



Z o b o r s k é k l u b o v i n y

ročnik XIII.

j ú n 2011

číslo 6

Tak som sa zamyslel

..... nad prístupom niektorých ľudí k ochoreniu a to už k akémukoľvek. Poznám priamo zo svojho okolia takých, ktorí sa postavili k ochoreniu tak, že sa oddali osudu a ich filozofia pozostávala z toho, že „som chorý a liečte ma“. To, že to je ten najhorší prístup, z nás asi každý pochopil a určite by sa k nám pridali aj lekári a ostatný zdravotný personál, ktorí sa snažia nám pri našich zdravotných stavoch pomáhať. Pokiaľ necítia našu spoluúčasť, aj ich záujem sa pomaly stráca, lebo ťažšie vidia odozvu v ich práci, ktorá je bezpochyby nesmierne náročná, veď sa zaoberajú so životom každého z nás.

Na druhej strane sa snažím pochopiť aj tých, ktorí rezignovali a primäť ich ku zmene myslenia a samozrejme i k zmene životného štýlu. Preto existuje aj jeden z nástrojov, ktoré by mohli odbúravajú apatiu a tou je i náš klub. Už dlhé roky sa stretáme, besedujeme, vymieňame si skúsenosti a snažíme sa jeden druhému pomôcť ako sa nám podarí a ako nám to naše fyzické, ale i psychické sily postačujú. Lebo jedno i druhé predpokladá, že sme v dobrej kondícii a máme dostatok síl ešte aj

na rozdávanie. A ako som už v mnohých príhovoroch ku vám spomínal, ten, kto môže a chce rozdávať, len ten je ozajstne bohatý.

Presvedčiť sám seba, že ak na sebe trochu zapracujem, môžem sa mať o trochu lepšie, býva veľa krát dosť náročné. Ono sa to všetko ľahko povie, teórií je veľa, no sebazaprenie a disponovanie dostatkom síl, sa nie vždy stretávajú ruka v ruke. A nie je to vecou jedného dňa, to chce aj viackrát začať a nevzdať sa pri prvom malom neúspechu. Vtedy sa človek dostane do depresie a z nej býva ťažšie sa dostať a pritom aby ešte nezanechala dôsledky. No a aj tu zohráva veľkú úlohu klub a jeho jednotlivci, lebo určite sa vždy nájde aspoň jeden, u ktorého nájdeme útočisko a hlavne podporu pokračovať v zmenách. Drvivá väčšina našich členov už tieto problémy zažila a myslím si, že ich aj prekonala.

Mrzí ma len jedna vec, že i napriek tomu, že máme medzi sebou „bojovníkov“, život nám hádže pod nohy stále nové polienka. Nenechá nás si trochu oddýchnuť a skúša nás na každom kroku. Jedného trochu menej, druhého trochu viac a tretieho mláti hlava nehlava. K tomu, aby sa človek vyrovnával s týmito novými

problémami, potrebuje ozaj veľkú psychickú silu, ale aj mnoho fyzických síl. Je dobré, že väčšinou v tom nezostáva sám a celým predošlým prístupom k životu si získal sympatie širšieho okolia. A je ďalšou veľkou výhodou, keď takýto človek cíti a to nie len fyzicky, že je s ním niekto, na koho sa môže spoľahnúť, o koho sa môže oprieť, keď chytí balans a kto ho usmerní do koľají. Celá ostatná pospolitosť klubu s netrpezlivosťou očakáva výsledky a teší sa z každej pozitívnej správy.

Niektorí sa na mňa možno pozerajú z uhla, keď ich prosím, aby takýmto ľuďom poslali trochu svojej dobrej energie. Ja na ňu totiž veľmi verím a prinajmenšom, ak by to aj náhodou nefungovalo, tak to neublíži. Ale ja som presvedčený, že aj ten človek, na ktorého je naša myseľ namierená to vycíti a je mu trolilinka lepšie. Viem, že vyliečiť nemôžeme nikoho, ale i podpora pri boji s novými ochoreniami dotyčnému dodá síl a lepšie pochopí zmysel svojho postoja k zápasu s rozličnými zdravotnými potvorami. Je pritom samozrejme potrebná dôvera v lekárov, ktorí sa určite snažia ako vedia každému z nás pomôcť. Čím viac získame spolubojovníkov na svoju stranu, tým skôr môžeme dúfať v nejaký, aj keď nepatrný úspech. Ved' každý prežitý deň v živote človeka má veľký význam. Napriek tomu, čo nám život prináša cestou politikov a vládnych činiteľov, na nás je hľadať v každom novom dni niečo

