



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročník XVI.

január 2012

číslo 1

Tak som sa zamyslel

..... nad jednou starou čínskou myšlienkou, ktorú si doslovne nepamätám, ale jej podstatu som si zapamätal. Je to úvaha o tom, že „človek nedokáže zabrániť tomu, aby nad jeho hlavou neprelietavali vtáci starostí, problémov a zármutku. Ale človek môže zamedziť tomu, aby si tieto vtáky na jeho hlave nespravili svoje hniezda.“

Na prvý pohľad možno divná myšlienka, ale pri hlbšom poznaní jej podstaty, sa nám rozmení na drobné myšlienky a začne sa rozvídnievať.

V živote sa nevyhneme situáciám, ktoré nám spôsobia problémy či zármutok. Niekedy sa valia ako na bežiacom páse a doliehajú na nás tak, že sa nám zdá akoby sme sa spod nich ani nemohli vyhrabať do normálneho života.

Krásne opisom starí Číňania pri-mäli tie zármutky, problémy a starosti vtákom. Chceli určite naznačiť, že vo svete prebieha veľa starostí, problémov a zármutkov a voľne poletujú šírím svetom. Nie sme jediní, nad ktorých hlavami tieto vtáky preletujú. No na druhej strane chceli určiť dať vedieť, že ako v bežnom živote, tak i u vtákov, príde čas, kedy

si musia sadnúť a to jednak k oddychu, ale i k reprodukcii. K tomu musia mať vytvorené podmienky a oni si ich vedľa veľmi pedantne pripraviť. Vedia s veľkou predvídavosťou vyhliadnuť si bezpečné miesto zahniezdenia, aby boli i vytvorené všetky predpoklady pre vynosenie novej generácie. To som sa trochu viac venoval vtákom ako samotnej myšlienke, ale nie je to na škodu veľa, aby bola dotvorená úplná scenéria myšlienky pôvodnej.

Autori myšlienky chceli naznačiť, že pokiaľ je ten vták vo fáze letu, dá sa ho odplášiť, čiže i tú myšlienku, ktorú ony predstavujú, je možné odohnať zo svojej mysle. Nemusí to byť hrubé odháňanie, ale môže to byť iba mierne kývanie rukami, čo predstavuje, že sa s problémom, zármutkom či starosťou budeme zaoberať, rozanalyzujeme ich, zistíme príčiny prečo sa okolo nás motajú a či vôbec stoja, aby sme sa nimi dlhší čas zaoberali. Niektoré tie vtáky bývajú dotieravejšie a ťažko je ich odplášiť. No v konečnom dôsledku tak ako prileteli môžu aj odletieť, len to musí človek chcieť a spraviť preto všetko na čo má schopnosti a danosti.

Každý vták i problém sa radi zahniezďujú, čím sa už ten problém, starosť a zármutok stanú príťažou pre človeka.

Keď má človek čistú myseľ, tak má aj svoj život jasný a svetlý. Ak mu ho však zacloní nejaký vták, už sa podstatne menia podmienky a človeku sa príťažuje, lebo načisto odmietnuť tie tri negatívne momenty nie je ľahké a jednoduché.

Tie tri negatíva sa radi, tak ako vtáci zahniezďujú v našich myšliach a trápia nás dňom i nocou. Najprv nám spôsobia problémy psychického charakteru, ktoré po dlhšej dobe prejdú až fyzickému zhoršeniu stavu človeka. Deptajú ho a nie a nie sa ich striasť.

V týchto prípadoch veľa krát zastúpi pomocníka priateľ. On môže byť tým prostredníkom, keď už naše sily sa dostali ku koncu, ktorý nám pomôže rozohnať tie dotieravé vtáky a zbaviť nás tých troch negatívnych elementov.

