

## Tak som sa zamyslel .....

....., že by sa mi patrilo s niečím priznať. Nie je to žiaden veľký hriech a ani neočakávajte nič so sexuálnym podtónom. K zamysleniu ma primälo posledné zasadnutie Valného zhromaždenia zväzu, na ktorom som sa po rokoch mohol, vďaka ochote jednej našej členky klubu, zúčastniť aj ja. Zvítania boli nad očakávanie srdečné a úprimné. Dokonca i od tých, ktorí sú noví, z pohľadu mojej absencie. Veľmi milé bolo zvítanie sa z jednou „novou“ predsedníčkou jedného klubu, ktorá s úsmevom na tvári mi zvestovala, že ma veľmi dobre pozná, lebo číta moje články, no ešte nemala to šťastie ma vidieť. Veľa zvítaní končilo vetou - ale dobre vyzeráš! Pokiaľ to neboli iba zdvorilostné frázy, bol by som rád, keby sa zakladali aj na pravde. A tu opäť zarezonovala vo mne vlastná myšlienka a predsavzatie, ak chceš byť príkladom pre ostatných a chceš im pomôcť, nemôžeš pred nich predstúpiť zúbožený a zničený, lebo ich ešte viac vystrašíš ako sú v zajatí svojej choroby a jej dôsledkov. Toto predsavzatie som si osvojil hneď pri zakladaní klubu pred viac ako dvadsiatimi rokmi. Naviedol ma na ňu jeden

psychológ, ktorého dost' často spomínam. Som mu zato i za mnohé iné povďačný. Mrzí ma iba jedna vec, že keď on potreboval pomôcť, nebol som po ruke a asi by som situáciu i tak nezvládol, vtedy som nebol tak skúsený ako dnes. Lebo podať druhému ruku pri stretnutí je slušnosť a pravidlo, ale veľmi dôležité podanie ruky je vtedy, keď ten druhý padne na zem a nech už je to z akýchkoľvek dôvodov. Nebuďme sudcami a neodsudzujme, lebo nepoznáme príčiny jeho pádu a vždy je lepšie ak po pomoci zistíme, že si to až tak veľmi nezaslúžil. My môžeme však odísť so vztyčenou hlavou a spokojne, lebo sme pomohli človeku. Určite sa aj vo vašom okolí stali prípady, že pre nevšímavosť k takto padnutému človeku, spoločnosť prišla o dobrého človeka, ktorému zlyhalo srdiečko, či vyskočil alebo prudko padol cukor, či postihla mŕtvica. Možno iba osobnou slabou pomocou, alebo privolaním záchranky, by takýto človek prežil a aj keby už pre spoločnosť nespravil nič prevratné, potešil by aspoň svoju najbližšiu rodinu a to by predsa stálo zato.

Na krátko som odbočil, lebo sa mi patrí sa vrátiť k pôvodnej mojej myšlienke. Verte, že ešte úsmev na

tvári nemusí vždy reprezentovať aj harmóniu duševnú, nehovoriac a fyzickej dispozícii.

Ľudská tvár je vybavená množstvom svalôčikov, ktoré po zapojení vytvárajú úsmev alebo hnev. Dozista ste už niekde čítali, že pri úsmee sa zapája ďaleko menej svalov ako pri hneve a grimase. Čiže ak sa dlho mračíte, tak sa vám unaví veľa svalov a môže dôjsť až ku kŕčom, ktoré pri našom ochorení veľmi dobre poznáme. Nestojí to zato, tým nechcem povedať, že by sme sa nemali sem - tam aj zamračiť a prejaviť hnev. Ibaže by to malo byť iba sporadicky a pri odôvodnených prípadoch.

