



VŠETKO DÔLEŽITÉ NA JEDNOM MIESTE

POINTPRESS

• ČÍSLO 3 • ROČNÍK 1 • JÚN 2025 • 15 000 VÝTLAČKOV – ZADARMO DO SCHRÁNOK •

ROZHOVOR S ROMANOM HVIZDÁKOM, ZAKLADATEĽOM A RIADITEĽOM ORGANIZÁCIE NUMENIUS



POTREBUJEME OSOBNOSTI VIAC NEŽ KEDYKOL'VEK PREDTÝM

V poslednom čase mám silný pocit, že sa v našej spoločnosti niečo stráca. Alebo presnejšie, že sa niečo dôležité prehliada. V dobe, keď majú väčšiu pozornosť sociálne siete než skutočný život, začíname zabúdať na to, čo robí človeka osobnosťou.

Osobnosťou nie je ten, kto kričí najhlasnejšie, kto šokuje svojím výzorom alebo kto dokáže denne produkovať príspevky plné prázdnych póz. Osobnosť je ten, kto tvorí hodnoty. Ten, kto svojím konaním, tichou prácou a príkladom inšpiruje iných. Takých ľudí potrebujeme dnes viac než kedykoľvek predtým.

Obyčajní ľudia, možno sused, ktorý trpezlivo vychováva svoje deti a učí ich rozlišovať medzi dobrom a zlom. Učiteľka, ktorá dokáže v triede zapáliť iskru poznania. Dieťa, ktoré má talent, a vďaka podpore rodičov ho rozvíja s pokorou. To sú pre mňa hrdinovia dneška.

Nedávno sme si pripomenuli Svetový deň rodiny, oslavovali sme Deň detí

a čoskoro príde aj Deň rodičov. A práve tieto dni mi pripomenuli, že rodina je základom všetkého. Nie ako fráza z učebníc, ale ako živý organizmus, kde sa rodí úcta, zodpovednosť, rešpekt a láska. Ak tieto hodnoty prestaneme žiť a odovzdávať ďalej, zabúdime.

Nie je hanbou byť slušný, rešpektovať starších, premýšľať nad svetom okolo seba. Smutné je, keď sa za tieto hodnoty hanbíme, alebo ich považujeme za prežitok.

Tento článok nie je výkrikom. Je tichým, ale dôrazným povzdychom človeka, ktorý verí, že ešte máme nádej. Nádej, že prestaneme dávať priestor "pózerom", ktorí nič neponúkajú, len prázdny obraz samých seba, a začneme si vážiť tých, ktorí niečo tvoria, aj keď v tichosti.

Skutočné osobnosti netreba hľadať ďaleko. Sú medzi nami. Stačí sa lepšie dívať.

Pokračovanie na str. 2

DNES POCTIVÁ PRÁCA ZOSTÁVA NEPOVŠIMNUTÁ

Rád by som upriamil pozornosť na to, čo často zostáva nepovšimnuté, na každodennú poctivú prácu, ktorá sa nerobí pre potlesk, ale preto, že jednoducho musí byť urobená. Robíme ju s vedomím, že každé úsilie, ktoré prináša ošoh druhým, má zmysel. Snaha našej organizácie NUMENIUS smeruje najmä k ľuďom v komunite mesta Púchov, celého púchovského okresu a často aj mimo neho.

Pomáhame rodinám, ktoré sa ocitli v krízovej situácii, či už ide o potravinovú pomoc, alebo finančnú podporu. Sme presvedčení, že v ťažkých chvíľach nemá človek zostať sám. Veríme, že každá ruka podaná včas môže niekoho zachrániť, alebo ho aspoň podržať, kým sa znova postaví na nohy.

Podporujeme vzdelávanie mladých ľudí, lebo vieme, že investícia do vedomostí a hodnôt je tou najistejšou cestou k lepšej budúcnosti. Na školách aj mimo nich sa snažíme zapáliť tú iskrú, nie memorovanie, ale premýšľanie, tvorivosť, odvahu byť slušným človekom v zložitej dobe.

Sme súčasťou komunity, nie len ako pozorovatelia, ale ako jej aktívni členovia. Vnímame, aká dôležitá je spolupráca, vzájomná výpomoc a rešpekt. Či už ide o rodičovské rady škôl, občianske združenia, športové kluby alebo environmentálnych aktivistov, pretože každý poctivý hlas zdola má váhu. Veríme, že práve týmto spôsobom zdola na hor, krok po kroku, sa dajú meniť a presadzovať aj veľké veci pre nás všetkých.

Lepší svet nemusí začínať na ministerstvách, ale v školských laviciach, na sídliskách, v komunitných centrách či medzi susedmi. Poctivá práca v tomto „mikrosvete“ môže meniť aj to, čo sa zdá byť nemenné.

A preto verím, že keď budeme vyzdvihovať skutočné osobnosti, nie tie, ktoré si popularitu kupujú, ale tie, ktoré ju ani nehľadajú - len si ju zaslúžia, budeme spoločne rásť. Ako ľudia, ako komunita, ako spoločnosť.

- RS -



Potravinová a finančná pomoc



Darčeky na Deň detí pre Detský domov Púchov 2025



Podpora rodín v krízovej situácii



Vzdelávanie študentov na SOŠOaS Púchov 2024



Podpora komunity 2025



Podpora športu - Tenisový klub Púchov a Numenius



Podpora vzdelávania, ocenenie dvoch najlepších žiakov na ZŠ Gorazdova 2024

VÝHODNÁ VÝMENA

Organizácia NUMENIUS prináša nový, jedinečný pilotný projekt s názvom VÝHODNÁ VÝMENA – priamo k vašim dverám. Vznikol ako reakcia na neustále zdražovanie potravín a hygienických potrieb na Slovensku, ktoré zasahuje množstvo ľudí, najmä zraniteľné skupiny obyvateľstva.

Čo je cieľom projektu?

Cieľom je **pomôcť ľuďom** získať potraviny a hygienické potreby výmenou za vytriedené recyklovateľné materiály - PET fľaše, plechovky a novinový papier (kartóny nie sú akceptované !!!).

Pre koho je projekt určený?

Projekt je zameraný na obyvateľov Púchova a prímestských častí, prednostne:

- samostatne žijúcich seniorov,
- seniorov v spoločnej domácnosti,
- sociálne alebo zdravotne znevýhodnených občanov,
- jednorodičovské rodiny,
- rodiny, ktoré chcú zodpovedne hospodáriť a zlepšiť svoju ekonomickú situáciu.

Ako to funguje?

1. Záujemca si službu nahlási na jednom z uvedených kontaktov.
2. NUMENIUS príde priamo k dverám – pred bytovku, rodinný dom či bránu.
3. Odovzdáte vytriedený materiál (fľaše, plechovky, papier).
4. My ho **zhodnotíme o 100 %** (zaokrúhlene smerom nahor).
5. Vyberiete si potraviny a hygienické potreby v hodnote výslednej sumy.
6. Stály partneri môžu navyše **získať bonus** cez „**hod kockou**“ – podľa hodného čísla dostanú extra eurá navyše!

Ukážka výmeny v praxi:

Rodina sa prihlási, my prídem k nim a výmena môže prebehnúť nasledovne:

- 20 ks PET fliaš × 0,15 € = 3,00 € + 100 % = 6,00 €
- 10 ks plechoviek × 0,15 € = 1,50 € + 100 % = 3,00 €
- 10 kg novinového papiera × 0,15 € = 1,50 € + 100 % = 3,00 €

Celková hodnota: 6,00 € (vaše) + 6,00 € (naše navyšenie) = 12,00 €

Ak ste naším **stálym partnerom**, máte možnosť hodiť kockou.

Napr. hodíte 6 → získavate + 6 € navyše.

Spolu: 18,00 €, ktoré môžete využiť na výber tovaru.

Ponuka základných potravín a hygienických potrieb:

Potraviny:

- ryža, cestoviny, múka, cukor, soľ, strukoviny, krupica, puding
- olej, mlieko, čaj, džemy, paštéty, lanšmity, ryby v konzerve
- kompóty, piškóty, instantné a sáčkové polievky, minerálky

Hygienické potreby:

- toaletný papier, kuchynské utierky
- mydlá, šampóny, sprchové gély

Ako sa prihlásiť?

Mob: 0907 828 738

Email: kancelaria@numenius.sk

Napíšte nám správu na Facebooku: Numenius OZ

Prečo to robíme?

Tento projekt spája viac než len tovar a recykláciu. Je to o:

- komunikácii a spolupráci so správnymi ľuďmi,
- zodpovednom prístupe k odpadu a životnému prostrediu,
- budovaní spolupatričnosti v komunitách,
- a o jednoduchom princípe: Niečo za niečo.

Sme NUMENIUS – a záleží nám na vás.