Sú však aj také vtáky, ktoré ani my, a ani naši priatelia nedokážeme odohnať, lebo ten moment, ktorý predstavujú bol taký silný, že zanechal jednak veľkú ranu a jednak sa ho ani celkom zbaviť nechceme. Bývajú to rodinné tragédie, ktoré možno, tak ako sa to zvykne hovoriť, iba čas trochu oddiali. Tu však všetko opäť záleží na človeku, lebo odohnať toho dotieravého vtáka môžem, ale to s čím nadlietáva nad našu hlavu nás už tak veľmi neraní, lebo vo svojom vnútri sme sa s danou vecou vy-

sporiadali. Prijali sme skutočnosť aká je i keď je trpká a tým sme tomu vtákovi vyrazili zo zobáka tú negatívnu myšlienku, ktorú sme my premenili minimálne na neutrálnu, čím neblíži nám a ani nášmu okoliu. Musíme si totiž uvedomiť, že naše okolie taktiež napádajú iné vtáky, ktoré by si radi na ich hlavách urobili svoje hniezda a tým ich zamestnávali problémami, starosťami a zármutkom. Oni tiež musia zápasiť s tými tromi negatívami. Oni majú taktiež právo byť v tú dobu trochu mrzutí a nevrlí. Snažme sa ich pochopiť a byť im nápomocní, tak ako my očakávame pomoc z ich strany, lebo sú nám najbližší a vedia sa lepšie vcítiť do našich problémov.

Vkročili sme do nového roku a tých 366 dní nás postretne všeličo. Veľa ľudí si prijíma rozličné predsavzatia, čo je chvályhodné, len ako to dopadne to všetko je vo hviezdach. Preto ja vám prajem, aby nad vašimi hlavami nelietali krkavce a havrany a ak to majú byť vtáci, nech sú to radšej slávicí, škovránkovia či iné spevavé krdle operencov. Nech vás obveseľujú svojim spevom, lebo v tom prípade nemôžu mať v zobáčku žiadnu negatívnu myšlienku. Ak by predsa len zaletel nad vašu hlavu vták s niektorým z tých troch negatív, v prvom rade majte dostatok síl nedovoliť mu urobiť si na vašej hlave hniezdo. Pokiaľ by ste to nezvládali sami, nech čo najskôr nájdete vo svojom okolí osobu, ktorá vám to pomôže všetko zdoať a nezáleží

či je to rodinný príslušník, priateľ alebo člen klubu. Podstatné je, aby nad oboma hlavami zostala čistá obloha a stratenú energiu nech vám dodajú lúče slniečka a to celých 366 dní tohto roku.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Počasiu ničím nepripomínalo predvianočnú atmosféru. Tomu bolo tak iba vonku. Vo vnútri našej miestnosti zasadnutia klubu, to už bolo celkom iné. Začali sme síce trochu smutnejšie, uctením si pamiatky za našu zomrelú členku klubu Mirku Kohoutovú, ale následne pozdravom od pána Topoľana, s ktorým bol predseda v kontakte, pričom sme dostali ponuku opätovne spraviť podobnú akciu ako v minulosti v Topoľčiankach.

Žochárkine a Ivetkine mlsoty a slané pečivo razom stoly dostali do tej správnej atmosféry, v ktorej sme prebrali najdôležitejšie potrebné veci a potom sme sa navzájom bavili. Napriek dobrému počasiu dosť členov sa ospravedlnilo a niektorým sa to už dlhší čas nedarí. Nálada tam bola výborná, lebo sme tam boli iba samí dobrí ľudia a neboli tam žiadne rušivé elementy. Prišiel sa s nami rozlúčiť Maroš, poďakoval nám za dobrú partiu a my sme mu poďakovali za všetko čo pre našu členku klubu nezištne robil. Povedal, že

s nami sa lúči, ale jeho dvere sú pre nás všetkých otvorené.

Ospravedlnila sa Majka Macáková, ktorá je zavalená rodinnými problémami a všetko sa odzrkadľuje na jej zdravotnom stave. Mailom sa ohlásila Martinka, ktorú prenasledovali zdravotné problémy a v deň klubu robí; Alenka je pracovne zaneprázdnená; Vrábľanky Vierka a Janka sú rozbehané po infúziách a lekároch, stav sa trochu zlepšuje. Malacké duo nemá šoféra; Mojmíra sklamal Milan; pozdravuje aj Majka Trenčanka; Anka Benčíková ide z choroby do choroby; Bobka a Tonko stále chodia po lekároch a zháňajú bezpečnejšie auto; Nadežda je po injekcii, necíti sa dobre; Ivan si polehuje s chrípkou.

