

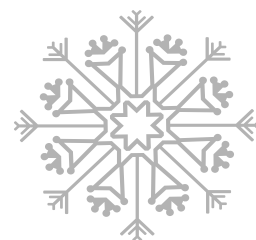
VIANOCE, KEĎ VOŇAL CELÝ PANELÁK

Spomienky na sviatky, keď boli mandarínky sviatkom a televízor rodinným oltárom



„Keď zima bola ešte zimou a ticho zasnežených Vianoc sa zdalo nekonečné, takýto je obraz detstva, ktoré si radi pripomínáme.“

Boli to časy, keď sa Vianoce nepočítali podľa darčiekov, ale podľa chvíľ, ktoré sme prežili spolu. Keď sa v panelákoch varila kapustnica, smažil kapor, v izbách rozvoniavali vanilkové rožky a na televíznych obrazovkách žiarila Popoluška. Spomienky na Vianoce z detských čias nás stále hrejú, ako svetlo starej lampy za oknom na dedine z obrazu Josefa Ladu.



Už začiatkom decembra sa v domácnostiach objavovali prvé papierové reťaze, hviezdy z alobalu a ručne vyrábané ozdoby z vaty či farebných staniolov. Stromček sa väčšinou kupoval až tesne pred Štedrým dňom, kto mal šťastie, zohnal jedličku, ostatným zostal „klasický“ smrek. Ale nikomu to neprekážalo, hlavné bolo, že bol.

Neodmysliteľnou súčasťou Vianoc bol kapor vo vani. Deti ho krmili rožkami, dávali mu mená a napokon sa s ťažkým srdcom lúčili, keď sa z neho stala štedrovečerná večera. Na stole nechýbal zemiakový šalát, kapustnica, oblátky s medom a cesnakom, a všade voňali čerstvo upečené koláče.

Darčekom neboli o prebytku, ale o srdci. Pod stromčekom sa objavila bábika z Tuzexu, knižka, pletený sveter od babky či stavebnica Merkur. Deti sa tešili z každého drobného prekvapenia, veď niekedy aj nové pastelky alebo pyžamo boli malým zázrakom.

A čo by to boli za sviatky bez televízie? Na Štedrý deň sa celý národ usadil pred obrazovkami, aby si pozrel Tri oriešky pre Popolušku, Mrázika, Perinbabu alebo česko - slovenské rozprávky, ktoré sa vysielali každý rok. Aj keď obraz zrnal a signál vŕzgal, nikomu to neprekážalo. Dôležité bolo, že sme boli spolu.



mandarínky, vedela o tom celá ulica. Známosti v mäsiarstve či v Jednote boli na nezaplatenie. Kapor, saláma či kvalitná čokoláda boli výhrou roka. V Tuzexe si mohli podaktorí za bony kúpiť západné dary – parfumy, džínsy či hračky z NSR. Väčšina ľudí však stavila na vlastné ruky: darčeky sa štrikovali, maľovali, lepili. A práve tie mali najväčšiu hodnotu.

Typické darčeky 70. a 80. rokov

- Stavebnica Merkur a Igráček – pre malých kutilov a snílkov.
- Bábiky, kočky, kuchynky – pre dievčatá, ktoré sa chceli hrať „na mamu“.
- Knižky – často s venovaním a vôňou čerstvého papiera.
- Spoločenské hry – Človeče, nehnevaj sa, Dostihy a sázky, karty.
- Ponožky, pyžamo, pletené rukavice – praktické, ale s láskou dané.
- A pre tínedžerov? Kazetový magnetofón, platňa alebo kazety vtedajšej populárnej hudby napr. Elánu a iné – sen každej izby.

-RH-



A k Vianociam patrila aj pravá zima so snehom. Každý december bol biely, a keď sa zotmel, pod lampami sa trblietal čerstvý prašan. Detská sa sánkovali na Lachovci, stavali snehuliakov, guľovali sa do neskorého večera. Rodičia nám napúšťali vodu na ihrisku pred panelákom, a tak sme korčuľovali, až nám červen z líc nezišla ani doma. Niekedy sme chodili na ľad aj na Váh, ten bol zamrznutý a tichý, len s praskaním ľadu pod nohami. Dnes sa zdá, že zima už nie je zimou. Možno aj preto tie staré Vianoce vnímame ako kúzelnéjšie, boli zasnežené, detské a plné života. Vianoce za socializmu boli možno skromnejšie, ale pre mnohých ostali hlboko v srdci ako symbol jednoduchosti, rodiny a úprimnej radosti. Nebolo dôležité, čo bolo pod stromčekom, ale kto sedel pri ňom.

Ako sme nakupovali pred Vianocami

Predvianočné nákupy mali svoj zvláštny pôvab, ale aj stres. V obchodoch sa tvorili dlhé rady, niekedy už o šiestej ráno. Keď „prišli“ banány alebo



KEĎ SNEŽÍ Z PERINY A ZNIE KDEPAK TY PTÁČKU HNÍZDO MÁŠ

Aj o pol noci by ste istotne vedeli vymenovať najznámejšie rozprávky, bez ktorých by Vianoce jednoducho neboli Vianocami. Večne žijúca princezná Libuše Šafránková z Troch orieškov pre Popolušku, zlá čarodejnica Helena Růžičková z Princeznej Jasněnky, charizmatičký kráľ Miroslav v podaní Vladimíra Ráža či nezabudnuteľný Jan Werich ako spravodlivý pekár z Cisárov pekár, pekárov cisár — to sú tváre, ktoré síce už medzi nami nie sú, no navždy zostali zapísané v našich srdciach.

Nie je prekvapením, že najobľúbenejšou vianočnou rozprávkou je česká klasika **Tri oriešky pre Popolušku (1973)**. Príbeh skromnej dievčiny, ktorá si zaslúži lásku princa, sprevádzaný piesňou Kdepek ty ptáčku hnízdo máš od Karla Gotta, sa stal symbolom sviatkov. Bez Popolušky, **Soli nad zlato (1982)** či **Princa a večernice (1978)** by čaro Vianoc stratilo časť svojho lesku.



Vianočnú náladu dotvárajú aj rozprávky Jana Wericha a Martina Friča, ktoré okrem humoru prinášajú aj hlboké posolstvá – o láske, skromnosti a spravodlivosti. Tituly ako **Byl jednou jeden král (1954)** alebo **Cisárov pekár – pekárov cisár (1951)** sú dodnes ukázkou poctivého filmového remesla a ľudského tepla.



ukázali, že aj rozprávkový svet môže byť poetický, zasnežený a hlboký. Spolu s ďalšími Jakubiskovými filmami ako **Tisícročná včela (1983)** či **Pehavý Max a strašidlá (1987)** tvoria základ slovenskej filmovej nostalgie.



K sviatkom neodmysliteľne patrí aj komédia **S tebou mě baví svět (1982)** – film, ktorý síce nie je rozprávkou, ale stal sa vianočnou tradíciou. Satinského si však nezabudnite pripomenúť aj ako kráľa v rozprávke **Traja veteráni (1982)**, ktorá spája humor, múdrosť a kúzlo detstva.

Zlatá éra československých rozprávok priniesla aj **Princeznú so zlatou hviezdou na čele (1959)**, kde zažiarili Marie Kyselková a Josef Zíma, či nezabudnuteľnú **Pyšnú princeznú (1952)** s Alenou Vránovou a Vladimírom Rážom. Každoročne si tieto filmy získavajú srdcia ďalších a ďalších divákov, lebo ich krása nestarne.