Výhodná výmena z fliašiek na potraviny a hygienické potreby



Váženie papiera



Hod kockou, druhá rodina. Padla 5 pridali sme našich 5 eur



Výmena potravín za PET fľaše

NAJMLADŠIA MEDZI ELITOU: ALEXANDRA RIDOŠKOVÁ PRELOMILA AMERICKÚ DOMINANCIU A ZÍSKALA HISTORICKÝ BRONZ NA MAJSTROVSTVÁCH SVETA.

Predstavujeme vám Alexandru Ridoškovú, novú nádej streleckého športu, ktorá už vo svojich 18-tich rokoch získala bronz na Majstrovstvách sveta v športovej dynamickej streľbe. /I.P.S.C./ športovej dynamickej streľbe sa začala venovať ako 15-ročná, avšak predtým robila aktívne 12 rokov krasokorčuľovanie. Práve vďaka tomuto športu začala Alexandra veľmi rýchlo napredovať v streľbe.



„V krasokorčuľovaní sú všetky pohyby vykonávané presne, s veľkým dôrazom na techniku a estetiku zároveň. Je to šport, ktorý v sebe ukrýva veľkú fyzickú zdatnosť, harmóniu pohybov, ladnosť a tak trochu aj herecký výkon.“ priznala úspešná športovkyňa.

Alexandra absolvuje niekoľkokrát denne, cez víkendy máva súťaže a popri tom stíha ešte aj školu. „Býva to častokrát náročné, ale zvládam to. Myslím si, že je dôležité si veci vedieť dobre rozplánovať a nič neodkladať na neskôr.“ povedala mladá strelkyňa.

Alexandra je 6-násobnou Majsterkou Slovenska v rôznych streleckých disciplínach, víťazka národných aj medzinárodných súťaží, 2-násobná účastníčka Majstrovstiev sveta. Na Majstrovstvách Európy ako 17-ročná juniorka obsadila skvelé 5. miesto a to už v ženskej kategórii. Aj napriek pomerne nízkemu veku Alexandra dosiahla už množstvo výrazných úspechov a úžasných výsledkov, nie len športových, ale aj akademických. „Pred dvomi mesiacmi som vyhrala celoštátne kolo olympiády v ruskom jazyku, kategória B2 a postúpila tak na medzinárodné kolo do Moskvy. Je to pre mňa obrovský úspech a zároveň aj príležitosť zdokonaľiť sa v jazyku.“ dodala čerstvá absolventka gymnázia.

Svojou šikovnosťou a vytrvalou prácou sa jej podarilo kvalifikovať na prvé usporiadané Majstrovstvá sveta v 9 mm karabíne, ktoré sa uskutočnili v českom Znojme počas predminulého týždňa. „Samotná súťaž prebiehala 5 streleckých dní s jedným dňom odpočinku. Bolo to psychicky aj fyzicky veľmi vyčerpávajúce a náročné. Udržať pozornosť a koncentrovať sa na každú jednu ranu v súťaži dáva poriadne zabrat.“

Len pripomeňme, že celkový počet streleckých situácií v súťaži bol 30, z čoho sa každý deň strieľa po 6.

„Keď som prišla na stejdž /vyhradené miesto, kde je postavená strelecká situácia/ prvý súťažný deň, uvedomovala som si veľkú zodpovednosť. Už to nie je len ďalšia súťaž, ale je to vrchol športovej a streleckej prípravy, ku ktorému som sa vypracovávala veľmi dlho. Celý môj tím stál pri mne a pomáhal mi počas všetkých dní. Bolo pre mňa dôležité udržať konzistentný výkon celý pretek, nedovoliť si urobiť výraznú chybu, ktorá by ma mohla stáť body a čas. Chcela som podať svoj najlepší výkon, bez ohľadu na výsledok. Sústredila som

sa len sama na seba a nepripustila som si žiadnu konkurenciu. Jediný môj súper som bola ja sama.“ objasnila Alexandra.

Mladá Slovenka bola najmladšou súťažiacou účastníčkou v ženskej kategórii, v ktorej vládla obrovská konkurencia najlepších 64. žien z celého sveta. Bola v obkľúčení siedmich Američaniek, ktoré zastávajú v tejto divízii svetovú špičku. No aj napriek nízkemu veku sa prebojovala medzi 7 najlepších z nich a dokázala získať bronzovú medailu. Pretrhla tak pomyslenú šnúru „americkej nadvlády“. Keď som dostriela poslednú 30. situáciu, prekypovala som šťastím. Súťaž som po toľkých ťažkých dňoch bezpečne a úspešne dokončila, bez výraznej chyby. Bol to doteraz asi môj najvyrovnanejší výkon za celú streleckú kariéru. Keď som sa dozvedela výsledok, od radosti som začala skákať. Vedela som, že som sa dostala medzi tri najlepšie ženy na svete. Všetci sme mali zrazu slzy šťastia na krajčičku a nedokázali sme ani slovami opísať túto radosť. Bolo to neuveriteľné a pre mňa nezabudnuteľný zážitok do konca môjho života.

Pri odovzdávaní cien na záverečnom ceremoniály sme prežívali úžasné emócie, plné šťastia, radosti a hrdosti. Keď vyhlásili moje meno, hrdo som sa postavila na tretí pódiový stupienok a vystrela som našu slovenskú vlajku. Uživala som si ten krásny pocit a pri tom myslela na celú svoju cestu k úspechu, na mojich najbližších, ktorí pri mne po celý ten čas stáli a podporovali ma. Uvedomila som si, že všetka tá drina má svoju cenu a že úsilie celého tímu prinieslo svoje ovocie. Keď stojíte na pódiu s bronzovou medailou na krku a spomínate si na všetko dobré, ale aj na dni pádov, prehier, sklamaní a nezdarov, zrazu cítite neuveriteľnú extázu a vďaka. Aj ja som pocítila krehkosť úspechu, keď som mala chuť to všetko vzdať. Ale aj napriek ťažkým okolnostiam a so sebazaprením som sa odhodlala už po niekoľkýkrát znovu vstať a bojovať...“ opísala silné pocity Alexandra.

Čo veľa ľudí asi nevie je fakt, že Alexandra je historicky prvá žena, ktorá získala také veľké množstvo úspechov a titulov v I.P.S.C. v tak krátkom čase. Tiež je prvá, ktorá na Majstrovstvách sveta v karabíne vybojovala pre Slovensko bronz.

Po úžasnem výsledku a návrate domov, čakala na Alexandru ešte maturitná skúška. „Áno, úspešne som ukončila gymnázium v Púchove. Prijali ma na Policajnú Akadémiu a čakajú ma ešte prijímačky na právo. Som rada, že už je to za mnou a môžem si od školy na chvíľu oddýchnuť.“ dodala úspešná strelkyňa.



KEĎ TENIS NIE JE LEN ŠPORT, ALE AJ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Na prvý pohľad pôsobia ako malý tím. No keď sa človek ponorí do ich sveta, zistí, že MATCHPOINT nie je len tenisová akadémia, ale komunita, ktorá mení mladým športovcom život. Pôsobia v Púchove a Žiline, bez vlastného areálu, ale s obrovským nasadením a vášňou. Pod vedením skúseného trénera pána Michala Ďurovca vytvorili za roky praxe skutočne jedinečné zázemie pre mladých tenistov.

„Na výkonnostnom tenise si dávame záležať. Ale rovnako aj na tom, aby deti mali radosť a chuť pracovať,“ hovorí Michal Ďurovec, ktorý má za sebou 25 rokov skúseností v tréningu a koučingu všetkých vekových kategórií. Spolu so svojím tímom organizoval päť ročníkov prestížneho kempu Mariána Vajdu, trénera Novaka Djokoviča.

MATCHPOINT sa neuzatvára do seba, spolupracuje s klubmi doma i v zahraničí. Najvýraznejšou je ich partnerská Plíšková Tennis Academy z Prahy, s ktorou absolvujú sústredenia v Španielsku, USA aj v Česku. A ich hráči? Dnes ich trénujú traja tenisoví kouči, sparing, fyzioterapeuti a kondiční tréneri. V portfóliu majú 28 mladých nádejí, a až desať z nich patrí do kategórie talentovanej mládeže či reprezentácie.

Nedávno sa zástupcovia akadémie MATCHPOINT dohodli na spolupráci s organizáciou NUMENIUS, ktorá podporuje vzdelávanie, šport a rozvoj talentovaných detí. „Veľmi si vážime, že môžeme byť súčasťou zmysluplnej vízie - pomáhať mladým ľuďom naplniť svoj potenciál nielen na kurte, ale aj mimo neho,“ hovorí Roman Hvizdák – riaditeľ organizácie NUMENIUS.

Úspechy? Zoznam by bol poriadne dlhý. Ich zverenci pravidelne zbierajú medaily na majstrovstvách Slovenska, ale aj na turnajoch Tennis Europe a ITF po celej Európe. Medzi najvýraznejšie mená patrí Lujza Zimenová, Karolína Krajmer, Petra Janigová či Lilien Kubalová. A to nehovoríme o spolupráci s bývalou hráčkou Fed Cupu Kristínou Kučovou alebo s Chantal Škamlovou, ktorá sa vyšplhala na 217. miesto svetového rebríčka WTA.