Titus s Evkou prišli trochu neskôr, lebo cestou na klub ich postretol Mikuláš, Dedo Mráz, Ježiško či Santa Klaus, nemal totiž menovku, takže to nebol štrajkujúci lekár. Dal im dve červené ponožky a Titus obišiel všetkých prítomných a každý si mohol z každej ponožky vybrať nejakú tú dobrôtku. Tešili sme sa ako malé deti.

Predseda oboznámil so stavom vybavenie podkladov pre možnosť uchádzania sa o dve percentá, nabádal k vyššej aktivite a i kalendárik, ktoré rozdával pre rok 2012, majú symbolickú 2, ktorá jednak evokuje 2 %, ale s našim klubovým znakom pripomína, že v tomto roku bude už dvadsať rokov od založenia klubu. Podal informáciu, že tretí sektor na-

vrhuje, aby sa u právnických osôb vrátil systém do minulosti a nepokračoval v znižovaní percent.

Odsúhlasili sme odpustenie platenia členského príspevku pre členov umiestnených v DSS.

Zaoberali sme sa rekondíciami roku 2012, kde došlo k zmene termínu pri Turčianskych Tepliciach a to 30.9. - 06.10.2012 s počtom účastníkov 17, Dudince ostávajú 10. – 16. júna 2012 s počtom účastníkov 26 miest. Nakoľko záujem prevyšuje možnosti, bude sa robiť výber na základe schválených kritérií.

Evka s Titusom zobierali podpisy všetkých prítomných, ktorí sa podpísali na sviatočné blahoprianie a odovzdali ho predsedovi klubu. Ten bol milo prekvapený a a aj tak trochu jemne dojatý.

Rozdali sme si kalendáriky, predseda poďakoval všetkým prítomným v miestnosti, ale i tým, ktorí tu momentálne neboli, ale sa inokedy zúčastňujú našich zasadnutí, poprial im pokojné a v pohode prežité vianočné sviatky v kruhu svojich najbližších a na dialku všetkých členov klubu.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOorské **RE**cepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

Bôčik zapečený s jogurtom a chrenom

Na 4 porcie potrebujete: 1,5 kg pekne prerasteného bôčika bez kosti, 250 g strúhaného alebo čerstvého chrenu, 600 ml bieleho jogurtu, 400 g zemiakov a soľ.

Čím prerastenejší bôčik, tým lepší výsledok. Rovnako ako je málo ingrediencií, tak je jednoduchý i postup. Bôčik najprv nakrájajte na asi 1-1,5 silné plátky. Ak si chcete ušetriť prácu a slzy pri strúhaní chrenu, kúpte si ten už nastrúhaný v pohári. V miske ho zmiešajte s bielym jogurtom, množstvo záleží len na vás - niekto rád chrenu veľa, iný menej, takže radšej chren pridávajte postupne. Jednotlivé plátky bôčika osoľte, potrite vrstvou chrenového jogurtu a zarolujte. Takto vytvorené rolky potom dávajte vedľa seba do pekáča, ktorý nie je potrebné ničím vymazať. A ak netrváte na krásne utiahnutých roládkách, nemusíte ich ani ničím zaväzovať. Ak vám zostala časť jogurtu, navrstvite ho proste a jednoducho ešte navrch.

Keď sú všetky plátky pomazané a poskladané v pekáčiku, dajte ich piecť pri 170 stupňoch Celzia asi 1,5 hodiny do rúry. Mäso sa krásne prepečie, pustí všetok tuk, a ani táto šťava nepríde navnivoč: "Keď už vám to všetko tak nádherne z plechu vymetú, tak na plechu zostane úžasne čistá vypečená masť s chrenom, ktorá je na čerstvé kúsky chleba ako stvorená - ak nebudete dosť rýchla,

možno to bude to jediné, čo vám zostane na ochutnanie :-)." Upečený bôčik servírujte so zemiakmi alebo chlebom a garantujeme vám, že ani kúsok nezostane!

