



VŠETKO DÔLEŽITÉ NA JEDNOM MIESTE

POINTPRESS

· ČÍSLO 2 · ROČNÍK 1 · MÁJ 2025 · 12 000 VÝTLAČKOV · ZADARMO DO SCHRÁNOK ·

80 ROKOV OD KONCA VOJNY, KTORÁ ZMENILA SVET



S hlbokou úctou si pripomíname **80. výročie oslobodenia našej vlasti**, Československa, od nacistickej okupácie. Toto obdobie, poznačené nesmiernymi obeťami a hrdinstvom, navždy zmenilo tvár našej krajiny a zanechalo v našich srdciach nezmazateľnú stopu.

Počas okupácie Československa zahynulo na našom území vyše 340 000 ľudí. Približne 80 000 českých a slovenských Židov bolo deportovaných do koncentračných táborov, z ktorých sa vrátilo len pár tisíc. V koncentračnom

tábore Terezín, kde prešlo bránami vyše 155 000 väzňov, zahynulo alebo bolo deportovaných na východ viac ako 88 000 ľudí.

Táto tragédia sa začala po Mníchovskej dohode v roku 1938, keď západné mocnosti obetovali našu integritu. So smútkom a hnevom museli naši predkovia sledovať, ako Hitler 15. marca 1939 obsadil zvyšok Česka a vytvoril Protektorát Čechy a Morava, zatiaľ čo Slovensko sa stalo formálne nezávislým, ale v skutočnosti poslušným satelitom Nemecka.

Pokračovanie na str. 2

DÔLEŽITÉ MEDZNÍKY V BOJI ZA SLOBODU A UKONČENIE VOJNY

Odpor a partizáni, iskra nádeje

Napriek drivej presile nepriateľa, v srdciach ľudí nikdy nevyhasla túžba po slobode. Partizánske hnutie, ktoré malo na vrchole svojej sily až 15 000 členov, neúnavne bojovalo proti okupantom. Ich odhodlanie dodávalo nádej v najtemnejších chvíľach. Slovenské národné povstanie, ktoré vypuklo

29. augusta 1944, zhromažďilo takmer 60 000 povstalcov na ploche približne 20 000 km². Hoci bolo po dvoch mesiacoch potlačené, zanechalo odkaz neuveriteľnej odvahy a bratstva v boji. S veľkou úctou si pripomíname generálov Goliána a Viestu, ktorí za svoju vernosť vlasti zaplatili životom.



Nastupení povstalcov



Generál Ján Golián a generál Rudolf Viest



Partizáni

Duklianský priesmyk, brána k oslobodeniu

Pripomeňme si krvavú bitku o Duklianský priesmyk v septembri a októbri 1944. V tomto náročnom teréne padlo vyše 21 000 sovietskych a 1 800 československých vojakov. Každý meter slobody bol draho zaplatený. Prvý československý armádny zbor pod vedením generála Ludvíka Svobodu, ktorý mal približne 16 000 vojakov, dokázal neuveriteľnú obetavosť v mene našej budúcnosti.



Povstanie v Prahe



Tanky červenej armády



Prezident Eduard Beneš

Príchod ruských, britských a amerických spojencov

Oslobodenie k nám prišlo v podobe postupujúcej Červenej armády, ktorá mala na našom území nasadených vyše 1,5 milióna vojakov. Bratislava bola oslobodená 4. apríla 1945 a každým dňom sa front približoval k západu. Zároveň západní spojenci podporovali odboj dodávkami zbraní a zásob – len pre SNP bolo letecky dopravených približne 10 ton materiálu. Naša exilová vláda v Londýne pod vedením prezidenta Beneša neúnavne pracovala na diplomatickom uznaní. Do konca vojny sa do zahraničných československých jednotiek podarilo zapojiť vyše 8 000 dobrovoľníkov z radov emigrantov a utečencov.



Vítaný pochod červenej armády v Bratislave

Medzi tými, ktorí prežili hrôzy vojny ako deti, je aj pán Ignác Buday, ktorý mal v čase oslobodenia len 10 rokov. Dnes, ako jeden z posledných žijúcich detských svedkov oslobodenia, sa s nami podelil o svoj príbeh.

ROZHOVOR S PREŽIVŠÍM PAMÄTNÍKOM 2. SVETOVEJ VOJNY A OSLOBODENIA ČSR V ROKU 1945 – IGNÁCOM BUDAYOM

REDAKCIA: Mohli by ste nám porozprávať niečo o roku 1945 a o oslobodení vašej obce? Bývali ste vtedy v Tŕstí pri Považskej Bystrici, ako si spomínate na tieto neľahké časy?