Zaujímavou kapitolou je aj vlastná tréningová aplikácia, ktorú akadémia vyvinula. Pomáha trénerom, rodičom aj hráčom lepšie plánovať tréningy a poskytuje hráčom komplexnú spätnú väzbu – fyzickú, technickú, mentálnu. „Dôležitý je aj tréningový denník, kde deti reflektujú, ako sa im darí – a kde sa môžu zlepšovať,“ dopĺňa Michal Ďurovec.

MATCHPOINT však nerieši len výkon a výsledky. Rovnako im záleží aj na budúcnosti detí mimo kurtu. Mnohým pomáhajú so získaním športového štipendia na univerzitách v USA. Pravidelne organizujú aj pobyty na Floride, kde mladí športovci spoznávajú americký univerzitný systém na vlastnej koži.

A tí najmenší? Aj na nich mysleli. Tenisová škôlka pre deti od 3 do 5 rokov je veselým a hravým začiatkom pre všetkých, ktorí sa chcú zoznámiť so športom. Tréningy prebiehajú formou hier – často aj priamo v materských školách.

Ak hľadáte miesto, kde sa z lásky k športu stáva životný štýl – MATCHPOINT vás čaká s pripravenými raketami.

-RH-



BRUTÁLNY ÚTOK MA TAKMER PRIPRAVIL O ŽIVOT



Pred dvoma rokmi som bola hospitalizovaná na chirurgickom oddelení v Považskej Bystrici, po tom ako ma večer na ulici fyzicky napadol útočník. Spôsobil mi zlomeninu očnénice a zranenia v oblasti tváre a chrupu. Nasledovali viaceré vyšetrenia, ktoré boli sprevádzané fyzickou bolesťou, ale aj psychickou traumou. Bolo to veľmi náročné obdobie, nemohla som spať, bála som sa chodiť von, úplne som sa izolovala od všetkých, nič ma už nebavilo. Najhoršie boli výsluchy na polícii. Musela som sa opakovane k tým hrozným chvíľam vracaf a hovoriť o tom, čo bolo pre mňa ešte náročnejšie a bolestivejšie. Našťastie prístup polície bol korektný, vyšetrovateľ bol veľmi chápvavý a nápomocný.

Trestné oznámenie som napokon podala, ale tým to neskončilo. Trochu sa mi ťlavilo, ale strach stále ostával vo mne. Snažila som sa na to všetko zabudnúť a prekonať to. I keď sa modriny postupne hojili, duša ešte nie. Naplno sa to prejavilo, keď mi prichádzali papiere o priebehu vyšetrovania a konania súdu, hneď sa mi vrátila úzkosť a strach. Celý proces trval asi rok. Nakoniec bol dotýčný útočník právoplatne odsúdený, vzaty do väzby a súd mi priznal odškodné. Pociťovala som úľavu a radosť. Ale stále to nebolo akosi úplne ukončené.

Ani vo sne by mi nenapadlo, že potrebujem právniku. Na súde som bola sama. Nikto mi nepovedal, že sa mi bude hodiť, veď ja som obeť a prípad je jasný. No pri vymáhaní odškodného som ostala zúfalá. Nevedela som, čo mám vlastne robiť. Kontaktovanie právniky som stále odkladala a do toho som aj odišla pracovať do zahraničia. Všetko sa ešte viac skomplikovalo, pretože som už musela niečo urobiť, kvôli lehote platnosti rozsudku. Rozhodla som sa zavolať Romanovi Hvizďákovi, pretože mi už v minulosti pomáhal s odborným poradenstvom. Veci okamžite nabrali veľmi rýchly spád. Hneď po prvom telefonáte som vedela, že som zavolała správnejmu človeku a nakoniec aj v správny čas. Keď mi povedal, že jeho organizácia Numenius práve rozbieha službu bezplatného odborného poradenstva, kde sa zaoberajú aj takýmito prípadmi, bola som veľmi potešená a plná nádeje.

Roman Hvizďák ma uistil, že všetko bude v poriadku a za moju spravodlivosť budú ďalej bojovať. Hneď na druhý deň mi volala jeho kolegyňa a poskytla mi informácie. Všetky dôležité dokumenty sme vybavili elektronicky

KÚZLO NAJDLHŠIEHO DŇA V ROKU

Letný slnovrat, ktorý tento roku pripadne na 21. júna, je najdlhším dňom na severnej pologuli, kedy Slnko dosahuje svoj najvyšší bod na oblohe. Tento astronomický jav, spojený s oslavami leta, má hlboké korene v tradíciách a ponúka príležitosť na rôzne aktivity, ktoré oslavujú teplo, svetlo a prírodu.

Okamih slnovratu nastáva, keď je severná pologula Zeme naklonená najviac k Slnku v dôsledku sklonu zemskej osi o 23,5 stupňa. V tento deň, 21. júna 2025, Slnko vstúpi do znamenia

Raka a dosiahne ekliptikálnu dĺžku 90 stupňov, čo znamená najdlhší čas denného svetla – približne 16 hodín na Slovensku. Za severným polárnym kruhom spôsobuje jav polárneho dňa, kedy Slnko vôbec nezapadá. Naopak, na južnej pologuli je tento deň najkratší a označuje začiatok zimy.

Je to viac než len astronomický jav – slnovrat je oslava života, prírody a spojenia s komunitou. Či už sa rozhodnete pre tradičné rituály, ako je pálenie ohňov, festivaly, alebo jednoduché chvíle strávené vonku, tento deň ponúka priestor na radosť a obnovu energie. Využite najdlhší deň roka na načerpanie sily a inšpirácie pre celé leto!



a klasickou poštou, pretože som bola dlhodobo mimo Slovenska. V tej dobe som si myslela, že ten útok už mám spracovaný, ale mylila som sa. Keď som dostala z organizácie nové informácie o tom ako sa celá vec vyvíja, opäť ma prepadol strach a úzkosť. Z dôverila som sa Romanovi Hvizďákovi, že nie som na tom psychicky dobre. Navrhol mi, že mi poskytne online psychologické poradenstvo, a ja som súhlasila.

Konečne som mohla nechať svoj prípad na odborníkov. Veľmi sa mi ťlavilo. Teraz len ďakujem za všetko, čo pre mňa všetci z tímu NUMENIUS urobili. Tá neuveriteľná ochota pomôcť a psychická podpora, ktorú som od kolektívu cítila bola úžasná. Dobrí ľudia ešte existujú. Som veľmi šťastná, že som mohla byť s tímom NUMENIUS na jednej lodi a spolu prekonať všetko až do úplného konca. A musím podotknúť, že táto náročná plavba ma nestála ani cent, o to viac si vážim ich prácu a nezištné nasadenie.

ČO ROBIŤ, AK VÁM SÚD PRIZNAL ODŠKODNÉ, ALE NEVIETE SI HO UPLATNIŤ?

V mnohých prípadoch, rovnako ako v príbehu poškodenej, je priznané odškodné len prvým krokom. Jeho **reálne vymoženie si však často vyžaduje ďalšie právne kroky**. Ak si s tým neviete rady, môžete sa obrátiť na odborníkov, ktorí to spravia za vás, ako v tomto prípade:



Ako sme pomohli my:

- Zistili sme, že poškodnená má k dispozícii len **listinný trestný rozkaz**, bez doložiek právoplatnosti a vykonateľnosti.
- Zabezpečili sme tieto doložky a urobili tzv. **zaručenú konverziu do elektronickej formy**, aby sa dokument stal **použiteľným ako exekučný titul**.
- **Vpracovali a podali sme návrh na vykonanie exekúcie**. Po jeho podaní exekučný súd vec prideliť konkrétnemu exekútorovi.
- **Priebežne sme kontrolovali priebeh exekúcie**, aby sme zabezpečili, že sa vec rieši aktívne a bez zbytočných prietahov.
- Poškodnená nemusela byť osobne na Slovensku, všetky kroky sme realizovali na **dialku, elektronicky a poštou**.

Ak ste sa ocitli v podobnej situácii:

1. **Nezdávajte sa – existuje spôsob, ako sa k odškodnému dostať.**
2. **Nebojte sa požiadať o pomoc.** Právne služby môžu výrazne zjednodušiť proces.
3. **Kontaktujte odborníka čo najskôr.** Platnosť rozsudku je časovo ohraničená – čím skôr konáte, tým lepšie.
4. **Všetko sa dá vybaviť aj na dialku.** Ak ste mimo Slovenska alebo v psychicky náročnej situácii, nemusíte na to byť sami.

MALI SME STRACH O NAŠU BEZPEČNOSŤ, VLASTNÝ DOM A POZEMOK

Ahojte, touto cestou by sme sa chceli poďakovať organizácii Numenius, ktorá nás doslova zachránila. V skratke sa budeme snažiť opísať situáciu, ktorá u nás nastala.

