



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročnik XII.

február 2010

číslo 2

Tak som sa zamyslel

..... nad silou, v rámci vesmíru tak nepatrného a mrňavého elementu akým je SLNKO. V chápaní kozmu ako takého, je to malá omrvinka voči ostatným kozmickým telesám, je iba maličkou súčasťou malej galaxie, ktorá je súčasťou väčších celkov, tvoriacich obrovské kolosy, ktoré my ako jedinci prostoduchí, si ani nevieme predstaviť.

Nechcel som tým ponížiť dôležitosť slnka, len som chcel poukázať, že i veci, ktoré sa nám zdajú obrovské, v skutočnosti a v spojitosti s inými vecami môžu byť maličkými, takými, že mnohokrát nestojí ani zato sa nimi zaoberať. Určite to poznáte v bežnom živote, ale si to uvedomíme až keď tie veci uplynú a prestanú nás ťažiť a v pokoji sa nimi zaoberáme. Žiaľ médiá nás zahŕňajú množstvom takéhoto balastu a zbytočne zaťažujú našu myseľ „blbosťami“, ktoré nemáme šancu ovplyvňovať či dokonca ich riešiť.

Nie však o tom som rozmýšľal, vrátim sa k nášmu slniečku. Napriek svojej maličkosti v porovnaní s vesmírom, má pre nás nesmiernu cenu. Tou základnou je tá, že v podstate je zodpovedné za celkový život na na-

šej planéte Zem. Je to zaujímavé, že práve na tomto jeho satelite sa vytvorili podmienky vhodné pre život. Ako to všetko vlastne vzniklo, o tom bádajú trochu múdrejší a vzdelanejší ľudia ako som ja. Majú k tomu dnes už vyspelé technické pomôcky, ale i tak k dopátraniu sa podstaty, zostáva stále dosť veľký krok, i keď teórií vzniku života na našej planéte je nespočetné množstvo. Pohľady vysoko výkonnými ďalekohľadmi do hĺbok vesmíru napomáhajú v selekcii toho množstva teórií, ale stále predsa chýba niečo, čo by tú jedinou správnu potvrdilo.

Mňa ako jedinca a ešte mrňavejšieho od mrňavých, zaujíma slnko po tej stránke, že je jedným zdrojom života a jedným veľmi som závislý v nálade, od jeho svitu. Z toho čo emituje na našu planétu, má na mňa oveľa väčší vplyv svetelný efekt ako tepelný. Nie žeby ma celkom nezaujímal tepelné lúče, ktoré najmä v chladných ročných obdobiach hrajú veľkú rolu, ale i pri mrazivom počasí je mojej duši krajšie, ak ju obteká jasné svetlo slnka. Hneď mám lepšiu náladu a tie svetelné elementárne častice, rozháňajú pochmúrne myšlienky, ktoré sa chtiac-nechtiac vkrádajú do našich myslí, keď je

zamračené a slniečko sa schováva za mrakmi. Vôbec nezaberá to pomyslenie, že ono svieti i keď je za nimi, naše telo ho potrebuje vidieť.

Nie jeden múdry človek vo svojich myšlienkach vyslovil názor, že slnko na každého svieti rovnako bez rozdielu veku, pohlavia, vierovyznania, rasy a podobne. Áno, ono na každého svieti rovnako, nevyberá si a nepozná protekciu, ale už spätný odraz slnka od nás k druhej osobe nebýva taký jasný a taký čistý. Tu nastáva ten malý problém, ktorý môže prerásť do veľkých rozmerov, že sú jedinci, u ktorých slniečko nabudí a naštartuje dobro, ktoré následne, i keď nie v priamom svietení, prenášajú na svoje najbližšie okolie. Sálajú zo seba dobrú energiu a v ich prítomnosti sa človek cíti dobre, je spokojný, aj keď sa na seba iba pozerajú, tok dobra všetko vypovie a vynahradí. Sú však osoby, ktoré sa uzatvoria do seba, zamedzia svieteniu slniečka, resp. jeho odrazu a to sa odzrkadľuje i na ich tvári a celkovom správaní sa. Pár jednotlivcov je aj takých, že na sebe majú masku rozsievачa svetla a lásky zo slnka, no pritom sú to potmehúdi, ktorí z vás ešte odčerpávajú svetlo duše. Tí sú pre človeka nebezpečnejší, ako tí zamračení a pochmúrni, ktorých nevie žiadna vec potešiť, nemajú u ničoho radosť, ani keď sa to týka priamo ich.

