

Tak som sa zamyslel

..... nad výrokom jedného starého čínskeho mysliteľa. Zhrnutie jeho myšlienky spočívalo v hodnotení vlastného postoja k životu, jeho diania a vzťahu k okoliu.

Tí ľudia, ktorí sú v neustálom strese a podliehajú depresii, sa často vracajú do minulosti a v nej sa utápajú. Nik nevraví, že sa netreba zaoberať minulosťou, veď to by bola najväčšia hlúposť, lebo potom by sme možno lozili ešte po stromoch alebo v najlepšom naháňali mamuty, či inú divú zver, ktorá by s nami prežila. Minulosť je ako kuchárska kniha. Ak na niečo pozabudneme, môžeme v nej nalistovať čo hľadáme, alebo si pozrieť či sme v recepte už nespravili niekedy chybu, aby sme sa jej vyvarovali. Keď sa poučíme, knihu zase odložíme a nebudeme v nej listovať a lamentovať, že veď aj toto som zabudol, aj toto mi nejde ako som si predstavoval a podobne. Lamentovanie ponechajme plačkám na pohreboch. My chceme žiť.

Tí, ktorých hlavným životným smerovaním je iba život v budúcnosti, tí ľudia sú ukrátení o pokoj duše, lebo sú neustále hnaní dopredu, chcú vidieť na konci len dosiahnutie svoj-

ho cieľa a robia preto všetko, bez ohľadu na svoje okolie, a podmieňujú tomu všetko. Lenže na ceste života nie je cesta vydláždená, sú na nej výmole, jamy, priekopy, obchádzky a iné nástrahy. Toto všetko ich dostáva do stavu nervozity a nepokoja. Dôsledky potom bývajú odzrkadlením na zdravotnom stave, rodinnom živote a samotnej zlej nálady, možno i napriek čiastkovým úspechom.

Ten, kto chce žiť pokojný život, by si mal uvedomiť, že najdôležitejšie je žiť v prítomnosti, lebo všetko čo nám utečie pomedzi prsty, sa už v žiadnom prípade nedá vrátiť. Tak ako sa vraví, všetkého moc škodí i v tomto prípade to je tak. Zamerať sa iba na minulosť či hľadiť iba do budúcnosti, nie je vhodné pre kľudný život. Treba poznať hranice a mieru, kedy si načrieme z prameňa skúsenosti z minulosti, kedy otvoríme náruč myšlienkam, ktoré nás dovedú do budúcnosti. No a samozrejme, je potrebné si uvedomiť naše dennodenné bytie a jemu prispôbiť život v súčasnosti, lebo ten je najdôležitejší. Ak bude podložený základom múdrosti minulých období a zastretý oblohou vízie do budúcnosti, vytratia sa z nášho života také negatívne elementy ako je depresia či nervozita.

A keby predsa len chceli nazrieť do okna nášho života, dokážeme včas odmietnuť ich návštevu.

Život, ktorý žijeme je možné prirovnať k ozvene. Keď zakričíme niečo do hory a ten hlas je podložený pozitívnou energiou, ozvena sa s radosťou vráti i viacnásobne. Určite ste to skúšali s vlastným hlasom pri prechádzkach po horách. Myslím si, že stojí za to, aby sme to skúšali aj našom živote a to s dobrom. Niekedy tá ozvena si dá na čas a trvá jej dlhšie než si nájde spätnú cestu k nám, ale určite to potom stojí zato. Dá sa to prirovnať aj k jednej poľnohospodárskej činnosti. Len vtedy môžeš očakávať dobrú úrodu, ak si niečo zasial. Ak si dal zemi čo požaduje, minerály, vodu a vzduch. Tak aj zasadená pozitívna myšlienka vyžaduje, aby dostala to čo potrebuje. Je to v prvom rade pozitívne myslenie, správne nasmerovanie a jednak čistotu myšlienky bez formalizmu a vypočítavosti.