Na Slovensku sa Vianoce nezaobídu bez **Perinbaby (1985)** Juraja Jakubiska. Giulietta Masina, Tobias Hoesl a Valéria Kaplanová nám





Keď sa povie **Jozef Kroner**, vybaví sa nám celé detstvo. Národný umelec, Najväčší Slovák v srdciach mnohých, stvárnil postavy, bez ktorých by slovenské Vianoce neboli úplné: **Sváko Ragan (1976)**, **Kubo (1965)**, **Rysavá jalovica (1970)** či **Pacho, hybský zbojník (1975)**.

Z ďalších slovenských rozprávok nemožno zabudnúť na **Plavčíka a Vratka (1982)**, **Popolvára najväčšieho na svete (1982)**



či pôvabnú rozprávku **Kráľ Drozdia brada (1984)** od režiséra Miloslava Luthera. Každá z nich v sebe nesie ponaučenie, že skutočné bohatstvo nie je v moci ani v zlato, ale v pokore a láske.

A napokon, k Vianociam už tradične patria aj ruské rozprávky – **Mrázik (1964)**, ktorý nás roky vracia do detstva, **Kráľovstvo krivých zrkadiel (1963)** s dobrodružstvom za zrkadlom či **Krásna Varvara (1969)** s čarom starej filmovej fantázie.

Tieto rozprávky majú dušu. Sú kúskom nášho detstva, spomienkou na časy, keď sa svet na chvíľu spomalil a všetko sa zdalo byť dobré a čisté. Možno už dnes vyzerajú staromódne, no práve v tom spočíva ich čaro – v jednoduchosti, úprimnosti a v čase, ktorý sa do nich navždy zapísal.

A tak, keď sa aj tento rok rozsvieti vianočný stromček a zaznie prvá melódia z Popolušky, spomeňme si, že rozprávky nie sú len pre deti. Sú pre všetkých, ktorí si chcú aspoň na chvíľu znovu pripomenúť, aké krásne bolo veriť na dobro.

-RH-

CENTRAL COFFEE BAR - MIESTO, KDE SA ĽUDIA OPĚT STRETÁVAJÚ

Púchov vždy mal svoje miesta, kde to žilo. Kde sa ľudia stretávali, rozprávali, tancovali, zblížovali. V 90. rokoch bolo takým miestom Junior, legendárny podnik, ktorý si získal srdcia všetkých generácií. Dnes sa oživenie tejto atmosféry vracia v podobe Central Coffee Baru – nového priestoru, ktorý prináša spojenie pohody, priateľstva a dobrej kávy. Za týmto nápadom stojí Majka Fedorová, žena, ktorá v Púchove už kedysi dokázala, že keď sa spojí energia a srdce, vznikne miesto, kam sa ľudia radi vracajú. O minulosti, prítomnosti aj víziách do budúcnosti sa s nami podelila v nasledujúcom rozhovore.



Redakcia: *Majka, mnohí Púchovčania si určite pamätajú legendárny Junior Klub z 90. rokov. Ako si na tie časy spomínaš?*

MAJKA: Pamätám si ich veľmi živo. Junior bol vtedy jedným z najživších a najnavštevovanejších miest v meste, kde sa stretávali všetky generácie – mladí aj starší, študenti, robotníci, lekári a susedia. Boli to krásne časy. Nezáležalo na tom, koľko máš rokov ani čo robíš – dôležité bolo, že si prišiel medzi ľudí. Vládla tam pohoda, smiech, tanec, priateľstvá. Cez vikendy sme mávali diskotéky, kde to žilo až do rána. Vznikalo tam veľa priateľstiev, ale aj zamilovaných párov, ktoré pretrvali dodnes a tvoria rodiny.

Redakcia: *Po rokoch si sa rozhodla opäť vrátiť k ľuďom a gastronómii. Ako vznikol nápad založiť Central Coffee Bar?*

MAJKA: Aj keď to vôbec nebolo jednoduché opäť otvoriť podnik, akým bol kedysi Junior bar, dlho som sa pohrávala s myšlienkou znovu sa venovať niečomu, čo ma naplní. Práca s ľuďmi je moja srdcová záležitosť. Mnohí hovoria, že je to ťažká práca, ale ja ju milujem. Ten kontakt s ľuďmi, rozhovory, úsmevy, atmosféra – to je to, čo ma naplní a robí šťastnou. A tak vznikol Central Caffee Bar. Chcela som vytvoriť miesto, ktoré nadviaže na ducha Junioru, ale v modernejšom a útulnejšom šate. Miesto, kde sa budú ľudia cítiť dobre. Musím však povedať, že bez podpory rodiny a priateľov by sa to nikdy nestalo skutočnosťou.

Redakcia: *Áké bolo tvoje hlavné poslanstvo, keď si otvárala Central?*

MAJKA: Chceli sme, aby sa ľudia začali opäť stretávať. Aby neboli len doma pri televízii alebo mobile. Aby si prišli posediť, dali si kávu či niečo osviežujúce, porozprávali sa, pospomínali. Jednoducho, aby

sa vrátila prirodzenosť spoločných chvíľ. Niekedy ma prepadne nostalgia, keď si spomeniem, aké to bolo kedysi, ako sa ľudia vedeli spontánne stretnúť a zabaviť sa. Ak sa mi podarí aspoň spolovice spojiť ľudí a obnoviť staré kamarátstvá, viem, že to za to stálo.

Redakcia: *Máš nejaký moment, ktorý ti v novom Centrali utkvel v pamäti?*

MAJKA: Áno, mám jeden krásny príklad. Nedávno k nám prišiel otec so synom. Objednal si kofolu a opýtal sa, či si môžu zahrať šípky. Odpovedala som, že samozrejme. Potom som počula, ako sa spolu smejú, rozprávajú a súťažia, kto hodí viac. Bolo to veľmi milé. Keď odchádzali, povedal, že určite ešte prídu. O pár dní prišiel znova – tentoraz aj s kamarátmi a deťmi. Takéto momenty sú pre mňa dôkazom, že to, čo robíme, má zmysel.



Redakcia: *Práve šípky sú u vás veľmi obľúbené. Je to tak?*

MAJKA: Áno, každý piatok mávame turnaj v šípkach, na ktorom sa môže zúčastniť úplne každý – dieťa, začiatočník aj profesionál. Šípkové stroje máme zadarmo a takisto poskytujeme aj šípky, aby si mohli všetci zahrať a aspoň na chvíľu zabudnúť na pracovné či iné povinnosti. Keď vidím, že sa ľudia baví, viem, že je to presne to, čo v dnešnej uponáhľanej dobe najviac potrebujú. Šípky si môžu zahrať ktorýkoľvek deň, nielen v piatok.

Redakcia: *Čo všetko si môžu návštevníci v Central Coffee Bar vychutnať?*

MAJKA: Našou pýchou je špičková talianska káva Caffè Vergnano 1882, zmes 80 % arabiky a 20 % robusty. Jej chuť je intenzívna, aromatická a veľmi lahodná. Viem, že pri dobrej káve sa budujú aj vzťahy, krásne vonia, výborne chutí a navodzuje príjemnú atmosféru. Okrem kávy ponúkame široký výber nápojov, osviežujúce limonády, miešané

drinky, vína a destiláty. Vždy máme čerstvé a poctivé koláče, snacky a sezónne špeciality... jednoducho tak, aby si každý prišiel na svoje.



