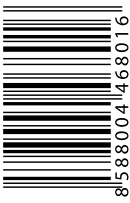


PÚCHOVSKÉ NOVINY 47



Ako sa nebáť zubára...

V hoteli Thermal v Beluškých Slatinách vypukol požiar Dobrovoľníci „oživilí“ jazierko Trenčiansky kraj má schválený rozpočet na budúci rok Lepší holub na streche ako vrabec v hrsti Program DK na december



NOVÝ SVADOBNÝ SALÓN V PÚCHOVE

Nájdete nás na Ulici 1. mája 1455
v budove Finančného centra
(vchod vedľa Tatra banky)



Po - Pia: 12.00 - 17.00 hod.
Sobota: po telef. dohode

Návštevu salóna je možné dohodnúť i mimo otváracích hodín, radi sa prispôbime Vaším požiadavkám
0908 228 828 www.infiniti-svadobny-salon.sk
info@infiniti-svadobny-salon.sk

www.puchov.sk
oficiálna stránka mesta



V mestskom zastupiteľstve pribudne DEVÄŤ NOVÝCH TVÁRÍ

ICE, s. r. o.

www.ice-elektro.sk

AKCIA!

**PREDAJ
A MONTÁŽ
SATELITNEJ
TECHNIKY
SATELITNÝ
KOMPLET**

už od **149 €**

**Predajňa
značkovej
elektroniky**

PANASONIC
TECHNICS
ORAVA, PHILIPS
AIWA, GRUNDIG, OVP



Neplatené:
STV 1, STV 2
STV 3, MARKÍZA
DOMA, TV JOJ
TV JOJ PLUS
TA 3, OČKO
Z1, ČT 1, ČT 2
ČT 4, ČT 24
NOVA, PRIMA,
NOVA CINEMA
PRIMA COOL
TV BARANOV
PUBLIC TV

Otvorené aj v sobotu
od 8.30 do 12.00 hod

Veľkoobchod a maloobchod elektro
Náhradné diely, súčiastky, konštrukčné
prvky, meranie a regulácia

**Výpredaj fotoaparátov:
50% ZĽAVY**

**Predaj robotických
vysávačov I-ROBOT
cena od 299 €**



1. mája 974 (Lánska), POVAŽSKÁ BYSTRICA
Tel./fax: 042/4321343, e-mail: ice@stonline.sk
Po - Pia: 8.00 - 12.00, 13.00 - 17.00, So: 8.30 - 12.00



Po - Pia:
7:00 - 17:00
Sobota:
7:00 - 12:00

Lúky

(za železničným mostom vľavo)
Tel: 0948 421 119
042 / 4680 088
info@abstavebniny.sk

Púchov

(vedľa ALVE rebríkov)
Tel: 0908404393
042 / 4384 335
puchov@abstavebniny.sk

POZOR ! Akcia platí do vypredania zásob!

Neodolateľná ponuka !

Zateplenie rodinného domu za bezkonkurenčnú cenu !