IGNÁC: To boli ťažké časy, ale aj dôležité. Mal som vtedy len desať rokov, no tie dni mi ostali v pamäti ako keby to bolo včera. Boli sme chudobní, všetkého bolo nedostatok, a vojna nás všetkých veľmi zasiahla. Keď prišli Rusi, naše pocity boli zmiešané – radostné, ale aj strašidelné. Pamätám sa, že na jar 1945 to bolo čoraz napätšie. Nikto nevedel, čo presne nás čaká.

REDAKCIA: Pamätáte si na prvý moment, keď ste pocítili, že sa niečo deje?

IGNÁC: Tobolo niečo, na čo nikdy nezabudnem. Bolo to skoro ráno, ešte sme spali, keď sme počuli dupot čiziem a kriky. Dvere na našom dome sa rozleteli, a tam stáli ruskí vojaci s puškami. Mama začala kričať, my deti sme sa schovali za ňu. Boli unavení, špinaví, ale v očiach mali niečo ako úľavu. Jeden z nich, mladý chlap, nám povedal po rusky niečo, čomu sme nerozumeli ale ukázal na Nemcov a urobil gesto, že ich zahnal. Boli tam aj Slováci, partizáni, čo s Rusmi spolupracovali.

REDAKCIA: Ako ste sa cítili, keď ste videli týchto vojakov?

IGNÁC: Strach, mal som veľký strach. Bol to pocit, akoby sme boli na dosah smrti. Človek sa nevedel rozhodnúť, či utekať, alebo zostať. Ale mama nám povedala, nech si sadneme a zostaneme ticho. Tí vojaci boli zmätení, hladní a vyčerpaní, ale zároveň neboli nijako agresívni, aspoň nie v prvých chvíľach. Niektorí sa pýtali, či máme jedlo. Pamätám si, ako mama rýchlo dala na stôl všetko, čo sme mali, pretože sa ich bála.

REDAKCIA: Čo sa dialo potom?

IGNÁC: Vojaci k nám neboli zlí, ale v tej chvíli to nebolo ani úplne jasné, či prišli bojovať za nás alebo nie. Mama nás varovala, že aj keď nás oslobodzujú, môže to byť nebezpečné. Rusi začali rozprávať, že prichádzajú, aby nás zbavili nacistov, ale ich spôsob správania bol trochu chaotický. Po niekoľkých hodinách sa u nás v dedine objavili aj ďalší vojaci, ale oni už prišli s oveľa väčším počtom tankov a techniky. A vtedy to už naozaj vyzeralo ako vojna.

REDAKCIA: Mohli by ste nám povedať, kto všetko býval vtedy s Vami doma?

IGNÁC: Boli sme veľká rodina. Moja mama, traja bratia a dve sestry. Otec bol preč, bojoval niekde na fronte, nevedeli sme, či ešte žije. Bolo nás šesť detí, a mama sa snažila nás všetkých užiť, čo bolo veľmi ťažké. Vojna nám vzala všetko – hlavne pokoj.

REDAKCIA: A ako ste žili? Čo ste jedli počas vojny, mali ste dostatok oblečenia?

IGNÁC: Chudoba bola strašná. Jedli sme hlavne to, čo sme si sami vypestovali alebo našli v lese. Zemiaky, kapusta, niekedy trochu múky na chlieb, ale ten bol často suchý a tvrdý. Mäso sme videli len zriedka, možno raz za mesiac, ak sa podarilo uloviť zajaca alebo ak nám susedia niečo dali. Domácich zvierat bolo málo, pretože nemeckí vojaci, keď prechádzali cez dediny, často zobrali všetky zvieratá, ktoré našli. K tomu ešte aj miestni fašisti ich vykúpili za lacno alebo ich zabili, aby im poslúžili ako potrava. Niektorí vojaci brali jedlo, niekedy aj veci z domov, lebo bol veľký hlad. Oblečenie? To bolo staré, pootláčané, väčšinou po niekom z rodiny. Ja som nosil otcove staré nohavice, ktoré mi boli veľké, a mama mi ich stále prešivala a prispôbovala. Topánky sme mali deravé, v zime sme si omotávali na nohy handry, aby nám nezamrzli. Celý ten čas sme doslova prežívali z minúty na minútu.

REDAKCIA: A čo Vaši súrodenci a mama? Čo robili?

IGNÁC: Moji bratia, tí starší, pomáhali mame na poli, aj keď boli ešte mladí. Sestry sa starali o domácnosť, varili, prali, šili. Boli sme ako mravce – každý niečo robil, aby sme prežili. Mama bola najsilnejšia zo všetkých. Veľa plakala a myslela si, že ju nepočujeme, no vždy nás povzbudzovala. Hovorila nám: „Prejijeme to, deti, vojna sa raz skončí.“ Akoby som ju teraz počul. Ale v očiach mala neustále strach a beznádej.