Každý z nás si môže budovať vlastné slniečko a tak ako veľké vesmírne slnko žije z nekonečnej

energii, tak to naše slniečko môžeme živiť dobrou energiou. Nabíjať sa môžeme z toho veľkého slnka, akumulovať jeho energiu či už svetelnú alebo tepelnú, ale najviac ho môžeme nabíjať svojou vlastnou dobrou a pozitívnou energiou. Každý dobrý skutok, každá pozitívna myšlienka ho naplňa dobrou energiou a ono potom môže svietiť a rozdávať lúče radosti do svojho okolia pre ostatných, lebo keď vidí radosť na tvárach tých najbližších a tých, na ktorých mu záleží, to opätovne nabíja jeho vnútorné vlastné slniečko. Je to podobná reakcia aká prebieha na veľkom slnku.

Tak ako cítime, že slniečko svieti i keď je za mrakmi, tak isto cítime, keď je naša tvár zachmúrená, že pod smútkom alebo bolesťou je slniečko, ktoré raz vyjde a osvieti nás, našu dušu a nemusia pritom padnúť ani slová.

Snažme sa každý jeden z nás vlastniť svoje vlastné slniečko, ktoré pomôže prekonávať strasti a bôle naše vlastné, ale veľmi pomôže i našim najbližším. Podelme sa o tie lúče svetla, o tú energiu nabitú pozitívnom, ktorá sa nám mnohonásobne vráti. Nikdy nevieme, kedy aj nám dobre padne, keď v strastiach na nás zasvieti lúč dobra a odoženie z našej mysle chmáry, alebo z nášho tela utlmí bolesť.

Prajem vám veľa slniečka vo vašej duši, ale i vo vašom najbližšom okolí.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Počasia sa ako-tak umúdrilo a bolo to cítiť aj na účasti. Miestnosť bola po čerstvej rekonštrukcii dverí, jednak vstupných a jednak priechodzích do výstavnej siene. Stoly a stoličky boli preto zasunuté do jedného rohu. Našťastie som mal so sebou pomocníka, ktorý prišiel kvôli inej veci, ale trochu si zatrénoval. Všetky stoly sme dali dokopy a nakoniec sme zistili, že ich bolo aj tak málo, lebo oslávenci, Klárika, Nadka a Emil, priniesli toľko dobrôt, že ozaj nebolo jedného voľného miesta na stole. Ono totiž priniesli všakové dobroty i ďalšie. Najviac ma mrzí, že som nedopatrením opomenul našu Lenku, prihlášku som obdržal až na klube, ale som je neprečítal, iba založil a podstatu veci som si uvedomil až doma, že práve na deň zasadnutia klubu slávila sviatok práve Lenka. Tak sa jej touto cestou ospravedlňujem a prajem jej dodatočne i za celý klub, veľa zdravia a spokojnosti.

Privítali sme novú členku nášho klubu, lebo prišla si nás obzrieť Boženka Gombíková a hneď si vyplnila i prihlášku. Sama má starosti so svojou roztrúsenou sklerózou, no musí sa ešte starať o chorú maminu. Budeme im obom držať palce a nech sa bude Boženke medzi nami páčiť.

Potešilo nás, že prišla Zuzka z Bratislavy, vraj sa na nás veľmi tešila a obetuje za to i tú únavu, ktorá ju zmáha po takej dlhej ceste v aute.