ISOVER TF Profi 10 cm fasádna vata na zateplenie



8,90 €/m²

ISOVER
SAINT-GOBAIN

EDITORIAL

Máte už darčeky? Nie? Ako dobre! Alebo zle? Vianočnú výzdobu a reklamu od októbra sme sa naučili ignorovať. Postupne si zvykáme na to, že uprostred letných prázdnin už nezoženieme nafukovačky do vody, lebo beží akcia na školské pomôcky, a na Dušičky už nie sú kahance, treba kupovať vianočné stromčeky. Obchodníkom vlastne ide o naše blaho. Oni nás bombardujú v čase, keď ešte chodíme nakupovať v tričkách a slnečných okuliaroch, akciovými autičkami, bábikami, ozdôbkami, sviečkami, retiazkami len preto, aby sme si mohli v pokoji, nikým a ničím neatakovaní užívať advent. Štyri týždne pred vytúženým dňom, kedy oslávim opätovné narodenie Ježiša Krista, by sme mali mať nakúpené všetko. Ostanú nám tak krásne sladké štyri týždne bez zhonu a stresu, lebo tých pár zemiakov, mrkvu, hrášok a uhorky na šalát, nejaké tie ryby, kapustu, múku, hrozienka, oriešky a milión ďalších nevyhnutných vecí a vecičiek už hádam zoženieme, keď sa nám pred sviatkami podarí zaparkovať pred supermarketom. Predstavte si, že advent v minulosti trval šesť týždňov. Nie, neodpadávajú. Vtedy ešte šesť týždňov v supermarketoch nehrala vianočná hudba. Adventná príprava ako príprava na príchod Ježiša Krista sa prvýkrát v dejinách spomína v súvislosti s pápežom Levom I. Veľkým (440 – 461). Viac ako o sto rokov neskôr vo francúzskom meste Macon nariadil koncil, aby sa príprava na slávenie vianočných sviatkov začala hneď prvou nedeľou po sviatku sv. Martina. Až pápež Gregor I. Veľký (590 – 604) skrátil adventné obdobie na štyri týždne, ktoré zároveň symbolizujú aj 4000 rokov čakania na Mesiasa od vyhnaní Adama a Evy z raja. Pápež Urban V., ktorý aj po svojom zvolení žil ako benedikťanský mních, zaviedol v roku 1362 pôstne pravidlá pre advent. Dnes ich asi mnohí už neberú vážne. Ale musíte uznať, že pred televízorom a s plným žalúdkom sa ťažšie hýbe, rozmýšľa a venuje čokoľvek inému, ako je spánok či leňošenie. Predstava, že takto očakávame vzácnu návštevu, sa s tým vôbec nespája. Vtedy sme skôr hladní, trochu napätí, v tichu sa tešíme a riešime, či máme všetko pripravené, premýšľame, čo návštevu ponúkame, o čom sa s ňou budeme baviť, čo jej zo seba odovzdáme, čo ona nám. Advent je už tu, tak by sme mali zapáliť prvú sviečku na venci, ktorý symbolizuje víťazstvo, radosť a úctu, ktorý patrí osloboditeľovi a kráľovi, vyžarujúcu svetlo, ktoré odoženie temnotu a strach. Už počujete to ticho a teplo Štedrého večera? Tak zhasnite, prichádza Svetlo.

Monika Vajdová

V mestskom zastupiteľstve pribudne DEVÄŤ NOVÝCH TVÁRÍ

Do devätnásťčlenného „parlamentu“, ktorý bude najbližšie štyri roky rozhodovať o smerovaní mesta, sa prebojovalo aj deväť nováčikov. Každý z nich má iné predstavy a priority, všetci chcú meniť veci k lepšiemu.

V stredu 26. novembra sa v Malom župnom dome prvýkrát stretol novozvolený tím – deväťnásť poslancov mestského zastupiteľstva obdržalo z rúk predsedu mestskej volebnej komisie Jankuru oficiálne potvrdenia o zvolení. „Na prvom zastupiteľstve po zložení slubu začnete naplno vykonávať svoju funkciu poslanca na volebné obdobie 2014 až 2018, k čomu vám želim veľa úspechov. Prajem vám, aby ste robili také rozhodnutia, s ktorými budú všetci občania Púchova spokojní,“ povedal Jozef Jankura.

Za obvod č. 1 bol zvolený doterajší poslanec Peter Prešnajder kandidujúci ako nezávislý, pribudol k nemu aj nováčik Daniel Lako (NEKA). Medzi jeho priority patrí zlepšenie ekonomickej situácie mesta i ľudí, ktorí v ňom žijú. „Tým, že sa venujem energetike, je to samozrejme spojené najmä s energetikou. Dôležité sú aj ďalšie otázky – pod Lachovcom sú to cesty a chodníky, teda klasické veci, ktoré by rád zlepšil každý poslanec. Je to samozrejme vec peňazí – sme tu preto ekonómovia, aby sme sa snažili peniaze nielen šetriť, ale aj zohnať. Aby sme veci, ktoré sme si dali za úlo-

potvrdenie o zvolení za poslanca prevzal, poslancov sľub skladat nebude – na jeho miesto nastúpi náhradník Miroslav Bučko