Ignác Buday na vojenčine 1956

REDAKCIA: Ako vyzeral deň a noc počas vojny? Boli v niečom odlišné?

IGNÁC: Deň bol plný práce. Ráno sme vstávali za svitu aj keď sme moc nespali, aby sme stihli všetko predtým, než prídu vojaci alebo sa niečo stane. Pracovali sme na poli, chodili do lesa po drevo, niekedy sme hľadali jedlo. Ale noc bola najhoršia. V noci sme sa báli – lietadlá nad nami svištali, počuli sme výbuchy v dialke, niekedy aj strelbu. Sťahovali sme sa v pivnici, mama nás držala za ruky a modlila sa. Spali sme na slame, v chlade, a vždy sme počúvali, či neprichádzajú Nemci alebo Rusi. Nikdy sme nevedeli, kto je priateľ a kto nepriateľ.

REDAKCIA: A ako to bolo so vzťahmi v dedine?

Pomáhali si ľudia navzájom, alebo panovala nevraživosť?

IGNÁC: V dedine sme si museli pomáhať, inak by sme neprežili. Susedia si požíčovali jedlo, delili sa o posledné zemiaky, niekedy sme sa ako deti navzájom strážili, keď museli rodičia ísť niekam preč. Ale boli tam aj zradcovia – niektorí ľudia spolupracovali s Nemcami, a po oslobodení sa to všetko ukázalo, že im donášali. Boli hádky, niekedy aj bitky. Ale väčšinou sme boli ako jedna veľká rodina – každý vedel, že bez druhého to nezvládne.

REDAKCIA: Ktoré vojská boli vtedy vo vašej dedine? Kto chcel koho oslobodiť?

IGNÁC: Najskôr tam boli Nemci, tí vládli celé roky. Boli prísni, brutálni, brali nám, čo sme mali, a ak niekto niečo povedal, hneď ho odviekli. Ale v roku 1945, keď sa vojna chýlila ku koncu, prišli Rusi – Červená armáda. Oni chceli oslobodiť Československo od Nemcov, od fašizmu. Spojenci, hlavne Američania a Briti, pomáhali z diaľky, ale u nás boli hlavne Rusi. Pamätám si, ako ich tanky prechádzali dedinou, boli obrovské, hlučné, a my deti sme sa na ne pozerali so zvedavosťou ale aj strachom.

REDAKCIA: Čo sa stalo po oslobodení? Ako sa život zmenil?

IGNÁC: Po oslobodení v máji 1945 sa život pomaly začal vracieť do normálu. Rusi a partizáni oslavovali, ľudia v dedine vyniesli vlajky, spievali. Ale stále bola chudoba, stále sme mali málo jedla a oblečenia. Otec sa vrátil po mesiacoch domov. Bol chudý, unavený, ale živý. Boli slzy radosti, ale aj smútku – mnohí naši susedia stratili niekoho blízkeho. Československo sa začalo stavať odznova, no ešte dlho sme cítili následky vojny.

REDAKCIA: Bolo to pre Vás ťažké obdobie?

IGNÁC: Áno, bolo. Keď vojna skončila, uvedomil som si, že aj keď sa končí, vždy niečo stratíme. Niektorí naši susedia, ktorí boli v partizánskom hnutí, neprežili, iní stratili životy priamo v boji. Toto obdobie bolo veľmi ťažké, pretože sme sa s tým museli vyrovnávať a zároveň sa tešiť z toho, že vojna skončila. Ale nikdy nezabudnem na to, že vojna brala nielen ľudí, ale aj naše detstvo. To, čo sme prežili, si budem pamätať už navždy.

REDAKCIA: Ďakujem, že ste sa s nami podelili o Vaše spomienky. Chceli by ste odkázať ešte niečo na záver?

IGNÁC: Nie je za čo. Je dobré, aby mladí vedeli, čo sme si my, naša generácia prežili. Aby si vážili pokoj, ktorý dnes máme. Ale viete, niekedy mi tie časy chýbajú, nie nemyslím vojnu, ale tá jednota, tá sila, čo v nás bola. Dnes je všetko iné.

-RS-



Dvanásť ročný Ignác (dole v stede) so svojimi spolužiakmi na základnej škole v Tŕstí



Východ sa stretáva so Západom



Podpisanie kapitulácie Nemecka

AKO PRACUJE NUMENIUS

Občianske združenie Numenius je tu pre Vás, aby Vám pomohlo v náročných životných situáciách. Fungujeme odborne, profesionálne a predovšetkým ľudsky. Ak potrebujete poradiť, podporiť alebo nasmerovať, sme tu pre Vás v štyroch jednoduchých krokoch:



1. KONTAKTUJTE NÁS – sme ľahko dostupní

- Online: Nájdate nás na stránke www.numenius.sk alebo na sociálnych sieťach (Facebook, Instagram). Môžete nás kontaktovať prostredníctvom e-mailu kancelaria@numenius.sk alebo nám napísať správu na sociálnych sieťach Numenius OZ.
- Offline: Osobne nás môžete navštíviť na adrese Ul. 1 mája 878/24, Púchov alebo nás kontaktovať telefonicky na čísle 0907 828 738.