Je potrebné si uvedomiť silu našich myšlienok a tá dokáže byť obrovská, preto s nimi treba narábať veľmi opatrne a ten, kto si to raz uvedomí a precíti, ten sa už bráni negatívnym myšlienkami. A čím ich človek menej necháva prechádzať svojou myslou, tým je spokojnejší, duševne vyrovnanjší a tým pádom čistejší. Ľudia v okolí to vycítia a tak sa potom aj správajú k takej osobe a tešia sa na stretnutia a debaty.

Nie všetci však dokážeme odhaliť tú správnu osobu. Po svete chodí ve-

ľa takých, ktorí sa dokážu pretvárať a vtierať sa do našej priazne. Keď si nás opantajú, potom ako had škrtič, zovrú svoje objatie a pokúšajú sa nás zničiť. Ak sa nám podarí z takého objatia vymaniť, potom si uvedomíme, že to boli osoby, ktoré nás vyhľadávali iba preto, aby nás zasypávali samými negatívnymi prípadmi, sťažnosťami či inými katastrofickými príbehmi. Uvedomíme si, že si z nás urobili „sprostý“ odpadkový kôš. Oni sa zbavili zlého a rozosiali ho po okolí a nás jeho centre, zasypali najviac, lebo v dobrej vôli sme ich vždy vypočuli a nechali sa ich vyžalovať až do konca. Ich očista zanechala marasmus v nás a najhoršie na tom je to, že to bolo robené s úmyslom ublížiť. Bráňme sa pred takýmto ľudmi aj keď viem, že to býva zložité a najmä u ľudí, ktorí sú otvorení svojmu okoliu a dôverujú nezištne.

V začiatkoch, keď ma navštívila pani SM, nevedel som o nej veľa, len vonkajšie prejavy vzbudzovali u najbližších, ale nie len tých, sústrast' a poľutovania. Keď to už naberalo veľkých rozmerov, tak som im povedal, že mali byť ku mne milí, keď som bol plný síl a relatívne zdravý. Vtedy ma „prepadla“ jedna myšlienka, ktorá to najlepšie vystihovala.

**NELAMENTUJ NADO MNOU,
NO PODRŽ MA, KEĎ SA SNAŽÍM!**

Prajem vám, aby ste vo svojom okolí našli čo najväčší počet tých,

ktorí vás v pravú chvíľu podržia, bez ohľadu na zisťnosť.

Váš Tony

ZOKLE - / ZO borské
KLE bety/

Trochu som sa obával, že po tak krátkom čase po rekondícii bude účasť poskromná, najmä tým, že „rekondičníci“ budú mať zvýšené náklady. Milo som bol prekvapený a musím skonštatovať, že atmosféra bola na vysokej úrovni. Stihli sme prebrať dôležité veci, ale sa aj poba- viť či pochutiť si na dobrotách, ktoré najmä Darinky Baráthová napiekla. Viacerí sa napriek peknej účasti ospravedlnili a pritom nechali všet- kých pozdravovať. Klasika - Sonka s Vladkou; Janka s Vierkou, stále bez lepších správ; Macákovci - pre- dlžená obaračka, zlé počasie; vede- nie KOS Nitra; Darinka Michaličko- vá; Valachyovci - znovu navrátenie problémov s chrbticou; osadenstvo CSM; Lenka s Danielkou; a doda- točne po skončení klubu Magduš, čakajúca na odvoz.

Neodmysliteľnou súčasťou prog- ramu musia byť 2 %. Predseda zo- pakoval to čo na rekondícii, že su- mou vyzbieraných finančných pro- striedkov ideme dolu, čo sa odzrkad- lí na počte rekondícií resp. na počte účastníkov a bude sa musieť uplat- ňovať prísny výber. Prvoradý bude ukazovateľ aktivity pri „zháňaní“

donorov, celková aktivita v klube a samozrejme i samotná účasť na za- sadnutiach klubu, lebo tým sa naplňa jeho podstata zmysel. Pre budúci rok už predseda rozbehol aktivity k predmetným inštitúciám, no jeho zdravotný stav neumožňuje sa vtes- nať do „úradných hodín“ jednej z „pánskych“ inštitúcií a tak poprosilo pomoc Mariku Duchoňovú. Po su- marizácii podkladov nám ostáva no- tár, ktorý spíše s nami zápisnicu o splnení zákonom stanovených podmienok.