Začiatkom júla 2024 po privalových dažďoch sme sa ráno zobudili s tým, že sme mali zatopenú vrchnú časť pozemku nad domom na Vieske. Voda nám zatápala pozemok a bezprostredné okolie domu. Keď sme vyšli pred bránu videli sme, že voda sa valí z hlavnej cesty, ktorá je nad našimi domami. Celá prístupová cesta k našim domom bola vymletá a ohrozovala nielen náš dom, ale aj domy našich susedov. Následne sme prišli na to, že táto situácia nastala kvôli nefunkčným odvodňovacím žlabom, ktoré vedú popri hlavnej ceste a sú nad domami. Obrátili sme sa na technické služby a neskôr aj na hasičov. Tu nastala situácia kedy sme sa nevedeli dopátrať k tomu, kto má vlastne v kompetencii spravovanie územia, či TSK alebo Technické služby mesta Púchov.

Bolo nám poradené, že sa máme obrátiť na Trenčín. Vtedy sme prvý krát kontaktovali pána Romana Hvizďáka. Vedeli sme, že je poslancom TSK. Hneď ako som mu zavolała v priebehu 30 minút bol u nás aj s kolegyňou a začali riešiť situáciu. Spoločne sme všetko zdokumentovali a dohodli sme si následný postup. V priebehu pár dní nám pán Hvizďák zabezpečil kontakt na kompetentnú osobu zo správy ciest a žľaby boli rýchlo uvedené do funkčného

stavu. To znamená vyčistené a vyhlbéné.

Následnou kontrolou sa prišlo na to, že problém je ešte aj vyššie nad našimi domami, kde bola rozšírená zástavka pre mestské autobusy. Tu sa zistilo, že dôsledkom silných dažďov došlo k prepadnutiu potrubia, ktoré sa tým následne upchalo a voda sa liala na cestu a naše pozemky. Snažili sme sa komunikovať aj s mestom, ale žiadna spätná väzba neprichádzala. Opätovne sme sa obrátili na organizáciu Numenius so žiadosťou o pomoc. Poradili nám ako máme postupovať. Spoločne sme spísali žiadosť o informáciu o stave odstránenia a následného riešenia krízovej situácie v zmysle zákona 211/2000 Z.z. o slobodnom prístupe k informáciám. Až následne po doručení tejto oficiálnej žiadosti nám prišla z mestského úradu odpoveď o tom, ako bola celá havarijná situácia vyriešená.

Touto cestou by sme chceli poďakovať celému tímu organizácie Numenius, ktorá nám v tejto zložitej a nepríjemnej situácii rýchlo a účinne pomohla radami, kontaktmi a hlavne ľudským prístupom. Keď ste v situácii, že sa bojíte o život, vlastný dom, pozemok a nikto vám nevie povedať ako situáciu riešiť a tu narazíte na ľudí s veľkým srdcom, ktorí vám nezištné pomôžu od začiatku až do konca, ani sa vám nechce veriť, že v tejto dobe je niečo také reálne možné. Veľké ďakujeme za pomoc a rady od organizácie Numenius.

S pozdravom Jana Schönfeld, Vieska - Púchov



NÁŠ ZÁKAZNÍK, NÁŠ PÁN, ALEBO...?

Známe motto Tomáša Baťu pozná snáď každý. Hlavne zákazníci v dobrej viere dúfajú, že aj obchodníci a dodávatelia sa ním budú riadiť. Dúfajúc, že práve v malom meste, akým je aj náš Púchov, nebude priestor pre nekalé obchodné praktiky, pretože takmer každý každého pozná, a nikto nemá záujem o negatívnu reklamu, využívane služby miestnych dodávateľov. Vytriezvenie z očakávaní však príde pri kontakte s realitou a pri riešení vzniknutých problémov.

Napríklad, pri prestavbe domu, kedy potrebujete nové vchodové dvere a okná. Zavítate k predajcovi, ktorého meno je známe a jeho reklamu vidíte po meste, pri rekonštrukcii bytoviek. Nemáte ani pochyb o tom, že by niečo nemalo „klapnúť“. Predajca si všetko vymeral, nacenil, Vy ste ponuku schválili, s termínom dodania ste oboznámení.

Po pár týždňoch čakania sa tešíte na deň D – deň dodania, aby ste sa pri prerábke posunuli ďalej. V tom zvoní telefón a pracovníčka predajcu Vám oznámi, že ich to mrzí, ale že Vám zabudli naceniť izoláciu okien a spýta sa či ju chcete. Samozrejme, že izoláciu potrebujete, načo by Vám boli okná bez nej, a tak zvýšenie ceny odsúhlasíte.

O chvíľu zvoní telefón opäť. Pracovníčka Vám oznámi, že dvere, ktoré priniesli sú o 30 cm menšie. Pomyslíte si, že to musí snáď žartovať, že nie je možné, aby boli dvere tak zle zamerané, ale je to pravda. A od predajcu, miesto veľkého ospravedlnenia a oznámenia, že už objednal nové dvere a návrhom nejakej kompenzácie, príde len návrh, či nechcete na chýbajúcich 30 cm svetlík alebo že načo potrebujete tak vysoké dvere. Vo chvíli, keď neviete, či sa smiať, alebo plakať, prevzatie dverí odmietnete s požia-

navkou dodania nových dverí na náklady predajcu.

A tak čakáte znova. Medzitým zistíte, že izoláciu, ktorú zabudli naceniť, Vám zabudli na jedno okno aj dolepiť a na tých ostatných si záležať na kvalite moc nedali. Už by ste sa s dodávateľom najradšej ani nevideli, avšak, čakáte na nápravu dodania dverí. Po niekoľkých týždňoch je tu opäť deň D. Dvere prídu osadiť, ale tie opäť nenesedia, chýba im zasa pár centimetrov.

Tentoraz miesto ospravedlnenia príde obvinenie od predajcu, že bola dodatočne zmenená veľkosť otvorov. Aj napriek tomu, im dáte tú pomyselnú poslednú šancu na nápravu a správne dodanie objednaných dverí, hoci od prvého objednania uplynuli už takmer 3 mesiace.

Ďalšie štyri týždne čakania a dvere tentoraz dodajú správne veľkostne, ale s opačným spôsobom otvárania. Už Vám dojte trpezlivosť, odmietnete prevziať dvere a tiež nekvalitne dodanú izoláciu, ktorú ste si medzičasom už dali opraviť inej firme. A reakcia dodávateľa? Že dvere si môžete nechať a predať na „bazoši“, zaplatiť musíte všetko tak, ako bolo objednané. Po odmietnutí takejto „lukratívnej“ ponuky a oznámení, že za dvere, izoláciu a prácu s nimi

fakturovanú platiť nebudete, zo strany dodávateľa prišiel nátlak, obviňovanie, vyhrážanie.

Zdá sa Vám príbeh bizarný, horší ako zo zlého filmu? Je však reálny a priamo z Púchova. Alebo sa aj Vám stalo niečo podobné? Nevedeli ste aké v danej chvíli zaujať stanovisko?

Základom korektných, a nielen, obchodných vzťahov je písomný dohovor. A teda potvrdenie písomnej objednávky opäť písomne – osobne, mailom, SMS správou. Pri nesprávnom dodaní objednaných položiek, alebo nekvalitnom prevedení práce, nie ste povinný práce prevziať, máte právo na reklamáciu, aj keď sa jedná o dodané služby. Všetky námietky opäť spíšte a pošlite dodávateľovi. Ak by došlo zo strany dodávateľa k nátlaku alebo vyhrážkam, neváhajte sa obrátiť na príslušníkov Policajného zboru Slovenskej republiky.

Pokiaľ si hovoríte, že toto by ste sami nezvládli, o pomoc môžete bezplatne požiadať občianske združenie NUMENIUS, ktorého pracovníci Vám nezištné poradia a pokiaľ by situácia vyžadovala ďalšiu právnu pomoc, sprostredkujú Vám kontakt na správnych odborníkov.

„BOX JE MÔJ ŽIVOT,“ HOVORÍ EDUARD BOHUNSKÝ

23-ročný boxer Eduard Bohunský z Púchova, je stelesnením odhodlania a vnútornej sily. Na slovenskej boxerskej scéne si jeho meno získava čoraz väčší rešpekt. Od 16 rokov sa venuje tomuto náročnému športu, ktorý ho formuje fyzicky aj psychicky. Jeho príbeh je o tvrdej práci, prekonávaní prekážok a neustálom posúvaní vlastných hraníc. Prečítajte si, ako sa chlapec z malého mesta stal bojovníkom, ktorý reprezentuje Slovensko doma i v zahraničí.



V ringu súperí vo váhových kategóriách do 63,5 kg a 67 kg, kde sa cíti ako ryba vo vode. Za pár rokov stihol absolvovať viac ako 30 zápasov, ktoré mu priniesli neoceniteľné skúsenosti a posilnili jeho odhodlanie.

Tréningy sú pre Eduarda každodennou rutinou. Ráno začína behom alebo silovým tréningom, popoludní sa zameriava na techniku a sparingy. „Najdôležitejšie je nikdy sa nevzdať. Aj keď som unavený, viem, že každý tréning ma posúva bližšie k môjmu cieľu,“ dodáva. Jeho disciplína a odhodlanie sú inšpiráciou pre mladých športovcov.