pekné, lebo to nám dodáva síl a upokojuje to našu myseľ, ale i nepriamo naše telo. A ak má človek bojovať, musí mať dostatok síl a musí si ich obnovovať. Regenerácia síl človeka ležiaceho na lôžku väčšinu dňa býva zložitá a chce to veľa trpezlivosti ako zo strany postihnutého, tak i zo strany tých, ktorí mu tie sily majú prinavracieť. Tu niekto natrafi na starostlivých a chápacích partnerov, ale je mnoho prípadov, keď takýto človek zostane na všetky problémy sám.

Prajem vám, aby ste mali stále pri boku ľudí, ktorí vás plne pochopia a podporia vo všetkých chvíľach života a to ako radostných, tak najmä tých problematických a nemusí to byť vždy iba ochorenie. nech vás stále sprevádza pocit, že niekto stojí pri vás práve vtedy, keď to budete najviac potrebovať a nech je to vždy poskytnutá pomoc plná lásky a vrúcnosti.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Počasie bolo krásne, tak ako celá naša akcia. Veľa ľudí do nej vložilo svoju dobrú energiu, um a veľký kus práce. Na takúto slávnostnejšiu akciu sme sa pripravili a samozrejme, ak nevieme presný počet účastníkov, je ťažšie sa utrafiť do množstva pripravených požívatin. Celému tomu predchádzala príprava už v piatok poobede, jednak nákupom

čerstvých surovín a jednak výrobou troch druhov šalátov a slaných paličiek, ktoré zhotovovali Lydka, Klárka a Zuzka Ivančíková. Najviac toho zostalo na Lydku, ale i ona to zvládla ako rutinérka na jednotku. Horšie to bolo u Majky Žochárky, ktorá na zákusky zostala sama, lebo jej kamarátka vypadla. No nebolo to na tých zákuskoch vidieť. Boli lahodné oku, no najmä papuľka si došla na svoje (verte mi, lebo i ja som zhrešil a nech mi je odpustené, nedolal som). Ďalšia pastva pre oči boli studené misy. Tam svoju fantáziu vybúrila pani Terka Pačutová (Tonka Michaličku sestra). Tie misy kričali daj si ma, daj si mňa, lebo každá bola inakšia a dokonca o jednu bola skoro bitka, lebo boli na nej tzv. ruské vajcia a veľa ľudí ich už v predaji nevidelo a tak spomínali a baštili. Na stoloch bolo všetkého, krásne zaranžované, lebo celú miestnosť nám vedenie KOS pripravilo a pán Gombík to všetko doladil, aby sme boli maximálne spokojní.

Napriek slávnostnému rázu, museli sme prebehnúť i riadny program, lebo život klubu sa nezastaví ani keď oslavujeme. Takže po privítaní hostí a milo nás prekvapili rodinní príslušníci, z ktorých poniektorí boli na takejto akcii po prvý krát, sme prijali ospravedlnenie tých, ktorí by aj chceli byť s nami, ale nejako im to nevyšlo. Dali však aspoň o sebe vedieť, veď to je elementárna slušnosť a nestojí až toľko peňazí. Spomenuli sme si na Inku, ktorá prežíva ťažké

obdobie, ale nesmiernou húževnosťou bojuje s ďalšou, možno ešte horšou chorobou. Predseda vyzval prítomných, aby všetci tí, ktorí môžu a chcú, aby jej poslali dobrú energiu a podporili ju. Spomenuli sme si na Marcela, ktorý sa sťahoval do Senca a určite by bol rád medzi nami, ale takto aspoň završoval jednu kapitolu tej smutnejšej časti života. Smutná Evka Tulinská volala, že sa necíti natoľko v pohode aby prišla a tak aspoň všetkých pozdravila. Veľmi sa na nás tešila Marika Halásová, lebo jej stav sa rapídne zhoršil, ale ani u nej nebol predpoklad, že by mohla prísť. Malý, veľký Lukáš vraj do rána dostal angínu a smutný zostal doma.