Ešte raz sme zhodnotili poslednú rekondíciu s tým, že splnila očaká- vanie a vytvorila podmienky pre bu- dúci rok.

Od tohtoročnej rekondícii sme po- zvoľna prešli k rekondíciám budúce- ho roku. Odsúhlasenie konania dvoch rekondícií v budúcom roku v Turčianskych Tepliciach, návrh odobrili aj dnešní účastníci klubu. Predseda spracoval predbežnú kalku- láciu aj navrhovanými termínmi. Návrh bol rozdiskutovaný a jedno- myseľne schválený v týchto inten- ciách. Dudince 19.6. - 25.6.2016 s počtom 24 účastníkov (ak by bola ponuka prijateľná a vtesnala by sa do rozpočtu, je možné navýšenie), Tur- čianske Teplice 25.9. - 1.10.2016 s počtom 18 účastníkov -vzhl'adom na príšľú cenovú ponuku. Opakuje sa vlašajšok, kde bolo potrebné rezerv- ovať termín a počet účastníkov, pre predbežnú rezerváciu na rekondíciu v Turčianskych Tepliciach. Schvá- lená bola i výška účastníckeho po-

platku 13 € aj pre budúci rok. Prihlasovanie sa na rekondície pre rok 2016 bude opäť tak, že **každý záujemca listom adresovaným predsedovi alebo mailom, napíše na ktorú rekondíciu má záujem prísť, či pôjde so sprievodcom a kto konkrétne bude ten sprievodca a pokiaľ nie je členom klubu, tak i informáciu o dátume narodenia a trvalého bydliska. Toto všetko budete musieť poslať na adresu predsedu klubu do 7. decembra 2015.**

Výhľadovo sme sa bavili o akcii Krok na budúci rok, aby bol dostatok času na uváženie spôsobu občerstvenia, športovania a inej zábavy. Zjednotili sme sa, že to bude v intenciách tohto roku.

V rôznom sme prerokovali požiadavku vyhotovenia klubových tašiek. Darinka odovzdala predsedovi kontakt na osobu, ktorá nám ich robila v minulosti. Všetci boli za to, aby to boli opäť také tašky ako minule. Predsedov návrh cca 2500 kusov, bol jednomyselne odsúhlasený.

Oboznámili sme sa s odposlanou špecifikáciou použitia 2 % za uplynulé obdobie.

Výbor klubu navrhol, aby Majke Detkovej a Aničke Benčíkovej boli aspoň čiastočne kompenzované náklady za maškrtky, ktoré už pravidelne nosia na rekondície. Bez pripomienok.

Predseda podal čerstvú informáciu o schválenom návrhu konania zasadnutí klubu na I. polrok 2016 : termíny zasadnutí klubu na I. polrok 2016 :

12. januára 2016 (utorok 14,00)
09. februára 2016 (utorok 14,00)
08. marca 2016 (utorok 14,00)
12. apríla 2016 (utorok 15,00)
21. mája 2016 (sobota 10,00)
jún 2016 (Dudince)

Mirko Gombík odovzdal pozdrav od chorej manželky, predostrel výhrady k preukazom Arrivy a ŤZP, ktoré platia žiaľ iba na Slovensku. Priniesol nám ukázať ocenenie manželky ako dobrej duše, k čomu sme jej poslali gratuláciu.

Titus v prvom rade odovzdal pozdrav taktiež od chorej Evičky s prosbou pre všetkých čo majú fotky z našich akcií, aby jej ich doručili, rada by skompletizovala našu kroniku.

Predseda navrhol, aby DVD z akcií SZSM Piešťany a Šírava bolo premietnuté na akcii Krok.

Anička dorozdávala klubové kľúčiky, ktoré si i teraz získali veľkú sympatiu.

