

## DAROVANÉ MELÓDIE, EXKLUZÍVNY ROZHovor S OTTOM WEITEROM



Nedeľa, 14. septembra 2025, sa v Púchove zapísala do pamäti ako deň, kedy hudba opäť spojila stovky ľudí. Organizácia Numenius v spolupráci s Ottom a Petrou Weiterovcami pripravilo pred STC Arénou jedinečný dvojkonzert Darované melódie. Najskôr sa predstavili Otto a Petra Weiter so svojimi hudobnými hosťami – bratmi Klimentovcami, Majou Velšicovou, Danom Porubským, Karin Majtánovou, kapelou Spod Orecha či Petrom Tokošom, a po nich rozozvučala púchovské publikum fenomenálna kapela ABBA Slovakia.

Podujatie bolo úplne prvým koncertom veľkolepého turné pri príležitosti jubilejných 70. narodenín Otta Weitera a 45 rokov jeho pôsobenia na hudobnej scéne. A to všetko zadarmo pre každého – aby si hudbu, radosť a stretnutie mohli vychutnať všetci, bez ohľadu na vek či možnosti.

Za týmto projektom stojí partnerstvo Otta Weitera a Romana Hvizdáka (OZ NUMENIUS), ktorí uzavreli Memorandum o spolupráci. Spája ich spoločný cieľ – prinášať ľuďom kultúru, zážitky, povzbudenie a vytvárať priestor pre stretávanie sa. „Púchov mám rád, mám tu rodinných priateľov, skvelých fanúšikov a vždy som sa tu cítil prijatý. Preto som na ponuku Numeniusu okamžite prikývol,“ povedal Otto Weiter.

Jeho životný príbeh je sám o sebe dôkazom, že nádej nikdy neumiera. Hrozná autonehoda, vážne zdravotné komplikácie, až napokon onkologická operácia – všetko sú to mílniky, ktoré z neho urobili človeka s hlbokou úctou k životu, Bohu, hodnotám a rodine. A hoci je dušou rocker, srdcom je tam, kde ho ľudia potrebujú. Hudbou rozdáva radosť a povzbudenie každému, kto čelí životným skúškam.

A presne v tomto duchu sa niesol aj koncert v Púchove, ktorý hoci mal byť podľa predpovedí daždivý, napokon prežiarilo slnko. „Dôverujte mi, prídem a bude slnečno,“ povedal Otto organizátorom, a mal pravdu!

## ROZHOVOR S OTTOM WEITEROM



onkológie, že pomáhal chorým a sám v osobnom živote prišiel o viacerých blízkych práve pre túto chorobu. To si vyžaduje obrovskú vnútornú silu a rešpekt. Okrem toho je muzikant, takže sme spolu strávili veľa času, kde sme našli prieniky na mnohé témy. Práve tieto rozhovory a spoločné pohľady na život aj hudbu nakoniec vyústili do Memoranda a spolupráce, ktorú sme Púchovu priniesli pod názvom Darované melódie. Som rád, že sme spojili sily.

**Redakcia: Na pódium ste spomínali, že váš život bol neraz ako film. Prešli ste vážnymi skúškami – autonehodou, kómou, onkologickou operáciou... Čo vám pomohlo ísť ďalej?**

OTTO WEITER: Viera, rodina a hudba. Mal som chvíle, keď všetci okolo mňa hovorili, že je koniec. A predsa, vždy som znovu vstal. Verím, že to nebolo náhodou. Som tu, aby som rozdával nádej. Preto často hovorím aj onkopacientom, či ľuďom, ktorí prechádzajú ťažkými chvíľami: nevzdávajte sa, každý deň je dar.

**Redakcia: Publikum v Púchove bolo nadšené. Čo by ste odkázali Púchovčanom a ľuďom z okolia?**

OTTO WEITER: Ste úžasní! Tento región má v sebe obrovský potenciál. Púchov je

bola súčasťou organizačných tímov pre veľké hudobné projekty svetových hviezd. Hoci pôsobí hlavne v podnikaní a komunálnej politike, jej organizačný talent a profesionalita sa naplno prejavili aj tu. Spoľahnúť sa na jej skúsenosti aj ľudskosť bolo pre mňa veľkou istotou a pre Numenius určite prínosom pre prípravu a priebeh celého podujatia.

**Redakcia: Turné pokračuje v ďalších mestách. Čo od neho očakávate?**

OTTO WEITER: Očakávam radosť. Všade, kde prídem, chcem ľuďom priniesť kúsok nádeje a dobrej energie. Hudba nie je o mne, ale o ľuďoch, ktorí ju počujú. A keď vidím ich úsmev, viem, že to má zmysel.

**Redakcia: Čo pre vás znamenajú fanúšikovia?**

OTTO WEITER: Sú to moji priatelia. Bez nich by som tu nebol, pretože oni mi dávajú silu spievať ďalej. Každé potrasenie ruky, každé „ďakujem“ po koncerte je pre mňa viac než akákoľvek cena.

**Redakcia: A čo rodina, manželka Petra a vaše dcéry?**

OTTO WEITER: Rodina je moje všetko. Petra je nielen moja životná partnerka, ale aj hudobná a som nesmierne vďačný, že mi prišla do života v tom najťažšom období. Dcéry sú moja radosť a motivácia. Keď som bol chorý, práve ony boli dôvod, prečo som chcel bojovať. A aj dnes, keď stojím na pódium, viem, že tam sú tam so mnou aj ony, aj keď nie fyzicky – sme spolu v každodennom kontakte a máme veľmi pekný vzťah.

**Redakcia: A dovoľm si osobnú otázku, koľko ešte chcete spievať?**

OTTO WEITER: (úsmev) Dovtedy, kým budem vládvať. Hudba je môj život a ja verím, že ešte mám čo odovzdať. Možno raz príde deň, keď poviem „dost“, ale zatiaľ viem, že moje poslanie ešte nie je naplnené.

-red-



**Redakcia: Otto, v Púchove ste odštartovali svoje jubilejné turné. Čo pre vás tento koncert znamená?**

OTTO WEITER: Bol to dar, pre mňa aj pre ľudí. Púchov má špeciálne miesto v mojom srdci, lebo tu mám veľa priateľov aj fanúšikov, ktorí ma sprevádzajú už celé roky. Keď prišla ponuka od Numenius, okamžite som cítil, že je to správne. Chcel som, aby práve Púchov bol tým prvým mestom, kde začneme sláviť moje narodeniny a 45 rokov na hudobnej scéne.

**Redakcia: Memorandum s OZ Numenius hovorí o spoločnej podpore kultúry a komunity. Ako vnímate toto partnerstvo?**



OTTO WEITER: Veľmi si vážim ľudí, ktorí robia niečo pre druhých. Numenius má obrovskú energiu a chuť prinášať hodnotné podujatia. Spojili sme sily, lebo veríme, že hudba je viac než len koncert, je to priestor na stretnutie, nádej, povzbudenie. A ja chcem, aby moja hudba vždy niesla posolstvo radosti a života.

**Redakcia: Hlavným organizátorom koncertu bol Roman Hvizdák, zakladateľ organizácie Numenius. Ako sa pozeráte na spoluprácu s ním?**

OTTO WEITER: Roman je mi veľmi sympatický človek. Viem, že pracoval pre

mesto, ktoré je predurčené na úspech – svojou polohou, ľuďmi, energiou. Verím, že kultúra tu bude stále silnejšia a že sa sem budú vracieť krásne podujatia. A prajem si, aby aj moje piesne zneli v Púchove čo najčastejšie.

**Redakcia: Ako ste boli spokojný s organizačným tímom hostiteľa Numenius OZ? Bolo o vás a vašich hostí dobre postarané?**

OTTO WEITER: Tím bol výborný, zohratý a všetko prebehlo na vysokej úrovni a do detailu. Osobne som však bližšie poznal len Mímku (Miriam Bašková Gabčová, pozn. redakcie) – je nielen dlhoročnou priateľkou našej rodiny, ale aj veľmi skúsenou organizátorkou, ktorá

## ČARBANICE 2025: SÚŤAŽ PRE MALÝCH UMELCOV

Po minuloročnom úspechu súťaže Majkine čarbanice prichádza aj tento rok podujatie, ktoré má za cieľ podporiť výtvarne talentované deti a vytvoriť im priestor na prezentáciu. ČARBANICE 2025 sú pripravené priniesť množstvo tvorivosti, fantázie a radosti zo samotného umenia.

