



# Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XII.

január 2010

číslo 1

## Tak som sa zamyslel .....

..... nad druhým „čarovným“ slovíčkom, ktoré mnohé dvere či srdcia otvára. Je to slovko PROSÍM.

Vo svojej podstate predstavuje zo strany žiadateľa určitý stupeň pokory ale i váženosti si strany, od ktorej by sme očakávali nejakú službu, pomoc či radu. Platí to i v prípadoch osôb vzájomne rodinne spätých, teda medzi manželmi navzájom, bez rozdielu pohlavia, ale i medzi rodičmi a deťmi a to v oboch smeroch. Pretože ako budeme my príkladom, tak si to osvoja i naše dietky, pre ktoré sa to stane samozrejmosťou, no nie niečím nanúteným nasilu.

Keď ma niekto osloví oným čarovným slovom, akoby sa všetky bariéry rozostúpili, srdiečko poskočí, rozum sa dá do pozoru a pre mňa samotného sa čas premieňa na krásnu chvíľku, kedy cítim, že môžem byť niekomu nápomocný. Radosť sa rozlieva po celom tele a je to krásny pocit, ktorý treba zažiť, mne osobne je ho veľmi ťažko popísať. Pre nás, zdravotne postihnutých to bývajú veľmi dôležité momenty, ktoré nás nabíjajú pozitívnou energiou, lebo gumujú v našej mysli ten nedobrý pocit, našej menejcennosti až zby-

točnosti. Kto ste boli už v takejto situácii, viete pochopiť môj myšlienkový pochod. Nie je totiž nič horšieho, ako keď človek žije s pocitom, že je iba na ťarchu a na prekážky druhým. Takže i drobná pomoc z našej strany má pre nás hodnotu veľkých rozmerov a vlieva do nás pocit vnútorného pokoja, čo sa neskôr odzrkadlí i na našom celkovom stave. Je samozrejmé, že nás to nevylieči, ale každý i malý kamienok, ak sa ich nazbiera veľké množstvo, môžu byť súčasťou mohyly. Každý človek si stavia svoje mohyly, svoje sny a predstavy, tie sú však založené na inom princípe a celkom inej základni, teda východzej pozície.

Niekoľko môže namietat, že nie vždy je vhodná doba na vyslovenie slovíčka PROSÍM. Áno, sú v živote také ťažké chvíle, kedy bazírovanie na tomto slovíčku je skôr týranie, lebo to môže byť osoba smädná po dlhej a vyčerpávajúcej púti po púšti. Vtedy je nám jasné, že vypovedané slovo - vodu - v sebe skrýva aj slovíčko prosím. Veľmi ťažké sú stavy, keď je človek v ukrutnej bolesti a pýta pomoc len krátkymi slovami, prípadne vzdychmi. Všetkým nám je jasné, že niekedy na slovíčko prosím, ani už nezostávajú sily. Veľa

nám však napovie tón, akým je tá ktorá prosba vyrieknutá a za akej je to celkovej situácie.

Spôsob vyslovenia prosby nám v mnohom prezradí i momentálny stav žiadajúceho. Dá sa v ňom vycítiť pohrdanie, pokora, ale i radosť a žiaľ. Môže byť vyrieknuté rázne, tak že sa to skôr podobá rozkazu ako prosbe, ale na druhej strane sa dá vyriecť milo, s radosťou, že dotyčná osoba je na blízku a my sme tomu veľmi radi a tak to „prepašujeme“ aj do svojej prosby. A to je to, čo som už vyššie spomínal, že od srdca a úprimne vyslovenou prosbou, môžeme navodiť atmosféru sviatku.