Radi si s Vami dohodneme termín stretnutia.



2. PORADÍME VÁM – vypočujeme vás a navrhujeme riešenie

- Poskytujeme bezplatné poradenstvo dostupné online (videohovor) aj osobne (stretnutie v našich priestoroch).
- Počas prvého stretnutia Vás pozorne vypočujeme, zistíme podrobnosti o Vašej situácii a zanalyzujeme všetky možnosti riešenia.
- Spoločne vyberieme a navrhujeme najvhodnejší postup, ktorý bude zodpovedať Vaším potrebám a možnostiam.



3. DOHODA O SPOLUPRÁCI – transparentne a zodpovedne

- Ak sa rozhodnete využiť naše služby, podpíšeme jednoduchú, jasnú a zrozumiteľnú dohodu o spolupráci.
- Dohoda presne stanovuje podmienky, povinnosti a zodpovednosti všetkých strán. Vždy budete vedieť, čo môžete očakávať a ako Vám vieme pomôcť.
- Diskrétnosť a ochrana vašich osobných údajov sú pre nás samozrejmosťou



4. SPÄTNÁ VÄZBA A PODPORA – sme tu s Vami

- Po ukončení spolupráce Vám radi poskytneme ďalšiu podporu alebo poradíme doplňujúce kroky, ktoré môžu byť potrebné na zvládnutie Vašej situácie.
- Vaša spätná väzba nám pomáha zlepšovať sa a efektívne riešiť problémy komunity.

Numenius - sme tu preto, aby sme pomáhali, pretože každá situácia má svoje riešenie.

KROKY K LEPŠEJ SPOKOJNOSTI



Máj 2024 - Osobné stretnutie - okamžitá pomoc, bezplatné poradenstvo, rozobratie problematiky a návrh postupu pri riešení problému, podpis Dohody o spolupráci

Dôležitou súčasťou práce organizácie NUMENIUS, ktorá sa venuje podpore ľudí v náročných životných situáciách, je efektívna a citlivá komunikácia s klientmi. Pomoc je často postavená na princípoch spolupráce, kde odborníci pôsobia skôr ako sprievodcovia, inšpirujú k vlastnému rozvoju a podporujú osobnú iniciatívu pri hľadaní riešení. Kľúčovým prvkom tejto práce je schopnosť aktívne počúvať a prejavíť porozumenie bez predsudkov, čím sa vytvára bezpečný priestor pre klienta.

Tento list od Daniela je príkladom situácie, ktorá sa môže stať komukoľvek z nás. Rodina, ktorá sa snaží robiť všetko, čo môže, no zrazu sa ocitne v krízovej situácii, v ktorej si už nevedia poradiť. Rozhodli sa obrátiť na Numenius, v nádeji, že im organizácia môže pomôcť prekonať ťažkú životnú etapu.

List od klientky – žiadosť o pomoc 27. mája 2024

Vážené občianske združenie Numenius, obraciam sa na vás s veľkou prosbou a nádejou, že nám dokázate pomôcť. Sme rodina, ktorá sa ocitla v ťažkej životnej situácii, a už nevieme, na koho sa obrátiť.

Volám sa Daniela L., mám 38 rokov a spolu s manželom vychovávame šesť detí vo veku 18, 16, 12, 6, 3 a 2 roky. Snažíme sa zvládať všetko sami, ale posledné týždne sú pre nás naozaj veľmi ťažké.

Problém je, že sme sa dostali do finančných ťažkostí, najmä kvôli nájmu. Manžel je živnostník, pracuje ako strechár, ale jeho príjem nie je pravidelný, závisí od sezóny. Ja som na rodičovskej dovolenke, takže príjem máme len z môjho rodičovského príspevku.

Naše najväčšie problémy začali, keď nám počas daňovej kontroly pozastavili výplatu daňového bonusu. Tento bonus sme používali na pokrytie nájmu, a teraz, keď nám prestali prichádzať tieto peniaze, sa nám situácia úplne zhoršila. Sme na pokraji toho, že o bývanie prídeme, a to je nič, čo nevieme zvládnuť.