Súťaž je určená nielen pre deti z Púchovského regiónu, ale tento rok sa jej dvere otvárajú aj pre celý Trenčiansky kraj. Čarbanice 2025 ponúkajú tri kategórie: materské školy, 1. stupeň základných škôl a žiakov základných umeleckých škôl do 10 rokov. Téma je voľná, čo dáva deťom úplnú slobodu pri tvorbe a umožňuje im naplno vyjadriť svoj pohľad na svet.

Hotové práce je možné odovzdať do **14. novembra 2025** na adrese: **Sídlo kancelárie Numenius, 1. mája 878/24, 020 01 Púchov**. Bližšie informácie získate na telefónnom čísle **0907 828 738**.

Organizátori veria, že aj tento rok sa podarí nadviazať na úspech minulého ročníka a že sa podarí odhaliť a povzbudiť nové výtvarné talenty, ktoré možno raz presiahnu hranice regiónu. Čarbanice 2025 nie sú len súťažou, sú oslavou detskej fantázie a kreativity.



-red-

## MENÍME ŽIVOTY DRUHÝM

Každý deň stretávame ľudí, ktorých život sa nečakane zmenil – rodiny bez strechy nad hlavou, starších ľudí, ktorí prišli o úspory, alebo mladých rodičov, ktorí potrebujú pomoc, aby ochránili svoje deti, či podpora talentovaných detí, mládež ale aj dospelých.



Nicolas a Labková patrola na jarmoku 2024

Organizácia Numenius už viac ako rok stojí pri nich a hľadá riešenia, ktoré im vrátia istotu a nádej.

Pred rokom sme na Púchovskom jarmoku zbierali finančnú pomoc pre dve ťažko skúšané rodiny. Ľudia mohli prispieť do prenosnej kasy alebo priamo na transparentný účet rodín. Dňa 10.10.2024 naša organizácia NUMENIUS s radosťou odovzdala dobrovoľný príspevok Nicolasovi a Velérovi. Vďaka vám, dobrým ľuďom, sa nám na Púchovskom jarmoku podarilo vyzbierať úžasných 1123 eur! Naša organizácia prispela ďalšími finančnými prostriedkami, a tak sme mohli obom rodinám rozdeliť sumu 1500 eur.

Všetky naše aktivity financujeme z vlastných zdrojov. Pred mesiacom sme založili aj **vlastný Transparentný účet Numenius**,



Dobrovoľná zbierka na jarmoku 2024

aby každý dar bol jasne viditeľný a účelne využitý. Vaša podpora nám umožní pokračovať v pomoci tým, ktorí ju najviac potrebujú – poskytnúť odborné poradenstvo, zabezpečiť materiálnu a finančnú pomoc, a byť pri ľuďoch v tých najťažších chvíľach.

**Podporte nás:**

**Transparentný účet:**

**SK45 0900 0000 0052 3817 3211**

**Bežný účet Numenius:**

**SK81 0200 0000 0049 4827 9956**

Každý dar má zmysel. Spoločne môžeme priniesť ľuďom nádej, ktorá im vráti dôveru v lepšie zajtrajšky.

-NMS-



Odvádzanie zbierky 2024

## SKUTOČNÉ OSOBNOSTI SÚ TÍ, KTORÍ TVORIA HODNOTY V TICHOSTI

V dnešnej uponáhľanej dobe, keď sa pozornosť často sústreďuje na povrchné úspechy, sú to ľudia ako Peter Greguška, ktorí svojou poctivou prácou a zameraním pripomínajú, čo znamená byť skutočnou osobnosťou. V rozhovore nám prezradil, ako spája náročnú prácu v sklárskej brandži, vášeň pre kresťanský koučing a rodinný život, a aké hodnoty ho vedú na jeho ceste.

**Redaktorka:** Ako zvládáte náročnú rovnováhu medzi prácou, cestami a rodinou?

PETER G.: Život referenta marketingu v sklárňach RONA je dynamický. Práca s marketingovými a propagačnými materiálmi, príprava na medzinárodné výstavy a s nimi spojené zahraničné cesty si vyžadujú pevné plánovanie. K tomu sa pridáva rodinný život, ktorý je pre mňa srdcovou záležitosťou. Najväčšou oporou je moja rodina – manželka, deti a už aj vnúčatá, ktorí chápu moje poslanie a podporujú ma. Viera a hodnoty, ktoré zdieľame, nám pomáhajú držať spolu aj v náročných chvíľach. Snažím sa byť vždy plne prítomný pre chvíľu, kde sa nachádzam, či už som v kancelárii, na výstave v Miláne, alebo doma s deťmi.

**Redaktorka:** V čom je marketing sklárskych produktov jedinečný?

PETER G.: Marketing v sklárskej brandži je špecifický, pretože predávame nielen produkt, ale aj umenie a tradíciu. Sklo nie je len vec, je to príbeh – od roztaveného sklárskeho kmeňa, ktorý sa skladá z rôznych surovín, až po elegantný pohár na stole. Najväčšou výzvou je ukázať zákazníkovi, že sklárske výrobky RONA nie sú len úžitkové, ale nesú v sebe kvalitu a dedičstvo. Musíme osloviť emócie, ukázať krásu detailov a zároveň byť konkurencie schopný. To znamená stavať na autenticite a jedinečnosti, či už cez dizajn, alebo príbehy ľudí, ktorí za sklom stoja.

**Redaktorka:** Ako sa sklárska brandža mení?

PETER G.: V sklárni RONA pracujem už 35. rokov a za roky, čo tu pôsobím, som videl, ako sa odvetvie prispôsobuje moderným trendom. Kedysi bolo sklo najmä o tradícii, dnes je to aj o inováciách – ekologická výroba, nové technológie či dizajny, ktoré oslovujú náročných zákazníkov a mladšiu generáciu. Medzinárodné výstavy ako Ambiente vo Frankfurtu alebo HOST v Miláne sú kľúčové. Každá výstava je iná – na Ambiente sa sústreďujeme na veľkoodberateľov a trendy, HOST Miláno je najväčšia výstava pre Gastronómiu a hotelierov a výstava Maison & Objet v Paríži kladie dôraz na exkluzivitu. Príprava znamená mesiace plánovania – od výberu produktov, ich označenie a balenie, cez dizajn stánku, až po logistiku. Je to ako šachová partia, kde každý detail musí sedieť.

**Redaktorka:** Akú úlohu má Múzeum a Galéria skla RONA?

PETER G.: Múzeum skla RONA v Lednických Rovniach je pokladnicou našej histórie. Zachytáva príbeh sklárstva od jeho začiatkov v regióne až po súčasnosť. Nie je to len o vystavených kusoch skla, ale o odkaze ľudí, ktorí ich vytvorili. Pre marketing je múzeum neoceniteľné – ukazuje zákazníkovi, že RONA nie je len značka, ale aj dedičstvo. Návštevníci vidia, ako sa sklo vyrába, a cítia vášeň, ktorá je za tým. To nám pomáha budovať dôveru a emóciu, čo je v dnešnom svete kľúčové.

V Galérii RONA vystavujeme diela rôznych sklárskych dizajnérov, nielen zo Slovenska, kde predstavujeme ich tvorbu a pohľad na krásu skla a jedinečného dizajnu.



**Redaktorka:** Ako sa stal kresťanský koučing vašou vášňou?

PETER G.: Kresťanský koučing začal ako osobná vášeň – túžba pomáhať ľuďom nájsť zmysel a rovnováhu cez vieru a hodnoty. Postupne som absolvoval kurzy a certifikácie, aby som mohol profesionálne sprevádzať ľudí na ich ceste. Je to o počúvaní, podpore



a hľadaniu odpovedí na nevyriešené otázky, ktoré im pomôžu rásť na ceste životom. Manželský koučing je o pomoci pre manželov v kríze, o hľadaní nových možností pre spoločné dobro ich vzájomného vzťahu. V tejto uponáhľanej dobe je to pre mňa spôsob, ako prinášať do sveta viac pokoja, lásky a porozumenia. Nie je to práca, je to poslanie.

**Redaktorka:** Aké sú vaše sny a ciele do budúcnosti?

PETER G.: Keď sa obzriem späť, som vďačný za cestu, ktorou som prešiel. No stále mám sny. Chcem, aby sa sklárne RONA ešte dlhodobo udržali a žiarili na svetovom trhu, aby sme ukázali, že slovenské sklo je svetová špička. V koučingu túžim pomôcť väčšiemu počtu ľudí nájsť vnútorný pokoj a životnú motiváciu pre zdolávanie prekážok. A v rodinnom živote? Byť prítomným manželom, otcom a starým otcom, ktorý inšpiruje svoje deti a vnúčatá k poctivosti a láske. Verím, že malé kroky v tichosti môžu meniť svet k lepšiemu.