Keď sa usmejeme, zapojí sa síce menej svalov, no efekt, ktorý nimi dosiahneme má ďalekosiahle dôsledky. Bolí ma chrbát, keď sa usmejem aj zabudnem, že mám chrbát a nie ešte, že ma bolí. A môj úsmev vyprovokuje dobrú atmosféru a vyvolá úsmev na tvárach druhých. Je pravdou, že aj pri úsmee hrozí nebezpečenstvo kŕčov. Je to najmä na spoločných zasadnutiach klubu, kde sa všeličo premelie a keď začnú vtipy a osobné príbehy, tak nie je konca kraja smiechu, ktorý prerastá až do „rehotu“. Vtedy sú zapojené aj brušné svaly a človek sa ocitá v takých polohách, že za normálneho stavu by sa do nich nikdy nedostal. Myslím tým polohy tela, aby nedošlo k omylu a nedorozumeniu. Všetci sme ako mletou paprikou posypaní, plieskame rukami do stehien

a do všetkého čo je poruke, len aby sme lapili dych. Je to najlepšia forma rehabilitačného cvičenia akú som kedy poznal. Toto dokáže tých pár svalov na našej tvári.

Prepáčte, zase som si nevšimol, že ma výhybka šupla na inú koľaj, aj keď spolu veľmi súvisia. V podstate o čo mi išlo? Aby ste ma neposudzovali iba podľa vonkajšieho vzhľadu. Nemusí vždy korešpondovať so situáciou vo vnútri. Predstavte si zasadnutie klubu, ktorý by som začínal tým, že vás zavalím svojimi zdravotnými problémami. Ako by ste sa tam cítili. Skloníte hlavy a budete čakať, kedy už bude koniec. Na našich zasadnutiach treba skôr ľudí rozháňať (síce je pravda, že moja manželka vás nazvala „mojimi ovečkami“), ale kto nie je odkázaný na autobus či vlak, ostáva do samého konca a vždy všetci pomáhame, aby sme po sebe zanechali čo najmenší neporiadok. A ešte dokončujeme rozdebatované na chodbe a to nestačí, ešte aj vonku a je nám ľúto sa rozísť. Verím, že obdobne je to na väčšine klubov Slovenska, čo mi našuškalo posledné Valné zhromaždenie.

ŽIVO, TVORIVO, ÚPRIMNE ! a to je pravé orechové, ktoré sme viacerí chceli pri zakladaní.

Je pravdou, že už u mňa niekedy hrniec prekypí a sem tam vám niečo naznačím, ale radosť s ktorou sa stále teším na stretnutie s vami a to či už na „klubákov“ alebo „zväzákov“,

je silnejšia ako nejaké boľačky či krčče a motolice.

Na Valnom zhromaždení chceli odo mňa príspevok do knihy. Nebol som kondične najlepšie, no primäl som sa, ale asi som sklamal a príspevok skončil v tom lepšom prípade v spodnom šuplíku a nie v koši. Bolo by dobré pochopiť aj mňa, že medzi vás prídem vždy radšej s úsmevom na tvári ako zachmúrený, no nemusí to byť vždy pravdou, Oni štyri ťažké diagnózy dajú zabráť, verte mi.

Je pre mňa však veľkou satisfakciou, že ma prijímate do svojho „košiaru“. Ďakujem, som vám úprimne povďačný.

*Váš Tony*

**ZOKLE** - / ZO borské  
KLE bety/

Krásne predjarné počasie, krásni dobre naladení „klubáci“ alias ovečky, to bol základ nášho sedenia.

Jediný lapsus (chyba) bol oneskorený príchod predsedu. Ten si spokojne vykračuje a nezdá sa mu tá vrava čo sa rinie z klubovni. A tam „ovečky“ pekne uložené, krmivo, prepácte občerstvenie na stoloch a obrovský aplauz pre príchodzieho „pána predsedu“. Ten sčervenel ako Tonka Valachyho Alibernet, lebo šípil niečo nedobrého a to z jeho strany. Pred odchodom do roboty sa Klárka pýtala -kedy je klub. Odpoveď bola o 15,00 hod. Predsedičko

už pracoval na nových klubovinách a tam už bol termín stretnutia na 15,00 hod a tak sa mu to zafixovalo v jeho „gebuli“. No nič, hromadné odpustenie chyby naštartovalo predsedu a prešli sme k jednotlivým bodom.

Aj touto cestou sa chcem ešte raz ospravedlniť členom klubu, že som im spôsobil problém, lebo pátrali po mne (je keď šoférujem, neberiem mobil), a to ich trochu znervóznilo. Asi sa o mňa báli.