Ovocná rýchlovka

Recept je na plech cca 25 x 35 cm. Na dno plechu poukladáme detské piškóty v dvoch vrstvách. Piškóty položíme jednou vrstvou a tú druhú dávame obrátene do medzier, ktoré medzi piškótami vznikli. Uvaríme si puding z dvoch vrecúšok podľa návodu (môže byť akékoľvek chute, akú máte radi) a nalejeme ho hneď na položené piškóty. Počkáme, až puding vychladne a poukladáme naň rôzne ovocie tak, aby sa dal potom narezat' na tortičky. Ako náhle máme poukladané ovocie, uvaríme si dve malé želatíny alebo jednu veľkú a zalejeme ňou celý koláč. Necháme vychladnúť a potom dáme na noc do chladničky.

Druhý deň už môžeme smelo konzumovať (môže sa na to nastriekať ešte šľahačka a posypať čokoládou). Je to vynikajúce, rýchle, šľavnaté a moc chutné - mňam, mňam. Prajem dobrú chuť !!!!!!

Trojčokozákusok

Zloženie:

asi 10 sušienok, 100 g horkej čokolády + trochu na ozdobu, 100 g mliečnej čokolády + trochu na ozdobu, 100 g bielej čokolády + trochu na ozdobu, 500 g tvarohu, 300 g čerstvej smotany 30 - 36%, 3 čajové ly-

žičky želatíny, ½ hrnčeka cukru (= 100 g cukru), 2 lyžičky vanilkového cukru

Tvaroh vymiešame s cukrom, potom si namočíme želatínu do trochy mlieka a necháme ju napučať. Potom zahrejeme a necháme vychladnúť, medzitým vyšľaháme šľahačku do tuha, spojíme tvaroh so šľahačkou aj so želatínou a rozdelíme plnku na tri časti, do každej z nich primiešame vždy inú rozpustenú čokoládu. Formu vyložíme papierom na pečenie, ja používam formu na biskupský chlebiček, ale môže byť aj srnčí chrbát, na spodok nalejeme tmavú plnku, necháme trošku zatuhnúť, potom bledšiu plnku a nakoniec bledú. Na vrch naukladáme keksíky, to bude vlastne spodok zákuska. Dáme do chladu, po vytuhnutí vyklopíme a oľfkame čokoládou čo nám zostala..

ZOFT, ZOberské FTipovisko

Na policajnej stanici:

Upratovačka na policajnej stanici ohlasuje znásilnenie. Policajt spisuje zápisnicu a pýta sa upratovačky:

- Pani a nemohli ste ujsť?

Ona rozčúlene odpovedá:

- A ako? Na pravo stena, na ľavo stena, on za mnou a vpredu už som mala poumývané.

Vráti sa chlapík z výpravy do džungle.

Po čase sa manželka začína vypytovať, pretože sa jej zdá

nejaký zamknutý, smutný, jednoducho

iný ako predtým. A tak sa jej manžel zverí, že ho raz v tej džungli prepadol a znásilnil gorilej samec.

Manželka ho súcitne objíma, že také veci sa v prírode stávajú, nech si z toho nič nerobí, že ona to nikomu nepovie a tá gorila predsa tiež nehovorí ...

"No práve," hovorí smutným hlasom chlapík. "Nehovorí, nezavolá, nenapíše"

V jeden októbrový podvečer zaklopú dvaja ruskí mládenci na okno domu, v ktorom býva 90-ročná babka a pýtajú sa jej:

- Babuška, núžno vám drevo? (*potrebujete drevo?*)

- Net, ne núžno.

Babka ráno vstala a na dvore ani triesky."