**Pána Gregušku môžete v prípade záujmu kontaktovať emailom: [petrusgreguska@gmail.com](mailto:petrusgreguska@gmail.com) alebo telefonicky na čísle 0901 906 512.**

-RS-

## TAMARA (22) SI V PÚCHOVE PLNÍ SEN, OTVORILA REGNUM CAFFEE & BAR A VERÍ V SILU POCTIVÝCH SLUŽIEB



**Redakcia:** Prečo si sa rozhodla vo svojich 22 rokoch pustiť do podnikania, a ešte k tomu v oblasti gastronómie, ktorá je veľmi náročná?

TAMARA: Od malička som túžila mať svoje miesto, kde sa ľudia budú cítiť príjemne a radi sa budú vracáť. Pracovala som v zahraničí v gastronómii a tam som videla, čo všetko dokáže spraviť dobrá služba, úsmev, atmosféra. Naučila som sa, že ľudia si nezapamätajú len to, čo pili alebo jedli, ale hlavne to, ako sa pri tom cítili. To som chcela priniesť aj sem do Púchova.

**Redakcia:** Ako vznikol nápad na Regnum Caffee & Bar?

TAMARA: Chcela som vytvoriť miesto, ktoré nebude len o rýchlej káve alebo pive. Regnum má byť priestor, kde si každý nájde niečo svoje, či už kávu s charakterom, domácu limonádu s nápadom alebo večerný drink v príjemnej atmosfére.

**Redakcia:** Veľa ľudí hovorí, že začať podnikat' na Slovensku je veľmi ťažké. Nebála si sa do toho ísť?



Začať podnikat' v malom slovenskom meste je dnes neraz odvahou hraničiacou s hazardom. Vysoké náklady, byrokracia, nízke mzdy a čoraz náročnejší zákazníci vytvárajú prostredie, v ktorom sa mnohí mladí ľudia ani nepokúsia ísť vlastnou cestou. Tamara z Púchova sa však rozhodla inak. Vo svojich 22 rokoch otvorila na Moravskej ulici Regnum Caffee & Bar – miesto, kde chce ponúkať viac než len kávu či pivo. Prináša skúsenosti z práce v zahraničí, energiu mladej ženy, ale predovšetkým sen, ktorý stojí za to si splniť.

TAMARA: Samozrejme, že som mala rešpekt. Všetci vieme, že podmienky pre malých podnikateľov nie sú jednoduché, od byrokracie, cez ceny až po to, že ľudia celkovo nemajú veľa peňazí na zábavu. Ale práve preto si myslím, že ak človek niečo robí úprimne, srdcom a poctivo, ľudia to ocenia.

**Redakcia:** Čím chceš, aby bolo Regnum iné než ostatné podniky?

TAMARA: Dávame dôraz na detaily a kvalitu. Napríklad pri káve, nechcem, aby to bola len obyčajná šálka, ale zážitok. Limonády pripravujeme čerstvé, s ovocím a bylinkami, nie zo sirupov. A pivo má byť vždy čerstvé, poctivo načapované. Večer zas meníme atmosféru, hrá hudba a pri drinku si tu ľudia môžu oddýchnuť alebo osláviteľ bežný deň.



**Redakcia:** Čo pre teba Regnum osobne znamená?

TAMARA: Pre mňa to nie je len práca, ale splnený sen. Je to miesto, kde vkladám svoju energiu, kreativitu aj radosť. Chcem, aby rástlo spolu s mestom a aby sa stalo miestom stretnutí, zážitkov a oddychu.

**Redakcia:** Ako vnímaš svoju mladú energiu v podnikaní? Je to výhoda alebo nevýhoda?

TAMARA: Beriem to ako veľkú výhodu. Mám chuť skúšať nové veci, robiť veci inak a nebáť sa zmeny. Viem, že som ešte len na začiatku,

ale verím, že ak budem robiť všetko poctivo a srdcom, ľudia si Regnum obľúbia a radi ho odporučia ďalej.



**Redakcia:** Aké máte s vašim Caffee & Barom plány do budúcnosti?

TAMARA: Chcem, aby sa Regnum stalo stabilným miestom v Púchove, aby tu ľudia vedeli, že si vždy nájdu dobrú kávu, príjemnú atmosféru a kus poctivej práce. Do budúcnosti by som rada pridala aj kultúrne akcie, menšie koncerty alebo večery s témou, ktoré prinesú do mesta niečo nové.

Príbeh Tamary ukazuje, že aj v náročných podmienkach sa dá začať podnikat', ak má človek odvalu a srdce. V mladom veku sa rozhodla postaviť na vlastné nohy a priniesť do Púchova miesto, ktoré dýcha energiou, kvalitou a ľudským prístupom. Regnum Caffee & Bar nie je len jej splneným snom, ale aj dôkazom, že sny sa dajú žiť, ak sa im človek odhodlá dať šancu.

- RH -



## NA SLOVIČKO S POSLANKYŇOU MIRIAM BAŠKOVOU GABČOVOU



**Redakcia:** Čo je pre vás osobne tým najväčším zdrojom motivácie a odhodlania v práci poslankyne?

MIRIAM B.G.: Moje korene sú hlboko späté s Púchovom. Môj starý otec, Gustáv Gabčo, stál pri zrode Gumárni 1. mája, kde zotrval až do dôchodku. Bol pracovitý človek, zanieteny športovec a veľký lokálpatriot, ktorý vždy veril, že Púchov má obrovský potenciál. V jeho šlapajach kráčal aj môj otec, ktorý tiež pracoval v závode a dodnes sa aktívne zapája do aktivít, ktoré robia naše mesto lepším a krajším. A ja som hrdá, že môžem byť ďalším pokračovateľom tejto rodinnej tradície. Takéto dedičstvo človeka zaväzuje nesklamať a posúva ho ďalej.

**Redakcia:** Aké témy vnímate ako najdôležitejšie?

MIRIAM B.G.: Ako členka ekonomickej komisie a komisie výstavby viem, že každé euro musí slúžiť ľuďom. Rozpočet nie je len tabuľka čísel – je to nástroj, ako urobiť mesto funkčným a krásnym. Preto presadzujem investície do škôl a škôlok, športovísk, detských ihrísk, verejnej zelene, oddychových zón, rekonštrukcií ulíc a chodníkov.

Nemám rada polovičaté riešenia. Naše mesto si zaslúži prácu odvedenú komplexne – funkčne aj esteticky. Aj preto podporujem environmentálne opatrenia, modernizáciu infraštruktúry a projekty, ktoré zvyšujú kvalitu života obyvateľov.

Sama rada priložím ruku k dielu – či už ide o čistenie mesta, prácu s deťmi na podujatiach, alebo podporu projektov pre mládež, rodiny a seniorov. Ako mama dvoch školákov veľmi oceňujem pedagógov, trénerov a dobrovoľníkov, ktorí formujú mladú generáciu. Preto sa zasadzujem, aby mali školy, občianske združenia i neziskové organizácie viac podpory – lebo práve tam sa rodí budúcnosť Púchova.

V našej rubrike Na slovičko vám prinášame rozhovory, v ktorých sa snažíme priblížiť nielen prácu, ale aj osobný pohľad ľudí, ktorí sú súčasťou verejného diania. Tentoraz sme si na rozhovor pozvali poslankyňu Mestského zastupiteľstva v Púchove, Ing. Miriam Baškovú Gabčovou, Ph.D., aby sme sa s ňou porozprávali o jej práci poslankyne a každodenných témach, ktoré sú blízke nám všetkým.

**Redakcia:** Mesto sa často zapája do výziev a grantov. Ako to vidíte vy?

MIRIAM B.G.: Granty sú užitočné, no nie sú všeliek. Vyžadujú spoluúčasť, dokumentáciu, nové pracovné miesta, a teda aj peniaze. A my zároveň splácame úvery. Preto zdôrazňujem rovnováhu – áno, využiť šance, ktoré sa ponúkajú, ale nikdy nie na úkor toho, čo ľudia potrebujú tu a teraz: bezpečné vyhovujúce cesty, chodníky, kvalitné školské prostredie, sociálne služby, atď. Pre mňa je vždy na prvom mieste obyčajný človek a jeho každodenný život.