Nabehli sme na riadny program, lebo už si stihli poklebetiť medzi tým a priebeh volieb bol bezproblémový, možno i preto, že sme si zvolili volebnú komisiu v zložení - Ivetka Pétrová ako predsedníčka, Ivetka Chudadová ako členka a Zelenák Jozef člen komisie.

Pred tým sme sa oboznámili s pozdravmi a ospravedlňeniami konkrétne od Soničky, M+M a M aj osobne, Nadeždy z nemocnice, Dano, Titus, Majka Macáková, Darinka a Evka z kúpeľov v Bojniciach a Miloš.

Nosným bodom programu boli voľby orgánov klubu na nasledujúce volebné obdobie, v zmysle stanov klubu a predchádzajúcimi zasadnutiami klubu odsúhlasenou formou volieb. Navrhovaní kandidáti boli väčšinou hlasov zvolení a budú v nasledujúcom funkčnom období zaisťovať tieto funkcie :

**Predseda - Suchan Anton**

**Podpredseda – Magušin Daniel**

**Hospodár - Michaličková Lýdia**

**Kronikár - Mgr. Tulinská Eva**

**Člen - Detková Mária**

**Člen univerzál – Duchoňová Mária**

**Člen - Pavlovičová Nadežda**

**Člen poverený kontrolou - Ing. Kútna Magdaléna**

Vrátili sme sa k predchádzajúcemu hospodáreniu klubu z minulého sedenia, ktoré bolo i dnes potvrdené.

Vrátili sme sa k 2 %, jednak k výslednej sume, ale i k možnosti získavania donorov pre toto obdobie. Všetko záleží iba na aktivite našich členov a čo si budeme môcť dovoliť v budúcom období. Zatiaľ sledujeme klesajúcu tendenciu. Asi nám sily a darcovia ubúdajú. Nieкто má asi svoju predstavu, žiaľ realita je iná a krutá.

Zaoberali sme sa delegátom na Valné zhromaždenie zväzu, na ktorom by sa mal zúčastniť predseda klubu, no vzhľadom na jeho zdravotný stav ho doteraz zastupoval poverený zástupca. Tento krát sa ponúkla Majka Duchoňová, že je ochotná absolvovať cestu do Ružomberka a zväz toleroval oneskorený nástup predsedu, a tak predseda by sa mal zúčastniť VZ v Ružomberku. (Ďakujem verejne Marike za perfektné odvedenú akciu).

Dolaďovali sme detaily akcie Krok s SM a oslavy, bola ponúknutá dodávka domácich vajíčok, chlieb zabezpečia Jožino s Marcelom po vzájomnej dohode.

Znovu sme zverejnili záujem a výber účastníkov na rekondície s tým, že predseda oboznámil prítomných, že je rozbehnutých viacero aktivít na získanie ďalších finančných prostriedkov na navýšenie počtu účastníkov. Jedným z takých krokov bol aj list na SEPS a niekoľko projektov pre iné firmy a organizácie. V tejto spojitosti predseda informoval reakcie niektorých oslovených.

Marcel informoval o snahe osloviť firmu Samsung, kde bola odozva v tom duchu, že ak máme vlastnú klubovňu, sú ochotní nám poskytnúť audio videálnu techniku. Žiaľ.

Predseda sa opýtal či má zmysel vydávať Kluboviny, keď minule bola narážka na ich zbytočnosť. Nastalo ticho a tak opäť sme sa nič nedozvedeli a tak Vás znovu „OTRAVUJEM“.

Lýdia ako ekonómka klubu podala informáciu o osobnej návšteve Archívu v Ivanke, kde jej povedali, že naša organizácia nemusí žiadať Obvodný a Okresný archív o súhlas skartácie, všetko je v réžii klubu a v zmysle platnej legislatívy.

Nasledovalo predsa len ešte dosť silné šumenia a popri tom sme konzumovali dobroty, ktoré priniesli oslávenci a bolo nám neskutočne dobre a pohodovo.

**Vyskúšajte – ochutnajte !**

**ZORE – ZOborské REcepty.**

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

### Jemne pikantné fašírky v slaninke, pečené so zemiakmi!

Fašírky nemusia byť vždy len vyprážené. Vyskúšajte ich skvele ochutené, jemné pikantné a doplnené o chutný slaninový kabátik. Stačí, ak k nim pridáte pár zemiakov a máte postarané s luxusný obed či večeru pre celú rodinu.