Predseda tlmočil pozdravenie od pani riaditeľky Mgr. Daniely Gundovej, ktorá sa prišla pozrieť či je všetko v poriadku a či sme spokojní. My len môžeme jej a celému kolektívu KOS Nitra zaďakovať za ústretovosť a veľkú priazeň, ktorej sa nám dostáva a za ktorú sme nesmierne vďační.

Po krátkom príhovore predsedu, sme prešli k rekondícii v Dudinciach. Všetci záujemcovia boli predsedom klubu osobne oslovení na potvrdenie záujmu, aby mohla byť odoslaná definitívna objednávka so zoznamom účastníkov. Všetko prebehlo bez pripomienok.

Spomenuli sme celoslovenský krok konaný v Bratislave pod spoločnou zástavou združenia Nádej a SZSM.

Predseda klubu prečítal prítomným list ministra zdravotníctva SR ako odpoveď na náš otvorený list, adresovaný jemu ohľadne protestu voči rušeniu niektorých oddelení v nitrianskej nemocnici. Vážime si, že sa našim listom pán minister zaoberal a vôbec, že nám poslal i odpoveď. Veríme, že jeho slová z listu sa aj naplnia.

Pretože je dosť ťažko odmeniť všetkých tých, ktorí sa zapojili do prípravy akcie Krok s SM, predseda navrhol prítomným, aby im bol za ich aktivitu a osobný prístup, znížený účastnícky poplatok na nasledujúcej rekondícii. Nikto nebol proti a tak zostáva na predsedovi tieto záležitosti dotiahnuť do konania rekondície.

Kedže sa už mohlo stať, že prítomní boli unavení z rečenia predsedu, ten odovzdal slovo Danovi, ktorý si pripravil pre nás aktívne vyplnenie podstaty akcie Krok s SM. Rozdal nám papiere, nožnice a lepidlá. Našou úlohou bolo z farebných papierov zhotoviť reťaz a z bielych vyrobiť lietadielka, precvičiť si zručnosť a pamäť, ako sme ich robili za mladších časov. Najprv nastal útlm, ale keď Peter vypustil svoj prvý výrobok, začali sme ostatní tiež dokazovať, že aj my ešte vieme niečo vytvoriť. Nakoniec sme išli všetci von a dielčie retiazky sme spojili do jednej veľkej reťazy, ktorá mala slušných 12,16 metra. Je to východzia pozícia pre budúce snahy o prekonanie rekordu. Konštruktéri lieta-

diel mali stanovenú štartovaciu rampu, z ktorej hádzali svoje výtvyry. Samostatnou disciplínou boli deti, ktoré nás obveseľovali, či už to bola Nikolka, Oliverko alebo Romanko. Ako na potvoru najďalej doletelo lietadielko predsedu. Boli v tom čary, neboli? To necháme na iných.

Po vyčerpávajúcom boji sme sa vrátili dnu a pustili sme sa do dobrôt na stoloch. Medzi tým Dano vyhodnotil súťaž a víťaza dekoroval stočnou reťazou. Predseda si nebol istý významom ocenenia, či to bola reťaz víťaza alebo reťaz vola, aby tento klub ešte ďalej ťahal. Uváženie necháme na každého individuálne.

Ale ináč by nám bolo aj tak trochu smutno, lebo len v pozadí hral magneták, ale naše srdcia poskočili, keď vytiahol svoju priateľku heligónku náš hosť Štefan Čemez, ktorý svojim pestrým repertoárom len dotváral nádhernú atmosféru celej akcie. A spievali sme, debatovali sme, jedli sme, pili sme, hodovali a spoločne sa radovali, že snaha a práca vložená do prípravy nevyšla navnivoč a všetci sme aspoň na chvíľu zabudli na všedné starosti bežného života.