ÚSPECHY A MEDZINÁRODNÁ SCÉNA

Eduardov talent sa prejavil na viacerých frontoch. Medzi jeho najväčšie úspechy patrí 3. miesto na Majstrovstvách Slovenska v rokoch 2023 a 2024 v kategórii do 63,5 kg. Tieto úspechy neboli zadarmo, za každým stoja hodiny driny a odriekania. „Keď stojím na pódiu a vidím, že moja práca prináša výsledky, je to

NÁROČNÁ CESTA K RINGU

Eduard sa narodil v Púchove, kde jeho vášeň pre box začala. „Keď som prvýkrát skúsil box, vedel som, že je to niečo pre mňa,“ spomína. Box ho okamžite očaril svojou kombináciou fyzickej a vnútornej sily, stratégie a psychickej odolnosti. „Nie je to len o úderoch. Musíte byť rýchly, premýšľať a vedieť sa ovládať,“ hovorí.



neopísateľný pocit,“ hovorí. Okrem domácich súťaží sa predstavil na medzinárodných podujatiach v Dánsku, Švajčiarsku a Českej republike, kde čelil silným súperom. „Každý zápas je iný. V zahraničí je atmosféra elektrizujúca, ale tlak je väčší. Musíte byť pripravený na všetko,“ opisuje. Pamätným momentom bol galavečer v Dánsku, kde čelil skúsenejšiemu súperovi. „Bolo to náročné, ale dal som do toho všetko. Ten zápas mi ukázal, kde sú moje limity, a motivoval ma pracovať ešte tvrdšie,“ spomína.

BOX AKO ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Pre Eduarda je box viac než len šport, je to spôsob života. Každodenné tréningy, príprava na zápasy a mentálna disciplína ho učia vytrvalosti a pokore. „Box ma naučil, že úspech neprichádza sám. Musíte si ho tvrdo vybojovať,“ hovorí. Každá prehra je pre neho lekciou, každý úspech motiváciou. Jeho cieľom je stať sa majstrom Slovenska a reprezentovať krajinu na veľkých medzinárodných zápasoch, možno dokonca na európskej či svetovej úrovni. „Chcem, aby ľudia vedeli, že aj z malého Púchova môže vziť niekto, kto dokáže veľké veci,“ dodáva s odhodlaním.

VĎAKA PATRÍ TÝM, ČO VERILI

„Na záver by som sa chcel úprimne poďakovať mojej rodine - mame, otcovi, babke, dedkovi a aj priateľke za ich neustálu podporu a to, že pri mne vždy stoja, v dobrých aj náročných chvíľach. Veľká vďaka patrí aj všetkým, ktorí mi doposiaľ pomáhali na mojej boxerskej ceste, trénerom, sparingpartnerom a klubom. Osobitne by som však rád poďakoval Romanovi Hvizdákovi a jeho organizácii NUMENIUS, ktorá je pre mňa ako druhá rodina. Vďaka nej mám všetko, čo potrebujem na to, aby som sa mohol boxu venovať naplno a seriózne.“

- RS -

OD ZAMESTNANCA K UZNÁVANÉMU FOTOGRAFOVI

Jozef Sádecký je rodák z Považskej Bystrice, ktorému sa podarilo popri každodennej práci zamestnanca vybudovať kariéru fotografa. Jozef sa fotografovaniu venuje od roku 2007 a jeho vášeň sa stala nakoniec povoláním. S nadšením zachytáva čarovné okamihy – či už ide o dojemné emócie na svadbách alebo prvé lúče slnka na horách počas inverzie. Svoju výbavu obohatil minulý rok o špičkový objektiv (Canon EF 600mm), vďaka ktorému môže ešte lepšie zachytiť svet divej zveri. Od roku 2021 je hrdým členom Asociácie profesionálnych fotografov Slovenskej republiky a v roku 2024 získal prestížny titul European Photographer.



Redakcia: Čo vás priviedlo k fotografovaniu a ako sa zrodila táto vášeň popri každodennej práci?

JOZEF: Kolega v práci mi raz predal malý digitálny zoom od značky Olympus. Nevedel som absolútne nič o fotke, tak išlo skôr o pokus/omyl. Doma som mal provizórny ateliér na foteenie portrétov. Po určitom čase prišiel prvý záujem o svadobné foteenie a tam sa ukázalo, že žáner svadobnej fotografie má zmysel a baví ma pracovať s ľuďmi.

Redakcia: Spomínate si na konkrétny okamih, keď ste si uvedomili, že fotografia by mohla byť viac než len koníček?

JOZEF: Je to už 18 rokov, a prelom nastal pri prvej svadbe na zákazku. Po určitom čase bol väčší záujem a viac foteenia. Po založení slobodného povolania nastal zlom, že z koníčka sa stala druhá práca, ktorá ma neskutočne baví a naplňuje ma kreativitou. Každá svadba je iná, či ide o miesto alebo celkovo prostredie. Pri foteení sú vždy iné svetelné podmienky a aj moji klienti majú rozdielnu predstavu o fotografiách, čo je ideálna príležitosť realizovať sa a tvoriť.

Redakcia: Ako ste stihali po dlhých smenách v práci ešte chodiť von a fotiť? Čo vás k tomu motivovalo?

JOZEF: Moja motivácia je a vždy bude príroda, ranné východy slnka s inverziou, všade okolo ticho a krása krajiny. Ideálny čas na nabratie

nových síl a inšpirácie pre ďalšie foteenie. Nebudem klamať, niekedy po práci, počas upravovania svadobných fotografií doma, je ťažké niekde vybehnúť. Veľakrát to je aj o obetovaní spánku, cestovaní v noci do hôr a ešte za tmy vyšlapať na vrchol. Stáva sa, že na úkor spánku niekedy šlapem aj 4 hodiny do kopca. Fotografovanie je pre mňa zároveň relax a manželka a deti to chápu. Podporujú ma a aj vďaka nim robím to, čo ma baví. Samozrejme, venujem sa aj rodine a nedele sa snažím byť s nimi, prípadne iné dni, keď sa dá, trávime čas spolu niekde v prírode.

Redakcia: Aká bola najťažšia prekážka na vašej ceste od amatérskeho fotografovania k profesionálnej tvorbe a ako ste ju prekonali?

JOZEF: Každý fotograf by mal prijať kritiku k svojej práci. Ak Vás práve kritika odradí, môj názor je, že to môžete zabalíť. Práve vďaka názorom k mojej tvorbe som sa naučil veľa vecí. Nechať si poradiť od skúsených fotografov býva častokrát cesta k úspechu. Podľa svojich skúseností musí na sebe človek stále pracovať, zdokonaľovať sa a neustále napredovať. Doba sa mení a digitálna fotografia s ňou. Ak fotograf zaspí dobu, jeho tvorba už nebude nikoho zaujímať. Preto pracujem na svojej tvorbe a sledujem nové trendy, ktoré sa každý rok menia.

Redakcia: Ktorá fotka alebo projekt patrí medzi Vaše najúspešnejšie?

JOZEF: Do súťaží posielam prevažne krajinársku tvorbu. S jednou fotografiou sa mi podarilo obhájiť prvé miesto až v ďalekej Číne (súťaž sa volá Asia WPA international Photography and Videography competition). Neskôr obhájila prvé miesta aj v Európe. Fotografia natolko zaujala, že sa natočil spot pre televíznu reláciu Regina na STVR.

Redakcia: Aká je Vaša rada pre tých, ktorí sa boja nasledovať svoj sen, no „nemajú čas“ popri práci?

JOZEF: Keďže svoj sen si plním viac ako 18 rokov dalo to veľa práce. Vždy myslím pozitívne a idem si vždy sa svojim cieľom. Keď niečomu veríte, verte mi, že sa Vám to splní. Ja mám stabilné zamestnanie, chápanú a tolerantnú rodinu, tak fotografiu môžem venovať veľa svojho času. Ak sa chce mať človek dobre, musí na sebe makať a robiť to, čo ho baví a naplňuje.

Ďakujeme Vám za rozhovor, Vaša motivácia a odhodlanie pracovať na sebe je obdivuhodná. Prajeme ešte mnoho úspechov na domácej i medzinárodnej fotografickej scéne.

Jozefovu tvorbu si môžete bližšie prezrieť na jeho webovej stránke:

www.jozefsadecky.sk



Fotografia vyhrala 1. miesto v Číne a 1. miesto v Európe



KAM NA VÝLET

Radi objavujete nové miesta, ktoré ponúkajú krásy prírody, historické zaujímavosti alebo príjemné prechádzky? V našej rubrike Kam na výlet Vám prinášame tipy na výlety pre rodiny, jednotlivcov, aj vášnivých turistov. Nech už hľadáte pokojný víkendový oddych alebo dobrodružstvo v horách, u nás si určite prídete na svoje.