Do budúcnosti by sme veľmi radi organizovali zábavné aj súťažné akcie (v šípkach, ping-pongu či vo varení), aby sme ľudí ešte viac vytiahli z kolobehu každodenných povinností. Na budúci rok by sme chceli usporiadať prvý ročník vo varení gulášu. Práve pri takýchto akciách sa ľudia spájajú, stretávajú, zabávajú a zdravo súťažia. Verím, že práve tam sa rodia nové priateľstvá, obnovujú sa tie staré – a o to presne ide, aby ľudia trávil viac času spolu. Verím totiž, že nič nie je krajšie a vzácnejšie, ako keď môžeš človeku darovať svoj drahocenný čas.

Redakcia: *Myslela si aj na rodiny a väčšie skupiny?*

MAJKA: Určite. Naš priestor je veľkorysý a veľmi flexibilný. Robíme tu rodinné oslavy, firemné posedenia aj neformálne stretnutia. Pre deti sme vybudovali ihrisko a plánujeme rozšíriť letnú terasu aj o pingpongové stoly. Chceme, aby sa tu dobre cítil každý – deti, rodičia aj seniory.

Redakcia: *Tvoje slová často nesú aj pekné poslanstvo – o spolupatričnosti a živote v meste. Čo by si odkázala Púchovčanom?*

MAJKA: Verím, že ak sa bude dariť ľuďom, bude sa dariť aj mestu. Všetko sa začína stretnutím. Keď si spolu sadneme na kávu, rozprávame sa, usmejeme sa, vtedy akosi mesto ožije. A o to ide. Aby sa ľudia znovu našli, aby sa tu cítili dobre, aby sme sa všetci stretávali. Central Coffee Bar má byť miestom, kde sa rodia nové priateľstvá, presne ako kedysi v Juniore. Prajem si, aby sa ľudia v našej kaviarni cítili skvelo, a ja sa budem snažiť, aby im nič nechýbalo. Toto je miesto, kde sa pri káve znovu rodia priateľstvá.

Pre rezervácie, posedenia či catering nás kontaktujte na čísle: **0910 566 000**.

-RH-

SKLO, KTORÉ ROZPRÁVA PRÍBEHY: TVORBA PETRA ĎURIŠA

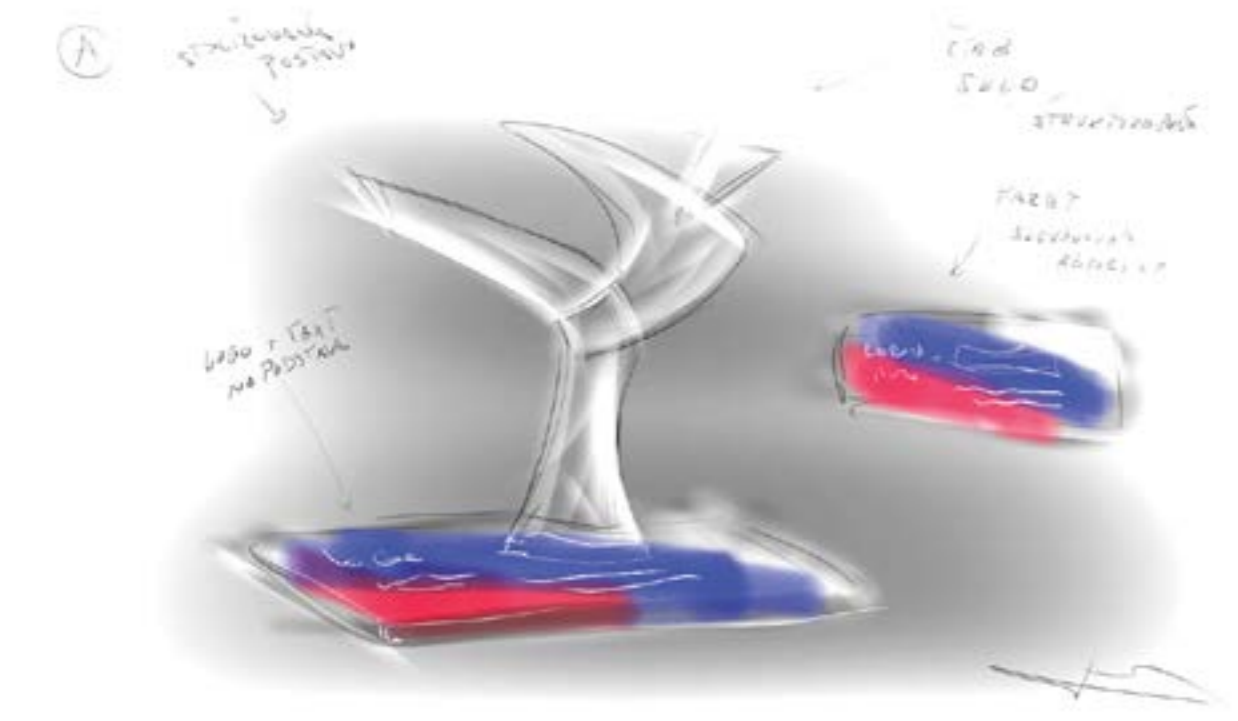
Umelecký sklár Peter Ďuriš premieňa krehké sklo na výtvarné remeselné diela s myšlienkou. Jeho diela z rodného Púchova putovali a našli miesta v zahraničí a zdobia domácnosti, reprezentatívne priestory a pódia svetových piedestálov. Pod jeho rukami sa sklo reže, láme, brúsi, maľuje, tavi a tvaruje v sklárskych peciach pri vysokých teplotách. Každý úžitkový dizajn, trofej, cena či umelecký objekt, môže byť nositeľom idey, posolstva a tým sa stane viac, než len pekným predmetom v priestore. Ako sám hovorí: „*Tvorím rád diela, ktoré rozprávajú príbehy*“. Úžasné je, keď rozprávate pri jednoduchom tvare pozorovateľovi svoj zámer, ktorý ste do skla vložili a vidíte ako sa rozžiaria jeho oči, že pochopil a vyvolá to v ňom kúsok ľudskej emócie. „*Sklo je pre mňa hlavne spôsob, ako hovoriť bez slov. Ľudia toho veľa narozprávajú, ale sklo Vám povie iba čistú pravdu, či po funkčnej, výtvarnej, alebo v remeselnej stránke. Materiál neoklamete, môžete však jeho nedokonalosti využiť na ďalšiu tvorivosť.*“

Redaktor: *Ako vnímate sklo ako materiál?*

PETER: Žeravé horúce sklo je živý tvárny organizmus, naproti tomu vychladené je tvrdé, krehké, no zároveň nesmierne silné a trvácne. Keď s ním pracujem, cítim rešpekt aj pokoru – pretože stačí sekunda nepozornosti a všetko zničíte, vráti Vás v čase tvorby a výroby na začiatok. No ak ho remeselne zvládnete, odmení vás krásou, akú nevie ponúknuť žiadny iný materiál.

Redaktor: *Vaše diela sú známe tým, že za každým stojí myšlienka. Aký príbeh ste naposledy „vyrozprávali“ cez sklo?*

PETER: Napríklad pri oceneniach pre Slovenskú asociáciu Wushu som chcel zachytiť harmóniu medzi vonkajšou dynamikou a vnútornou energiou – presne to, čo je podstatou bojového umenia. Dielo je vytvorené z troch segmentov zachytených v pohybe. Dôležitosť mysle, rovnováhy tela a silného ducha vytvára telo dynamického bojovníka. Štruktúra skla zase vibrácie energie. Sklo tu nie je len predmet, ale nositeľ myšlienky o sile, pokoji a sústredení.