Predseda poďakoval všetkým, ozaj všetkým teda najmä tým čo akciu zabezpečovali, ale i prítomným, za vytvorenie peknej atmosféry, lebo ani rodinní príslušníci neodchádzali znudení, ale bohatší o poznanie, že i s SM-kou sa dá pekne žiť.

Aj touto cestou všetkým účastníkom akcie ĎAKUJEM a vy čo ste neprišli, môžete iba ľutovať.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

1 PL = jedna polievková lyžica

1 ČL = jedna čajová lyžička

1 KL = kávová lyžička

1 Š = jedna šálka

SACHER KOCKY

Cesto: 100 g horkej čokolády, 120 g mletých orechov, 60 g múky, 20 g kaka, štipka mletej škorice, štipka mletého klinčeka, 150 g masla, 120 g kryštálového cukru, 4 vajcia,

Náplň: 180 g horúcej marhuľovej marmelády,

Zdobenie: 200 g tortovej čokoládovej polevy, 4 polievkové lyžice oleja, celé pražené mandle, zlaté perličky, marcipánovej listy

Postup: Zmäknuté maslo s rozpustnou horkou čokoládou vymiešame do peny. Po jednom pridávame žĺtky. Z bielkov a kryštálového cukru ušľaháme sneh, potom oboje zmiešame, pridáme zmes múky, orechov a kaka. Vylejeme na menší papierom na pečenie vyložený plech s rozmermi 18 × 27 cm a uhladíme. V predhriatej rúre na 170 ° C pečieme 25 - 30 minút. Až cesto vychladne na vlažnú teplotu, uprostred ho rozpolíme a potrieme povarenou marhuľovou marmeládou. Potom necháme úplne vychladnúť. Vlnitým nožom narežeme na štvorčeky 3 × 3 cm, potom namáčame do rozpustnej olejovej polevy a dáme odkvapkať na mriežku. Zvyšnú polevu scedíme. Zdobíme hotovou zakúpenou dekoráciou, ktorú lepíme zvyšnou polevou.

BUGAČIKY ALEBO LOKŠE, ALEBO SANÉ MARIKĽA

500 g zemiakov, hladká múka, soľ, slivkový lekvár, cukrová voda, bravčová masť alebo maslo, na lokše mak, tvaroh, orechy, mlieko, práškový cukor

V šupe uvarené, očistené zemiaky prelisujeme, pridáme hladkú múku, soľ a vypracujeme vláčne cesto. Pozor – nepridávať priveľa múky, aby ste namiesto bugačikov alebo lokší nevyrobili podošvy. Z cesta vyvaľkáme placky, upečieme ich na sucho, omastíme. Bugačiky – hovoríme o nich vtedy, keď omastené posúchy potrieme slivkovým lekvárom, stočíme a podávame. Môžu sa tiež servírovať uložené do tvaru šatôčky a poliate cukrovým sirupom. Lokše podávame na slano - omastené kúsky posolíme a jednu na druhú postupne ukladáme na tanier. Plný zakryjeme misou alebo kastrólom primeranej veľkosti – lokše sa sparia a budú vláčne. Jeme ich ako samostatné jedlo so sladkým mliekom alebo sa podávajú ako príloha k pečenej husi či kačke. Na sladko ich po omastení posypeme pomletým makom a práškovým cukrom a zložíme do trojuholníkov (obmena súčasnej doby : natrieť ich čerstvými rozvarenými alebo zavarenými čučoriedkami + šľahačka) . Alebo si pripravíme tzv. potrhanú lokšu. Upečieme trochu hrubšie lokše, ktoré pokrájame alebo polámeme na menšie kúsky, obaríme trochu vriacej vody a posypeme buď pomletými orechmi alebo makom a práškovým cukrom. Na záver ich pokvapkáme zohriatym maslom. Alebo na slano ich zalejeme mliekom, či kyslou smotanou, ku ktorej pridáme kúsok masla (1PL husacej masti) a dáme zovrieť. Vylejeme na obarené lokše, pridáme tvaroh, poso-

líme a dobre premiešame. Pred podávaním môžeme posypať vypečenými husacími škvarkami. Spôsob prípravy a konzumácie sa líši podľa rôznych oblastí Slovenska. Z lokšíc pripravených s polohrubou múkou pripravujeme aj rómsku špecialitu Sané Marikľa. Jednotlivé kúsky po opečení omastíme, posypeme práškovým cukrom a kladieme jednu na druhú na tanier. Keď máme vyššiu vrstvu, jemne ich pritlačíme, aby sa spojili a vzniknutú tortičku nakrájame na trojuholníky, ktoré zapíjame čajom.