Každý z nás už určite raz vyslovoval prosbu i v duchu. Má to svoju silu, lebo je to motivačné, ale iba vtedy, keď sa hlboko zamyslíme, čo žiadame, koho o to žiadame alebo pre koho žiadame. V našej mysli je dostatok miesta pre zamýšľanie sa, z ktorého môžu následne vyvstať i prosby. Mali by to však byť prosby zmysluplné, cielené k dobru a pomoci sebe či druhým. V tej mysli, by sme si mali rozobrať prečo to, čo chceme, prečo si to prajeme a prečo o to žiadame. Nechať si prejsť myšlienky voľne hlavou, reagovať na ne bez emócií a hlavne bez zlého úmyslu. Mali by sme sa obracať iba na veci, ktoré nesú pozitívny náboj, ktorý pomôže mne alebo osobe môjmu srdcu blízkej. Mali by to byť prosby splniteľné, ku ktorým svojim bežným životom napomôžeme, aby sa stali realitou. Nesmieme nehmotnú

myšlienku nechať voľne blúdiť svetom, musíme jej nájsť konkrétneho darcu.

Je celkom možné, že na prvý krát nedôjde k vypočutiu našej prosby, je možné, že sme do prosby vložili málo sily a vlastného ja, čím sme ju oslabili a k adresátovi sa dostal už iba šepot. Nesmieme sa báť povedať i nahlas svoju prosbu, ak chceme, aby bola správne a v pravú chvíľu doručená. Nemali by sme sa spoliehať iba na náhodu, ale činiť také kroky, ktoré umožnia realizovať našu prosbu, nesmieme sa skrývať za niekoho druhého, pretože sa stráca naša identita. Nesmieme sa báť povedať svoju prosbu rovno do očí, i keď v mnohých prípadoch môže vyznieť trochu ostrejšie.

Prosba nesmie byť vypočítavá, lebo už pri jej vyrieknutí nesie so sebou náboj negativizmu a ak by sme ňou docielili nejakého úspechu, tento by nás dlho netešil, lebo pri akejkoľvek inej prosbe, cielenej i na nás, by sa nám v mysli a aj s odstupom času, vynárala ako zisťná akcia, ktorá ne naplní úplne svoje poslanie.

Prosby malých detí treba veľmi citlivo posudzovať a cielené ich usmerňovať, aby sa po splnení prosby, z jej uskutočnenia, ozajstne tešili a mali úprimnú radosť. Neplňme deťom ich prosby iba preto, aby sme sa im zapáčili alebo aby sme vyzneli v lepšom svetle, takéto kroky krivia charakter mladého človečika a škodia mu do budúcnosti. Treba mu rozumne vysvetliť, prečo sú jeho pros-

by niekedy nesplniteľné, prečo na niektoré veci ešte nedozrel čas a prečo je lepšie byť skromným a príjemne prekvapeným, ako náročným a neskôr sklamaným.

PROSÍM vás, berte moje slová vážne, aj my sme niekedy ako malé deti.

*Váš Tony*

**ZOKLE** - / ZO borské  
KLE bety/

Nebolo to typické zimné počasie, skôr sa to podobalo na končiacu sa jeseň, ktorá chcela ešte čo to do počasia povedať. Našich skalných to však neodradilo a prišli sa rozlúčiť posledným zasadnutím klubu s uplynulým rokom.

Ospravedlnili sa Evka s Titusom, ktorá má problémy s rodičmi, čo sa potom prenáša i na jej zdravotný stav; Janka Herhová s maminkou; Malacké trio, teda Sonka, Vladka a Vladko; Magduš Kútina, ktorá finišuje v robote; stále kašľúca Ivetka - teda niežeby na nás kašľala, ale stále kašle, tento krát však pod dohľadom lekárov; Bobka a Tonko sú uťahaní so stáleho chodenia po doktoroch a úradoch a Bobku čaká preliečenie v nemocnici, dúfajme, že zaberie; Zuzka Špačinská sa už nejako veľmi necíti, zvlášť v tomto ročnom období, púšťať sa na cesty a po dlhšom čase sme na klube mohli privítať Katku s novým sprievodcom; Gabino od Anky je zase nejaký polámaný

a dopuje sa všelijakými medikamentmi, čo mu lekári popíšu; osobitný kuriér Majka Trenčanky, rytier Mojmir, priniesol, síce nie na bielom koni, ale červenej Zuzkinej Fábii, jej pozdravenie; Zuzka Záložňová poslala svoj pozdrav klubu po Lacinovi; Ivan sa udomácňuje v penzióne a snaží sa skamarátiť s injekciami; nezabúda na nás ani Dáška; pozdravenie členom klubu poslali čelní predstavitelia klubov z Ilavy Anka Pappová, z Trnavy Anka Pavlovičová a z Revúcej Vojto Lošonci.