**Redakcia:** Venujete sa školstvu, deťom a mládeži, no silná je aj vaša angažovanosť v sociálnej oblasti. Čo považujete za prioritu?

MIRIAM B.G.: Seniori sú naši starí rodičia, prípadne aj rodičia. Oni vybudovali toto mesto. Musíme sa pripraviť na to, že ich počet bude rásť – rozširovať kapacity zariadení pre seniorov, posilniť opatrovateľské služby, vytvárať komunitné priestory a zabezpečiť im dôstojné zázemie.

Zároveň nesmieme nechať rodiny samé v krízových situáciách. Choroba, úraz či náhla životná zmena sa môže dotknúť každého. Mesto má byť oporou, ktorá podá pomocnú ruku – dočasne, odborne, citlivo. Pretože v ťažkých chvíľach má fungovať solidarita, nie ľahostajnosť.

**Redakcia:** Na komisii výstavby ste otvorili aj

tému zvieracieho cintorína. Prečo je pre vás dôležitá?

MIRIAM B.G.: Pretože domáci miláčikovia sú súčasťou mnohých rodín. Dávajú nám radosť, vernosť a neraz silu v najťažších chvíľach. Zaslúžia si dôstojnú rozlúčku. Púchov má možnosť ukázať, že je mestom s ľudskou tvárou, ktoré myslí aj na tieto životné príbehy.

**Redakcia:** Hovorili ste aj o Dome histórie. Ako si ho predstavujete?

MIRIAM B.G.: Ako miesto, kde sa stretne minulosť s budúcnosťou. Starý „modrý kulturák“ by sa mohol premeniť na hrdé centrum histórie a kultúry – kde si pripomenieme históriu Gumárni 1. mája, odevného závodu Makyta, remeslá ako napr. modrotlač, či veľké historické športové úspechy, ktoré preslávili Púchov. Ale zároveň by mal byť moderným priestorom na festivaly, trhy, komunitné akcie. Takto by sme ukázali, že si ctíme korene a máme odvahu ísť ďalej.

**Redakcia:** Čo ďalšie je pre vás prioritou?

MIRIAM B.G.: Bývanie. Bez dostupného bývania budeme strácať mladé rodiny a šikovných ľudí. Musíme stavať nové mestské nájomné byty a vytvárať podmienky, aby mladí ostali v Púchove, žili tu a tvorili budúcnosť.

**Redakcia:** Aký odkaz máte pre obyvateľov?

MIRIAM B.G.: Chcem, aby každý vedel, že som tu pre ľudí. Pre rodiny, deti, mládež, seniorov aj všetkých, ktorí tvoria život



v Púchove. Mesto je naša spoločná značka, naše dedičstvo aj záväzok. Verím, že Púchov

## OKIENKO ZDRAVIA. TVOJE ČREVÁ VEDIA VIAC, NEŽ SI MYSLÍŠ

Vedeli ste, že vaše črevá majú vlastný mozog? A že tento mozog rozhoduje nielen o trávení, ale aj o tom, ako sa hýbete, akú máte náladu a prečo vás bolí chrbát či kĺby? Črevá totiž ukrývajú enterický nervový systém – komplex neurónov, ktorých je viac než v mieche. Práve preto ho odborníci nazývajú druhým mozgom. A jeho stav má oveľa väčší dosah, než by sme čakali.

### Zápal, ktorý začína v črevách

Keď sú črevá podráždené, priepustné alebo oslabené stresom, vzniká chronický zápal na nízkej úrovni. Ten sa však nemusí prejaviť len v trávení, veľmi často sa prenáša ďalej: do svalov, kĺbov či fascií. Ak sú už tieto tkanivá namáhané, bolesť sa ešte zosilní.

### Náhlada a pohyb idú ruka v ruke

Až 90 % serotonínu, hormónu dobrej nálady, sa tvorí v črevách. Ak črevo nefunguje správne, klesá energia, pridáva sa podráždenosť, napätie, horšia regenerácia a úzkosť. To všetko sa prejaví aj na držaní tela, motorike a svalových bolestiach.

### Blúdívny nerv – dialnica medzi črevami a mozgom

Črevá sú s mozgom a pohybovým systémom prepojené cez blúdívny nerv (vagus). Ak ho zápal v čreve podráždí, mení sa svalové napätie, rovnováha i koordinácia. Inými slovami – keď črevá trpia, telo to okamžite pocíti.

### Nestačí len masáž

Ak sa chceme zbaviť bolestí chrbta, kĺbov či svalov, nestačí len masírovať či cvičiť. Treba sa pozrieť aj do vnútra. Ako fungujú črevá? Čo jeme, čo prežívame a ako sa cítime? Črevá niekedy hovoria jasnejšie než samotné svaly. A ak ich nepočujeme, ozvú sa bolesťou.

Prehľad praktických a overených spôsobov, ako udržať hrubé črevo zdravé a funkčné. Zameriavame sa na jednoduché odporúčania, ktoré majú vplyv na trávenie, imunitu a celkové zdravie:

### 1. Strava bohatá na vlákninu

- Konzumujte ovocie, zeleninu, celozrnné produkty a strukoviny.
- Vlákna podporuje peristaltiku (pohyby čriev) a uľahčuje odchod stolice.
- Rozlišujeme rozpustnú vlákninu (ovocie, ovsené vločky) a nerozpustnú (celozrnné pečivo, zelenina), oboje je dôležité.

môže byť mestom, kde sa oplatí žiť – dnes aj o dvadsať rokov. Ďakujem všetkým, ktorí prispievajú k jeho rozvoju – pedagógom, športovcom, dobrovoľníkom, priaznivcom kultúry i každému, kto pomáha. Som hrdá Púčovčanka s pracovnými skúsenosťami doma i v zahraničí a tieto skúsenosti chcem aj naďalej venovať práci pre naše mesto.

**Redakcia:** Ďakujem vám za príjemný a zaujímavý rozhovor, verím, že sa k nám opäť niekedy vrátite a porozprávate sa s nami o aktuálnych témach diania v našom meste.

MIRIAM B.G. Ďakujem redakcii Pointpressu za pozvanie a možnosť prihovoriť sa obyvateľom Púčovského regiónu. Rada prijmem aj ďalšie pozvanie na rozhovor pre vašich čitateľov. Zároveň by som chcela dať do pozornosti svoju poslaneckú FB stránku Miriam Bašková Gabčová, kde rada otvorím aktuálne témy zo života nášho mesta, ktoré budú ľudí zaujímať. Všetkým čitateľom prajem pevné zdravie, veľa optimizmu a energie – nech je Púchov mestom, na ktoré sme spoločne hrdí.

- RS -



### 2. Dostatok tekutín

- Pitný režim podporuje tvorbu stolice a zabraňuje zápche.
- Voda je najlepšia, vhodné sú aj nesladené bylinkové čaje.

### 3. Pravidelný pohyb

- Fyzická aktivita podporuje peristaltiku a zlepšuje prekrvenie čriev.
- Stačí pravidelná chôdza, joga alebo mierne cvičenie 20–30 minút denne.

### 4. Probiotiká a fermentované potraviny

- Jogurty, kefír, kyslá kapusta alebo kimchi podporujú zdravú črevnú mikroflóru.
- Zdravé baktérie pomáhajú tráveniu a podporujú imunitný systém.

### 5. Obmedzenie spracovaných potravín a cukrov

- Rafinované sacharidy, rýchle občerstvenie a nadbytočný cukor môžu meniť črevnú mikroflóru a spôsobovať zápaly.

### 6. Dostatok spánku a zvládanie stresu

- Chronický stres a nedostatok spánku negatívne ovplyvňujú črevá cez blúdívny nerv.
- Relaxačné techniky, meditácia alebo krátke prechádzky môžu znížiť zápal a napätie.

### 7. Pravidelná stolica a pozornosť na signály tela

- Ignorovanie nutkania ísť na toaletu môže spomaliť črevnú peristaltiku.
- Sledujte zmeny stolice, konzultujte s lekárom pri dlhodobej zápche, hnačke alebo krvi vo stolici.

-red-





*Darované melódie*



## MÁTE PROBLÉM? MY MÁME RIEŠENIE!

Každý z nás sa môže dostať do situácie, ktorú sám nevie vyriešiť. Vtedy prichádza na rad odborná pomoc, podpora a sprevádzanie. V tejto rubrike vám prinášame krátke príbehy našich klientov – bez mien a detailov, ale s ukázkou toho, ako vyzerá naša práca - Numenius v praxi.