Najmladším poslancom v 19-člennom mestskom zastupiteľstve je 26-ročný Lukáš Raník.

hu, splnili. V prvom rade treba spraviť analýzu ekonomickej situácie mesta. Aby sme poznali nielen kostru a oficiálne informácie, ale aby sme ako poslanci naozaj vedeli, v akej ekonomickej kondícii mesto je. Podľa tohto určíme svoje priority – každý osobne a samozrejme aj globálne, v rámci poslancského zboru.”

Vo volebnom obvode č. 2 opäť uspel Viliam Bršiak, suverénnym víťazom sa stal novozvolený primátor Rastislav Henek. Hoci si

(NOVA). Za rovnaký obvod sa do mestského zastupiteľstva prebojoval aj mladý nominant strany SaS Lukáš Raník. „Určite chceme presadzovať nejaké zmeny, ktoré naplňovali môj program a zastávať sa voličov a občanov. Bojovať za ich práva, riešiť ich každodenné problémy a život v meste Púchov.“ V čo najkratšom čase plánuje zrealizovať aj jeden zo svojich nápadov – mohol by vraj pomôcť zlepšiť komunikáciu obyvateľov s radnicou. „Myslím si, že najpriechodnejším, efektívnym

ZLOŽENIE MESTSKÉHO ZASTUPITEĽSTVA V PÚCHOVE

Peter PREŠNAJDER	46 rokov	hasič-záchranár	nezávislý kandidát
Ing. Daniel LAKO	56 rokov	technik	nezávislý kandidát
MUDr. Viliam BRŠIAK, MPH	63 rokov	lekár	nezávislý kandidát
Ing. Lukáš RANÍK	26 rokov	doktorand	Sloboda a solidarita
Mgr. Miroslav BUČKO	51 rokov	učiteľ	NOVA
Irena KOVÁČIKOVÁ	62 rokov	úradníčka	nezávislá kandidátka
Ivan SADLOŇ	56 rokov	pedagóg	nezávislý kandidát
PaedDr. Miroslav KUBIČÁR	54 rokov	riaditeľ gymnázia	nezávislý kandidát
Roman HVIŽDÁK	38 rokov	výtvarník	nezávislý kandidát
JUDr. Jarmila ANDREÁNSKA	51 rokov	právnička	nezávislá kandidátka
Mgr. Peter BÍLIK	39 rokov	pedagóg	nezávislý kandidát
Mgr. Hedviga ŠULCOVÁ	65 rokov	pedagogička	nezávislá kandidátka
Ing. Peter ŽIAČIK	51 rokov	obchodník	SDKÚ-DS
Rudolf MARMAN	39 rokov	manažér	nezávislý kandidát
Bc. Cyril CRKOŇ	43 rokov	stredoškolský učiteľ	nezávislý kandidát
Ing. Ján RIŠKO	51 rokov	technik	nezávislý kandidát
Mgr. Roman ŠPAČEK	45 rokov	učiteľ	nezávislý kandidát
Miroslav ROSINA	52 rokov	živnostník	nezávislý kandidát
Ivan KUBIŠ	41 rokov	živnostník	nezávislý kandidát

a lacným riešením je aplikácia Odkaz pre starostu, ktorá funguje vo viacerých mestách na Slovensku. Ulahčí to nielen riešenie bežných problémov občanov, ale rieši to aj problémy s mestom. Touto cestou by som sa chcel uberať.”

K poslankyni Irene Kováčikovej, kandidujúcej za volebný obvod č. 3, pribudla ďalšia nová tvár – dlhoročný pedagóg Základnej umeleckej školy v Púchove Ivan Sadloň (NEKA). „Život je zmena a túto zmenu som videl teraz. Budem sa snažiť byť nápomocný v rezorte kultúry a školstva a snád' tomu tak aj v budúcnosti bude,” vyjadril sa pre Púchovské noviny.