Čo myslíte čo bolo potom, ak ste presvedčení, že sa to rozbzučalo, tak tipujete správne. Všetci sme sa rozchádzali s dobrým pocitom.

Vyskúšajte – ochutnajte !

ZORE – ZOborské REcepty.

- 1 PL = jedna polievková lyžica
- 1 ČL = jedna čajová lyžička
- 1 KL = kávová lyžička
- 1 Š = jedna šálka

Ovocná rýchlodka

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 !!!!!

Šalát z krabích tyčiniiek

Potrebuje:

2 vajcia, 150-200 g krabích tyčiniiek, 1/4 väčšej cibule, zelené olivy, majonézu, soľ, 1/2 konzervy tuniaka

Ako na to:

2 vajcia uvaríme natvrdo a postrúhame nadrobno. Pokrájame na malé kúsky krabích tyčiniiek. Olivy pokrájame na tenké kolieska. Cibul'u nakrájame nadrobno. Všetko spolu premiešame s majonézou, pridáme 1/2 konzervy tuniaka a osolíme.

ZOFT, Zoborské „FTipy“

"Na obvodnom úrade:

- Nakoľko mi tu tvrdíte, že vy potvrdenie nepotrebujete, potrebujeme od vás potvrdenie, že potvrdenie nepotrebujete.

Ak by vám takéto potvrdenie nechceli vydať, požiadajte o potvrdenie, že vám takéto potvrdenie nevydajú.

Ak vám takéto potvrdenie vydajú, vyžiadať si potvrdenie o tom, že vám vydali potvrdenie.

Ak potvrdenie o tom, že nepotrebuje potvrdenie, neprinesiete, tak vám toto potvrdenie nepotvrdíme."

Prišiel domov opitý. Dýchol na psa a pes nič. Dýchol ešte raz a pes znova nič. Potom dýchol na ženu a tá štekala až do rána!

V obchode:

- Dobrý deň! Prosím si kilo pomarančov.

- Budete si ich želať aj zabaliť?

- Nie! Budem si ich kotúľať až domov!

Dcéra sa zveruje matke: -Aj by som za toho Miša išla, ale zdá sa mi, že asi pije. -Prečo?

-Dnes som mu sedela na kolenách a ako keby mal vo vrecku pollitrovku.

-Ach ty sprostá, hneď ho ber! Ja som celý život sedela len na ampulke od liek

- Dobrý deň. Máte vajcia?

- No ale my tu vajcia nedržíme.

- Ja nechcem podržať, ja chcem kúpiť!

Klop, klop!

- **Kto je to?**

- **To som ja, otvor!**

- **Ktorý otvor?**

Tatino! Musíš ísť opraviť záchod!

Tatino odpovie: Veď je v poriadku.

Nie je, bež a pozri sa na to!

Tak tatino teda ide a zase volá:

...Tu nič pokazené nie je.

Mamina zase: Musíš strčiť hlavu do misky! Tatino teda strčí hlavu do misky, pozera sa a volá: Tu tiež nie je nič rozbité.

No tak tu hlavu vyťahni.

Tatino vyťahuje hlavu a naraz zareve:

Mamina, pomóoc, zasekli sa mi fúzy v prasknutom sedátku!

Mamina sa otočí a spokojne zavolá:

Bolí, čo?

Viete, že ?

Čo o vode nevieme?

Najrozšírenejšia zlúčenina v prírode, či už v kvapalnom, plynnom alebo pevnom skupenstve. Základná podmienka pre život na Zemi. Vodu hľadajú výskumníci na všetkých planétach, kam vyslali svoje sondy, voda je prvé, čo humanitárne organizácie vozia do krajín postihnutých pohromou. Bez vody jednoducho človek vydrží len pár dní.

Je teplá voda rovnako kvalitná ako studená?

Teplá voda sa môže vyrábať len z pitnej vody, ktorá svojou kvalitou spĺňa požiadavky na vodu určenú na ľudskú spotrebu. Jej ohrevom sa však narúša mikrobiologická stabilita, preto nie je vhodná na priamu konzumáciu, len na použitie ako úžitková voda.