Prepracovali sme sa k ďalšiemu bodu nášho rokovania a tým bol už toľkokrát omieľané 2 percentá. Opakujeme si ich stále preto, lebo je to jediný zdroj finančných prostriedkov pre činnosť nášho klubu. A tak ako bola príkladná starostlivosť o túto oblasť v minulom roku, zo strany našich členov, veríme, že tomu nebude inak ani v roku 2010, aj keď vláda sa snaží tento mesiac priťahovať. Len a len naša aktivita môže naplniť naše predstavy o konaní spoločných akcií a to koľko ich bude a kde ich budeme môcť konať, záleží od úspešnosti oslovenia potencionálnych darcov.

Nemáme toľko finančných prostriedkov, aby sme ich mohli rozdávať. Na druhej strane, nie sme zase odkázaní na niekoľko členských príspevkov, hlavne od členov, ktorí ich majú pomenej. Predseda preto preložil návrh, aby členovia klubu, ktorí sú umiestnení v Domovoch sociálnych služieb alebo penziónoch, boli

oslobodení od platenia členských príspevkov. Osobne som nesmierne rád, že medzi nami, prítomnými nastala úplná zhoda a **návrh bol jednomyseľne schválený**. Verím, že svojim rozhodnutím aspoň malou čiastkou prispejeme, keď ináč nie, tak určite k spokojnosti, kde zohnať čiastku na „členské“, niektorým našim členom.

Vo mne silne rezonuje myšlienka mojej jednej babky, ktorá toho nemala ozaj na rozdávanie, ale už ako malému chlapcovi mi vštepovala, pri všetkej skromnosti, že ten je bohatý, kto sa vie podeliť aj s málom, a nie ten čo má všetkého veľa a je nešťastný.

Prebrali sme prehľad záujmu o rekondičné pobyty v roku 2010, podľa doručených návratiek. Prevažná väčšina členov klubu cítila povinnosť odpovedať a tak sme skonštatovali, že prvopočiatkový záujem je veľký, ale objednávky nebudeme navyšovať čo do počtu účastníkov, lebo i tak asi príde k prirodzenej redukcii pred samotným nástupom, poprípade budeme musieť pristúpiť k výberu. Najhoršia situácia je u vozičkárov, lebo ani v jednom zariadení nemajú taký počet miest pre nich ako je záujem. Na niektorých izbách je možný život i vozičkára, ktorý aspoň pár krokov urobí a dostane sa na toaletu. Preto by mali hlavne vozičkári zvažovať svoju účasť podľa svojich kapacít. Určite by sme chceli vyhovieť čo najväčšiemu počtu záujemcov, ale nie všetko je v našich silách. Verím

však, že nakoniec bude čo najviac členov klubu spokojných, ako to bolo doposiaľ.

Napriek tomu, že predseda má k tomu legislatívnu právomoc, poradil sa s členskou základňou o potrebe kúpy externého disku, najmä pre dodržiavanie zákona o ochrane osobných údajov a USB kľúča na prenos dát. Nik z prítomných nemal výhrady a všetci súhlasili s kúpou týchto predmetov.

Všetci prítomní, ale i tí, ktorí budú s nimi v kontakte, dostali malý vianočný darček vo forme žetónov do nákupných košíkov obchodných centier. Dostali ich v dostatočnom počte a to toľko, aby mohli tieto drobnosti rozdávať i tým spoluobčanom, ktorí venujú zo svojej odvedenej dane 2 percentá v prospech nášho klubu.