K doterajším poslancom MsZ Jarmile Andreánskej a Miroslavovi Kubičárovi, ktorí svoje posty úspešne obhájili vo volebnom obvode č.4,



K deviatim absolútnym nováčikom v mestskom zastupiteľstve patrí aj Roman Hvizdák.

pribudne Roman Hvizdák (NEKA). Mladý výtvarník je jediným zvoleným poslancom z tímu nového primátora mesta Rastislava Heneka, jeho prioritou zostáva umenie a kultúra. „Chcem veci zmeniť a možno posunúť dopredu – preto som prijal túto výzvu. Vnútri som to plánoval už dlhšie – že by som mohol už konečne vyjsť na povrch. Zatiaľ nemám konkrétny návrh, skôr sú to nápady a myšlienky, ktoré som za tie roky razil. Kamaráti, známi a ľudia, ktorí ma poznajú, vedia, za čím som vždy stál a za čo som bojoval. Bol by som rád, keby sme trochu zviditeľnili kultúrnu a umeleckú individualitu, ktoré sme tu vždy mali, len

sme ich akosi ztláčali a nedávali sme im priestor. To znamená – neisť len tou cestou, že tu máme kultúrnik, ale že sú tu aj ľudia, ktorí robia veci pomimo a tvoria možno takú trošku „underground”. Väčšinou sú to občianske združenia. Takže tretí sektor – tomu by som chcel dať priestor.”

Volebný obvod č. 5 zostáva bez zmien – aj v novom volebnom období ho bude zastupovať poslankyňa Hedviga Šulcová a poslanec Peter Bílik. V „šestke” pribudne ďalšia nová tvár – novým kolegom doterajšieho poslanca Rudolfa Marmana sa stane Peter Žiačik (NEKA): „Myslím si, že predchádzajúce zastupiteľstvo a vedenie mesta zanechalo v Púchove celkom dobrú stopu, ale vždy je čo zlepšovať. Všetličo sa dá zlepšiť aj v

obvode, za ktorý som kandidoval ja. Chcel by som pomôcť športu, v ktorom sa od malička pohybujem. Mój plán je dotiahnuť Púchov do prvej hokejovej ligy, možno aj v spolupráci v Považskou Bystricou. Mohli by sme si pomáhať hráčmi, lebo tam je nedostatok peňazí, nie je to bohvieaké. Mohli by sme vytvoriť jedno družstvo – dorast by bol v Púchove, muži tam. Všetko záleží od vzájomných jednaní.”

Za volebný obvod č. 7 boli zvolení doterajší poslanci Cyril Crkoň a Ján Riško, v obvode č.8 došlo k zmenám. Dopuslanckých lavíc zaň zasadnú dve nové tváre – Roman Špaček (NEKA) a Miroslav Rosina (NEKA). „Desať rokov žijem

v obci, ktorá je súčasťou Púchova a povedal som si, že by bolo treba nejaké veci zmeniť. Nejaké kroky som už urobil aj bez toho, aby som bol vo funkcii poslancu,” hovorí Roman Špaček. „Som kresťan – katolík a u nás mávame sväté omše v dome smútku, inokedy v škole. Chceme si preto vybudovať vlastný stánok. Takisto je nutná, povedal by som, že až existenčné, aj ďalšia vec. Sú tam zlé chodníky, je tam ohrozená bezpečnosť chodcov aj cyklistov. Na budúci rok nás čaká kanalizácia a to bude prioritou. Chcel by som, aby boli ľudia spokojní a uznali, že je to potrebné.”