Redaktor: *Navrhli ste aj ocenenia pre Let's Dance. To musela byť úplne iná emócia.*

PETER: Presne tak. Myslím si, že víťaz tejto tanečnej show môže byť iba ten, kto spojí vašeň pre tanec s dokonalými krokmi. V týchto výtvarných víťazných objektoch som sa snažil preto zachytiť tento moment a to dokonalé splynutie, spojenie dvoch ľudí v pohybe. Tancujúci muž a žena

splyňujú do jednej siluety pod diskogulou, ktorá zároveň symbolizuje srdce – energiu a lásku pre dokonalý tanec. Každý materiál, tvar aj odtieň skla bol zvolený tak, aby vyžaroval dynamiku a noblesu zároveň.

Z Púchova do sveta

Redaktor: *Vaše diela putovali cez Čínu, Ameriku či na iné svetové športové i kultúrne podujatia. Ako vnímate túto medzinárodnú odozvu?*

PETER: Je to úžasná bázeň na dušu, radosť aj budúci záväzok. Zároveň zadostučinenie tých strávených hodín v dielni a premýšľaní o materiály, že to „malé dieťa“ v podobe nápadu, opúšťa rodisko ako dospelý človek a odchádza do sveta. Sklo vytváram síce v Púchove, ale jeho posolstvo môže cestovať ďaleko. Napríklad ma oslovila pobočka zahraničnej charitatívnej organizácie aby som pre nich vytvoril dielo, ktoré malo vyjadrovať 50 tisíc zachránených rodín a ich domovov. Nakoniec mi po mesiaci odovzdania diela povedali, že to bol dar pre Saudskoarabskú princeznú, kde ona a jej rodina



inak – cez sklo. Pri oceneniach pre najlepších slovenských hokejistov som chcel preniesť okamih úspechu našej krajiny na ľade. Sklo som navrhol ako vytrhnutý fragment z ľadu, ktorý pripomína všetky tie ťažké chvíle na ňom, zároveň pohoria našej krajiny. Každé víťazstvo je cesta driny a malých krokov, preto na skle sú zárezy akoby po korčuľoch, sú to cesty symbol sily aj vytrvalosti.

„Každé sklo musí niesť posolstvo“



Redaktor: *Často spomínate myšlienku rastu, odvahy a snov. Čo pre vás znamená úspech?*

PETER: Úspech nie je cieľ, pre mňa to bola vždy cesta, čo som sa na nej naučil a kritickým myslením obohatil. Ak chcete profesne rásť k povrchnému cieľu sa jednoducho dostanete aj skratkami, nikto vás nemusí odhaliť na tej ceste a potom na konci potľapkajú za výsledok pred druhými po pleci. O také povrchné úspechy nemám záujem. Úspech je dnes populárny, hlavne to „social“ pozlátka čo ste doslova na „oko“ dokázali. Akékoľvek naháňanie sa za ním, je prchavé ako vôňa, je to otázka času, kedy prestanete voňať a začnete smrdieť. Mój sen na začiatku bola túžba robiť sklo pre ľudí aby sa potešili, bolo dostupné a mali z neho radosť. Uchoval som si túto myšlienku doteraz a dodáva



mi odvahu a silu robiť veci ďalej, je to krajšie ako finančná odmena. Majte sen a odvahu, na začiatok to úplne stačí, musíte len zotrvať a rast príde buď pomaly, alebo rýchlo, záleží ako na to tlačíte. Musíte robiť veci inak ako to robia všetci. Keď budete robiť veci tak ako všetci, budú Vaše výsledky rovnaké ako majú všetci.

Redaktor: *Ako sa pozeráte na vzťah remesla a umenia?*

PETER: Remeslo je základ, ale až emócia z neho urobí niečo viac a či to nazývať umením? Moc tými slovami plytváme... V našom štúdiu SKLOVAKIA

dbáme na dostupnosť, technologickú zaujímavosť, poctivé remeslo no rovnako dôležité je to, aby dielo malo dušu. Sklo musí v človeku niečo prebudiť – spomienku, pocit, inšpiráciu, alebo jednoducho radosť.

„Sklo je ako človek – krehké, ale silné“

Redaktor: *Čo vás po dvadsiatich rokoch v sklárstve stále poháňa dopredu?*

PETER: Stále mám pocit, že sa mám čo učiť, je to celoživotný projekt. Ten kto s týmto materiálom pracuje, neprestane ani na dôchodku, práve vtedy

je najviac myšlienkovito a názorovo vyzretý doslova dozretý ako víno. Vtedy môže vytvoriť najlepšie diela a či sa to podarí práve mne alebo nie, uvidíme. Každý nový projekt je výzva – ako technicky, tak myšlienkovito. Fascinuje ma, že z obyčajného piesku a ohňa môže vzniknúť niečo, čo vydrží celé generácie. Sklo je pre mňa ako človek – krehké, ale silné. A to je pre mňa nekonečne inšpirujúce.



Peter Ďuriš spája v jednom myšlienku, realizáciu a emóciu. V jeho ateliéri v Púchove sa rodia diela, ktoré zdobia pódia, ale najmä srdcia tých, ktorí chápu ich posolstvo. „Každé sklo je odrazom situácie, človeka, alebo udalosti pre akú ho tvorím,“ hovorí. A možno práve preto jeho diela rozprávajú viac než len o skle – rozprávajú, ale nemajú hlas.

-RH-

OKIENKO ZDRAVIA. ZDRAVÁ VÝŽIVA A VITAMÍNY NA PRICHÁDZAJÚCU ZIMU: AKO POSILNIŤ IMUNITU, ENERGIU A ODOLNOSŤ ORGANIZMU

S príchodom chladnejších dní sa naše telo prirodzene prispôsobuje meniacim sa podmienkam – ubúda slnečného svetla, skracujú sa dni a častejšie trávime čas v uzavretých priestoroch. To všetko vplyva na našu imunitu, energiu aj náladu. Práve preto je dôležité venovať viac pozornosti vyváženej strave a dostatku vitamínov a minerálov, ktoré nám pomáhajú udržať vitalitu počas celej zimy.

Vitamin D, slnko v tablete aj na tanieri

Vitamin D je pre imunitný systém kľúčový. Telo si ho vytvára pôsobením slnečného žiarenia na pokožku, no v zime jeho tvorba výrazne klesá. Je preto vhodné zaradiť do jedálneho lístka masné morské ryby (losos, makrela, sardinky), vajcia a mliečne výrobky obohatené o vitamín D. Doplniť ho možno aj formou výživových doplnkov – najmä u ľudí, ktorí trávia málo času vonku.

Vitamin C a zinok, prirodzený štít proti prechladnutiu

Obe tieto mikroživiny posilňujú imunitný systém a pomáhajú telu bojovať proti infekciám. Vitamin C pôsobí ako antioxidant a chráni bunky pred oxidačným stresom, zatiaľ čo zinok podporuje regeneráciu a tvorbu imunitných buniek. Nájdeme ich

v citrusových plodoch, kivi, červenej paprike, kyslej kapuste, ale aj v orechoch, tekvicových semenkách či celozrnných obilninách.

Strava, ktorá zahreje a posilní



Zimná kuchyňa by mala byť výživná, no nie ťažká. Skvelou voľbou sú strukoviny, celozrnné obilniny, zelenina koreňového typu (mrkva, cvikla, petržlen) a kvasené potraviny. Kyslá kapusta či kefir prirodzene podporujú črevnú mikroflóru, ktorá úzko súvisí so silou imunity. Nezabúdajme ani na zázvor, cesnak a med – tradičných pomocníkov v prevencii prechladnutí.