Predseda klubu tlmočil srdečný pozdrav od pána Topoľana a manželkou (pre tých, čo majú slabšiu pamäť alebo tu ešte neboli, je to manželský pár, ktorý obhospodaruje Lovecký zámoček v Topoľčiankach a ktorí nám vybavili prehliadku Národného žrebčína a Zubrej zvernice), so želaním hlavne dobrého zdravia, spoločnej súdržnosti kolektívu a radosť s prípadného stretnutia v roku 2010.

Prešli sme k ospravedlňeniam tých, ktorí sa nemohli dostať na zasadnutie klubu. Prví boli malacké trio, ktoré malo rešpekt pred počasím (u nás bolo celkom dobre, holt, ale Záhorí je Záhorí). Katka má nového asistenta a ten nemá v dobe konania nášho klubu voľno a na koniec už nechce prísť (tento krát sme to veru aj poriadne natiahli, nik nás nevyháňal, no bolo nám proste dobre a nechcelo sa nám rozísť sa). Anka Benčíčka bola chorá a ťahá sa jej to už od minulého klubu, tak musí chodiť na injekcie, chuderke kde jej ich vôbec pichajú, však ona je ako trieska. Nič to nemení na veci, že nás spolu s Gabinom pozdravovali. Lacino má zase problémy s autom, ktoré keď je na zime neštartuje (asi sa moc drkocce, mal by mu kúpiť teplé spodky), pes sa im vrátil od Silvestra, ale v takom stave, nevedia, či ho budú štopkať alebo zanesú rovno k veterinárovi. A aby to nebolo celkom také jednoduché, aj keby zaviali teplé vetry a auto by naštartovalo, nemohlo by vyjsť, lebo švagar nechal svoje auto pred Lackovým a domov sa vráti až večer. Pozdravenie platilo od všetkých, ktorých som doteraz spomínal a ešte len bu-

dem spomínať, tak napríklad od Janky a Vierky Vrábľových, z ktorých posledne menovaná má problémy s krížami. Tak na diaľku ich pofúkame. Ozval sa opäť Stanko, ktorému počasie a celkový stav nedovoľujú na takú diaľku prísť. Teší sa na jar a samozrejme na nás. Magduš od psíčkov (lebo Magduš od Jožka po dlhom čase uväznenia v rámci zatepl'ovania baráku, bola prítomná), užíva nejaké nové lieky a nevie či od nich nemá nejaké zažívacie problémy a tak sa na dlhšie trate neodváža pustiť. Bobka s Tonkom sú uťahaní po chodení po lekároch a úradoch a Tonko v takomto neistom čase už má plné zuby šoférovania a tak čaká na lepšie časy, kedy bude viac svetla a čistejšie cesty. U Ivety sa už všetko javilo tak, že príde, kašľala podľa nôt, aj sa jej sem tam zadarilo byť dlhšie ticho, ale nejak ju tá potvora nechce opustiť. Nechcem strašiť, ale takto nejak začína aj Evka Tulinská, tak si treba dávať pozor a nedať lekárom pokoj a nechať sa riadne vyšetriť a neodkladať veci na neskoršie, lebo môže byť neskoro a netreba mať ďalšie navyše problémy.

Predseda sa už vopred ospravedlnil, že otravuje s dvoma percentami, ale je to pre nás jediný príjem finančných prostriedkov a tak sa mu musíme adekvátne venovať. Treba sa rozhliadať vo svojom okolí a hľadať možných darcov, lebo konkurencia je veľká, narastá počet tých, ktorí majú o 2 % záujem. Preto by sme mali byť na mieste možného daru prví, aby sa nám ušlo čo najviac centíkov na naše akcie organizované klubom.

Z našej strany sme splnili všetky podmienky pre možnosť získavania finančných prostriedkov z odvedenej dane, zverejnili sme špecifikáciu použitia získaných prostriedkov, spísali sme notársku zápisnicu, doloženú potrebnými dokladmi.