Miroslav Rosina pôvodne kandidovať neplánoval, nakoniec sa však nechal presvedčiť: „Bol som oslovený bývalým pánom primátorom a s tým, že by som kandidoval za poslanca, som ani nepočítal. Nejak sa to ale stalo a v prvom rade sa chcem poďakovať ľuďom za to, že ma zvolili. V Nosiciach treba tiež porobiť niektoré veci, lebo Púchov je už krásny, ale na Nosice sa zabudlo. Dúfajme, že sa niečo zmení aj v Nosiciach a začne sa tam niečo robiť.”

Poslednou novou tvárou je Ivan Kubiš – v mestskom zastupiteľstve bude hájiť záujmy volebného obvodu č.9. „Pracoval som s mladými požiarnikmi u nás v Ihršti a to ma motivovalo. Dosiahli sme úspechy a chceli by sme v tom pokračovať. Chcel by som rozvíjať aj príslušné obce ako je Vieska, Ihršte, Hoština. Návrhov je veľa, uvidíme, čo nám prejde. V Ihršti by sme napríklad chceli trochu zrekonštruovať kultúrnik, aby sa ľudia mali kde stretávať – je už v dosť katastrofálnom stave. Postupne by sa malo niečo budovať aj v miestnych častiach. Mesto Púchov je pekné, ale chceli by sme, aby trochu vyzerali aj tie miestne časti,” dodáva.

Presný termín prvého zasadnutia nového mestského zastupiteľstva zatiaľ známy nie je – isté je len to, že novozvolení poslanci sa v kompletnej zostave stretnú až začiatkom roku 2015.

-elzet-

SERVIS PC



Servis :

počítače, notebooky, tlačiarne, kopírky, servery, software

Diagnostika / zadarmo

Inštalácia:

WIFI, projektory, počítačové siete



Štefánikova 827, 020 01 Púchov,

tel.: 042/463 43 01

Otváracia doba :

Po-Pia : 8,00- 17,00 hod.

Silver Partner



2014 Preferred Partner



Business Partner 2014



najlacnejšie
KABELKY



Predajňa L'altra moda

F. Urbánka (vedľa Štefánky)

Po - Pia : 9.00 - 17.00 hod.

Sobota : 9.00 - 11.00 hod.

www.puchov.sk
oficiálna stránka mesta



... ak hľadáte, TU NÁJDETE !

ANDREJ MONOŠÍK: „KEĎ SI DOKÁŽEM PACIENTA PRIPRAVIŤ TAK, ŽE MI DÔVERUJE, TAK DOKÁŽEM OVPLYVNIŤ AJ BOLEŠŤ.“

Mladý pokrokový stomatológ z Považskej Bystrice Andrej Monošík je zubárom, ktorého sa napriek tomu, že veľmi často drží v rukách skalpel, netreba báť. Nie je to len vďaka jeho trom atestáciám, ale najmä preto, že používa tie najunikátnejšie technológie. Hlavné však svojich klientov počúva a spolupracuje s nimi.

☐ **Takmer každý sa bojí zubára. Čo robíte preto, aby vaši klienti z návštevy zubára, navyše vás ako stomatochirurga, nemali strach?**

- Je to v prvom rade vec prístupu. Keď pacient príde, treba si s ním vytvoriť nejaký vzťah, začať s ním pracovať a potom to ide – pomaly, postupne, plynule. Podľa mňa je najdôležitejšie pacientovi vysvetliť daný problém, nech sa spolupodieľa na celom procese, nech si vyberie, lebo vždy je viacej možností, ako problém vyriešiť. Tým pádom sa buduje dôvera a vzťah.

☐ **Čo s bolesťou? Do akej miery sa dá ovplyvniť?**

- Keď hovoríme o bolesti počas zákroku, tak je pre mňa omnoho dôležitejší strach z bolesti ako samotná bolesť. A strach je len vec psychiky. Keď si dokážem pacienta pripraviť tak, že mi dôveruje, tak dokážem ovplyvniť aj bolesť. Potom už odstránenie samotnej bolesti podaním anestetika nie je problém. Keď mi pacient verí, že to bolieť nebude, tak to naozaj nebolí. Pretože napr. podanie injekcie nebolí, spôsobuje len tlak, ktorý môže byť individuálne pociťovaný ako bolesť, ale i ten sa dá eliminovať. V najhoršom prípade sa dajú použiť utlmujúce prostriedky ako napríklad rajský plyn, alebo rôzne lieky, ktoré však používame naozaj výnimočne, lebo nie sú potrebné.

