktorý sa ďalej rafinuje, čím vzniká biely cukor.

Hnedý repný cukor je teda rovnaký, ako biely, iba zbavený **necukrových látok a arómy**, čo dosiahneme čistením vodou a odfarbením aktívnym uhlím. Takže žiadnu „drastickú“ chémiu v tom nehľadajte...

**Hnedý cukor je zdravší, ale...**

Trstinový cukor je pre mnohých spotrebiteľov zdravšia voľba. Keďže proces výroby trstinového cukru je kratší, ako v prípade repného cukru, tento cukor zvykne obsahovať stopy **minerálnych látok a vitamínov**. Množstvá týchto zdraviu prospešných látok sú však také zanedbateľné, že konzumovať trstinový cukor len pre obsah minerálnych látok či vitamínov, by bol nezmysel. Veď v bežnej strave ich nájdete **oveľa viac**.

Nech už sú vaše dôvody pre konzumáciu hnedého cukru akékoľvek, pri kúpe výrobku si dajte pozor. Aby bol cukor marketingovo atraktívny, niektorí výrobcovia dofarbujú biely cukor **karamelom**, čo nie je nič iné, ako zase cukor. Rozdiel je akurát vo väčšom vybielení vašej peňaženky.

Ďalším výkričníkom je možný obsah cudzorodých látok v hnedom cukre, ako napr. **5-hydroxymetyl-2-furaldehydu (HMF)**, čo je látka, ktorej toxicita je v súčasnosti skúmaná. Uvažuje sa, či HMF nemôže vyvolať napr. **rakovinu**.

### Vybraté z korešpondencie :

Dakujeme za kluboviny, az teraz som sa k nim dopracoval....A dostal som napad....Kedze mas na masnejšie vtipy dietologicku Klarissu,možno by bolo treba zvazit,ci by sa jedny kluboviny nemali vydat vo forme knizky s nazvom Zoborsky vycuc s hviezdickami...□□□□□□□□ Pekny vecer a dobru noc...

Pozdravujeme... (B+L)

Ahoj Tonko,  
veľmi pekne ďakujem za kluboviny. Sú ako vždy skvelé, lebo ich píše jeden vynikajúci a múdry človek. Prečítala som ich už celé, dokonca si ich rada prečítala aj moja kolegyňa. Spolu sa smežeme na vtípoch a radi skúsime aj recepty a vytvory potom chutnáme. Dúfam, že sa držíš a bojuješ, lebo Ťa všetci máme veľmi radi a prajem Ti do Nového roku hlavne veľa, veľa zdravia, lebo je vzácne, a veľa šťastia lebo je krásne. Takisto aj všetkým členom klubu aj ich rodinným príslušníkom prajem šťastný Nový rok 2017, prežite ho v zdraví, šťastí, láske, pohode a spokojnosti. Na ten starý rok už zabudnime a poďme ďalej.

Daša Kázmerová

Ďakujem vám všetkým a závidím členom klubu, že ich vedie taký poet ako Vy, pán Suchan. Ja prajem všetkým členom (nie je to z mojej hlavy, ale páči sa mi to pre rok 2017)

Mysli menej - Precituj viac  
Mrač sa menej - Usmievaj sa viac

Hovor menej - Počúvaj viac

Súď menej - Akceptuj viac

Pozerať menej - Rob viac

Sťažuj sa menej - Oceňuj viac

Obávaj sa menej - Miluj viac

Ďakujem a teším sa na stretnutia s vami všetkými,  
daniela gundová, riaditeľka  
KOS Nitra

Vážení pán Suchan, želim vám príjemné a ničím nerušené Vianočné sviatky a všetko najlepšie v roku 2017. Dvonč

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 **február 2017**  
slávia

### Narodeniny :

Ivetka Péterová, Marcel Smolica,  
Marika Duchoňová, Peter Mikulášik,  
Lydka Michaličková

### Meniny :

Gabika Gregorová

**Gratulujeme** a prajeme veľa jasných dní prehriatych slnkom a láskou pri dobrom zdraví a vzájomnom porozumení.

Môžete nás kontaktovať i cez internet na klubových **email – adresách** :  
[suchan@ksmnr.sk](mailto:suchan@ksmnr.sk)

[suchanton@gmail.com](mailto:suchanton@gmail.com)

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 14. februára 2017 /utorok/ o 14.00 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. Text neprešiel jazykovou úpravou. Príspevky zasielajte na adresu predsedu klubu, Anton Suchan, 949 12 Nitra, Novomeského 3/5 resp. cestou internetu, alebo telefonicky na čísla 0904 547 106, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciamy. Uzávierka čísla 1.2.2017.