Verte mi, že nie je ľahké žiadať o pomoc, ale tentokrát sme bezradní. Ak by ste nám mohli pomôcť, veľmi by sme to ocenili. Aj o finančnú pomoc, aj o akúkoľvek prácu cez víkendy. Počas víkendu som schopná si zabezpečiť opatrovanie detí tak, aby som mohla pracovať.

Nechceme len žiadať o almužnu, sme ochotní sa podieľať na riešení tejto situácie. Ak by bolo možné, postupne by sme pomoc vedeli aj vrátiť.

Každé jedno euro by nám naozaj veľmi pomohlo. Verím, že sa nám podarí prekonať túto krízu a že sa nájde cesta, ako to zvládneme. Vopred ďakujem za akúkoľvek pomoc a podporu.

*S pozdravom,
Daniela L.*

Organizácia Numenius sa neustále snaží pomáhať tým, ktorí to najviac potrebujú. Tento príbeh je len jedným z mnohých, ktoré rieši každý deň. V tomto prípade znamenala okamžitá podpora veľkú pomoc - aj vďaka nej je dnes rodina už stabilizovaná. Každá pomoc má zmysel a prináša nádej, že ani v ťažkých chvíľach nie ste sami.



Finančný dar organizáciou Numenius, rýchla účinná pomoc



August 2024 - opätovná podpora rodiny



December 2024 - šťastné a veselé Vianoce



Máj 2025 - Priateľské stretnutie so spokojnou rodinou

„OBUJ SI TENISKY A PROSTE ZAČNI BEHAŤ“, RADÍ DVOJNÁSOBNÁ MAJSTERKA SLOVENSKA V BEHU IVANA LÍŠKOVÁ

Ivana je dynamická žena, ktorá si popri náročnej práci vždy nájde čas na svoju vášeň – šport. Srdece jej najviac bije pre trailové behy, kde nachádza slobodu, splynutie s prírodou a neustále posúva svoje limity. Jej životné motto „Nebehaj nohami, ale srdcom“ dokonale vystihuje, s akou vášňou zdoláva každý kilometer.

Ivana je majsterka Slovenska v maratóne z roku 2022 (Medzinárodný maratón mieru v Košiciach, čas 2:51:21) a v roku 2024 ovládla slovenský šampionát v trailovom behu (Bratislava, Baba - Kamzík, čas 1:56:27). S hrdosťou reprezentovala Slovensko na majstrovstvách sveta aj Európy v trailovom behu v rokoch 2023 a 2024.

REDAKCIA: Gratulujeme k nedávnomu víťazstvu na Istria 100 (známy medzinárodný trailový bežecký pretek v Chorvátsku, konaný v apríli 2025). Aké pocity vo vás vyvolal tento úspech a čo pre vás znamená zlatá medaila?

IVANA: Ďakujem. Istria 100 by UTMB je súčasťou UTMB World Series. Víťazstvo na ňom mi zabezpečilo možnosť priamej účasti na finálovom preteku série v Chamonix. Môžeme hovoriť o veľkom mixe pocitov. Priamo v cieľi po dobehnutí sa miešali totálna vyčeranosť, pocit horúčavy a radosti, že to mám za sebou. Úplne som si nevedomovala čo sa mi podarilo. Až postupne, ako som sa „zmátožila“ :) prichádzala eufória a radosť z toho, že som sa nezdala a dokončila, napriek ťažkým podmienkam na trase, v podobe pripekajúceho slnka. Najviac som si svoj úspech začala uvedomovať, keď prichádzali gratulácie, čím by som sa chcela aj poďakovať všetkým za podporu. Prvé miesto mi prináša motiváciu na prekonávanie samej seba a ďalší tréning. Mojim cieľom je vždy dostať zo seba to najlepšie, ale zároveň si preteky užijť, v rámci možnosti.

REDAKCIA: Čo vás inšpirovalo k tomu, aby ste sa začali venovať vysokohorskému behu, a ako ste sa dostali k súťažnej úrovni? Viedol Vás k tomu niekto už v detstve?

IVANA: V detstve som nemala žiadnu sústredenú prípravu na bežeckú budúcnosť. Krátko som sa venovala atletike, volejbalu, ale nikdy som neuvažovala nad nejakou pretekárskou budúcnosťou, nejako to tak časom vyplynulo. Moje začiatky boli jednoduché, asi ako každého. Obuješ tenisky a ideš behať. Postupne kilometer ku kilometru, predlžuješ

výbehy. Neriešiš časy, kilometre, hodinky, beháš kvôli odreagovaniu, vyčisteniu hlavy. Potom uvidíš niekde pozvánku na preteky, tak ideš vyskúšať. No a akosi sa mi začalo dariť umiestňovať.

REDAKCIA: Ako vyzerá váš tréningový režim, najmä keď sa pripravujete na náročné preteky v horskom teréne?