☐ **Klientov máte aj z rôznych kútov Európy, čo ich k vám privádza?**

- V prvom rade erudovanosť – vedieť o probléme, vedieť o ňom povedať, vysvetliť ho, pomenovať, vždy dať možnosť vybrať. Pacient si vyberie to, čo mu najviac záťažovo i finančne vyhovuje. Najdôležitejšie je stále sa vzdelávať a vyznať sa v problematike. A samozrejme vybavenie – bez toho to nejde.

☐ **Vy máte unikátne vybavenie na európskej úrovni. Akými prístrojmi disponujete?**

- Prvý prístroj, s ktorým prichádza pacient do styku, je CT zariadenie – najvyššia trieda zobrazovacích zariadení, kde dostávam priestorovú informáciu o kostiach a zuboch. Nie je to plocha ako klasický röntgen, ale je to 3D rozmer, kde si môžem každý zub pozrieť zo všetkých strán – zväčšiť, zmenšiť. Vidím tu všetko s veľmi veľkou presnosťou. Dávka žiarenia je porovnateľná s klasickým röntgenom, ale výpočetná diagnostická hodnota je omnoho vyššia. Nepomerne viac informácií dokážem získať z CT ako z klasic-

kého röntgenu. Toto CT obsahuje aj klasický panoramatický RTG a 3D zobrazenie. Dokážeme tu zröntgenovať aj prínosové dutiny, kĺby a okolité tkanivá nielen zubu. Máme aj digitálny intraorálny RTG, ktorý využívame napríklad pri diagnostikovaní problému pri jednom konkrétnom zube.

ležitých štruktúr. Napr. konkrétnej pacientke rastie osmička veľmi atypicky - na RTG snímke to vyzerá, akoby korene zasahovali do nervu. Keby to bola pravda, poškodili by sme pri trhaní nerv a môžu nastať rôzne komplikácie od bolesti až po dlhodobú paralýzu nervu, ktorý má síce schopnosť regenerácie, ale je to veľmi dlhodobý proces a nie je zaručené, že sa funkčnosť obnoví. Na CT snímke vidím vzájomnú polohu zuba a nervu, a tak si to dokážem naplávať. Nejdem na-

mikrochirurgiu rôzne lupy, zobrazovacie technológie. Pomocou technológií na riadenú tkanivovú regeneráciu získavame z krvnej plazmy PRF rastové faktory a PRF membrány. A tie spolu s tkanivovými štepami využívame na kostnú regeneráciu aj vtedy, keď po vytrhnutí zuba potrebujeme pacientovi zachovať dostatočné množstvo kosti. Tieto rastové faktory podporujú hojenie, tým pádom nám menej kosti ubudne a do budúcnosti máme na čom stavať. Bežne, keď sa vytrhne zub, tak 60% kosti zmizne, lebo kosť nie je zatažovaná, tak atrofuje – ubúda. Ale keď použijeme rastové faktory získané z vlastnej krvi pacienta, tak je dokázané, že úbytok je len 10%. Týmto rastovými faktormi vyplníme lôžko po vytrhnutí zuba a do budúcnosti máme zaručené, že kosť tu bude, keď bude pacient neskôr chcieť zaviesť implantát.