ZOFT, Zoborské „FTipy“

Ako informuje svetová odborná archeologická tlač, americkým geológom - naftárom sa nedávno podaril veľmi zvláštny, mimoriadne nezvyčajný objav: Nad obrovskými zásobami americkej ropy objavili akúsi neznámu arabskú krajinu.

Doktor pri vizite ukazuje skupine mladých začínajúcich lekárov röntgenovú snímku.

- Ako vidíte, pacient kríva, pretože má značne zakrivenú lýtkovú i hollenú kosť. Michal, čo by ste robili v takomto prípade vy?

- No, odpovie zadumaný mladý lekár, myslím si, že aj ja by som kríval.

Medveď zvolá všetky zvieratká na lúku, aby predniesol správu o činnosti:

- Za minulý mesiac bolo zabitých autami 156 žiab, 78 mačiek.... Popro-

sím myši vzadu, aby prestali robiť mexické vlny!

Chlap si kúpi detektor lži, robota, ktorý Ťa pri klamstve udrie....a hneď ho chce vyskúšať doma pri večeri.

Otec: No môj synu, kde si bol počas vyučovania?

Syn: v škole predsa.

Robot udrie syna!

Syn: ok, ok, bol som v kine na film.

Otec: aký film?

Syn: Toy story (rozprávka)

Robot udrie syna!

Syn: ok, ok, bolo to porno.

Otec: Čože??? Ja v tvojom veku, som nevedel, čo to porno je!

Robot udrie otca!

Mama: ha haaa, predsa, je to tvoj syn!

Robot udrie mamu!

Viete, že ? (pokračovanie)

Bryndza je najlepší patent prírody
Mlieko sprevádza ľudí od narodenia. Po celý život je súčasťou ľudskej výživy v najrozličnejších podobách. Mikrobiológ Libor Ebringer dáva do pozornosti výnimočné postavenie mlieka v prevencii proti rôznym chorobám. Slováci vyvinuli z mlieka potraviny, ktoré sú zárukou zdravia a chránia pred rakovinou. Vedec na prvom mieste menuje bryndzu a žinčicu – všetko produkty tradičného slovenského ovčiarstva.

Každé mlieko a všetky mliečne výrobky sú dobré. Spomedzi všetkých mliečnych výrobkov však vyniká bryndza. Svedčí o

tom aj obsah vápnika. Zatiaľ čo mlieko a jogurty obsahujú 120 mg vápnika v 100 gramoch výrobku, bryndza ho má až 650 mg.

Bačovia zo skúseností vedeli, že ideálna teplota, pri ktorej má zrieť ovčia hrudka, je okolo 20 stupňov Celzia, vtedy sa premnožujú najmä baktérie mliečneho kysnutia, ktoré produkujú kyselinu mliečnu a iné látky vrátane bakteriocínov, ktoré majú antibiotickú aktivitu. Tieto potláčajú rast patogénnych mikroorganizmov a znižujú ich obsah v zrejúcim syre podobne ako pasterizácia. V tom tkvie podstata tradičnej slovenskej bryndze. Je to patent, ktorý zariadila príroda a bačovia ho skvele využili. Na druhej strane pasterizácia likviduje všetko, nielen nežiaduce, ale aj užitočné baktérie a veľa ďalších cenných látok, napríklad enzýmov a rôznych biologicky aktívnych látok. Veď bryndza nie je cenná len tým, že obsahuje bielkoviny, tuk, cukor, vitamíny, ale aj vyše 60 enzýmov a 50 hormónov a rastových látok. Je to jedinečný dar prírody. A vyššia teplota znehodnotí viaceré zložky pôvodného prirodzeného komplexu mlieka. Zimná je síce dobrá, povedal by som lepšia ako mnohé iné syry, ale po zime zistíme, že jarná nemá konkurenciu. Traduje sa, že najlepšia bryndza je májová, ale pri dostatku vlhky je výborná aj augustová, septembrová. Správne zloženie tukov mastných kyselín závisí od dostatku vlhky. Slovenské letné ovčie mlieko a výrobky z neho sa plne vyrovnajú alpskému mlieku a alpským mliečnym výrobkom. V niektorých parametroch ho dokonca prevyšujú. Napríklad obsah a-linolénovej kyseliny je o 50 a obsah CLA o 20 percent vyšší ako v najlepšom alpskom mlieku.