Energia a dobrá nálada

Zimné obdobie môže prinášať únavu a pokles

energie. Na podporu vitality je dôležitý vitamín B-komplex, ktorý sa podieľa na správnom fungovaní nervového systému a tvorbe energie z potravy. Jeho zdrojmi sú vajcia, celozrnné produkty, orechy a strukoviny.

Pre duševnú pohodu sú prospešné aj omega-3 mastné kyseliny, ktoré majú protizápalové účinky a zlepšujú náladu – ich zdrojom sú ryby, ľanové a chia semienka.

Malé kroky pre silnejšie zdravie

- Doprajte si 7–8 hodín spánku denne – regenerácia je základ silnej imunity.
- Pohyb na čerstvom vzduchu podporuje cirkuláciu krvi aj tvorbu vitamínu D.
- Dostatok tekutín (bylinkové čaje, voda, vývary) pomáha telu odbúravať toxíny.
- Obmedzte cukor a alkohol, ktoré oslabujú imunitný systém.

Zdravie v zime nestojí len na jednom „záračnom“ doplnku. Je výsledkom rovnováhy medzi výživou, odpočinkom, pohybom a duševnou pohodou. Vyvážená strava plná sezónnych surovín, dostatok spánku a pravidelný pohyb sú najlepšou prevenciou proti únave aj ochoreniam.

-AS-

ČARBANICE 2025: ROK REKORDNEJ TVORIVOSTI A VÝNIMOČNÝCH DETSKÝCH DIEL

Púchov sa aj tento rok stal centrom detskej fantázie a výtvarného talentu. Výtvarná súťaž Čarbanice 2025, ktorú organizuje Roman Hvizdák prostredníctvom organizácie Numenius, opäť potvrdila, že detská kreativita nemá hraníc. Do súťaže prišlo neuveriteľných 865 výtvarných diel, čo z Čarbaníc robí jedno z najvýznamnejších výtvarných podujatí svojho druhu v regióne.

KDE BUDÚ VYSTAVENÉ OCENENÉ PRÁCE

Všetky ocenené diela – práce, ktoré získali CENU POROTY si bude možné pozrieť v úplne novom kultúrno-umeleckom priestore ARTEKLUB na ulici Ferka Urbánka 797 v Púchove. Návštevníci sa môžu tešiť na pestrú a inšpiratívnu výstavu, ktorá priblíži obrovský rozsah detskej fantázie a tvorivosti.

ŤAŽKÉ ROZHODOVANIE POROTY

Dňa 20.11.2025 sa zišli porotcovia, aby spoločnými silami vybrali tie najvýraznejšie práce. Rozhodovanie nebolo vôbec jednoduché, pretože množstvo diel vynikalo

technikou, nápadom aj originalitou. Porota mala pred sebou náročnú úlohu vyhodnotiť pestrú mozaiku obrázkov, malieb, koláží či priestorových prác.

Napriek náročnosti výberu sa podarilo uzavrieť finálne rozhodnutia. Cenu poroty si napokon odnieslo 309 diel a Čestné uznanie získalo 556 prác. Tieto čísla krásne dokazujú vysokú kvalitu detskej tvorby aj široké spektrum talentov, ktoré sa v Púchove každoročne prezentujú.

POROTA ČARBANÍC 2025

Odborné posúdenie zabezpečila rozmanitá a skúsená porota zložená z pedagógov, výtvarníkov a odborníkov na umeleckú tvorbu.



Predseda poroty: *Mgr. art. Peter Ďuriš*

Členovia poroty: *Mgr. Jozef Pobočík, Lucia Dianová, Oto Hvizdák, Marcela Kadriaková, Angel Maty Smažáková, Nikoleta Pagáčová, Ing. Alena Sedláčková, Milada Kovářová, Viktória Behanová, Tibor Jeluš, Zuzana Pazdernatá, Petra Kondrčíková, Paulína Mrovčáková, Ema Ižvoltová, Katarína Šimová.*

Čarbanice 2025 opäť ukázali, že deti dokážu tvoriť úprimne, hravo a s obrovskou fantáziou. Súťaž je nielen prehliadkou talentu, ale aj motiváciou pre mladých tvorcov, aby sa výtvarnému umeniu venovali ďalej.

-RH-



Ďakujem vám za pomoc a spoluprácu pri organizovaní výtvarnej súťaže ČARBANICE 2025, veľmi si vážim vašu podporu. V mene organizácie NUMENIUS vám prajem pokojné a radostné sviatky.

PhDr. Roman Hvizdák, PhD.

OD PYRAMÍD NA POVAŽIE

Rozhovor s Mohamedom „Nakshom“ Lmoshaksom, Egypťanom, ktorý priniesol do Púchova chuť mora, srdce púšte a úsmev Stredomoria.

Keď sa v Púchove rozvoní pizza a espresso, je veľká šanca, že za pultom stojí muž s večným úsmevom – Mohamed Lmashaks, ktorého všetci poznajú ako Naksha. Rodák z Egypta, ktorý dnes žije so svojou slovenskou manželkou a deťmi pri Púchove, stihol precestovať pol sveta, variť pre turistov pri Červenom mori a napokon zakotvil práve tu, na Považí. O tom, ako sa z chlapca spod pyramíd stal obľúbený púchovský hosťiteľ, sme sa s ním porozprávali v predvianočnom rozhovore.

Redaktor: Naksh, pochádzate z Egypta – krajiny slnka, mora a piesku. Ako ste sa ocitli práve v Púchove?

NAKSH: (úsmev) To je dobrá otázka! Mohol by som povedať, že ma sem privial vietor, ale pravda je krajšia – priviedla ma sem láska. Stretli sme sa v Egypte a začali sme si písať. Po pár rokoch som prišiel za ňou na Slovensko a požiadal som ju o ruku. Najprv sme bývali v Banskej Bystrici, neskôr sme sa presťahovali do Púchova. A už siedmy rok som tu – doma.

Redaktor: Dnes prevádzkujete tri podniky – reštauráciu a pizzeriu Ciao Bella, disco club Ciao Bombino a herňu a bar Ciao Bella Bowling. Ako sa z barmana stal podnikateľ?



NAKSH: Gastro je môj život. Od mladosti som pracoval v hoteloch pri mori, učil sa od šéfkuchárov z Francúzska, Talianska aj Nemecka. Moja stará mama ma k tomu viedla – podnikala s textilom a vždy hovorila: „Ak niečo robíš, rob to srdcom.“ Chcel som priniesť do Púchova kúsok Talianska – dobré jedlo, úsmev a život bez stresu. Tak vznikla Ciao Bella – miesto, kde má každé jedlo dušu, a kde si ľudia pripájajú na priateľstvo.

A viete čo? V logu našej reštaurácie je postavička Super Maria, nášho detského hrdinu.



V Egypte som ju hrával celé hodiny, bol som v nej najlepší (smiech). Pre mňa symbolizuje všetko krásne z detstva – radosť, poctivosť a čisté sny. A presne túto energiu chcem dávať aj hosťom, aby sa u nás cítili dobre, slobodne, ako v hre, ktorú nechcete skončiť.



Redaktor: Prečo práve talianska kuchyňa?