Výlet pre malých aj veľkých? Vyberte sa do Bojníc.

Dominantou mesta je Bojnický zámok, jeden z najkrajších v strednej Európe. Patrí medzi najobľúbenejšie zámky na Slovensku, a to nielen vďaka svojmu úchvatnému vzhľadu a pestrej histórii, ale aj okoliu.

Otváracie hodiny:

Ut - Ne, od 9:00h do 17:00h (dĺžka prehliadky cca 3 hodiny)

Cenník: Deti(3 - 6r) - 4 €

Deti(6 - 15r) - 7 €

Študenti - 10 €

Dospelí - 15 €

Dôchodcovia, ZŤP - 10 €



Národná zoologická záhrada Bojnice je najstaršou a najnavštevovanejšou ZOO na Slovensku. Prezентuje jedinečnú kolekciu zvierat celého sveta vo viac ako 430 druhoch.

Bojnická zoologická záhrada je otvorená denne počas celého roka od 9:00h do 19:00h.

Cenník: Deti (4 - 15r) - 5 €

Študenti - 5 €

Dospelí - 10 €

Dôchodcovia - 5 €

Rodinná vstupenka (2 dospelí, 2 deti do 15r) - 26 €



Čajka v oblakoch je unikátna vyhliadková veža s prevýšením cca 30m. Z vyhliadky sa Vám naskytne pôsobivý výhľad na okolitú krajinu, Bojnický zámok a jeho okolie. Súčasťou stavby je tobogan, ktorým sa odvážni návštevníci môžu spustiť z vrcholu veže. K vyhliadke vedie spevnená cesta vhodná aj pre bicykle a kočíky. Pešia trasa z Bojníc trvá cca 40 min. Ak sa rozhodnete ísť autom, parkovisko sa nachádza 5 min cesty od vyhliadky. Vstup so psom povolený.

Otváracie hodiny: Po - Pia, od 10:00h do 17:00h

So - Ne, od 9:00h do 18:00h

Cenník: Deti - 10 €

Dospelí - 10 €

Tobogan - 2 € (otvorený len počas víkendov a sviatkov za priaznivého počasia)



DINONO Bojnice je jeden z najväčších dinoparkov v Európe. Uprostred lesa o rozlohe 7 ha, nájdete viac ako 120 dinosaurov v životnej veľkosti. Nielen krásne prírodné prostredie, ale aj pohyb či rev dinosaurov dotvárajú atmosféru dávnej prehistorickej doby. DINONO Bojnice sa nachádza v areáli Vyhliadkovej veže Bojnice, cca 3 km od centra Bojníc. Prechádzka medzi dinosaurami je vhodná aj pre kočíky a invalidné vozíky. Vstup je povolený aj so psom, ak bude zabezpečený náhubkom a vôdzkou.

Otváracie hodiny: So - Ne, od 10:00h do 17:00h

Cenník: Vstupenka - 10 €

Deti (0-3r) - 0 €



V Bojniciach nájdete nevšednú Šmolko dedinku plnú roztomilých domčekov, ktorá sa nachádza priamo pri vyhliadkovej veži Čajka. Toto farebné prostredie plné šmykaviiek a preliezok, umiestnené v malom hrade, poteší hlavne deti. Po prechádzke krásnym chodníkom, ktorý je vhodný aj pre mamičky s kočíkom a pre osoby na vozíčku, sa dostanete k Šmolkovej dedinke. V okolí vyhliadky nájdete niekoľko stánkov, kde si môžete dopriať občerstvenie.

Otváracie hodiny:

Otvorené celoročne a vstup do domčekov je bezplatný



Tarzania je obľúbené dobrodružstvo na lanových dráhach vo výškach pre malých aj veľkých nájdete aj v Bojniciach, v areáli Vyhliadkovej veže Bojnice. Súčasťou Tarzanie je aj 3D bludisko, lezecká stena, zoskok z plošiny, Šmolko domčeky, drevený hrad a detské zábavné ihrisko s preliezkami, trampolínami aj hodačkami. V areáli nechýbajú ani stánky s občerstvením, reštaurácia a detičky isto poteší aj zmrzlinový Šmolko stánok. Do tohto areálu sa dostanete pešo z centra Bojníc popri kúpalisku Čajka chodníkom cez lesný park.

Otvorené každú sobotu, nedeľu a počas sviatkov za priaznivého počasia od 10:00h do 16:00h.

Cenník: Trasa pre dospelých - lanová dráha (nad 160 cm) - 11 €

Trasa pre deti - lanová dráha - 6 €

Zoskok z plošiny (8m) - dospelí 11 € / deti - 6 €

VYŽADUJE SA PEVNÁ OBUV!

VYLÚŠTI KRÍŽOVKU A VYHRAJ

Milí čitatelia,

v tomto vydaní Pointpressu sme pre vás pripravili zábavnú krížovku o finančné ceny od našich partnerov. **Vylosovaných 5 úspešných lúštitelov**, ktorí nám zašlú správne vylúštenú tajničku, **získa každý odmenu vo výške 30 EUR**. Ak chcete súťažiť, stačí správne vylúštiť krížovku a poslať svoje riešenie spolu s adresou do **11. júla 2025** na jeden z nasledujúcich kontaktov:

e-mail: pointpress.redakcia@gmail.com

poštou: Pointpress, 1. mája 878/24, 020 01 Púchov (Na obálku uveďte heslo „KRÍŽOVKA“.)

alebo nám napíšte cez *Facebook:* facebook.com/pointpress

Všetky správne odpovede budú zaradené do zberovania, ktoré prebehne v priebehu júla 2025 za účasti notára.

Budeme radi, ak nám spolu s vašim riešením krížovky napíšete aj svoje názory, postrehy či tipy, čo by ste si radi prečítali v budúcich číslach Pointpressu.

Držíme vám palce!

POINT PRESS	V, VO (LEK)	TY (NEM)	MENO EMILIE	POINT PRESS	BRATSLAVSKÝ ŠPORTOVÝ KLUB	BIBLIČKÁ HORA	PREDCHODCA DOBYTKA	STREDOVÁ ČIARA	POINT PRESS	KÓPIA	KLADA	PRESTÁVAJU EXISTOVAŤ	ZRŔ NA VOZE	SOLMI-ZAČNÁ SLABIKA	POINT PRESS	VLASTNILA	ŽENSKÉ MENO (24.5)	TAJNIČKA 3	PRA-COVNÁ PLOŠNA V LOME	
KRÁČA				ISTE DERIVÁT KYSLELYN					HORI-ZONT					ŠABLE, SEČNÉ ZBRANE						
TAJNIČKA 1									TAJNIČKA 2 VENUJEM					PORTLAN- DSKÝ SLŇOK OPÄT, ZNOVA						
POMÔCKY: ITAR, IN, ASTOR, ESTER	VYU- ČOVAL	ZN. CIGARIET TAJNIČKA 4						ČUDNE PICHÁ					ZHO- TO- VENÁ ZO ZLATÁ SLOŇI ZUB							
ULICA (SKR)			UKAZOV. ZÁMENO NAŠI JUŽNÍ SÚSEĎIA				SKLADAJ BASNE MODEL VAZ-U						HAD Z KNÍHY DŽUNGLI JEDEN- KRÁT				KEĎ TELO- CVIČNÝ POSTOJ			
SLÁČIKOVÝ HUDOBNÝ NÁSTROJ						KAMENO- LOM SEVERO- ATLANTIC PAKT			ÚZEMNÝ CELOK							DEŤVA (EČV)			MATKY	
ZNAČKA BICYKLOV					PONAD STÁT V USA				POINT PRESS	ÚHOR (NEMEC)				OKREM (HOVOR) KYPRILI PLUHOM						
PLAVIDLO					VYNADÁ NAZNAŠAJ					JUHOZÁ- PAD CITOSL. PREKVA- PENIA			OMNOHO ŤARCHY (KNÍZ)							
POINT PRESS	VEKÁ OKTÓB. SOCIALIST. REVOLÚCIA	MENO PA- RÍSKOVEJ TAJNIČKA 5						OPAK MOKRO	TOPÁNKY	CITOSL. HLASU SOVY OSOBNÉ ZÁMENO			KLUSOM, RYCHLO (HOVOR) STUDIJNY POBYT							
NAPRAVO							PRUDKO POSTRČÍ DÝCHANIE					ROZSIEVAL ZRNO IZABELA (DOM)						OSOBNÉ ZÁMENO ČIN		
MENO OIGY						LISTNATÝ STRŮM (MŇ. Č.) RIMSKÉ ČÍSLO 550					STAROVE- KY STÁT A PODOB- NÉ (SKR)							OZN. KVALITY MŮKY	VLASTNÝ (SKR)	
ČIN (ZN)			TAJNIČKA 6							TAJNIČKA 7										
EGYPT- SKÝ BOH SLŇKA			KRASO- KORCU- LIARSKY SKOK							RAMENÁ						KORA- LOVÝ OSTROV				

LETNÉ RECEPTY, KTORÉ OSVIEŽIA TELO AJ MYSEĽ



Melónový smoothie bowl s mäťou

Čas prípravy: 5 minút

Ingrediencie (1 porcia):

- 1 šálka nakrájaného vodného melóna (bez jadriek)
- ½ šálky čučoriedok
- 100 g bieleho gréckeho jogurtu
- 1 PL chia semienok
- Pár lístkov čerstvej mäty
- 1 ČL medu (voliteľné)

Postup:

1. Melón a čučoriedky rozmixujte v mixéri dohladka. Ak je zmes príliš hustá, pridajte trochu vody.
2. Prelejte do misky, primiešajte grécky jogurt a posypte chia semienkami.