#### Potrebuje:

1 kg mletého bravčového mäsa chudšieho, (*my sme mali morčacie - jedna báseň, kuracie .....*), 1 veľkú cibuľu, 2 strúčiky cesnaku, 3-4 krajce chleba namočeného a vyžmýkaného (*my sme zahusťovali strúhankou zo suchého chlebička, môžu byť aj vločky ovsené*), 1 vajce, soľ, čierne korenie, štipku chilli ( *kto má rád*), tymian, 300 g slaninky nakrájanej na plátky (javí sa najlepšia oravská), 1 kg zemiakov

#### Postup:

Mleté mäso zmiešame s vajčkom, soľou, koreninami, najemno nakrájanou cibuľkou, chlebom a pretlačeným cesnakom. Z hmoty formujeme fašírky ktoré ukladáme na plech vystlaný papierom na pečenie (*my máme pekáč s kameninovým povrchom a nebolo treba papier*). Každú fašírku zabalíme do plátok slaninky. Na plech uložíme aj zemiaky nakrájané na polovice – prípadne aj na menšie kúsky. Vložíme do vyhriatej rúry a pečieme pri teplote 180 stupňov približne 30-40 minút.

*Prajeme vám dobrú chuť! :-)*

Milé priateľky aj priatelia, viem, že v našom klube je veľa šikovných gazdi-

niek, ktoré doma vyvárajú alebo vypekajú. Niekoľkokrát sme mali možnosť sa o tom presvedčiť na našich spoločných posedeniach ochutnávkou Vašich zákuskov, koláčov, slaných pečív. Určite schovávate ešte dobré recepty vo Vašich zásuvkách, preto Vás prosím, aby ste sa s nimi podelili a zaslali. Ja pripájam nasledovný, ktorý je odskúšaný na mojej rodine a všetci ho chválili. Teším sa na Vaše príspevky, dúfam, že ma nesklamete.

#### Recept: Bravčové karé s provensálskym korením

Bravčové karé, narežeme na rezne, vyklepeme, trošku posolíme, potrieme horčicou, pokvapkáme worčestrovou omáčkou a posypeme provensálskym korením po oboch stranách. Rozpálime tuk na panvici a každý rezeň opekáme z oboch strán 3 minúty. Uložíme na tanier. V panvici do výpeku pridáme 2 PL kečupu, 2 dl červeného vína a asi 1 dl vody – zamiešame. Opečené rezne poukladáme na pekáč, zalejeme výpekou a dáme piecť do vyhriatej rúry pri 180 stupňoch asi 1,5 hod. pokiaľ nie sú rezne mäkké. Občas ich skontrolovať, prípadne doliať červené víno alebo trošku vody, aby boli tak trošku pozakrývané. Vhodná príloha je ryža, samozrejme aj so zeleninou. Dobrú chuť praje Klári.

### ZOFT, Zoborské FTipovisko

Perša svatobna noc. Manžel hladka manželku po bruchu a hutori:

- Toto je moje pole. Tu posadzim bandurky. A zašpi. Daľšu noc manžel hladka manželku po zadku a hutori:

- Toto je moje pole, tu zasadzím kapustu. A zaše zašpi. Na treci dzeň manželka hutori manželovi:

- Sluchaj me ty farmar, kedz neška neposadziš marchev, tak polo idze do prenajmu.

Fero nadáva manželke:

- Ty si ale idiotka!