### DEDIČSTVO S NEJASNOSŤAMI

Nedávno sa na nás obrátila staršia pani, ktorá riešila nejasnosti okolo zdedeného domu a pozemku. Dokumenty k nehnuteľnosti neboli v poriadku a úrady jej odmietli poskytnúť informácie, ktoré potrebovala.

Na prvom stretnutí sme si vypočuli jej príbeh, zozbierali všetky podklady a spísali otázky, ktoré bolo potrebné preveriť. Následne sme problém konzultovali s právnikmi našej partnerskej organizácie a klientke sme poslali odporúčania na ďalší postup.

Počas niekoľkých kontrolných stretnutí sme ju priebežne informovali, vysvetľovali jednotlivé kroky a hľadali možnosti, ako sa k potrebným informáciám dostať. Nakoniec sme jej poskytli kompletný prehľad možností, z ktorých si mohla sama vybrať, ako chce ďalej pokračovať.

Takto pracujeme pri každom prípade, klientom poskytujeme priestor porozprávať o probléme, spoločne ho analyzujeme, konzultujeme s odborníkmi a vraciame sa k nim s riešeniami. Našou úlohou je sprevádzať ich krok za krokom a dodať im istotu, že na svoje problémy nie sú sami.



### KEĎ SA ŽIVOT ZRÚTI, PRICHÁDZA POMOC

Obrátila sa na nás mladá žena v náročnej životnej situácii. Bola v pokročilom štádiu tehotenstva, mala dve malé deti a blížil sa

termín, keď musela opustiť krízové centrum, kde dovtedy bývala. Hrozilo jej, že zostane bez strechy nad hlavou.

Na prvom stretnutí nám porozprávala svoj príbeh a spoločne sme hľadali možnosti, ako jej pomôcť. Sústredili sme sa predovšetkým na zabezpečenie bývania a na to, aby deti neboli ohrozené stratou domova.

V priebehu niekoľkých týždňov sme s ňou opakovane komunikovali, vybavovali podklady, oslovili partnerské organizácie a hľadali riešenia. Nakoniec sa podarilo nájsť vhodné ubytovanie v zariadení núdzového bývania, kam sme jej aj s deťmi pomohli presťahovať sa.

Tým však naša úloha neskončila – klientku sme sprevádzali aj pri ďalších krokoch, napríklad pri podaní žiadosti o sociálny byt či pri riešení administratívnych povinností. Nie všetky pokusy boli úspešné, no vždy sme jej stáli po boku a hľadali alternatívy.

Tento prípad ukazuje, ako pracujeme. Ľudia k nám prichádzajú s problémami, ktoré sami nedokážu zvládnuť. My ich vypočujeme, posúdime možnosti, zapojíme odborníkov a hľadáme riešenia, ktoré im prinesú väčšiu istotu do života.

Žiaľ, v tomto prípade sa klientka rozhodla ísť vlastnou cestou a opakovane porušovala dohodu. Preto sme spoluprácu museli ukončiť.



### ZO ZAČIATKU NÁDEJ, POTOM ZODPOVEDNOSŤ

V lete sa na nás obrátil muž, ktorý sa ocitol v ťažkej životnej situácii – bez práce a bez príjmu, s



obavami, ako zaplatí bývanie.

Po prvom rozhovore sme mu poskytli základné poradenstvo, hneď sme mu sprostredkovali pracovnú príležitosť a zároveň sme ho krátkodobou finančne podporili zo zdrojov grantového programu Na jednej lodi, ktorý je určený na pomoc ľuďom v núdzi.

S klientom sme ostali v kontakte a sledovali, ako sa mu darí v novej práci. Žiaľ, po čase sa ukázalo, že si neplní pracovné povinnosti a opakovane porušuje dohodnuté pravidlá. Po konzultácii s jeho zamestnávateľom sme sa preto rozhodli spoluprácu ukončiť.

Tento prípad ukazuje, ako pracujeme – ľuďom v núdzi podáme pomocnú ruku, pomôžeme im postaviť sa na nohy a hľadáme spôsoby, ako ich zaradiť späť do bežného života. Zodpovednosť za ďalší krok však vždy zostáva na samotnom klientovi.

### KEĎ SĽUBY OSPANÚ NESPLNENÉ



Poradenstvo u klientov

Na našu organizáciu sa obrátila staršia pani, ktorá sa ocitla v zložitej situácii. Svojím príbuzným požičala úspory s dohodou, že jej ich budú postupne splácať. Po čase však splátky prestali prichádzať a pani zostala bez peňazí aj bez reakcií na SMS správy a ani telefonáty jej neter nezdvihala.

Na prvom stretnutí sme si vypočuli celý príbeh a ponúkli klientke možné riešenia. Dohodli sme sa na konkrétnych krokoch – najprv na zaslání upozornenia a výzvy na splácanie. Klientku sme zároveň pripravili na to, že ak sa situácia nezmení, bude potrebné riešiť vec právnou cestou.

Po niekoľkých týždňoch sa k nám pani vrátila so spätnou väzbou. Keď sa obrátila na políciu, odmietli jej prijať trestné oznámenie a odporučili jej podať návrh na platobný rozkaz na súde. Sľúbili sme jej, že preveríme správnosť postupu polície a pomôžeme jej pripraviť ďalšie kroky.

Tento prípad ukazuje, ako pracujeme: klient príde s problémom, my situáciu zanalyzujeme, navrhujeme reálne riešenia, zostaneme v kontakte a postupne ho sprevádzame, kým sa vec neposunie ďalej.

**Praktická rada:** Požičiavajte peniaze veľmi opatrne – najlepšie vôbec. Nepodliehajte tlaku ani citovému vydieraniu, pretože najviac tým môžete ublížiť sebe.

*PhDr. Roman Hvizdák, PhD. - riaditeľ organizácie Numenius*

## ODIŠLI LEGENDY, ŠESTICA OSOBNOSTÍ, KTORÉ SA UŽ NEVRÁTIA NA SCÉNU

Posledné mesiace priniesli svetu kultúry, hudby a športu smutné správy. Navždy nás opustili osobnosti, ktoré formovali celé generácie. Ich mená sa stali synonymom svojich profesií, a aj keď už nie sú medzi nami, ich odkaz zostáva.



### Ozzy Osbourne (76), Princ temnoty heavy metalu

John Michael Osbourne, známy ako Ozzy Osbourne, založil kapelu Black Sabbath a priekopnícky ovplyvnil heavy metal. Medzi jeho nezabudnuteľné hity patrí „Crazy Train“ či „Mama, I'm Coming Home“. Preslávil sa aj kontroverznými vystúpeniami, napríklad uhryznutím netopiera na pódiu v roku 1982. Popri hudbe bol hviezdou reality šou The Osbournes a napriek boju s drogami, alkoholom a Parkinsonovou chorobou pokračoval vo vystúpeniach až do 2023. Zomrel 5. júla 2025 vo veku 76 rokov.



### Oldo Hlaváček (91), Slovenský komik a zabávač

Oldřich „Oldo“ Hlaváček bol miláčikom slovenského publika. Spolu s Ivanom Krajíčkom vytvoril legendárnu divadelno-kabaretnú dvojicu, najznámejšie vo Hostinci pod gaštanom, kde prinášali humorné skeče o slovenskom vidieku. Hlaváček pôsobil aj v Slovenskom národnom divadle, objavil sa vo filmoch ako Hroch a Pacho, hybský zbojník, a jeho štýl spájal satiru, folklór a vtip. Rodinná tradícia pokračuje jeho synmi a vnučkou v umení. Zomrel 17. augusta 2025 v Bratislave vo veku 91 rokov.



### Hulk Hogan (71), Ikona wrestlingu

Terry Gene Bollea, známy ako Hulk Hogan, sa stal symbolom zlatej éry wrestlingu. V roku 1984 porazil Iron Sheika a rozpútal „Hulkamaniu“ – masové nadšenie fanúšikov pre jeho charizmatiký imidž, červené a žlté oblečenie, bandanu a heslá „tréning, modlitba a vitamíny“. Vyhral šesť titulov WWF a v 90. rokoch viedol legendárnu skupinu New World Order (nWo) v WCW. Okrem ringu sa presadil aj v Hollywoode a televízii, objavil sa vo filmoch Rocky III, No Holds Barred a reality šou Hogan Knows Best. Zomrel 24. júla 2025 vo veku 71 rokov.