3. Ozdobte lístkami mäty a prípadne pokvapajte medom.

Výživové benefity: Melón hydratuje a obsahuje vitamín C, čučoriedky sú plné antioxidantov, jogurt dodáva bielkoviny a chia semienka vlákninu.



Paradajkový šalát s cuketou a mozzarellou

Čas prípravy: 15 minút

Ingrediencie (1 porcia):

- 2 stredné paradajky
- ½ malej cukety
- 100 g mozzarely
- 1 PL olivového oleja
- 1 ČL balzamikového octu
- Pár lístkov čerstvej bazalky
- Štipka soli a čierneho korenia

Postup:

1. Cuketu nakrájajte na tenké plátky (môžete použiť špiralizér alebo škrabku). Paradajky nakrájajte na kocky.
2. Mozzarellu natrhajte na kúsky a zmiešajte s paradajkami a cuketou v miske.

3. Pokvapajte olivovým olejom a balzamikovým octom, osolte, okoreňte a premiešajte.
4. Na vrch pridajte čerstvú bazalku. Podávajte s kúskom celozrnného pečiva.

Výživové benefity: Paradajky obsahujú lykopen a vitamín C, cuketa je ľahká a plná vlákniny, mozzarella dodáva bielkoviny a vápnik.



Grilovaná zelenina s baklažánom a jogurtovým dipom

Čas prípravy: 20 minút

Ingrediencie (1-2 porcie):

- ½ baklažánu
- 1 červená paprika
- 6 cherry paradajok
- 1 PL olivového oleja
- 100 g gréckeho jogurtu
- 1 strúčik cesnaku
- 1 ČL citrónovej šťavy
- Štipka soli, čierneho korenia, sušeného oregana

Postup:

1. Baklažán a papriku nakrájajte na plátky. Na panvici alebo grile ich potrite olivovým olejom a grilujte 3-4 minúty z každej strany. Cherry

paradajky pridajte na posledné 2 minúty.

2. Medzitým zmiešajte grécky jogurt s prelisovaným cesnakom, citrónovou šťavou, soľou a oreganom.
3. Grilovanú zeleninu podávajte s jogurtovým dipom a prípadne s kúskom pečiva.

Výživové benefity: Baklažán a paprika sú bohaté na vlákninu a antioxidanty, jogurtový dip dodáva probiotiká a bielkoviny.



Rýchly čerešňový koláč

Čas prípravy: 15 minút príprava + 25 minút pečenie

Ingrediencie (8 porcií):

- 1,5 šálky čerstvých čerešní (odkóstkovaných)
- 1 šálka celozrnné špaldovej múky (alebo hladkej múky)
- ½ šálky trstinového cukru
- 1 ČL prášku do pečiva
- ¼ ČL soli
- 2 vajíčka
- ½ šálky mlieka (môže byť rastlinné, napr. mandľové)
- ¼ šálky roztopeného masla alebo kokosového oleja
- 1 ČL vanilkového extraktu
- Štipka škoric (voliteľné)
- 1 PL mandľových plátok (na posyp, voliteľné)

Postup:

1. Čerešne umyte, odkóstkujte a prekrojte na polovice.
2. V miske zmiešajte múku, cukor, prášok do pečiva, soľ a škoricu. V druhej miske rozšľahajte vajíčka, pridajte mlieko, roztopené maslo a vanilkový extrakt. Tekuté prísady vlejte do suchých a jemne premiešajte, aby vzniklo hladké cesto.
3. Do cesta zľahka vmiešajte polovicu čerešní.
4. Cesto vylejte do vymastenej okrúhlej formy (Ø cca 20 cm). Na vrch poukladajte zvyšné čerešne, posypte mandľovými plátkami. Pečte v predhriatej rúre na 180 °C približne 25 minút, kým koláč nie je zlatistý a špajdla vyjde čistá.
5. Nechajte vychladnúť a podávajte samotný alebo s kopčekom gréckeho jogurtu.

Výživové benefity: Čerešne sú bohaté na antioxidanty a vitamín C, celozrnná múka dodáva vlákninu a vajíčka bielkoviny. Koláč je ľahký, s nižším obsahom cukru, ideálny na letné dni.

V ĎALEKEJ ARGENTÍNE PREPÍSA LA HISTÓRIU V KULTURISTIKE

Marieta Zadňančinová je mama dvoch dcér a jej vášňou je fitness a kulturistika. Už 10 rokov sa venuje tomuto športu a spolu s manželom vedie fitness centrum v Považskej Bystrici, kde pôsobí ako osobná trénerka. Najviac si cení svoju rodinu, no v kulturistike je jej najväčším úspechom získanie PRO karty, ktorá jej umožnila súťažiť s profesionálmi, ktorých kedysi len obdivovala. V novembri 2024 sa stala vicemajsterkou sveta v kategórii Women's Physique na svojej debutovej súťaži v Argentíne a v roku 2023 si spolu s Petrom Tatarkom odniesli zlato so španielskej Santa Susanny v kategórii Fit pár.

Redakcia: Ako si spomínate na Vaše športové začiatky? Venovali ste sa športu už v detstve?

MARIETA: Už ako dieťa som milovala šport. Mala som rada atletiku, sedem rokov som hrávala tenis, každú zimu sme lyžovali, neskôr snowboard, hrávala som floorball, čiže od malička som bola aktívna a otec sa mi venoval najlepšie ako vedel, za čo som mu vďačná, lebo do mňa vstúpil disciplínu a vytrvalosť. Po narodení mojej dcéry Laury som opäť túžila po pohybe, možno som potrebovala čas sama pre seba a prečistiť si hlavu, na chvíľku vypnúť, tak som si kúpila permanentku do fitka. Chodili sme cvičiť s kamarátkou Paulou a tú napadla myšlienka súťaženia. Ešte v ten rok sme sa zúčastnili amatérskej súťaže v Martine. Ja aj Paula sme odišli s medajlou. Vtedy ešte v kategórii bikiny a tak to všetko začalo.

Redakcia: Ako reagujete na predsudky ľudí, ktorí nie sú stotožnení s výzorom svalnatej ženskej postavy? Stretli ste sa s hejtom priamo voči Vám?

MARIETA: Ako sa hovorí sto ľudí sto chutí. Nikde nie je napísané, že čo sa páči mne, musí sa aj iným. Preto chápem a aj akceptujem predsudky. Ale nepáči sa mi, keď sa niekto vyjadruje vulgárne alebo neslušne. Predsa keď sa mi niečo nepáči, nesledujem to. Ale žijeme vo svete médií a sociálnych sietí, čiže s tým musí človek tak trošku rátať. Inteligentný človek nesúdi, ale nájdu sa sem tam aj tí druhí.



Redakcia: Aké najväčšie výzvy ste museli prekonať počas prípravy na súťaže v kategórii women's physique?

MARIETA: Kritériá zahrňujúce účasť na kulturistickej súťaži women's physique nie sú pre každého cvičenca, nakoľko táto kategória je to, čo svetová kulturistika vo federácii IFBB (Medzinárodná federácia kulturistiky a fitnessu) ponúka ako svoj vrchol. Dostať sa do tejto kategórie je obrovskou výzvou pre každú súťažiacu ženu, ktorá má tú odvahu a predispozície na túto Top kategóriu. Účasť v kategórii women's physique vyžaduje od súťažiacej naozaj veľkú svalovú hmotu v porovnaní s inými kategóriami vo federácii IFBB. Hodnotí sa hlavne vyrysovanosť a vyváženosť proporcií celej postavy. A toto sú práve tie veľké výzvy pre človeka, ktorý musí niekoľko rokov nabrať kvalitnú hmotu a približne 6 mesiacov pred súťažou je potreba túto hmotu vyrysovať do dokonalosti za pomoci prísnej diéty, čo mi môžete veriť, je to najťažšie. Taktiež sa hodnotí súťažná zostava na pódiu, ktorú treba zostaviť a natréňovať do dokonalosti, aby zaujala divákov a porotu. Dôležitá je disciplína a vytrvalosť.

Redakcia: Čo pre vás znamená women's physique ako šport – je to viac o fyzickej sile, estetike, alebo o niečom inom?