S vedením KOS sme si potvrdili termíny zasadnutí klubu na prvý polrok 2010, ktoré sú nasledovné :

**9. februára 2010**

**9. marca 2010**

**13. apríla 2010**

**22. mája 2010**

**13. júna 2010 (Dudince)**

Predseda upozornil členov klubu, tých, ktorí už prejavili záujem o hipoterapiu, ale i tých, ktorí sa chcú zapojiť do akcie neskôr, že musia mať odporúčenia neurológa alebo rehabilitačného doktora a výstroj, ktorá neobsahuje umelé vlákna. To sme sa už bavili na minulom zasadnutí, lenže opakovanie je matka múdrosti. So samotnou akciou začneme po ustálení sa počasia a obdr-

žaní finančných prostriedkov od mesta.

Nasledovalo malé hodovanie z dobrôt, ktoré priniesli naše známe kucháročky.

Predseda poprial všetkým príjemné, v pokoji prežité sviatky a do nového roku, trochu nového zdravíčka.

### **Vyskúšajte – ochutnajte !**

#### **ZORE – ZO**orské **RE**cepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

#### **VYNIKAJÍCÍ LIKÉR**

##### **Z ĽADOVÝCH GAŠTANOV**

**POTREBA:** 250 ml šľahačky, 1 SALKO, 3 ks ľadových gaštanov, 4 kocky horkej čokolády, 1/2 litra rumu.

##### **POSTUP:**

Šľahačku vylejeme do hrnce a pridáme čokoládu a nalámané tyčinky ľadových gaštanov. Za stáleho miešania povaríme. Potom odložíme zo sporáku, necháme vychladnúť, vlejeme SALKO a nakoniec RUM. Poriadne premiešame, aby to bolo hladké a vlejeme do fliaš. Z jednej dávky je liter likéru.

Je to výborné kvalitné pitie, ktoré je zase iné, ako známe domáce vaječné koňaky. Navyiac bez pudingov, vajec a podobných "kaziacich sa" prísad.

**ZOFT, ZO**orské  
**FT**ipovisko

Bača Jano musí ísť do dediny. No v stáde ochorel najschopnejší baran. Zverolekár zvierat'u predpísal silné prehánadlo a tak bača inštruuje pred odchodom honelníka Ďura, ako má baranovi liek podávať:

- Vezmeš túto trubku, vložíš do nej dve tabletky, trubku vsunieš baranovi do papule, silno fúkneš a je to... O tri dni sa bača Jano vráti z dediny a nájde honelníka Ďura bledého, zničeného, ledva stojaceho na nohách.

- Čo ti je Ďuri? Vari ťa ten baran na rohy nabral, keď si mu pilulky dával?

- Nie! Horšie...

- Horšie?

- Áno! Fúkol do trubky prvý!

*Chlapci zo 7.B píšu dievčatám zo 7.A:*

*- Po škole prídte za stodolu, budeme sa bozkávať...*

*Dievčatá zo 7.A odpovedajú chlapcom zo 7.B:*

*- Ak sa chcete iba bozkávať, tak to napíšte dievčatám z 1.A...*

Pri príležitosti 50-výročia sobáša sa manžel pýta svojej manželky: "Premýšľala si niekedy počas celej tej doby o rozvode?"

"Nie, nikdy, - vždy len o vražde..."

**Viete, že ?**

#### **Zásielkový výdaj liekov a zdravotníckych pomôcok**

Ministerstvo zdravotníctva SR oznamuje, že dňa 1.12.2009 nadobudol účinnosť zákon č. 402/2009 Z. z., ktorým sa mení

a dopĺňa zákon č. 140/1998 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach.

Tento zákon ustanovuje podmienky pre vykonávanie zásielkového výdaja liekov a zdravotníckych pomôcok. Podľa tohto zákona môžu ponúkať a predávať lieky a zdravotnícke pomôcky prostredníctvom internetu len verejne lekárne, ktoré splnili požiadavky zákona č. 140/1998 Z. z. a ktorým samosprávny kraj vydal na túto činnosť povolenie.

Ministerstvo zdravotníctva SR upozorňuje, že vzhľadom na to, že vykonávacia vyhláška, ktorou sa upravujú podrobnosti zásielkového výdaja ešte nie je schvlen, žiadna verejna lekáreň nie je držiteľom povolenia na vykonávanie internetového predaja liekov a zdravotníckych pomôcok.