IVANA: Spolupracujem s trénerom, ktorý mi pripravuje plán vzhľadom na očakávané preteky. Podľa typu pretekov a ich dĺžky, upravujeme objem, zvyšujeme rýchlosť, výškové metre, snažíme sa načasovať „formu“. V poslednom roku som do tréningu zaradila aj silový tréning, hlavne z dôvodu prevencie zranení.

Keďže som normálne zamestnaná, nie je čas na nejaké špeciálne prípravy v podobe sústredení, dvojtýždňových a viac fázových tréningov. Mnohokrát je problém kombinovať aj tréning s regeneračnými fázami, ktoré sú taktiež veľmi dôležité.

REDAKCIA: Ako zvládáte fyzické a psychické nároky vysokohorského behu, napríklad extrémne podmienky či osamelosť na trase?

IVANA: Veľakrát je to hlavne „o hlave“, keďže veľký vplyv na to má prostredie, počasie a iné faktory. Samozrejme sa snažím pripravovať na každý beh zodpovedne, ale napríklad tento rok na Istrii to bolo veľa o hlave, pretože bolo teplo, bežalo sa veľa po slnku, na otvorenom priestore, musela som samú seba prehovárať, keďže telo odmietlo spolupracovať, musela hlava prevziať zodpovednosť (úsmev). Každé preteky ma posúvajú ďalej ohľadom sebadisciplíny a odolnosti. Samota mi pri behu vlastne vyhovuje, pretože mi poskytuje čas na nerušené premýšľanie, spracovanie emócií a myšlienok.

REDAKCIA: Akú úlohu zohráva výbava a výživa pri vašich behoch, a máte nejaké tipy pre začínajúcich bežcov?

IVANA: Výbava aj výživa sú pri behoch dôležité, najmä pri dlhších a náročnejších tratiach. Dnešné



bežecké vesty, trailové tenisky či technické oblečenie sú ľahšie, pohodlnejšie a výrazne zlepšujú komfort aj výkon. Pri rýchlom alebo súťažnom behu na výbave záleží, no ak ide len o radosť z pohybu, úplne stačia obyčajné tenisky a chuť ísť von. Začínajúcim bežcom by som poradila: nečakajte na „správnu“ výbavu. Bežte, užite si to, a všetko ostatné príde časom. Nie je dôležité, ako pri tom vyzeráte, ale že sa hýbate.

REDAKCIA: Čo by ste odkázali mladým ľuďom, ktorí snívajú o vysokohorskom behu, ale nevedia, kde začať?

IVANA: Vysokohorský beh nie je šprint. Budujte svoju kondíciu krok za krokom. Začnite s kratšími behmi v nenáročnom teréne a postupne pridávajte dĺžku, prevýšenie a technickú náročnosť trás. Adaptujte sa na záťaž postupne. Nemusíte hneď cestovať do vysokých hôr. Začnite objavovať kopce a lesné chodníky vo vašom okolí. Sú skvelým tréningom na stúpania, klesania a oboznámenie sa s terénom. Trailový beh je predovšetkým o radosť z pohybu v nádhernom prostredí. Nezapudnite si vychutnávať každý moment a krásu prírody okolo vás.

REDAKCIA: Ďakujeme Vám za rozhovor a prajeme veľa šťastných kilometrov v teniskách.

-RS-



7. Máj 2025 - podpísanie Memoranda o spolupráci. Numenius v rámci grantového programu „NA JEDNEJ LODI“ podporuje talentovaných športovcov



Ivana a jej víťazstvo v náročnom preteku

PINGPONG NIE JE LEN HRA, V PÚCHOVE POMÁHA FORMOVAŤ MLADÝCH ŠPORTOVCOV

V dnešnej dobe, keď deti a tínedžeri trávia čoraz viac času pri obrazovkách, je podpora športu dôležitejšia než kedykoľvek predtým. V Púchove sa darí prebúdať záujem o pohyb vďaka stolnému tenisu, športu, ktorý síce pôsobí nenápadne, ale má obrovský potenciál.

Stolný tenis, často nazývaný aj pingpong, nie je len zábavnou hrou do klubovne či na chatu. Je to dynamický a rýchly šport, ktorý rozvíja reflexy, koncentráciu aj vytrvalosť. Navyše je dostupný, nezáleží na výške, sile či veku. A práve to z neho robí ideálny šport pre mládež.

Stolnotenisový športový klub ODEMA v posledných mesiacoch výrazne ožil. Mladí hráči dostali novú motiváciu a príležitosť vďaka spolupráci s organizáciou NUMENIUS, ktorá sa dlhodobo venuje podpore detí a mládeže. Numenius sa rozhodla pomôcť tam, kde je to cítiť najviac, priamo medzi mladými športovcami. Klub získal nové súťažné dresy a iné potrebné vybavenie, ktoré umožňuje hráčom napredovať v lepších podmienkach.