MARIETA: Pamätám si ako malé dievča, keď sme chodili na kúpalisko do Rajca, Zuzku Karinkovú. Ženu, ktorá vyzerala inak ako ostatné. Mala krásne vyrysované telo, svalovú hmotu a ja som ju s údivom pozorovala. Asi už vtedy bolo jasné, že som milovník svalov. To, čo možno iných poburovalo, mňa fascinovalo. Moja kategória je súhrn všetkého - sily aj estetiky, musíte mať v sebe kúsok exhibicionizmu a vedieť zaujať a predať sa. Presvedčiť porotu, že vy ste víťaz. Kontroverzná, ale pre mňa jasná voľba, pretože spája všetko, čo mám rada – hlavne inakosť.

Redakcia: Ako vyzerá váš tréningový a stravovací režim pred súťažou, a ako sa líši od bežného obdobia mimo sezóny?

MARIETA: Mój bežný tréningový plán po období, keď mám tréningovú fázu je 5x do týždňa. Tréning

mám rozdelený do viacerých dní a každý deň cvičím inú časť tela. Tréning je silový. Pred súťažou postupne zaraďujem kardio a super série. Strava „kulturistu“ sa nejako výrazne nemení. Viem, že potrebujem bielkoviny, čiže vajíčka, mäso a proteíny sú na dennom poriadku. Potrebujem kvalitné sacharidy, tie získam z ryže, vločiek a zemiakov. Samozrejme, sem tam si tiež doprajem bežné jedlo a dám si pizzu alebo palacinky, chlieb s maslom alebo to, na čo mám chuť. Ale len v objemovej fáze. Pred súťažou, cca 4 mesiace, si to už nemôžem dovoliť a postupne vyradujem aj ovocie, mliečne výrobky, žltka, tuk a strava je naozaj už iba o mäse uvarenom na vode s ryžou a vaječné bielka.



Redakcia: Ako zvládáte rovnováhu medzi náročným tréningom, osobným životom a prípadne prácou či rodinou?

MARIETA: Moja rodina vlastne týmto športom žije. Keďže podnikáme s manželom, prevádzkujeme fitnesscentrum, ide to všetko ruka v ruke. Tento šport a láska k nemu nás dokonca s manželom spojila. Dcéra Laura (12) robí atletiku, tak má tiež k športu blízko. Mladšia Karin (4) rada trávi čas u nás v práci. Tesne pred súťažou to býva ťažšie, človek je vyčerpaný, má kalorický deficit a ťažké dvojfázové tréningy dajú zaberať, ale rodina ma podporuje a berie na mňa ohľad, za čo som im veľmi vďačná. Mám šťastie, že mám podmienky také ako mám, možno keby som mala inú prácu, nebolo by to možné.

ZDRAVIE POD SLNKOM



Leto je najhorúcejším ročným obdobím, kedy vysoké teploty môžu nepriaznivo ovplyvniť zdravie a celkový komfort. Dôležité je správne stravovanie a udržiavanie dostatočnej hydratácie organizmu. Ako si chrániť zdravie počas letných mesiacov? Horúce dni prinášajú okrem možnosti oddychu aj rôzne zdravotné riziká, ktoré postihujú deti, seniorov, dospelých aj dospelých.

Zabezpečenie pitného režimu

Dehydratácia je častou príčinou zdravotných komplikácií v lete. Pri vysokých teplotách je nevyhnutné dbať na dostatočný príjem tekutín. Voda tvorí približne dve tretiny ľudského tela a je kľúčová pre transport živín a odstraňovanie škodlivých látok. Potrebné množstvo tekutín sa líši podľa veku, hmotnosti a úrovne fyzickej aktivity. Pre dospelého človeka s bežnou aktivitou sa odporúča vypiť denne približne 2 litre vody, v lete o niečo viac.

Voľte čistú vodu, minerálnu vodu a prípadne studenšie čaje či čerstvé ovocné šťavy.

Vyhýbajte sa sýteným sladeným nápojom, ktoré môžu naopak zvýšiť smäd. Dodržiavajte pitný režim rozumne vzhľadom na vek, hmotnosť a fyzickú aktivitu.

Správna strava a hydratácia cez jedlo

V lete je dôležité vyhýbať sa potravinám, ktoré môžu byť náchylné na pokazenie. Ťažké a mastné jedlá zaťažujú trávenie a nie sú vhodné. Ideálne je kombinovať teplé a studené pokrmy.

Strava môže podporiť hydratáciu organizmu. Mnohé druhy ovocia a zeleniny, ako sú melón, jahody, uhorky, paradajky, cuketa alebo tekvica, obsahujú veľké množstvo vody a zároveň poskytujú vlákninu, vitamíny a minerály. Tieto potraviny môžete využiť v šalátoch alebo smoothie.

Odporúčania na stravu v lete:

Vhodné

- Dostatočný pitný režim (čistá voda, minerálka, čaj)
- Dostatočný príjem bielkovín (proteínov) v strave
- Dostatok zeleniny a ovocia v strave
- Dostatok potrebných vitamínov a minerálov

Nevhodné

- Nadmerný príjem mastných ťažkých jedál
- Nepravidelné jedenie a následné prejedanie sa
- Náchylné potraviny na kontamináciu v teple

Tipy na prevenciu zdravia v lete:

- Chráňte pokožku krémom s SPF (faktor ochrany pred slnkom) pred UV žiarením
- Noste pokrývku hlavy na ochranu pred úpalom
- Používajte slnečné okuliare s UV filtrom
- Udržiavajte vyváženú stravu a pravidelný pohyb
- Zabezpečte dostatok vitamínov a minerálov
- Vyhnite sa pobytu na priamom slnku v najhorúcejších hodinách
- Pri zdravotných problémoch neodkladajte návštevu lekára

Tieto opatrenia pomôžu minimalizovať zdravotné riziká a podporia vaše zdravie počas letných dní.

Zdroj: Redakcia

SOM ABSOLVENT ŠKOLY, ČO ĎALEJ?

Evidencia na úrade PSVR je dobrovoľná, absolventovi nevzniká zákonná povinnosť byť v evidencii uchádzačov o zamestnanie na úrade PSVR. Ako dobrovoľne nezamestnaná osoba je povinný sám si hrať zdravotné poistenie.



Rodič absolventa strednej školy má

nárok na prídavky na dieťa až do ukončenia školských prázdnin, t.j. do 31. augusta v danom roku.

Absolvent, ktorý ukončil štúdium na vysokej škole záverečnou skúškou stráca charakter nezaopatreného dieťaťa nasledujúcim dňom po ukončení štúdia na vysokej škole záverečnou skúškou. Po ukončení štúdia na vysokej škole hradí za absolventa zdravotné poistenie štát iba do dňa, v ktorom bola vykonaná záverečná skúška.

Ak sa absolvent rozhodne, že chce byť zaradený do evidencie uchádzačov o zamestnanie po ukončení sústavnej prípravy na povolanie (štúdia), musí si podať žiadosť o zaradenie do evidencie uchádzačov o zamestnanie na úrade PSVR (Ako sa zaevidovať na úrade PSVR), v ktorého územnom obvode má trvalý pobyt alebo obvyklý pobyt (obvyklý pobyt je miesto, kde sa občan zdržuje a je mimo adresy trvalého pobytu; nie je potrebné ho zdokladovať žiadnym listinným dokumentom). Ak požiada o zaradenie do evidencie uchádzačov o zamestnanie do 10 kalendárnych dní po ukončení štúdia bude zaradený do evidencie uchádzačov o zamestnanie nasledujúcim dňom po ukončení štúdia. Ak požiada o zaradenie do evidencie po uplynutí v10 kalendárnych dní odo dňa ukončenia štúdia bude zaradený do evidencie uchádzačov o zamestnanie dňom podania žiadosti o zaradenie do evidencie uchádzačov o zamestnanie.

Absolvent spolu so žiadosťou o zaradenie do evidencie uchádzačov o zamestnanie na úrade PSVR predkladá:

- platný občiansky preukaz,
- kópiu dokladu o najvyššom dosiahnutom vzdelaní /maturitné vysvedčenie, diplom/
- potvrdenie o dobe štúdia vydané školou
- vyhlásenie o (ne) podaní prihlášky na vysokoškolské štúdium I. stupňa, II. stupňa, III. stupňa

Absolventovi nárok na dávku v nezamestnanosti nevzniká.

Zdroj: <https://www.upsvr.gov.sk/>



Na Slovensku dochádza k významnej zmene v podmienkach výberu hotovosti z bankomatov. Viaceré banky zavádzajú limity, ktoré sa najviac dotknú tých, ktorí vyberajú peniaze z bankomatov iných bánk, než v akej majú vedený účet.

Cieľom tohto kroku je nielen ochrana hotovostných rezerv bánk, ale aj podpora prechodu na bezhotovostné platby. Informáciu priniesol denník Pravda.

Zmeny sa netýkajú všetkých bánk rovnako – niektoré zaviedli prísnejšie limity, iné ponechávajú voľnejšie pravidlá. Ktoré banky majú aké nastavenia a na čo by si mali dať klienti pozor, aby sa vyhli zbytočným poplatkom?

Zdroj: <https://plenum.sk/>