Niečo z korešpondencie :

Pozvánka:

Milí priatelia, ani sme sa nenazdali a už ubehlo 10 rokov od vzniku nášho klubu. Pri tejto príležitosti si Vás dovoľujeme pozvať do lona nádhernej prírody na stretnutie pri spomienkach na časy minulé, i prítomné, ale aj budúce. Kto nebude chcieť spomínať, môže len tak ležať v tráve a pozorovať mravčeky a počúvať ako rastie tráva, alebo pozorovať ako sa vlnky prevažujú v zurčiacom potôčiku cez skaly. Neostanete koniec-koncom hladní ani smädní. Ak sa rozhodnete prísť medzi nás dajte nám to vedieť do 8.6., aby sme Vám zaslali informácie ako a kde nás nájdete.

Na stretnutie 11. júna 2011 / sobota/ sa tešia členovia Klubu SM Revúca.

Milí priatelia esemkári, predsedovia a členovia klubov SM ;o) členovia Klubu Sclerosis Multiplex Trnava pripravujú na poslednú májovú stredu 25. mája 2011 = Svetový deň sclerosis multiplex, 9. ročník akcie "Krok so sclerosis multiplex", v trnavskom regióne známy aj ako "Deň slnečnic", viac informácií nájdete v priloženej pozvánke.

Ak Vám zdravie, povinnosti, čas a vzdialenosť dovoľia prísť, dajte vedieť, tešíme sa na stretnutie!

S pozdravom

Bc. Miloš Žambokrthy
predseda Klubu Sclerosis
Multiplex Trnava

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

č. ú. 77230162/0200

Nezabúdame

V mesiaci **j ú n 2011**

s l á v i a

Meniny :

Lenka Hrajnohová, Ing. **Tonko** Michalička, **Tonko** Valachy, **Janko** Detko, **Lacko** Gubó, **Peťo** Mikulášik

Narodeniny :

Daniel Magušin, Martinka Jeneyová, Boženka Valachyová, Jožko Hrubý, Magušinová Zuzanka, Dáška Kázmerová, Marika Halasová,

V mesiaci **j ú l 2011**

o s l á v i a

Meniny :

Ivan Bíro, **Dano** Magušin, **Magdalénka** Hrubá, Ing. **Magdalénka** Kútina, **Vladko** Illý, **Anka** Benčíková, **Anka** Gerbelová, **Boženka** Valachyová, **Boženka** Gombíková

Narodeniny :

Ing. Magdalénka Kútina, Ing. Titus Tulinický, Majka Detková, **Ján Detko**, Evka Malinová; Darina Michaličková,

V mesiaci **a u g u s t 2011**

o s l á v i a

Meniny :

Zuzka Mikulášiková, **Zuzka** Magušinová, **Zuzka** Špačinská, MUDr. **Darinka** Orbanová, Darinka Michaličková, **Mojmír** Žvach, **Helenka** Sláviková, **Lydka** Michaličková, **Janka** Herhová

Narodeniny :

Alenka Haverová, Mojmir Žvach, Ing. Tonko Michalička, Marika Mikulášiková, Laci Gubó

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

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 **12. júna 2011 /nedeľa/ o 19. 30 hodine** v Liečebnom dome Diamant v Dudinciach.(platí iba pre tých, čo dostali Poukaz na rekond. pobyt)

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, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciam. Uzávierka čísla 6.6.2011.