„Je úžasné vidieť, s akým nadšením deti trénujú, keď majú pocit, že im niekto verí a podporuje ich,“ hovorí Zlatko Juriga jeden z trénerov klubu. „Vďaka tejto pomoci môžeme rozširovať tréningové skupiny a prilákať k športu ďalších mladých.“

Cieľom je nielen rozvíjať športové zručnosti, ale aj posilňovať tímového ducha, zdravé sebadomie a pravidelný pohyb ako súčasť života. Aj vďaka organizácii Numenius má stolný tenis v Púchove nový víťaz v plachtách, a možno sa práve tu formujú budúci majstri.

Ak máte doma dieťa, ktoré hľadá šport, kde sa môže nájsť, stolný tenis je výborná voľba. Neváhajte sa prísť pozrieť na tréning – dvere sú otvorené!



Február 2025 - Numenius podporil stolnotenisovcov novými dresmi a sieťami



Február 2025 - prvý tréning v nových dresoch

PODPORA MLÁDEŽNÍCKEHO FUTBALU POKRAČUJE

Pokračovanie článku z Pointpressu, čísla 1.

Okrem už podporovaných kategórií sa grantový program OZ NUMENIUS „Na jednej lodi“ rozšíril o ďalšie dve vekové skupiny – U8 a U11, ktoré tvoria most medzi detským a dorasteneckým futbalom. Mladí futbalisti v tomto veku začínajú naplno rozvíjať svoje technické schopnosti, herné myslenie a zodpovednosť na ihrisku. Organizácia NUMENIUS preto podporila organizovanie futbalových turnajov a reagovala tak na potreby klubov. Adresne obdarovala všetky nadšené deti tombolovými darmi a malým občerstvením. Táto podpora tvorí silný základ pre budúce úspechy mladých futbalistov a zároveň ich motivuje k ďalším tréningom a radosť zo športu.



Január 2025 - Futbalisti U11 boli za svoj výkon odmenení organizáciou Numenius



December 2024 - Mikulášsky futbalový turnaj U8



Január 2025 - Darčeky a tombola pre futbalistov U11

Tombola pre Mikulášsky turnaj 2024 - kategória U8

NAJVÄČŠIA SLOVENSKÁ BANKA ZLACŇUJE HYPOTÉKY

Dobrá správa pre ľudí, ktorí plánujú nové bývanie. Slovenská sporiteľňa (SLSP), najväčší bankový dom na našom trhu, pristúpila k znižovaniu úrokov na hypotekárnych úveroch.

„Dôvodom je situácia na finančnom trhu. Vďaka nej sme mohli znížiť sadzby hypoték, aby boli pre ľudí priaznivejšie. Zároveň sa im snažíme vyjsť v ústrety pri riešení ich bytovej otázky, keďže zlacňujeme všetky fixácie, nielen tie najžiadanejšie, a ľudia si tak môžu vybrať podľa svojich preferencií,“ informovala Aktuality.sk Marta Cesnaková, hovorkyňa banky.

Doplnila, že SLSP posúdi úver na bývanie už do 1 pracovného dňa. O hypotéku môže klient požiadať aj online a do pobočky prakticky príde len podpísať zmluvy.

Banka tiež pripomína, že cez e-banking na pár klikov je možné každý mesiac urobiť mimoriadnu splátku bez poplatku, minimálne 50 eur, maximálne trojnásobok splátky.



Zdroj: www.slovensko.sk / ilustračný obrázok-HYPOTÉKY

VLÁDA DALA ZELENÚ PRE LEGISLATÍVU NA ZAVEDENIE PRÁCE NAMIESTO DÁVOK

Vláda SR jednoznačne podporila návrh zákona o službách zamestnanosti pre lepšie zamestnávanie znevýhodnených uchádzačov. Iniciatívu Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny známu ako „Práca namiesto dávok“ takmer jednohlasne odobrili zástupcovia Hospodárskej a sociálnej rady SR.

Cieľom je, aby sa zamestnal každý človek, ktorý môže pracovať. Štát mu pritom garantuje vhodnú pracovnú ponuku primeranú jeho schopnostiam a možnostiam. V prípade jej odmietnutia príde o dávku v hmotnej núdzi. Návrh zákona čaká jeho prerokovanie v NR SR.

V súčasnosti počet poberateľov dávky v hmotnej núdzi spoločne so spoluposudzovanými osobami predstavuje 123-tisíc. Až 50-tisíc z nich by sa mohlo zapojiť do pracovného procesu a získať tak pracovné návyky.