Je na každodenné pitie lepšia mäkká alebo tvrdá voda?

Tvrdosť vody vytvára predovšetkým obsah vápnika a horčíka. Tvrdá voda nie je vhodná pre práčky, rýchlovarné kanvice či iné domáce spotrebiče, má však priaznivejší vplyv na organizmus. Dlhodobé pitie mäkkej vody s nízkym obsahom minerálnych látok môže skôr predstavovať zdravotné riziko a viesť k zvýšenému riziku viacerých závažných ochorení v podobe rednutia kostí, srdcovo-cievnych chorôb, preeklampsie (zvýšený krvný tlak, bielkoviny v moči, opuchy) u tehotných žien a podobne. Vodu sa preto neodporúča ani zbavovať minerálov prostredníctvom rôznych domácich filtrov (najmä na báze elektroosmózy, nanofiltrácie, destilácie) a iných zariadení. Dokonca ani pre deti nie je vhodná voda s čo najnižším obsahom minerálov. Rozhodujúci je údaj o celkovom obsahu rozpustených látok, čiže stupni mineralizácie, ktorý by sa mal v ideálnom prípade pohybovať v rozmedzí 150 – 500 mg/l.

Dá sa z vody odstrániť bakteriálne znečistenie, oxid uhličitý, chlór či chemická kontaminácia?

Ak chceme z vody odstrániť oxid uhličitý (CO₂), stačí, ak ju necháme v pohári vybublinkovať, vypchanie tohto plynu urýchli aj mechanické „vytrepanie“ lyžičkou. Iná možnosť je vodu zohriať na teplotu ľudského tela. Prípadné mikroorganizmy odstránime, ak vodu necháme zovrieť, v našich podmienkach by na likvidáciu bakteriálnej, vírusovej či parazitárnej kontaminácie vody bez zákalu mal stačiť päťminútový var (pre 100 % bezpečnosť sa však vždy odporúča pitie mikrobiologicky bezchybnej vody z garantovaného zdroja). Chlór zas z vody vypchá skôr, ak ju necháme od-

stát'. Odparením pri varení sa jeho koncentrácia vo výslednom objeme skôr zvyšuje, a to isté platí aj pre dusičnany. Tu už totiž ide o chemickú kontamináciu. Ak vodu prevárame, lepšie je prikryť nádobu pokrievkou, aby sme zabránili úniku vodnej pary. Ak si varíme vodu v rýchlouvarnej kanvici, zvýšnú vodu by sme mali dôsledne vylievat' a na prípravu nápojov používať čerstvú. Predovšetkým pre dojčatá sa preto odporúča na prípravu stravy balená dojčenská voda, ktorá musí spĺňať prísnejšie limity na obsah rôznych škodlivých látok (najmä dusičnanov) ako pitná voda z vodovodu.

Niečo z korešpondencie :

Ahoj Tonko,
Vďaka za kluboviny, v tomto, pre mňa tak smutnom období, mi veľmi dobre padli. Pred dvomi týždňami mi totiž náhle umrela moja dobrá mama, ktorá mi vždy pomáhala a najmä odkedy ochorel Peťo. Ešte stále sa neviem spamätať z jej rýchleho odchodu, lebo to veľmi bolí, najmä preto, že jej nič nebolo a zrazu je nenávratne preč. Ešte šťastie, že má človek okolo seba rodinu, veľa dobrých priateľov a známych, ktorí nás vedia podržať aj rozveseliť. Úsmev na tvári mi vyčarili aj vtipy, ktoré si uverejnil v Klubovinách a tie Tvoje zamyslenia, Tonko, tie nemajú chybu. Každý si tam vyberie čo sa ho najviac týka a zamyslíme sa trošku nad sebou a aj nad rôznymi povahovými črtami ľudí z ktorých niekedy zostáva rozum stáť'. Aj recepty sú výborné a keďže rada pečiem, lebo deti zbožňu-

jú u babky Dášky domáce koláčiky, tak vždy vyskúšam a osvedčilo sa mi to. Takže ďakujem za výborné nápady. Dúfam, Tonko, že sa ako tak držíš, že aj Klárka je v pohode, všetkých členov klubu pozdravujem a prajem veľa zdravia, lebo na jeseň to všetci potrebujeme, jeseň býva sychravá, tmavá a pre mňa je vždy depresívna, ale hrá krásnymi farbami a to nám dodáva silu.