☐ **Čo prinášajú nové prevratné technológie vašim klientom?**

- Zákroky sa dajú robiť bežne, klasickou chirurgickou cestou, ale niekedy ostávajú jazvy. Pri mikrochirurgii sa používajú mikropinzety, mikroskalpely, aby hojenie a všetky následné procesy po operácii prebiehali bez komplikácií a následkov. Čoskoro budeme mať zapožičané unikátne zariadenie, ktoré nám v reálnom čase v 3D zobrazení na skene, na monitore ukáže, kde sa v kosti hýbeme, kde vrtáme. Ako keď vidíte zábery z operácie chrbtice, kde operátor vidí chrbticu ako na röntgene. Toto je to isté, len sa to odohráva v ústnej dutine, v kosti. Je to pre pacienta obrovská výhoda. Bežnou - krvavou cestou šlo o obrovskú záťaž pri zavádzaní implantátov, pretože sa muselo operatívne odkryť ďasno od kosti, aby to operátor videl a dokázal dobre urobiť. Ale teraz s týmto zariadením to bude vec malej dierocky v ďasne, cez ktorú sa všetko zavedie nekrvavou cestou. Pre pacienta to znamená rýchlejšie hojenie, omnoho menej komplikácií, menšiu záťaž a hlavne absolútnu presnosť zavedenia implantátu. Ide o prístroj z Thajvanu, Iris, pri ktorom deklarujú určitú presnosť, ktorú teraz overíme. V našej ambulancii to bude prvá operácia tohto druhu na Slovensku. Priekopníkom v používaní tejto technológie je doktor Rousche z Francúzska, u ktorého v Nice som bol prístroj skúšať.

☐ **Ako by ste porovnali záťaž pre klienta, ktorý zvolí bežnú cestu riešenia svojho chrupu s najpokrokovejšími spôsobmi riešenia?**

- Bežnou chirurgickou cestou sa zavedie implantát a čaká sa tri mesiace na vhojenie. Potom

Ako sa nebáť ZUBÁRA



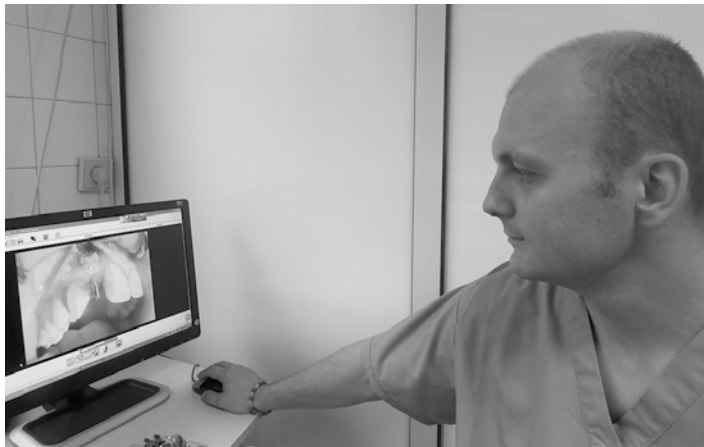
☐ **Pocítili ste rozdiel medzi CT a RTG vo svojej bežnej praxi vy aj vaši klienti?**

- Odkedy mám CT, nedokážem si predstaviť, že by som bez toho pracoval. Trhať bežné chirurgické osmičky je riziko, lebo je tam limitujúca štruktúra – nerv, ktorý inervuje celé dolné zuby a dolnú peru, a ten sa môže pri trhaní osmičky poškodiť. Priestorová dimenzia CT mi dáva informáciu, ako sa mám voči zuba zachovať, ako mám postupovať pri jeho extrakcii, aby som obišiel a nepoškodil veľmi dôle-

žné štruktúry. Napr. konkrétnej pacientke rastie osmička veľmi atypicky - na RTG snímke to vyzerá, akoby korene zasahovali do nervu. Keby to bola pravda, poškodili by sme pri trhaní nerv a môžu nastať rôzne komplikácie od bolesti až po dlhodobú paralýzu nervu, ktorý má síce schopnosť regenerácie, ale je to veľmi dlhodobý proces a nie je zaručené, že sa funkčnosť obnoví. Na CT snímke vidím vzájomnú polohu zuba a nervu, a tak si to dokážem naplávať. Nejdem na-