Legislatívci na nás chystajú nejaké nepekné veci a tak sa musíme pripraviť i nato, že budú nové tlačivá, ktoré nebude tak ľahké rozdistribúvať. Všetko je však v riešení a veríme, že zdraví rozum a pomoc veci zvíťazia. (V čase písania klubovín už viem s istotou potvrdiť, že sa náš klub nachádza v Zozname vydanom Notárskou komorou, ako jeden z možných uchádzačov, pre získavanie finančných prostriedkov z odvedenej dane právnických a fyzických osôb pre rok 2010 za rok 2009.)

Schválili sme účastnícky poplatok na rekondičných pobytov organizovaných našim klubom, na **13 €**.

Predseda upozornil, že v zmysle stanov klubu budú prebiehať voľby riadiacich a kontrolných orgánov klubu a spoločne sme odsúhlasili, že tým dňom bude 9. marec 2010 a že voľby budú verejné. Personálne návrhy treba preto posielat' predsedovi klubu do 9. marca t. r. Vyzval prítomných, aby uvažovali o novom predsedovi, ktorý by vedel možno dať klubu niečo nové.

Oboznámili sme sa s prehľadom záujmu o účasť na rekondičných pobytov v roku 2010. Na obe rekondície sa prihlásil oveľa väčší počet záujemcov, ako boli vystavené a potvrdené objednávky. Predseda skonštatoval, že aj napriek výzve, všetci návratkou ne-

odpovedali. Tak ako bolo v návratke poznačené, bude to brané ako nezaujem.

Prebrali sme stavy jednotlivých našich účtov, teda hlavného i zbierkového. Je reálny predpoklad, že naplánované akcie klubu v roku 2010 by mohli byť finančne vykryté.

Náznakovo sme sa zastavili pri charitatívnej reklame a lotérii, ktoré chystá vláda ako kompenzáciu za obmedzenia v 2 percentách. To sú informácie prichádzajúce z internetu.

Rozbehla sa debata o príspevkoch v televízii a internetu, kde sa jednému mladému občanovi transplantovala kostná dreň a druhý pokus vraj bol úspešný. Čo bežalo na internete, teda operácie krčných žíl, potiera doterajšie výskumy a bádania pôvodu ochorenia sclerosis multiplex ako neurologického ochorenia, ale ochorenia cievneho. Volá sa to chronická venózna insuficiencia. Nie som odborník, ale zaváňa mi to už všakovakými zázračnými odhaleniami okolo tejto choroby, ako sa spopularizovať. Kiežby to však bola pravda a všetkým nám by to pomohlo.

Predseda informoval o dare súkromnej firmy pána Trabalíka INEKORS pre náš klub, ktoré sa už stáva tradíciou z jeho strany.

Oboznámil sme sa s podkladmi, ktoré sme dostali zo zväzu zo zasadnutia VR SZSM v Ružomberku.

Jožinko nás poinformoval o stave prebiehajúcej zbierky a o postavení príprav na novú zbierku.

No a potom prišla klasika, bzučalo to medzi nami ako v úli cez letné obdobie.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

SNICKERS

Cesto : 225g Hl. múky, 75 gr.kr. cukru, 175 g masla

Krém: 200 g masla, 400g sladeného mlieka (Salko), 4 PL kryštálového cukru, 250 g slaných orieškov

Čokoládová poleva: 125 g mliečnej čokolády, 125 g várovej čokolády (85%-nej)

Z prísad na cesto urobíme hmotu, ktorú rozvaľkáme na plech (cca 20x25 cm) a pečieme pri 160° asi 40 minút. Necháme vychladnúť.

Krém:

Do hrnca si dáme všetky prísady okrem orieškov a za stáleho miešania pomaly varíme. Zhruba po 10 min. začne krém hustnúť a skaramelizovať.

Vtedy pridáme oriešky a ešte horúce nanesieme na cesto, ktoré sme predtým preložili na tácku.

Nad parou rozpustíme čokolády a vylejeme na krém. Vložíme do chladničky a po hodine môžeme krájať.

Podľa mňa celkom dobré. výrazná maslová chuť cesta dáva dobrý kontrast čokoláde a

Slaným orieškom. Konzistencia krému je fantastická: nie je tuhá, nie je lepkavá. Tak akurát.