### Robert Redford (88), Ikona Hollywoodu a priekopník nezávislého filmu

Robert Redford, herec, režisér a zakladateľ Sundance Film Festivalu, sa preslávil filmami Butch Cassidy a Sundance Kid, Podraz či Všetci prezidentovi muži. Ako režisér debutoval úspešným filmom Obyčajní ľudia, ktorý získal štyri Oscary. Redford významne podporoval nezávislých filmárov prostredníctvom Sundance Institute a festivalu, ovplyvnil kinematografiu a bol aktívnym environmentalistom. Zomrel 16. septembra 2025 vo veku 88 rokov.



### Jiří Krampol (87), Česká herecká legenda a hlas filmových ikon

Jiří Krampol bol významný český herec, dabér a moderátor, známy svojim charizmatikým hlasom a humorom. Daboval hviezdy ako Jean Paul Belmondo či Louis de Funès a účinkoval vo viac než 100 filmoch a seriáloch, vrátane Chalupári či Pojišťovna štěstí. Preslávil sa aj ako moderátor zábavných relácií a autor autobiografických kníh. Napriek zdravotným problémom zostal aktívny až do vysokého veku. Zomrel 26. júla 2025 v Prahe vo veku 87 rokov.



### Claudia Cardinale (87), Kráska talianskeho a svetového filmu

Claudia Cardinale patrila medzi najväčšie ikony európskeho filmu 60. a 70. rokov. Preslávila sa vo filmoch ako Geparď, 8½ či Vtedy na Západe, kde očarila svojou charizmou a nezameniteľnou krásou. Hrala po boku legend ako Marcello Mastroianni, Alain Delon či Henry Fonda a stala sa symbolom talianskeho filmového zlatého veku. Cardinale bola oceňovaná nielen za herecký talent, ale aj za občiansku angažovanosť a podporu práv žien. Zomrela 20. septembra 2025 vo veku 87 rokov.

# KAM NA VÝLET: ADRENALÍN, PRÍRODA, ZÁBAVA A HISTÓRIA

Hľadáte inšpiráciu na víkend plný zážitkov? Trenčín a jeho okolie, vrátane Bešeňovej, ponúkajú širokú škálu aktivít pre rodiny, priateľov aj jednotlivcov – od adrenalínových hier až po pokojné chvíle v prírode. Objavte unikátne miesta, ktoré vám zaručia nezabudnuteľné momenty!



## Lezecká stena Trenčín

Lezecké centrum Trenčín na adrese Ľudovíta Stárka 2842 ponúka 1000 m<sup>2</sup> lezeckej plochy a 130 m<sup>2</sup> bouldrovej časti. Vhodné pre začiatočníkov, pokročilých aj deti, s rôznymi trasami. K dispozícii sú kurzy, detské krúžky a požičovňa vybavenia. **Cenník:** Základný vstup 9 €, študenti 8 €, deti do 15 rokov 7 €, rodinný 2+2 25 €. Rezervácia je odporúčaná. Dostupné autom aj MHD, s parkovaním a bufetom. Ideálne pre rodiny a skupiny na aktívny oddych.

Viac informácií nájdete na ich webovej stránke: [www.lezectrencin.sk](http://www.lezectrencin.sk)



## Farmapark

Farmapark v Lubine je ideálny pre rodiny. Ponúka kontakt so zvieratami (kozy, ovce, kone), ihriská a piknikové zóny. **Cenník:** Dospelí 12 €, deti 2–15 rokov 10 €. Otvorený cez víkendy a sviatky 10:00 – 18:00, odporúča sa pohodlná obuv. Organizujú farmárske dni a workshopy. Ľahko dostupný autom s parkovaním. Skvelé miesto na oddych v prírode.

Viac informácií nájdete na ich webovej stránke: [www.farmapark.sk](http://www.farmapark.sk)



## Laser Aréna Trenčín

Laser Aréna Trenčín v centre Laugaricio ponúka laserovú hru pre hráčov od 7 rokov (min. 120 cm). Hra trvá 12 minút, pre 4–10 hráčov, s módmí individuálnym, tímovým alebo „Agenti“. **Cenník:** 6,50 €/osoba (4–5 hráčov), 6 €/osoba (6–10 hráčov). Odporúča sa tmavé oblečenie a rezervácia. Dostupné autom aj MHD. Ideálne pre skupiny a teambuilding.

Viac informácií nájdete na ich webovej stránke: [www.laserarenatn.sk](http://www.laserarenatn.sk)



## Trenčiansky hrad s detskou pátracou hrou

Historický hrad ponúka tradičnú prehliadku plus detskú pátraciu hru s hádankami. Navštívite Studňu lásky s legendou o Omarovi a Fatime a Matúšovu vežu s výhľadom. Deti riešia interaktívne úlohy a odhaľujú históriu mesta. Organizujú sa rytierske turnaje, historické dni a tvorivé dielne. Po návšteve prechádzka historickým centrom a kultúrne podujatia v lete. **Cenník:** Dospelí 6 €, deti 3 €, detská pátracia hra za príplatok 2 €.

Viac informácií nájdete na ich webovej stránke: [www.trencianskyhrad.sk](http://www.trencianskyhrad.sk)



## Aquapark Bešeňová

Termálne kúpalisko s celoročnou prevádzkou a teplotou vody až 38°C. Deti si užijú tobogany Kamikadze, Black Hole a Family slide plus detský svet. V lete funguje vonkajší areál s vlnovým bazénom, v zime kúpanie vonku pri mraze. Wellness centrum, reštaurácia a ubytovanie v areáli. Otvorené každý deň s predĺženou dobou cez víkendy a prázdniny. **Cenník:** Dospelí 25 €, deti 3–15 rokov 20 €, deti do 3 rokov zdarma, rodinný (2+2) 85 €.

Viac informácií nájdete na ich webovej stránke: [www.besenova.com](http://www.besenova.com)

## VÝHERCOVIA TAJNIČKY

Prinášame mená výhercov letnej tajničky Pointpress č. 3, ktorí súťažili o finančný dar vo výške 30 € a milé darčkové predmety: Irma Černá, Eubomír Jandušík, Katarína Hlohovská, Anna Obešlová, Simona Veličová.

Vylúštená tajnička znela: „NUMENIUS PRAJE ČITATELOM LETO PLNÉ ODDYCHU A ZÁŽITKOV.“

Výhercom srdečne blahozeláme, ďakujeme všetkým, ktorí sa do riešenia krížovky zapojili, a už teraz sa tešíme na ďalšie súťaženie.

## VYLÚŠTI KRÍŽOVKU A VYHRAJ

Milí čitatelia,

v tomto vydaní Pointpressu sme pre vás pripravili zábavnú krížovku o finančné dary. **Vylosovaných 5 úspešných lúštitelov**, ktorí nám zašlú správne vylúštenú tajničku, **získa každý odmenu vo výške 40 EUR**. Ak chcete súťažiť, stačí správne vylúštiť krížovku a poslať svoje riešenie spolu s adresou do **14. novembra 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 novembra 2025.