NAKSH: Taliani sú ako Egypťania – radi jedia, smejú sa a rozprávajú rukami. (smiech)

Jeden rok som žil v Taliansku a učil sa ich gastronómiu. Varil som, pozoroval, ochutnával. Milujem, že varia s vášňou a bez kompromisov. A „Ciao“ – to je slovo, ktoré hovorí všetko. Znamená ahoj, maj sa, mám ťa rád. To je filozofia mojich podnikov: bez predsudkov, s radosťou, so srdcom.

Redaktor: Blížia sa Vianoce. Ako ich vníma človek, ktorý vyrastal v Egypte?

NAKSH: V Egypte žije asi 30 % kresťanov, takže som mal veľa priateľov, ktorí slávil Vianoce. A viete čo? Už ako chlapec som sa na Vianoce tešil ako malé dieťa – nie kvôli darčekom, ktoré som dostal, ale tým, ktoré som mohol dať. Vždy ma pozvali k nim domov, a ja som nosil drobnosti – ovocie, čokoládu, niečo malé, ale od srdca. Dnes to mám stále rovnako. Vianoce pre mňa znamenajú radosť z dávania – a to je pocit, ktorý milujem.

A hoci som Egypťan, verím, že dobro nemá náboženstvo. Vianoce sú o ľuďoch, nie o formálnostiach.

Redaktor: A ako vyzerajú Vianoce vo vašich reštauráciách?

NAKSH: Svetielka, hudba, vôňa pizze a úsmev. Veľmi si vážim svojich zamestnancov a teším sa, že im môžem urobiť radosť vianočnými darčekom. Chcem, aby sa ľudia u nás cítili ako doma – nech prídu na obed, večeru alebo len na drink. V týchto časoch je dôležité mať miesta, kde sa ľudia cítia dobre. Preto chcem, aby Púchov znovu žil, ako mi rozprávajú moji priatelia, vraj kedysi tu bolo všade veselo, plno hudby a zábavy. Aj preto sme otvorili ešte Ciao Bombino a Ciao Bella Bowling na Dvoroch s bowlingom, šípkami, tanečnými večermi. Chcem, aby sa ľudia smiali, tancovali a zabúdali na starosti.



Redaktor: Vieme, že milujete šport. Vraj ste vášnivý futbalista aj hokejový fanúšik?

NAKSH: Futbal je u nás v Egypte číslo jeden! Hrával som od malička. Ale na Slovensku som

objavil hokej – rýchly, tvrdý, plný energie. Páči sa mi! A aj florbal, to je taký hokej v teniskách (smiech). Podporujem mladých športovcov, lebo viem, že šport spája ľudí, presne tak, ako jedlo.

Redaktor: Keď sa obzriete späť, čo vám Slovensko dalo?

NAKSH: Dalo mi rodinu, domov a priateľov. Dalo mi pokoj. V Egypte je život plný energie a ruchu, tu som našiel rovnováhu a ticho, ktoré mi chýbalo. Keď ráno pozriem na hory, hovorím si – ďakujem. Som Egypťan, ale polovica môjho srdca je už slovenská.

Redaktor: A čo by ste odkázali Púchovčanom na záver, pred Vianocami?

NAKSH: Usmievajte sa. Dávajte, nielen berte. A keď budete mať chuť na dobré jedlo a trochu stredomorskej nálady, zastavte sa u nás v Ciao Bella. Varíme s láskou, a to je najlepší recept, aký poznám. CIAO, Púchov – a šťastné a veselé!

-red-



KNIHA – SKVELÝ VIANOČNÝ DARČEK

Blížia sa Vianoce a spolu s nimi aj tradičná dilema: čo pod stromček? V čase, keď sme zahltení množstvom technológií a rýchlych zážitkov, sa ako jedna z najkrajších a najosobnejších možností stále drží kniha. Darovať knihu znamená darovať príbeh, emóciu, chvíle pokoja aj nové obzory. Je to darček, ktorý nevyjde z módy a poteší každú generáciu. V Púchove máme to šťastie, že si kvalitné čítanie môžeme vybrať priamo v dvoch obľúbených kníhkupectvách. Navštívili sme M-knihu a kníhkupectvo Barica, aby nám odporučili tituly, ktoré by pod stromčekom určite nemali chýbať.

NA SKOK DO PÚCHOVSKÝCH KNIHKUPECTIEV



MKNIHA

Nekonečný príbeh – Michael Ende

Kultová fantasy, ktorá zaujme deti aj dospelých. Príbeh o sile predstavivosti, priateľstve a odvahe nestráca ani po rokoch svoj pôvab. Je to kniha, ktorá pripomenie, že každý z nás môže ovplyvniť svet rozprávok, aj ten svoj vlastný.

Obchodík s vianočnými darčekom – Laurie Gilmore

Milá, zimná romantika plná vianočnej atmosféry. Príbeh o malom kníhkupectve, nečakaných stretnutiach a o tom, že láska si cestu nájde aj v čase zhonu. Ideálna kniha na útulné večery pri horúcom čaji.

Temný kvet – Michael Connelly

Krimi klasika v podaní majstra žánru. Connelly prináša napínavý príbeh plný vyšetrovania, prekvapení a temných tieňov minulosti. Pre všetkých, čo uprednostňujú napätie pred romantikou. Stránky pohlcujú od prvej kapitoly a držia čitateľa v napätí až do posledného odhalenia.

V púchovských kníhkupectvách tento rok určite nájdete darček, ktorý poteší. Nech už siahnete po napätí, romantike, fantázii či rozprávkach, kniha je vždy tou najkrajšou vstupenkou do sveta, kde má každý príbeh svoj dôvod vzniknúť.

-RH-



KNÍHKUPECTVO BARICA

Tisíc páleníc – Boris Filan

Svojsky vtípné, nostalgické aj poučné – Filan opäť s ľahkosťou rozpráva príbehy, spomienky a postrehy zo svojich ciest aj zo života. Ideálny darček pre milovníkov slovenskej literatúry a inteligentného humoru.

Najkrajšie vianočné rozprávky

Klasická zbierka zimných príbehov pre celú rodinu. Spojenie čara Vianoc, hodnotových posolstiev a poetických ilustrácií robí z tejto knihy krásny darček pre deti aj dospelých, ktorí si chcú pripomenúť kúzlo detstva.

Niekto ťa má rád – Katarína Gillerová

Román o medziľudských vzťahoch, tajomstvách a hľadaní šťastia. Gillerová opäť ponúka citlivý príbeh zo života, ktorý sa číta jedným dychom. Skvelá voľba pre čitateľky, ktoré majú rady emócie a silné ženské hrdinky.



VIANOČNÝ NETRADIČNÝ RECEPT OD ŠÉFKUCHÁRA OTA HVIZDÁKA:

NAKLADANÁ SLOVENSKÁ ŠNICLA

Aj tradičné suroviny môžu dostať nový, prekvapivý rozmer. Navštívili sme uznávaného kuchára Ota Hvizdáka, ktorý nám počas vianočných príprav predstavil svoju originálnu verziu klasickej bravčovej šnicle – nakladanú slovenskú šniclu. Ide o jedlo, ktoré spája chuť poctivého mäsa s jemnou kyslosťou marinády a vôňou korenín. Výsledkom je nečakaná delikatesa, ktorá sa výborne hodí na sviatočný stôl i ako studené pohostenie počas sviatkov.