Som zvedavá, čo by urobili vylepšenia, keby:

1. Sme do cesta pridali vanilku.

2. Namiesto bieleho cesta sme urobili kakaové?
3. Pri príprave krému by sme najprv skaramelizovali cukor a potom pridal salko
4. A maslo.—pre intenzívnejšiu karamelovú chuť?

Nemyslím si, že to budem v blízkej budúcnosti piecť znova. (treba stráviť tú kalorickú bombu ☺). Ale možno pri najbližšej príprave skúsím experimentovať.

KINDER BUENO

6 bielkov, 6PL cukru, 1PL oleja, 2PL múky.--hladkej, 2PL sladkej strúhanky (mleté piškóty), ½ bal. Pr. do pečiva, 15 dkg sekaných orechov, ½ pohára nutelky, sušienky.—napr. BeBe keksy

Krém:

6 žltkov, 25 dkg kr. cukru, 1 bal. vanilkového pudingu, 3 PL polohr. múky, 10 dkg vár. čokolády, 25 dkg margarínu :- Hera alebo Palmarin, 2 dl šľahačky

Z prísad na cesto urobíme cesto, vylejeme na plech a posypeme posekanými orechmi (lepšie sú pražené lieskovce) a upečieme.

Ešte teplé cesto potrieme nutellou.

Z mlieka, žltkov, cukru, vanilkový pudingu a múky uvaríme krém, ktorý rozdelíme na 2 časti.

Do jednej polovice primiešame roztopenú čokoládu a necháme vychladnúť. Margarín rozdelíme tiež na dve polovice a primiešame do vanilkového a čokoládového krému.

Na cesto potreté nutellou nanesieme vanilkový krém, BeBe keksy, (zľahka pokropené mliekom) a čokoládový krém. Potrieme vyšľahanou šľahačkou z 2 dl šľahačky.

Je to naozaj chutné.—a nie veľmi sladké.

ZOFT, ZOberské FTipovisko

Motorkár vo vysokej rýchlosti zrazil vrabca. Uľútosťilo sa mu úbohého vtáčika, tak zastavil a zobral ho so sebou. Doma ho nežne položil do klietky, pripravil misku s vodou, nadrobil kôrku z chleba a išiel spať. Po chvíli sa vrabčiak prebral. Pozerá okolo seba prekvapenými očami, vidí mreže, chleba, vodu a hovorí si: - Ježiši, ja som toho motorkára zabil !!!

Letí jedna mucha okolo druhej a druha o pol tretej.

Idú štyria po lese a v tom sa jeden ozve:

"Všimli ste si, že sa traja stratili?"

Príde opilec do trafiky a vraví:

"Prosím si jedny ponožky."

"Prepáčte, ale my tu predávame iba potreby pre fajčiarov."

"No a? Ved' ja som fajčiar!"

"Pani, neseďte 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 pretiahnem ťa a sedela som tam tri hodiny a nič sa nestalo.."

Vybraté z korešpondencie :

Združenie Človek v ohrození 13. januára 2010 vyhlásilo **verejnú zbierku na pomoc obetiam ničivého zemetrasenia na Haiti**. Obete katastrofy sa odhadujú v desiatkach tisícov, počty mŕtvych a zranených každým dňom narastajú. Medzinárodná federácia Červeného kríža a Červeného polmesiaca odhaduje, že zemetrasenie postihlo až tri milióny Haitanov.

Obetiam zemetrasenia, ktoré postihlo Haiti, je možné od 15. januára 2010 pomôcť aj zaslaním SMS správy v tvare **DMS SOSHAITI (DMS medzera SOSHAITI) na číslo 877** v sieťach všetkých mobilných operátorov. Cena jednej DMS správy je 1 EUR.

Stále platí aj možnosť prispieť prostredníctvom bankového účtu **266 052 0502/1100 VS: 1119 (popis transakcie: SOSHAITI)**. K 15. januáru 2010 (14:00h) výnos na zbierke dosiahol **10 440 EUR**.