Na sociálnom úrade stojí dlhý rad...a v ňom stojí aj jeden intelektuál v kravate a v oblečku v hrubých skličkách okuliariových,,,

zrazu sa cez celý ten zástup prediera cigáň na vozíčku a vyrevuje :

pustite ma ! pustite ma ! som inválíd máátka ma porodila vsedmom mesááci a od teďy som nedonosný debil invalidný, musíte ma pustit do predu !!!.

Intelektuál sa mu postaví do cesty a povie mu pamätnú vetu ktorá vojde do dejín,,,

Milý pán menšina ! Nedonosný !

Hovorím tu za tento zhromaždený dav poctivo čakajúcich ľudí ...

Čo keby ste sa láskavo vrátil na tie posledné dva mesiace do priestorov, ktoré ste predčasne opustili. !!!

- Mami? Môžem mať na Vianoce psa?
- Nie, budeš mať kapra ako všetci ostatní!

Manželka už stratila trpezlivosť s pitím svojho manžela a rozhodla sa, že ho vystraší. Prezliekla sa za Lucifera a keď sa v noci, po dni strávenom v krčme, pripotácal opitý domov, tak na neho spoza rohu vyskočila a zvrieskla. Manžel si ju prezrel a s pokojom gentlemana odpovedal:

"Mňa nevydesíš, som ženatý s Tvojou sestrou!"

„Ty, čula si že Zuza tehotna?“

„Ne, ta od keho?“

„Ta od Mikulaša“

„Hmm..Ta ona znala, co dac do obloka..“

Viete, že ?

- Najkratšia vojna sa odohrala v roku 1896. Zanzibar sa vzdal Británii po 38 minútach.

- Matka Adolfa Hitlera vážne uvažovala o potrate, ale jej doktor jej to vyhovoril.

- Slovenčina je úradným jazykom aj vo Vojvodine (územie na severe Srbska).

- Najdlhší film, Liečba Nespavosti (1987), trvá 87 hodín.

- Samček koníka morského privádza na svet mláďatá, nie samička.

- Počas druhej svetovej vojny trénovali Američania netopiere na zhadzovanie bômb.

- Najznámejšie slovo na planéte je OK, druhé je Coca-cola.

- Eskimáci používajú chladničku na to aby im nezamrzli potraviny.

- Na výrobu 500 mililitrov medu musia včely obletieť cca 5 miliónov kvetín.

- Oko pštrosa je väčšie ako jeho mozog.