Ministerstvo zdravotníctva SR upozorňuje verejnosť, že všetky ponuky na predaj liekov a zdravotníckych pomôcok, ktoré sa od 1.12.2009 nachádzajú na internete sú v rozpore so zákonom č. 140/1998 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach. Sú od subjektov, ktoré nemajú povolenie na takto činnosť a je vysok pravdepodobnosť, že ponúkajú falšované lieky a lebo zdravotnícke pomôcky a ich kvalita nie je garantovaná Štátnym stavom pre kontrolu liečiv.

Ministerstvo zdravotníctva SR predpokladá, že prve lekárne získajú povolenie na internetov predaj liekov a zdravotníckych pomôcok ziatkom februára 2010. Ministerstvo zdravotníctva SR preto neodporúča v súčasnosti nakupovať lieky a zdravotnícke pomôcky prostredníctvom internetu.

Ministerstvo zdravotníctva SR bude verejnosť o verejných lekárňach, ktoré získali povolenie na internetov predaj liekov a zdravotníckych pomôcok včas informovať.

Zdroj: MZ SR

## Valorizácia dôchodkov od 1. januára 2010

Dchodkove dávky a sociálny dôchodok sa v roku 2010 zvyšujú podľa zásad určených ustanovenm č 82 zákona č. 461/2003 Z. z. o sociálnom poisten v znení neskorších predpisov.

### 1. Percento zvyšenia dôchodkov

Dôchodky sa v roku 2010 zvyšujú - o 3,05 % mesačnej sumy dôchodku, na ktor m poistenec nárok ku dňu, od ktorého sa dôchodok zvyšuje.

Percento zvyšenia je urene opatrením Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky č. 413/2009 Z. z., ktorým sa ustanovuje percento zvyšenia dchodkovej dávky v roku 2010.

Postup zvyšenia a výplata zvyšench dôchodkov

- Sociálna poisťovňa, stredie, zvyší vyplcane dôchodky bez iadosti. Zvyšene dôchodky pošta vplat po prvý raz vo výplatnom termíne dôchodku za mesiac január 2010 a scasne vplat doplatok zvyšenia dôchodku od 1. januára 2010 do posledného dňa pred vplatnm termínom za mesiac január 2010.

Ak sa dôchodok vplca na účet zriaden v banke, dôchodok patriaci za január 2010 vo zvyšenej sume bude pripsan na účet, v rovnak deň bude pripsan na účet aj doplatok zvyšenia dôchodku od 1. januára 2010 do posledného dňa vplatnm termínom dôchodku.

- O vykonanom zvyšení dostanú poberaťelia dôchodku psomm rozhodnutie v priebehu mesiaca január 2010.

- Informácie súvisiace so zvyšenm dôchodkov poskytnú na požiadanie zamestnanci pobočiek Sociálnej poisťovne alebo Sociálnej poisťovne, stredie.

2. Dôchodky, ktoré sa zvyšujú Z dôchodkov priznaných pred 1. januárom 2011 sa v roku 2010 zvyšuje:

- starobn dôchodok,
- predasn starobn dôchodok,

- invalidný dôchodok,
  - vdovský a vdovecký dôchodok,
  - sirotský dôchodok a
  - sociálny dôchodok.
3. Odkedy sa dôchodky zvyšujú
- od 1. januára 2010, ak boli priznané pred týmto dňom, alebo
  - odo dňa priznania dôchodku, ak sa priznajú od 1. januára 2010 do 31. decembra 2010.

4. Nezvyšujú sa

- vdovský a vdovecký dôchodok a sirotský dôchodok, ak boli vymerané zo starobného dôchodku, predčasného starobného dôchodku alebo invalidného dôchodku už zvýšeného o 3,05 % mesačnej sumy dôchodku,
- dôchodok manželky a
- zvýšenie dôchodku pre bezvládnosť.