- No vidiš, keby som si zobrala generála, tak by som bola generálka. (L)

*Jedného krásneho slnečného dňa na konci januára 2017 sa blížil starý muž od Pennsylvania Avenue k Bielemu domu a príslušníkovi US Marine ktorý stojí na strážii povedal: "Chcel by som sa stretnúť s prezidentom Obamom."*

*Námorník sa pozrel a odpovedal: "Pane, pán Obama už nie je prezident a nebyva tu. " Starý muž poďakoval za informáciu a odišiel. Nasledujúci deň ten istý človek prišiel znovu k Bielemu domu a opäť povedal rovnakému mariňákovi: "Chcel by som sa stretnúť s prezidentom Obamom. "*

*Námorník sa pozrel a odpovedal: "Pane, už som vám včera hovoril, že pán Obama už nie je prezident a nebyva tu. "*

*Starček opäť poďakoval a odišiel. Na tretí deň sa starček opäť dostavil k Bielemu domu a povedal: "Chcel by som sa stretnúť s prezidentom Obamom."*

*Námorník už bol pochopiteľne rozrušený a odpovedal: "Pane, to je už tretí deň v rade čo ma žiadate o rozhovor s pánom Obamom. Povedal som vám, že pán Obama už nie je prezident a nebyva tu. Vari to nechápete?"*

*Starý muž sa pozrel a povedal: "Ale áno, ja to chápem, ale jednoducho milujem keď to počujem stále dookola. "*

*Námorník sa postavil do pozornosti a povedal: "Uvidíme sa zajtra, pane!"*

Mara je po prvý raz tehotná. Po prehliadke u gynekológa sa na konci ešte spýta: "Viete, môj manžel by chcel vedieť?..."

"Ja viem, ja viem..." preruší ju lekár. "Túto otázku počujem často. Sex v tehotenstve nie je žiadny problém až do ôsmeho mesiaca."

Ale, pán doktor, manžel chcel vedieť, dokedy môžem kosiť na záhrade trávu. (L)

*Troja lekári sa rozprávajú na chodbe a ide oproti nim krivajúci deduško. Jeden lekár hovorí:*

*- To je koxartroza.*

*Druhý vraví:*

*- To je osteoporóza.*

*Tretí nato:*

*- To je reuma.*

*Deduško príde k nim bližšie a hovorí:*

*- Ani jeden z vás neuhadol, čo mi je, lebo mi šprcilo do gati!. (L)*

## Viete, že ?

### Čo sa stane s vašim telom, keď zjete banán s tmavými škvrnami?

Tiež milujete banány? Potom sa vám už určite stalo, že ste si dali prezretý banán, ktorý na sebe už mal tmavé škvrny. Čo to pre nás znamená a aký je rozdiel medzi konzumáciou štandardne zrelého banánu a toho prezretého? Budete sa diviť? Nebojte, nemusíte sa báť, že by ste si konzumáciou prezretého banánu zarobili na zdravotný problém. Skôr naopak. Ako je to možné? Tým, ako banán zreje, mení sa jeho obsah. Asi ste už počuli, že zrelé banány obsahujú viac cukru ako tie

nezrelé. Je to pravda. Mimo toho sa v nich ale tiež zvyšuje obsah antioxidantov, ktoré dokážu brániť vaše bunky pred voľnými radikálmi, spomaliť starnutie a znížiť riziko ochorenia srdca a infarktu.

Tým to ale ani zďaleka nekončí. Banány s tmavými škvrnami na šupke produkujú navyše látku zvanú TNF - je možné ju preložiť ako "tumor nekrotizujúci faktor". O čo ide? Táto látka dokáže bojovať proti rakovinotvorným bunkám a významne sa podieľa na posilnení nášho imunitného systému. Súčasne bolo tiež dokázané, že zvyšujú tvorbu bielych krviniek. Ak teda v obchode na tieto prezreté banány narazíte, nemusíte sa ich už báť. Tieto banány sú niekolkonásobne zdravšie, než tie čisto žlté či zelenkasté.

### **Celozrné obilniny – tie zdravšie obilniny**

**Obilniny** sú dnes opäť vo veľkej obľube, a to je dobre. V špajzi bežného človeka ich nájdete ako múku, chlieb, vložky alebo cestoviny.

Zatiaľ však veľmi malé percento populácie ukrýva vo svojich potravinových zásobách **celozrné obilniny**. No práve takéto obilniny jedli naši predkovia. Bola to pre ich potrava „číslo jeden“.

*“Bryndzové halušky ako národné jedlo, je jeden veľký omyl. Národným jedlom boli jednoznačne kaše – pohánková, jačmenná, z prosa. Servovali sa nasladko, aj naslano, a tieto kaše boli aj obradové rituálne jedlá“*, hovorí etnologička **Katarína Nádaská** v jednom rozhovore.