Nakladaná slovenská šnicla (4 porcie)

Ingrediencie:

Mäso a marináda:

- 600 g bravčového orecha
- 100 g kyslej smotany
- 1 PL horčice
- tymian, soľ, mleté čierne korenie podľa chuti

Na obalenie:

- 100 g hladkej múky
- 3 vajcia
- 1 dcl mlieka
- 150 g strúhanky
- 50 g drvených cornflakes
- 1 PL čierneho sezamu
- olej na vyprážanie (cca 3 dcl)

Nálev:

- 100 g šalotky
- 100 g kyslých uhoriek
- 50 g mrkvy
- 1 PL octu
- 1 PL cukru
- bobkový list, nové korenie, čierne korenie, soľ podľa chuti

Postup:

Bravčový orech nakrájame na plátky a jemne naklepeme – ideálne necháme mäso o niečo hrubšie, aby po úprave zostalo šťavnaté. Plátky naložíme do marinády pripravenej z kyslej smotany, horčice, tymianu, soli a korenia. Mäso necháme odležať 1–2 hodiny v chladničke.

Po odležaní šnicle obalíme klasicky v trojbale (múka, vajce, strúhanka). Pre chrumkavejšiu textúru pridáme do strúhanky rozdrvené cornflakes a čierny sezam. Obalené mäso vyprážame alebo fritujeme dozlatista.

Medzitým si pripravíme nálev podobný tomu, ktorý sa používa pri utopencoch. Na tenké plátky nakrájame uhorky, mrkvu a šalotku. Vložíme ich do vody z uhoriek, pridáme ocot, cukor, bobkový list, nové korenie a čierne korenie. Varíme približne 10 minút, potom z nálevu odstránime celé koreniny.

Ešte horúчим nálevom zalejeme vyprážené šnicle a necháme ich marinovať aspoň cez noc v chladničke. Po vychladnutí sa všetky chute krásne prepoja – výsledkom je šťavnaté, pikantno-kyslasté mäso s bohatou arómou.

Tip šéfkuchára Ota Hvizdáka:

K nakladanej šnicli sa výborne hodí čerstvý chlieb, zemiaková kaša alebo pučené zemiaky. Ak chcete experimentovať, môžete použiť aj iný druh mäsa – napríklad bravčové karé, panenku či dokonca kapra. Jedlo vydrží v chladničke niekoľko dní a vďaka výraznej chuti mizne z taniera veľmi rýchlo.

-red-



RECEPTY Z PÚCHOVSKEJ DOLINY

Sviatočné dni sú ako stvorené na vôňu domáceho pečenia a tradičných receptov. Tentoraz sa s nami o svoje obľúbené recepty podelila naša čitateľka z Púchovskej doliny, ktorá nám poslala sladký medový mrežovník s orechmi a lekvárom, chutné slané trojuholníky i poctivú novoročnú šošovicu pre šťastie a hojnosť. Vyskúšajte jej tipy a spríjemnite si zimné dni dobrotami z domácej kuchyne.



1. MEDOVÝ MREŽOVNÍK S ORECHMI A SLIVKOVÝM LEKVÁROM

Ingrediencie:

- 350 g hladká múka
- 150 g práškový cukor
- 60 g tuk
- 1 ks vajce
- 2 PL med

- 1 PL mlieko
- 2 ČL kypriaci prášok do perníka
- 1 ČL sóda bikarbóna
- 100 g nasekané orechy (rôzne, podľa chuti)
- 1 balenie slivkový lekvár

Postup:

Všetky suroviny na cesto spolu zmiešame a 1/3 cesta odložíme bokom. Z 2/3 vyvalkáme plát, ktorý dáme na vymastený plech. Riadne potrieme slivkovým lekvárom, posypeme nasekanými orechmi, z 1/3 cesta urobíme mriežku. Potrieme rozšľahaným vajcom a cca 30 minút pečieme.



2. SLANÉ VIANOČNÉ TROJUHLNÍKY

Ingrediencie:

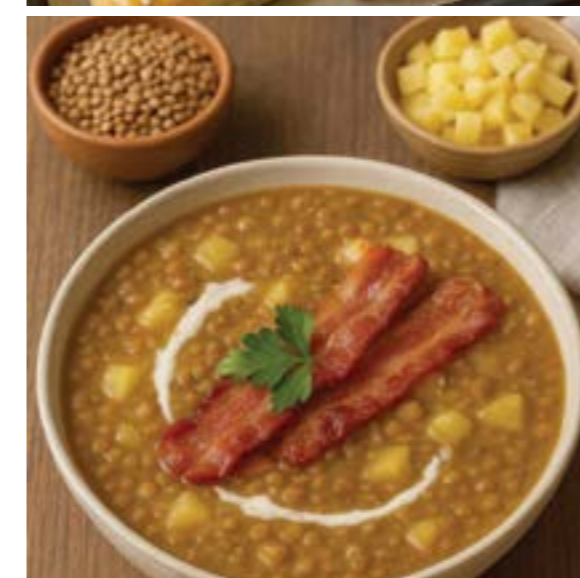
- 600 g polohrubá múka
- 1 dcl olej
- štipka soli
- kvások

Plnka:

- Rama alebo iné obľúbené maslo
- 2 vaječné žĺtka
- vegeta
- sezamové semienka
- slnečnicové semienka

Postup:

Vypracujeme cesto, necháme nakysnúť. Z ingrediencií si pripravíme plnku. Cesto rozvalkáme a rovnomerne potrieme pripravenou plnkou, zatočíme do rolády a šikmým rezom nakrájame na trojuholníky. Na plech si pripravíme papier na pečenie na ktorý poukladáme trojuholníky a potrieme ich rozšľahaným vajčkom. Na ozdobu posypeme sezamovými semienkami. Pečieme pri 180°- 200°C približne 20 - 25 minút v závislosti od rúry. **Tip autorky:** Trojuholníky sú výbornou prílohou ku vianočnej kapustnici, dobrú chuť!



3. BOHATÁ NOVOROČNÁ ŠOŠOVICA (Šošovica ako symbol bohatstva)

Ingrediencie:

- 1 balíček šošovica
- 3 ks veľký zemiak
- 4 ks bobkový list
- 4 PL ocot

- podľa chuti olej, soľ, čierne mleté korenie
- 3 PL hladká múka
- trochu mlieka
- údené mäsové kosti
- 1 téglík šľahačková smotana 30%

Postup:

Večer vopred namočíme šošovicu do vody a dáme do chladničky. Na druhý deň napučanú šošovicu zlejeme, opláchneme, dáme do hrnca a zalejeme vodou. Pridáme bobkový list, soľ, korenie a ocot. Dáme variť a keď zovrie, pridáme údené kosti. Varíme, kým nie je šošovica mäkká. Potom pridáme na drobno nakrájané zemiaky, vyberieme z polievky kosti a varíme ďalej. Urobte si zasmažku z múky a oleja, zriedte ju pár kvapkami mlieka a vlejte do polievky.



2. ROLÁDA SO ŠPENÁTOM (Bravčové mäso ako symbol blahobytu)

Ingrediencie:

- 1 kg mäso bravčové (môže byť mix bravčového a hovädzieho mäsa)
- 2 ks vajcia
- 1/2 ČL mleté čierne korenie
- 1 ČL mletá rasca
- 1 ČL sušený cesnak
- 1 PL mletá červená paprika – sladká

- 3 PL strúhanka
- 1 ČL soľ

Plnka :

- 150 g bravčová šunka
- 150 g plátkový syr
- 100 g baby špenát

Na obalenie rolády:

- 150 g plátkovej slaniny

Postup:

Mleté mäso premiešame so všetkými koreninami, strúhankou a vajčkami. Plech vystelieme alobalom na ktorý po celej ploche rozprestrieme mleté mäso. Na mäso poukladáme plátky šunky, na ňu plátky tvrdého syra a celú plochu pokryjeme baby špenátom. Pomocou alobalu mäso s náplňou zvinieme do rolády. Alobal znovu rozprestrieme na plech, poukladáme naň plátky slaniny a obalíme ňou roládu. Roládu obalenú slaninou zabalíme späť do alobalu, uložíme na pekáč a pečieme pri 180 °C 30 min. Po 30 min. odstránime alobal, roládu podlejeme trochou vody a dopečieme pri 250 °C cca 20 minút. Roládu môžeme podávať teplú so zemiakovou kašou, alebo za studena ako pochúťku k sledovaniu vianočných rozprávok.