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	NES- LUSNE	SPOŠO- BIM ZRANENIE	POMŮCKY DARA, OMO, PALI	AUSTRÁL- SKY MEDVEDIK	NÁSTROJ NA SITIE	ELEKTRÁ- REN NOVÁKY (SKR)	EXISTUJ	POINT PRESS	MESTO V NIGÉRII	MRAVNÝ ZÁKLAD	UMELÝ JAZYK	VÍTAZ- STVO V DŽUDE	HLBOKÝ ŽENSKÝ HLAS	PRED- LOŽKA	POINT PRESS	UPRAVÍ HRE- BENOM	ZABÁVAŤ	VZAL (ZASTAR)	SPLIE- TALO
ODBORO- VÝ ZVÁZ (SKR)			KIEŽBY BAJNY LETEC					MINCA							TOPÁNKY MRMLAŤ, BRUČAŤ				
<b>TAJNIČKA 1</b>								<b>TAJNIČKA 2</b> PODZEMNÍ CICAVCI											
STRAŠILO, DEŠILO							KLEPANIE ZODIERAJ								KRIČAL (EXPR) UVAŽO- VÁŤ (KNIŽ)				
VEDELA (SLANG)						PADOL (NAR.) VIDLICO- VITÝ KONÁR							ŠKRTILO OBHA- JOVAŤ						
TURECKÁ MENA					PERA (BÁS) NOSIČ V HIMA- LAJACH								HUKOTAŤ, DŮNIET MALÁ LOPATA				<b>TAJNIČKA 3</b>	SKONZU- MUJEM	
RIEKA V ETIOPII			ŠÁRKA (DOM) TONG PLAY (SKR)														JUHOZÁ- PAD (SKR) BASTA, ŠLUS		
POINT PRESS	STANI- SLAVA (DOM)	LEČIVÁ BYLINA NOČLAH V PRÍRODE					SVÉRÁ- KOV FILM	VÁŽENIE (ZASTAR)	POINT PRESS	SILNO CITIVO VZRUSÍŤ TĽIŤVA (KOD)						ZVOLANIE HLT (ČES)			
STILB (ZN)			FRKA ZN. JOGUR- TOV						CHYTÍŤ							ZVIERACIE TLUKY UKAZO- VACIE ZAMENO			
OZNAČE- NIE KAMIŤO- NOV				VŠETKO ZORAJ SKRATKA (SKR)					DRÁHA, TRASA CIEŤA PREDPONA (ZIVOT)					KMĚNOVÝ SYMBOL VÝZVA K TICHU					
MAĎAR- SKÁ HORA					VVRCH NA SLOVENSKU RODINNÝ DOM (SKR)					AIR TRAN- SPORT (ZN) ARŽEN (ZN)			KOSOU POSTINAJ RUTÉNĽUM (ZN)					KOBALT (ZN)	
<b>TAJNIČKA 4</b>																			
SÚZVUK TONOV						JEDEN Z MUŠKE- TIEROV													PREDMET MENO ONDREA

www.krizovkynamieru.sk

**AUTOŠKOLA PÚCHOV**  
DOBRA VOĽBA PRE VÁS ČERSTVÝ VOĽIČSKÝ PREUKAZ

**JDJ**

**AUTOŠKOLA**

[www.autoskolapuchov.sk](http://www.autoskolapuchov.sk) 0911 966 086

**Stanka**  
Dámske, pánske a detské kaderníctvo

**0918 887 084**

## JESENNÉ POKLADY Z KUCHYNE

Ješenné dni prinášajú chladnejšie počasie, ktoré nás láka pripraviť si niečo chutné a teplé pod zub. Pripravte si s nami výživnú hokkaido polievku, rýchly obed z kuracích prs alebo sladký hruškový crumble.



### 1. Hokkaido tekvicová polievka s kokosom

#### Ingrediencie:

- 1 kg hokkaido tekvice, olúpanej a nakrájanej na kocky
- 1 veľká cibuľa, nakrájaná
- 2 strúčiky cesnaku, nasekané
- 400 ml kokosového mlieka
- 500 ml zeleninového vývaru
- 2 lyžice olivového oleja
- Soľ, korenie a čerstvá petržlenová vňať na posypanie

#### Postup:

1. Na oleji opečte cibuľu a cesnak 3-4 minúty.
2. Pridajte tekvicu, zalejte vývarom a duste pod pokrievkou 15 minút, kým nezmäkne.
3. Pridajte kokosové mlieko, rozmixujte tyčovým mixérom na hladkú polievku.
4. Dosolte, okoreňte a varte ešte 5 minút. Podávajte posypané petržlenom.

**Tip:** Pridajte trochu čili pre pikantnosť.



### 2. Kuracie s pečenou tekvicou a jablkami

#### Ingrediencie:

- 500 g kuracích prs, nakrájaných na kocky
- 500 g tekvice (hokkaido alebo maslová), nakrájanej na kocky
- 2 jablká, olúpané a nakrájané na kocky
- 1 červená cibuľa, nakrájaná
- 2 lyžice olivového oleja
- 1 lyžička tymianu (sušeného)
- Soľ, korenie a citrónová šťava

#### Postup:

1. Predhrejte rúru na 200 °C.
2. V miske zmiešajte tekvicu, jablká, cibuľu, olej, tymian, soľ a korenie. Rozložte na plech a pečte 20 minút.
3. Pridajte kuracie kocky, premiešajte a pečte ďalších 15-20 minút, kým kuracie nie je prepečené.
4. Pokvapkajte citrónovou šťavou a podávajte teplé.

**Tip:** Môžete podávať s ryžou.



### 3. Hruškový crumble s ovsenými vločkami

#### Ingrediencie:

- 6 zrelých hrušiek, olúpaných a nakrájaných na kocky
- 100 g ovsených vločiek
- 50 g masla, nakrájaného na kocky
- 50 g hnedého cukru
- 50 g mandľových lupienkov alebo nasekaných orechov
- 1 lyžička škorice
- Štipka soli

#### Postup:

1. Predhrejte rúru na 180 °C.
2. Hrušky zmiešajte so škoricom a rozložte do vymastenej formy (cca 20x20 cm).
3. V miske zmiešajte vločky, cukor, maslo, orechy a soľ na posýpku (použite prsty na drobenie).
4. Posypte hrušky a pečte 25-30 minút, kým vrch zozlatne a hrušky nezmäknú.
5. Podávajte teplé s vanilkovou zmrzlinou alebo jogurtom.

**Tip:** Pre vegánsku verziu použite kokosový olej namiesto masla.

## NA SKOK DO M KNIHY V PÚCHOVE

Kniha je okno do sveta, ktorý by sme inak nikdy nespoznali. Každý príbeh nás učí inak, niekedy nás drží v napätí, inokedy ponúka únik do romantiky či humoru. V tomto vydaní vám prinášame šesť titulov, ktoré vás zavedú na súdnu sieň, do tajomstiev vedy a viery, medzi romantické šaty z minulosti, do krehkých ľudských vzťahov, do anglickej spoločnosti plnej intríg i do absurdne vtipného sveta Jonasa Jonassona. Stačí sa otvoriť stránkam, a nechať sa vtiahnuť.



### Steve Cavanagh – Fifty Fifty

Napínavý právnický triler, ktorý vás nechá hádať až do poslednej stránky. Dve sestry, jeden brutálny zločin a telefonát na políciu: „Zabila som otca.“ Ale ktorá z nich klame? Advokát Eddie Flynn sa ocitá uprostred súdnej drámy, kde nejde len o dôkazy, ale o psychologickú hru. Cavanagh je majster napätia a jeho príbeh vás donúti prevracať stránky rýchlejšie, než stíhate dýchať.



### Julie Klassenová – Nebezpečná záměna

Fanúšikovia Jane Austenovej si prídu na svoje. Julie Klassenová rozpráva príbeh o mladých ženách, ktoré sa ocitnú v situácii plnej omylov, nedorozumení a spoločenských intríg. Elegantný štýl, romantika a atmosféra Anglicka 19. storočia robia z tohto románu lahôdku pre všetkých milovníkov historickej románcie.



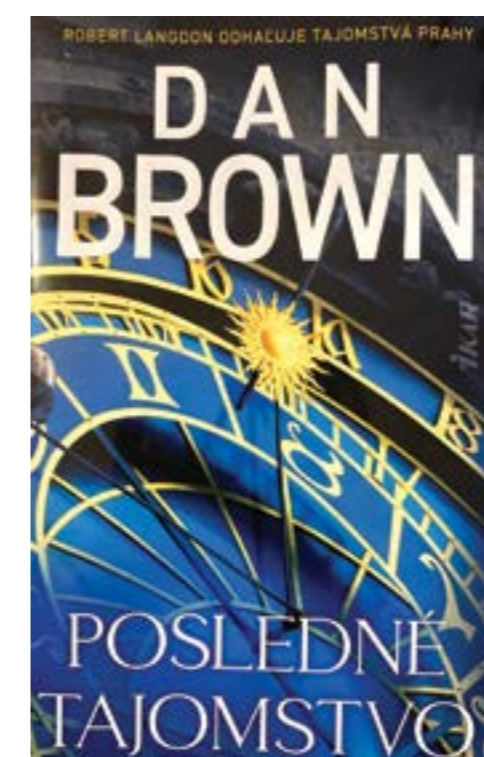
### Laura Frantz – Krajčírka z Arkádie

Romantický historický príbeh, ktorý nás preniesie do Ameriky 18. storočia. Hlavná hrdinka, talentovaná krajčírka, stojí pred voľbou medzi povinnosťou a srdcom, medzi rodinnými očakávaniami a túžbou po slobode. Laura Frantz ponúka nádherné vykreslenie prostredia, plné detailov, a silný ženský príbeh o odvahe, láske a hľadaní vlastnej cesty.