Ešte raz Vás všetkých srdečne zdravím a prajem krásnu jeseň, prežite ju v zdraví a v pohode so svojimi blízkymi.

Daša Kázmerová

Ahoj Tonko!

Všetkých, pozdravujem, Som rada, že rekondícia dobre dopadla. Myslela som na vás. Tak si užívajte energiu, ktorú ste tam načerpali. Posielam vyplnený dotazník. (Píšeš, že môžu aj sprievodcovia). Ahoj. H.S. (Sláviková)

Ahoj Tonko, posielam Ti vyplnený dotazník. Ostatné na schôdzi. Prajeme veľa zdravia Božena Gombíková s manželom.

Ahojte moji SM-kari, dnes je 13.10.2015, takže by sme mali mať klub a určite vás tam je plno a je to tam ako v ule :) Vladenka mi vytlačila kluboviny, tak som ich doslova zhltna. Som rada, že Vam bolo tak dobre na rekondícii, a že ste sa tesili, že ste zasa spolu. Aj ja som sa tesila od 4.10. do 10.10 s mojimi priateľmi z klubu dochodcov "Viktoria", do ktorej ma prihlasila moja osobná asistentka. Boli sme v Terchovej - ubytovaní v hoteli Diery, bolo tam krásne. Zvladla som aj turu do skanzenu a previezla som sa na vlaciku Vychylovka,

pohládila si baranka aj ovecku, ktoré sa pasli pri skanzene. Bol dobrý čas tak keď som nemohla ísť s nimi na túru tak som si vonku čítala. Píšem Vám preto, aby som sa podelila s vami aj o moj zážitok a snažím sa udržiavať v kondícii pokiaľ mi to tá naša priateľka SM - karka dovoľí, aby som sa mohla s vami nabuduce stretnúť osobne. Želám vám všetkým veľa zdravia a dobrú náladu, vaša Vladka.

Ahoj Tonko, prešiel už týždeň čo sme vybalili rekondičnú batožinu a preorientovali sa na realitu každodenného života. Hrnce doma samé mäkkú hovädzinku nevaria, riad sa sám neumyje a dokonca ani liečivá voda doma do vane netečie. Nehovoriac o tom, že by bodla dobrá relaxačná masáž od pani Irenky či kavička pri bazéne :) Tonko, ďakujeme, že sme sa mohli zúčastniť v kruhu nášho klubu jesenného nazbierania síl v Turčianskych vo Veľkej Fatre, čo pomôže nášmu zdravotičku kým vykuknú prvé jarné lúče. Srdечná vďaka Iveta a Dodo.

Naša identifikácia :

IČO 355 90 700

DIČ 2021479724

Bankové spojenie :

VÚB, a. s. pobočka Nitra,

č. ú. 77230162/0200

MV SR : VVS/1-900/90-9642

Nezabúdame

V mesiaci **november 2015**
s l á v i a

Meniny :

Katarína Gassoumi, Milan Andrejko, Alžbeta Kišová,

Narodeniny :

Anna Benčíková, Jozef Zelenák,
Viera Herhová, Miroslav Kútny,
Zuzana Mikulášiková, Alžbeta Kišová

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@satnoet.sk
a nájsť na webovej stránke :
www.ksmnr.sk

!!! Dovoľujeme si Vás všetkých pozvať na zasadnutie nášho klubu, ktoré sa uskutoční, dňa **10. novembra 2015 /utorok/ o 14.00 hodine** na **Fatranskej ulici v Nitre – Chrenovej III.**, na prízemí vo výstavnej miestnosti 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 resp. cestou internetu, alebo telefonicky na čísla 037/773 22 99, 0904 547 106, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciamy. Uzávierka čísla 2.11.2015.