-NP-

MINIMÁLNA MZDA OD 1. JANUÁRA 2026 SA ZVYŠUJE NA 915 EUR

Od 1. januára 2026 sa minimálna mzda v prvom stupni náročnosti práce zvýši na **915 €** mesačne, čo predstavuje nárast o **99 €** oproti roku 2025, keď bola vo výške **816 €**. Ide teda o zvýšenie o 12,1 percenta. Vyššia minimálna mzda sa premietne aj do rastu hodinových sadzieb, zákonných príplatkov, čistých miezd a zároveň zvýši aj celkovú cenu práce pre zamestnávateľov.

Výška minimálnej mzdy sa od roku 2026 určila automaticky podľa nového pravidla – ako 60 percent priemernej nominálnej mesačnej mzdy spred dvoch rokov. Keďže priemerná mzda v roku 2024 dosiahla **1 524 €**, jej 60 percent predstavuje **914,4 €**, čo sa po zaokrúhlení rovná **915 €**.

Zmena mechanizmu výpočtu prináša aj dôležitú novinku. Takzvaný „automat“ sa totiž od roku 2026 zvýšil z 57 na 60 percent, čo znamená rýchlejší rast minimálnej mzdy aj v nasledujúcich rokoch. Tento krok má prispieť k zlepšeniu životnej úrovne zamestnancov s nízkymi príjmami a zároveň reflektuje celkový rast miezd v ekonomike.

Viac podrobností, vrátane prehľadu všetkých kľúčových čísiel a sadzieb pre rok 2026, nájdete v článku na stránke:

www.dobry-uctovnik.sk/minimalna-mzda-od-1-januara-2026.



NOVÁ VÝŠKA STRAVNÉHO



Od 1. decembra 2025 sa na Slovensku menia sumy stravného pri tuzemských pracovných cestách podľa zákona o cestovných náhradách. Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR upravuje sadzby v súlade s rastom cien jedál a nealkoholických nápojov v reštauráciách.

Po novom sa zvýšenie prejaví nasledovne:

Trvanie pracovnej cesty / výška stravného:

- 5 až 12 hodín – **9,30 €**
- 12 až 18 hodín – **13,90 €**
- nad 18 hodín – **20,60 €**

Zvýšenie stravného sa dotkne nielen kompenzácie za stravovanie počas pracovných ciest, ale aj hodnôt gastrolístkov a príspevku zamestnávateľa na stravovanie. Minimálna hodnota stravného lístka bude po novom **6,98 €**, pričom maximálny príspevok zamestnávateľa sa zvýši na **5,12 €**.

Nezabudnite: Finančný príspevok na stravu sa vždy poskytuje vopred. V praxi to znamená, že príspevok na mesiac december v novej výške by mal zamestnanec dostať už v novembri, teda vo výplatnom termíne za mesiac október.

-AS-

NOVÁ LINKA PRE MENEJ ZÁVAŽNÉ STAVY

Slovensko zavádza novú linku pomoci na čísle 116 117, ktorá bude slúžiť pre stavy nevyžadujúce okamžitý zásah záchranej služby. Ide o neodkladnú zdravotnú starostlivosť, pri ktorej nie je ohrozený život pacienta. Lekári na linke poskytnú telefonické konzultácie, odporúčania na domácu liečbu alebo pacienta nasmerujú do zdravotníckeho zariadenia.



Cieľom projektu je odľahčiť tiesňovú linku 155 a urgentné príjmy nemocníc. Očakáva sa, že nová linka zníži počet zbytočných výjazdov záchranárov. Fungovať bude nepretržite (24/7) s kapacitou na tisíce hovorov denne. Nová linka pomoci vznikne v kompetencii Operačného

strediska záchranej zdravotnej služby (OS ZZS) SR. Jej spustenie je naplánované na január 2026.

-RS/AS-

ELEKTRONICKÁ MATURITA PRE ŠTUDENTOV

Školský rok 2025/2026 prinesie maturantom na Slovensku významnú novinku – **elektronickú maturitu**. Študenti si budú môcť zvoliť, či chcú absolvovať skúšku v elektronickej, alebo v tradičnej písomnej forme.

Už v decembri si budú môcť vyskúšať nový systém, ktorý digitalizuje celý skúškový proces. Testy budú prebiehať na počítačoch, čo má zvýšiť efektívnosť aj presnosť vyhodnocovania. Systém umožní okamžitú analýzu výsledkov a zníži riziko chýb pri opravách.

Študenti získajú prístup k online prípravným materiálom, ktoré im uľahčia prípravu na skúšku. Napriek viacerým výhodám sa však objavujú aj obavy – najmä z možných technických problémov či nerovného prístupu k technológiám na školách s nižším technickým vybavením.

Ministerstvo školstva plánuje podporiť pedagógov školeniami a technickou pomocou, aby prechod na elektronickú formu maturity, ktorý je naplánovaný na **10. marca 2026**, prebehol čo najhladšie a bez komplikácií.

-RS/AS-

HOSPITALIZÁCIA DIEŤAŤA UŽ NEBUDE NOČNOU MOROU

V živote sa môžu vyskytnúť situácie, keď si zdravotné problémy vyžadujú dlhodobejšiu odbornú liečbu, a vtedy sa pobytu v nemocnici jednoducho nevyhnete. Novela zákona o zdravotnej starostlivosti, ktorá vstúpila do platnosti 1.9.2025 prináša dobrú správu a pozitívne zmeny pre deti aj rodičov.

Deti hospitalizované v nemocnici majú po novom zaručené právo na nepretržitú prítomnosť rodiča, starého rodiča, pestúna alebo inej blízkej osoby – až do dovŕšenia 18 rokov. Prítomnosť takejto osoby už nie je návštevou, ale prirodzená súčasť starostlivosti o maloletého pacienta. Ak zariadenie nemá kapacitu na ubytovanie rodiča či inej blízkej osoby, nemocnica musí zabezpečiť aspoň stoličku pri lôžku dieťaťa. Dôležité je, aby bola zachovaná pohoda a psychická istota dieťaťa.

Zákon tiež hovorí, že nedostatočné finančné možnosti rodiča zaplatiť poplatkov za pobyt pri dieťati nesmie byť prekážkou ani dôvodom odmietnutia jeho prítomnosti. Túto situáciu riešia vnútorné poriadky a pravidlá samotných nemocníc.

Prvoradý a rozhodujúci je vždy záujem dieťaťa. Nemocnice nebudú určovať či pri hospitalizovanom dieťati zostane matka alebo otec. Dôležité a podstatné je, čo dieťaťu najviac prospieva.

Novela zákona prináša jednotné pravidlá pre všetky nemocnice na Slovensku, aby každé dieťa malo rovnaké podmienky pre liečbu aj emocionálnu podporu počas hospitalizácie.

-AS-