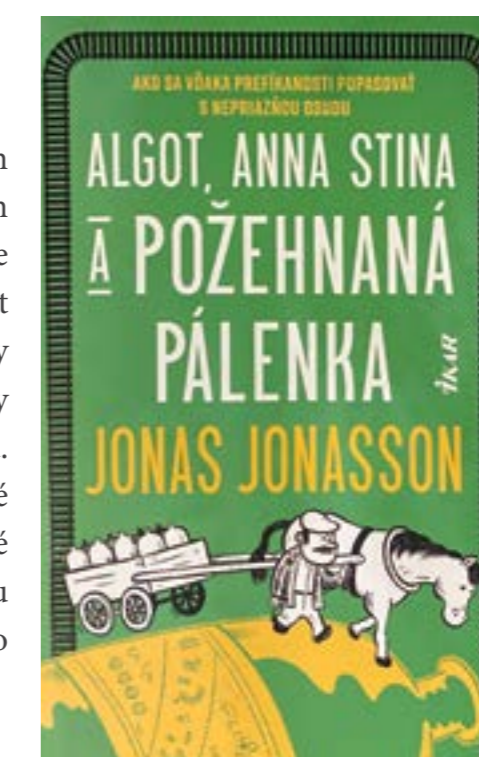
### Jean Reno – Emma

Francúzska literárna novinka od herca, ktorého poznáme z filmového plátna, no teraz sa predstavuje v úlohe spisovateľa. „Emma“ je citlivý príbeh o stratách, znovunájdení a sile ľudskej blízkosti. Reno prekvapuje poetickým štýlom a schopnosťou zachytiť jemné nuansy medziľudských vzťahov. Kniha, ktorá vás prinúti spomaliť a vnímať krásu každodennosti.



### Dan Brown – Posledné tajomstvo

Dan Brown prichádza s ďalším veľkolepým príbehom, v ktorom sa mieša veda, viera a dávne tajomstvá ľudstva. Profesor Robert Langdon sa ocitá uprostred honby za odhalením, ktoré môže navždy zmeniť náš pohľad na pôvod života. Typicky Brownovsky dynamické tempo, hádanky a konšpiračné vrstvy robia z tohto románu povinné čítanie pre každého, kto miluje spojenie histórie a napätia.



### Jonas Jonasson – Algot, Anna Stina a požehnaná pálenka

Autor svetového bestselleru Storočný starček opäť prináša svoj typický humor a absurdné zápletky. Tentoraz sa zoznamujeme s Algotom a Annou Stinou, ktorých dobrodružstvá sprevádza nie len štipka ironie, ale aj pálenka s takmer magickými účinkami. Jonasson majstrovsky balansuje medzi satirou a ľudskosťou – jeho novinka vás pobaví, prekvapí a zároveň prinúti zamyslieť sa nad absurditami našej doby.

-red-

## ZMENA NÁZVOV AUTOBUSOVÝCH ZASTÁVOK V PÚCHOVE

Od 1.9.2025 upravil SAD TN názvy vybraných autobusových zastávok v meste Púchov. Cestujúcim odporúčame, aby pri plánovaní ciest uvádzali aktuálne názvy autobusových zastávok.

Nový názov zastávky	Starý názov zastávky
Púchov, 1. mája	Púchov, Klenoty
Púchov, AS Continental	Púchov, Continental
Púchov, ZŠ Gorazdova	Púchov, Gorazdova
Púchov, Hollého	Púchov, ul. Hollého
Púchov, Hoštínska	Púchov, penzión
Púchov, ZŠ Komenského	Púchov, Jednota C
Púchov, Pod Skalou	Púchov, Mliekárň
Púchov, štadión	Púchov, Makyta
Púchov, Nimnická	Púchov, Zelenina sklad
Púchov, Streženická	Púchov, RD
Púchov, Okružná	Púchov, Sedlište, kotoľňa
Púchov, Spojová	Púchov, Slobodáreň
Púchov, divadlo	Púchov, kult. dom
Púchov, Trenčianska	Púchov, Zdroj
Púchov, Kolonka	Púchov, Kolonka G1M
Púchov, Vieska-Bezdedov I.	Púchov, Vieska-Bezdedov
Púchov, Vsetínska II.	Púchov, Mliekárň, nová cesta
Púchov, Vsetínska III.	Púchov, Mäsokombinát
Púchov, Vsetínska IV.	Púchov, hydinárska farma

Zdroj: Facebook: Slovenská autobusová doprava Trenčín - SADTN



## POMOC V HMOTNEJ NÚDZI

„Od 01.09.2025 nadobudli účinnosť legislatívne zmeny zákona č. 417/2013 Z. z. o pomoci v hmotnej núdzi a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov a zákona č. 5/2004 Z. z. o službách zamestnanosti a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov, ktoré sú označované aj ako „Práca namiesto dávok“. Bližšie informácie k týmto legislatívnym zmenám a k ďalším zmenám pri poskytovaní pomoci v hmotnej núdzi nájdete v informácii k poskytovaniu pomoci v hmotnej núdzi od 01.09.2025. Zároveň nová právna úprava v prípade dohodnutej zmluvnej spolupráce viacerých obcí rozšírila možnosť vykonávania menších obecných služieb aj mimo územia obce, ktorej je občan v hmotnej núdzi obyvateľom a v tejto súvislosti bol zavedený bol zavedený finančný príspevok na dopravu.“

Viac informácií nájdete na:  
[www.upsvr.gov.sk](http://www.upsvr.gov.sk)



## SLOVÁKOV OHROZUJE MASÍVNY TELEFONICKÝ PODVOD



Slovensko čelí vlně podvodných telefonátov z rakúskych čísel, ktoré ohrozujú financie a osobné údaje. Podvodníci lákajú na falošné pracovné ponuky a investície, spôsobujúce straty tisícok eur. Polícia radí nezdvíhať neznáme čísla a neposkytovať údaje. Podvod začína automatizovaným hovorom, ktorý navádza na komunikáciu cez WhatsApp či Telegram. Obetiam ponúkajú „brigádu z domu“, ako klikanie na reklamy, s malou odmenou na získanie dôvery. Následne žiadajú registráciu na falošnej investičnej platforme, ktorá sľubuje zisky, no kradne peniaze a údaje, vrátane občianskeho preukazu. Operátori blokujú desiatky tisíc hovorov denne, no zahraničné čísla sú problém. Polícia odporúča ignorovať neznáme čísla a pri podozrení kontaktovať banku alebo políciu.

### Odporúčania polície:

- Nezdvíhajte neznáme zahraničné čísla.
- Pri automatizovanom hlase hovor hneď ukončíte.
- Neposkytujte osobné ani bankové údaje.
- Pri pohyboch na účte ihneď volajte banke a zablokujte kartu.
- Ak sa stanete obeťou, podajte trestné oznámenie na políciu.

Viac informácií nájdete na: [www.tvnoviny.sk](http://www.tvnoviny.sk)

## POSUDKY ANI ROZHODNUTIA O ODKÁZANOSTI NA SOCIÁLNU SLUŽBU OD 1. SEPTEMBRA 2025 UŽ SAMOSPRÁVY VYBAVOVAŤ NEBUDÚ

„Posudkovú činnosť vo veci odkázanosti na sociálnu službu budú od 1. septembra vykonávať príslušné úrady práce, sociálnych vecí a rodiny (ÚPSVR), a to v zmysle zákona o integrovanej posudkovej činnosti. Tá zahŕňa sociálnu a lekársku posudkovú činnosť. V plnom rozsahu sa ňou nahrádza aj doterajšia posudková a rozhodovacia činnosť vykonávaná v pôsobnosti obcí či miest a vyšších územných celkov (VÚC).

Po 31. auguste 2025 už obce, mestá ani VÚC nebudú posudzovať žiadne nové žiadosti o posúdenie odkázanosti na sociálnu službu, nakoľko stratia pôsobnosť v danej veci konať a rozhodovať. Znamená to, že VÚC nebude vykonávať sociálnu a zdravotnú posudkovú činnosť, rovnako ako nebude vyhotovovať posudky o odkázanosti na sociálnu službu ani vydávať rozhodnutia o odkázanosti. **Dňom 1. septembra 2025 je potrebné osloviť príslušný úrad práce, sociálnych vecí a rodiny, a to podľa miesta trvalého bydliska posudzovanej osoby.**“

Viac informácií nájdete na: [www.tsk.sk](http://www.tsk.sk)