- Na Mount Evereste nie je možné uvariť vajičko na tvrdo.
- U nás sa pred II. svetovou vojnou jazdilo vľavo.
- Názov populárnej čokolády Milka je vlastne skratka ? Tvorcovia názvu vtipne spojili dve nemecké slová - Milch (mlieko) a Kakao (kakao) - tak vzniklo slovo Milka.
- Keď sa pokúsite mať pri kýchnutí otvorené oči, môže vám ich vytlačiť z hlavy.
- Golfová loptička má 360 bodiek
- Jediné jedlo ktoré šváby nezjedia je uhorka.
- Najdlhší záchvat štikútania trval podľa Guinnessovej knihy rekordov 68 rokov
- Zapaľovač bol vynájdený predtým ako boli vynájdené zápalky.
- Ženy žmurkajú 2x viac ako muži.
- V Číne spotrebujú ročne 45 miliárd drevených paličiek na jedenie. Musia kvôli tomu vyrábať 25 miliónov stromov.
- Vo Švajčiarsku je trestné, keď hlasno zavriete dvere od auta.
- Leňochod chodí rýchlosťou 3cm za minútu. Ak sa ponáhľa.
- Delfiny spia s jedným okom otvoreným.
- Prvým výrobkom s čiarovým kódom bola žuvačka Wrigley's.
- Pred rokom 1800 sa topánky nevyrábali špeciálne na ľavú a pravú nohu, boli rovnaké.
- Na Aljaške je dovolené zastreliť medveďa. Je tam však kriminálnym zločinom, keď zobudíte medveďa fotografovaním.
- Najkratšia rieka na svete, Roe River, má len 60 metrov.
- Žirafy si dokážu čistiť uši vlastným jazykom.
- Eskimáci majú stovky slov pre ľad, ale ani jedno pre ahoj.
- Bežný človek je bez problémov schopný chytiť krokodílovi tlamu a nedovoliť mu ju otvoriť. Naopak, je prakticky nemožné mu ju držať otvorenú. Krokodíl je schopný rozkúsnuť hrubý kmeň stromu.
- Austrália vyhrala v ľadovom hokeji nad Novým Zélandom v roku 1987 58:0.
- Armáda Monaka má menej členov ako národný orchester.
- Američania podajú denne viac ako 70.000 žalôb.
- American Airlines usporili 40 000 dolárov v 1987 po tom, čo odobrili jednu olivu z každého šalátu, ktorý bol podávaný v prvej triede.
- Najdlhšie žonglovanie s loptou trvalo 19 hodín a 30 minút.
- Najdlhší železničný tunel je dlhý 58 kilometrov.
- Najstarší žiak základnej školy mal 84 rokov.
- Niektoré dážd'ovky zjedia samy seba keď nevedia nájsť potravu.
- Najdlhšia limuzína na svete má 28 kolies, 30.5 metra a vieze i malý bazén.
- Priemerná dĺžka života vážky je 24 hodín.
- Leonardo da Vinci vedel súčasne jednou rukou kresliť a druhou písať.
- Trávacie šľavy krokodíla dokážu rozložiť i oceľový klinec.
- Autá ako Škoda Fabia, Renault Clio, Opel Corsa, Ford Ka, Nissan Micra alebo Toyota Yaris sú veľké ako srdce veľryby.
- Golf je jediným športom, ktorý hrali aj na mesiaci.
- Priemerná ceruzka je schopná nakresliť čiaru dlhú 50km.
- V Japonsku zamestnávajú ľudí, ktorých prácou je vtlačať cestujúcich do vozňov metra.
- Ráno je človek približne o 1cm vyšší než večer v dôsledku znižovania

medzistavcových platničiek váhou tela v priebehu dňa.

- Na každom kontinente je mesto, ktoré sa volá Rím.

- Mucha žije iba 14 dní.

- Na zlízanie zmrzliny je potrebné v priemere 142,18 liznutí!

Vybraté z korešpondencie :

Milý Tonko!

Zdravíme z Malaciek a zároveň sa ospravedľujeme, že neprídeme, veď vieš, nemáme šoféra. Prijmi od nás úprimné pranie krásneho prežitia Vianočných sviatkov a takisto pozdravujeme a prajeme šťastné a veselé aj všetkým na klube, dúfam, že si to pekne užijete. A do nového roku vykročiť tou správnou nohou a nepajdať. AHOJ!!!
Soňa a Vladka

Srdce pozdravujem a príjemne vianočné sviatky vinsujem!

Po celý nový rok vytrvale zdravie a veľa príležitosti na usmev!

Lenka (Záhorská Dudince, pozn. redakcie)

Milí priatelia

Veselé Vianoce chcem Vám priať, aby človek človeka mal stále rád, aby jeden druhému viac šťastia prial, aby tento Nový rok za to stál.

zo srdca praje Jarmila (Fajnorová)

Ahoj Tonko,

Veselé Vianoce plné pohody, pokoja a lásky , šťastný Nový rok 2012 Tebe, celej Tvojej rodine ako aj všetkým členom klubu, praje Daša Kázmerová s rodinou.

Mojí milí priatelia, dovoľte mi, aby som všetkým, ktorí mi vyjadrili úprimnú sú-

strasť pri úmrtí mojej sestry Mirky poďakovala. Hoci ste ju nepoznali, bola členkou nášho klubu ,ale jej zdravotný stav jej nedovoľoval zúčastňovať sa našich stretnutí. Ďakujem všetkým Klári.

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 2012**
s l á v i a

Meniny :

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

Narodeniny :

Nadežda Pavlovičová

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

anton.suchan@satronet.sk

a nájsť na webovej stránke :

www.ksmnr.sk

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **10. j a n u á r a 2012 /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 čísla 037/773 22 99, 0904 547 106, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 1.1.2012.