Iniciatívu ministerstva práce už krátko po jej ohlásení podporil aj splnomocnenec vlády pre rómske komunity Alexander Daško. Vďaka nej môžu takíto ľudia získať pracovné návyky i zručnosti, vymaniť sa zo začarovaného kruhu, pomôcť sebe i štátu. Nová legislatíva má začať platiť už na jeseň tohto roka.

Zdroj: www.employment.gov.sk

Ilustračný obrázok-LEGISLATÍVA PRÁCA NAMIESTO DÁVOK



NOVÁ PRÁVOMOC POSUDKOVÝCH LEKÁROV SOCIÁLNEJ POISŤOVNE PRI UKONČOVANÍ PN

Okrem zákonom oprávnených lekárov, ktorí ukončujú dočasnú pracovnú neschopnosť, od 1. januára 2025 týmto oprávnením disponujú aj posudkoví lekári vykonávajúci lekársku posudkovú činnosť v Sociálnej poisťovni. Vyplýva to zo zákona č. 360/2024 Z. z., ktorým sa okrem iných zákonov mení a dopĺňa aj zákon o zdravotnej starostlivosti. Nové ustanovenie zákona nadobudlo účinnosť od 1. januára 2025.

Podľa novej právnej úpravy v prípadoch hodných osobitného zreteľa môže posudkový lekár vykonávajúci lekársku posudkovú činnosť ukončiť dočasnú pracovnú neschopnosť. V takom prípade ošetrojúci lekár na písomnú žiadosť posudkového lekára vytvorí elektronický záznam o ukončení dočasnej pracovnej neschopnosti.

Na potrebu uvedenej legislatívnej zmeny Sociálna poisťovňa dlhodobo upozorňovala. Posudkoví lekári Sociálnej poisťovne vykonávajúci kontrolu dočasnej pracovnej neschopnosti doteraz nemali žiadne oprávnenie priamo zasiahnuť do priebehu práceneschopnosti, čím bol efekt kontrolnej činnosti značne obmedzený.

Keďže posudkový lekár nie je v zmysle zákona osobou oprávnenou zarna-

menávať údaje do elektronickej zdravotnej knižky občana, nemôže vykonať elektronický záznam o ukončení dočasnej pracovnej neschopnosti. Preto nová úprava ustanovuje, že v prípade, ak posudkový lekár práceneschopnosť ukončí, elektronický záznam o ukončení dočasnej pracovnej neschopnosti vytvorí ošetrojúci lekár na písomnú žiadosť posudkového lekára. Tým nie je dotknutá skutočnosť, že o ukončení rozhodol posudkový lekár.

Táto zmena bola zavedená ako ochranný nástroj na zabezpečenie správnosti a oprávnenosti dočasnej pracovnej neschopnosti. Cieľom je zabrániť zneužívaniu dočasnej pracovnej neschopnosti a zabezpečiť, že pracovná neschopnosť bude uznávaná iba v prípadoch, kde je to skutočne potrebné z medicínskeho hľadiska. Zavedenie tohto ustanovenia do zákona prináša niekoľko praktických výhod. Zabezpečuje spravodlivosť a integritu systému dočasnej pracovnej neschopnosti, chráni verejné zdroje a zvyšuje dôveru v zdravotnícky systém. Odborný dohľad posudkových lekárov poskytuje garanciu, že dočasná pracovná neschopnosť bude uznávaná a ukončovaná na základe objektívnych a odborných kritérií, čo prispieva k celkovej efektívnosti a spravodlivosti systému.

Zdroj: www.socpoist.sk

ŠTÁT ŠTARTUJE ZMENU: SLOVÁCI DOSTANÚ RODIČOVSKÝ DÔCHODOK INAK

Štát pristúpil na zmeny s rodičovskými dôchodkami. Sociálna poisťovňa prestane vyplácať rodičovský dôchodok tým poberateľom dôchodku, ktorým už bol priznaný. Vyplýva to zo schváleného konsolidačného balíka, ktorý schválili poslanci a po podpise prezidentom vyšiel v Zbierke zákonov.

S účinnosťou od 1. januára 2025 sa tak mení právna úprava rodičovského dôchodku, ktorá bola zakotvená v zákone o sociálnom poistení. Znamená to, že Sociálna poisťovňa už nebude rozhodovať o rodičovskom dôchodku za rok 2025 a ani za ďalšie roky.

Nahradí ho asignácia podielu zaplatenej dane, ktorú Sociálna poisťovňa na základe údajov z Finančného riaditeľstva SR prvýkrát vyplatí v roku 2026 na základe údajov z daňových priznaní za rok 2025.

Zdroj: www.aktuality.sk



ilustračný obrázok-POSUDKOVÝ LEKÁRI A RODIČOVSKÝ DÔCHODOK