Je to pochopiteľné. Skúste si predstaviť človeka z “dolnej zeme”, ako cestuje na Liptov, aby si kúpil **bryndzu**. Ovce sa chovali (a dodnes chovajú) len v niektorých regiónoch. A chladničky neboli. K

bryndzovým haluškám ste sa dostali iba na návšteve.

**Prečo konzumovať celozrné obilniny?** (to si prečítate nabudúce, samozrejme ak vyjdú kluboviny)

### **Z internetovej korešpondencie :**

Ahoj Tonko, chcela by som ti týmto oznámiť, že tento rok so mnou nerátajte na žiadnu rekondíciu aj keď som sa prihlásila do Dudiniec, ale budem v máji druhý krát bábina :) Zatiaľ sa aspoň snažím zhaňať pre náš klub 2 %. Opatrujte sa. Pozdravujem Klariku aj celý náš klub. Vlad'ka

Ďakujem Tony za všetko a tírady prosím nevynechaj, rada tie Tvoje čítam!  
Pusa k MDŽ :) pozdrav Klariku, Lenka

Milý Tonko,  
srdečná vďaka za milé prekvapenie, milé slová a krásne kvietky. Viem, že mnohí už tento sviatok neuznávajú. Ja patríam k tej staršej generácii a stále si spomeniem, ako bývalo niekedy fajn. Doma ho stále udržiavame a mám ešte mamičku, tak tiež sú vždy milo prekvapená keď prideme s kyticou. Ľalie sú krásne. Nám teraz ide kvitnúť klívia podobnej farby. Srdečne pozdravujem a prajem všetko dobré, hlavne to zdravíčko aby slúžilo.

Helena, klu Poprad

Velmi pekne Ti dakujem Tonko - si uuzasny chlap, Prajem Ti vela, vela zdravicka a pekny den  
Edita Mareckova, BA

Milý Tonko!

Ďakujem veľmi pekne za blahoželanie k sviatku žien. Klárka má pekné kvetinky Vidieť, že sa o ne a aj o teba s láskou stará. S kolegyňou sme si prečítali aj Kluboviny. Zasa tam boli ako vždy zaujímavé myšlienky len s trochu smutným podtónom. Tak Ti želám, aby jarné slniečko zahnao všetky chmúrne myšlienky, vyčarilo úsmev na tvojej tvári, pohladilo srdce a uzdravilo telo aj dušu. Všetko dobré celej rodinke. H S (Sláviková)

Ahoj Tonko,  
veľmi pekne ďakujem za veľmi milý pozdrav. Prosím, nesnaž sa vyhýbať Tvojim tirádam, lebo dávajú silu a vyvolávajú spomienky.

Keď zomrel Ivan, napísal si mi list, ktorý mi dal v tých časoch neskutočnú silu k prežitiu. Po rokoch, keď už som si zvykla na to, že Ivan už nie je a nebude, som si ho prečítala opäť. Dal mi opäť veľkú podporu. Na to nikdy nezabudnem. Ďakujem.

**Prajem** slnečné dni, Katka

Naša identifikácia :

**IČO 355 90 700**  
**DIČ 2021479724**



**Bankové spojenie :**

**VÚB, a. s. pobočka Nitra,**  
**IBAN :**  
**SK82 0200 0000 0000 7723 0162**  
**MV SR : VVS/1-900/90-9642**

*Nezabúdame*

V mesiaci **a p r í l 2017**  
s l á v i a

*Narodeniny :*

Janka Herhová, Ivan Bíro, Majka Šmigová

*Meniny :*

Marcel Smolica,

**Gratulujeme** a prajeme veľa lásky, pohody a porozumenia, všetko pri dobrom zdraví.

Môžete nás kontaktovať i cez internet na klubových **email – adrese :**

[suchan@ksmnr.sk](mailto:suchan@ksmnr.sk)

[suchanton@gmail.com](mailto:suchanton@gmail.com)

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 **11. apríla 2017 /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 čísla 0904 547 106, 0949 173 675. Nevyžiadané príspevky nevraciame. Uzávierka čísla 2.4.2017.