Viac na: <http://www.clovekvohrozeni.sk/>
Ľudmila Gričová

Ahojte nitrania, zdravia Vas piesťanci, ktorí Vam praju len vsetko tonajlepsie do noveho roku aj ked neskor. Lentie najkrajsie dni v celom tomto roku.

Viete, že ?

Slovo plazma si väčšina ľudí spája len v súvislosti s plochými televíznymi obrazovkami. Iba málokto však vie, že určité skupenstvo tejto hmoty sa dá využiť aj pri sterilizácii nástrojov alebo pri liečbe ťažko liečiteľných rán.

Plazma je vysoko ionizovaný plyn, zložený z iónov, elektrónov (a prípadne neutrálnych atómov a molekúl), ktorá vzniká odtrhnutím elektrónov z elektrónového obalu atómov plynu, alebo roztrhnutím molekúl (ionizáciou). Plazma sa zvyčajne považuje za ďalšie skupenstvo hmoty. Pretože obsahuje veľké množstvo ionizovaných častíc, je elektricky vodivá. Prvýkrát ju popísal anglický chemik a fyzik William Crookes v roku 1879, ktorý ju volal "radiant matter" - žiarivá látka. Pomenovanie plazma zaviedol americký fyzik Irving Langmuir v roku 1928.

Plazma existuje vo vesmíre často v odlišných formách. V prírode sa s ňou môžeme stretnúť v podobe blesku, polárnej žiary, alebo hviezd. Rôzne formy plazmy tvoria vo vesmíre až 99 % pozorovateľnej hmoty.

Použitie plazmy

- v priemysle polovodičov pomáha pri vypaľovaní, v kovopriemysle pri rezaní
- vo výskume termojadrových syntéz palivo premieňajú pred reakciou najprv do formy plazmy
- na dezinfekciu lekárskeho inštrumentov
- experimentuje sa s použitím ako živé tkanivo
- prvé klinické testy ukazujú: plazma dokáže uzatvárať chronické rany

Využitie plazmy v medicíne

Studená plazma sa v medicíne prvýkrát použila najprv na sterilizáciu citlivých chirurgických nástrojov so zložitým povrchom. Sterilizačné účinky boli prekvapením aj pre vedcov a lekárov. Plazma dokázala spoľahlivo zničiť vírusy, baktérie, huby a dokonca aj stafylokoky, pretože sa dostala do všetkých

miniatúrnych záhybov. Americkí vedci potvrdili účinnosť plazmy ešte aj na nervové plyny a biologické zbrane ako napríklad antrax.

Plazma sa však dostala okrem sterilizácie ešte ďalej. Nemeckí lekári totiž zistili, že studená plazma sa dá použiť aj pri liečení organických tkanív. Plazmou argónu, ktorá nereaguje s okolím liečenej plochy, ošetrili viac ako stovke pacientov chronické otvorené rany. Pár pacientom sa už po niekoľkých dňoch uzavreli rany, a ďalším sa výrazne zlepšilo. Pre chorých je takáto liečba zaujímavá aj tým, že je bezbolestná.

Vedci začínajú plazmu pripravovať aj na liečbu popálenín s vysokým rizikom infekcie, ale aj na chronické kožné plesne nôh. V Nemecku sa už začalo s vývojom plazmových zariadení pre ambulancie, ale aj menších prístrojov pre domáce ošetrovanie. Plazma sa bude dať dokonca využívať aj v boji proti zubnému kazu. Napomôcť má k tomu plazmová zubná kefka.

O nejaký čas tak plazma nebude známa len v televíznych obrazovkách, ale bude populárna aj v domácich plazmových zariadeniach, ktoré pomôžu chronicky chorým ľuďom i ako prevencia na rôzne ľudské neduhy.

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

č. ú. 77230162/0200

Nezabúdame

V mesiaci **f e b r u á r 2 0 1 0**
s l á v i a

Narodeniny :

Mirka Kohoutová, Ivetka Péterová,
Marcel Smolica, Peter Mikulášik,
Lydka Michaličková

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 9. februára 2010 /utorok/ o 15.00 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 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 2.2.2010.