5. Dôchodok upravený z dôvodu jediného zdroja príjmu

Suma zvýšenia dôchodku upraveného z dôvodu jediného zdroja príjmu sa určí z mesačnej sumy dôchodku po odpočítaní zvýšenia z dôvodu jediného zdroja príjmu, a nie z mesačnej sumy, ktorá sa vypláca.

**Vybraté z korešpondencie :**

Ahoj Tonko, ďakujem pekne, včera som nebola v práci, lebo behám s babkami po lekároch.

Myslím, že dnes máte klub, takže všetkých srdečne pozdravujem a zároveň prajem krásne Vianoce plné pohody, porozumenia a lásky, a všetko najlepšie do Nového roka, hlavne to zdravie a ostatné príde samé.

Ďakujeme za kluboviny .

Daša Kázmerová

Ahojte chlapci,  
veľmi pekne Vám obom ĎAKUJEM, že ste si na mňa spomenuli. Dobre mi to padlo, lebo som mala trochu zdravotné problémy. Verte mi, že radosť z toho, že si na človeka niekto milo spomenie urobí malý zázrak. Teším sa z toho. Ja Vám tiež želim všetko dobré a hlavne veľa + veľa zdravia, veľa pozitívnej energie a sily, veľa lásky, rodinné šťastie, radosť, spokojnosť a veľa Božieho požehnanie. S pozdravom, vďakou, láskou a úctou ostáva  
Anka Pappová

Milý Tonko!

Dakujem za krásneho Mikulasa, nasla som si ho az dnes, velmi potesil! Ospravedlnujeme sa, ale bohuzial na klub neprideme, nemame sofera. Chceme popriať Tebe, celej Tvojej rodine a samozrejme vsetkym na klube prijemne posedenie zajtra a potom krasne prezitie Vianocnych sviatkov a vsetko len to najlepsie do noveho roku, hlavne nech SM-ka poslucha.

A ako pises v klubovinach o zazracnom slovicku dakujem, tak my v Malackach Ti vyslovujeme jedno obrovske DAKUJEM za vsetko co pre nas robis a je to dakujem urcite od srdca.

Lucim sa s Tebou za vsetkych Soňa

Vianoce sú predo dvermi, pamätaj, že život je krátky, zahod' starosti, porušuj pravidlá, odpúšťaj rýchlo, boz-

kávaj pomaly, ľúb úprimne, smej sa nekontrolovane, nikdy neľutuj čokoľvek, čo vyvolalo úsmev a dobrý pocit niekomu . . .

Magda Radecká, odd. vzdelávania KOS v Nitre

Ďalej prišli pozdravenky od :

Anky Pavlovičovej a klubu Trnava, Anky Pappovej a klubu Ilava, Dr. Kataríny Sabolovej a Ladislava Šimora z Biogen Idec (Slovak Republic) s.r.o., Magdušky Vavricovej a Klubu SM KNM, Vlastičky Krchniakovej a Klubu SM Dunaj Bratislava, Vojta Lošonciho a klubu Revúca, Jarmilky Fajnorovej prezidentky zväzu, Palina Voštenáka, Hotela Aven a penziónu Horec, Michaely Knapkovej z PAN-OZ, Zuzky Dvořáčkovej, Juraja Luloviča z Hotela Máj Piešťany, Jaroslavy Valčekovej zo Združenia sclerosis-multiplex Nádej Bratislava, mojanitra.sk, Mariky Púchovskej a klubu Ružomberok,

Naša identifikácia :

**IČO 355 90 700**

**DIČ 2021479724**

**Bankové spojenie :**

**VÚB, a. s. pobočka Nitra,  
č. ú. 77230162/0200**

## *Nezabúdame*

V mesiaci **j a n u á r 2010**  
s l á v i a

*Meniny :*

**Titus Tulinský, Dáša Kázmerová,  
Miloš Poštrk, Emil Penzeš**

*Narodeniny :*

Nadežda Pavlovičová, Emília Smolicová,

**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)

[anton.suchan@satronet.sk](mailto:anton.suchan@satronet.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 **12. j a n u á r a 2010 /utorok/ o 15. 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 číse 037/773 22 99, 0904 547 106, 0915 841 006. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 5.1.2010.