☐ **Aké unikátne prístroje používate pri zákrokoch?**

- Snažím sa zameriavať najmä na implantológiu, mikrochirurgiu a kostnú regeneráciu. Hľadáme možnosti, ako kosť dobudovať pri implantáciách. Využívam na



nasleduje protetická fáza – nahrádzajú sa zuby. Pri navigovanej implantológii sú iné trendy – ide o veľkú presnosť, napr. pri implantológii prostredníctvom šablón. Keď príde pacient, urobíme mu CT sken, zoberieme mu odtlačky, ktoré sa tiež oskenujú a tieto dáta sa spolu v jednom špeciálnom programe spoja. My už dnes dokážeme navrhnuť polohu implantátov v software, ktorý nám urobí špeciálnu šablónu. Tú uchyťme o zuby, kde sú už presne určené otvory, kadiaľ vŕtať a už len vyvrtáme otvory, zavedieme implantáty a v jednom sedení dáme pacientovi už aj provizórne zuby. Vyžaduje to síce dlhšiu prípravu, je to aj finančne náročnejšie, ale pacient už pri druhej návšteve odchádza aj so zubami. Sú to veľmi pokrokové technológie a touto cestou by som sa chcel uberať.

Keď som klasickou cestou robil kompletnú náhradu zubov (implantátmi), s ktorými pacient nebol spokojný po estetickej ani zdravotnej stránke, celá fáza trvala trištvrte roka. Bolo to dosť zafažujúce pre pacienta, najmä tie operačné fázy – pacient je z toho vyčerpaný. Ten pán tu bol s odstupom času, bol veľmi šťastný, veľmi vďačný, že má zuby urobené. Aj napriek všetkému povedal, že to za to stálo a znovu by do toho išiel. Keď má človek dobré zuby, tak sa dobre aj cíti, dobre sa naje, dobre sa vyspí, dobre vyzerá, život sa mu úplne zmení. No s týmito technológiami sa to dá urobiť omnoho rýchlejšie a bez takej záfaže pacienta. Teraz sa to isté dá urobiť za týždeň – dva.

Nedávno sme tu mali mladého muža, ktorému chýbala geneticky dvojka. Mal pred stužkovou a zub potreboval veľmi rýchlo. Tak sme sa raz stretli, urobili sme CT, navrhol som to a mohli sme dať urobiť zub. Ráno o ôsmej sme mu odobrali krv a o jedenástej už odišiel so zavedeným implantátom a s novým zubom. Treba však povedať, že takýto postup nie je vhodný pre každého pacienta. Musí mať na to vyhovujúce podmienky.

☐ **Veľmi častým problémom už aj mladých ľudí je parodontóza,**

ktorá sa vraj nedá liečiť?

- Je to mýtus, že parodontóza sa nedá liečiť. Je to síce problém, ale dá sa riešiť pravidelnou hygienou, pravidelnými návštevami dentálnej hygieny a domácou starostlivosťou o ústnu dutinu.

☐ **Dá sa dosiahnuť stav, keď človek vôbec nepotrebuje zubára?**

- Asi nie. Sú ľudia, ktorí majú od prírody to šťastie, a stačí im dvakrát za deň zahryznúť do jablka a majú zdravý chrup, ale to sú len výnimky. Človek potrebuje usmernenie, nejaký ten systém starostlivosti, keď chce mať dobrý chrup. V dnešnej dobe to podmieňuje aj stres, životný štýl, životospráva. Nenájdete dnes človeka, až na výnimky, ktorý by mal zuby úplne v poriadku, bez toho, aby sa o ne

staral.

☐ **Čo môže obyčajný človek urobiť preto, aby sa aspoň sčasti priblížil k ideálnemu stavu svojich zubov?**

- Je to, ako keď si kúpite auto – musíte sa oň starať. Zuby sú navyše mojou súčasťou a keď ich chcem mať v poriadku, musím pre to niečo urobiť. U detí – raz za štvrt roka preventívna prehliadka, u dospelých dvakrát do roka. Bežne sa dáva len raz, ale tie procesy, ku ktorým tam dochádza, kazivosť atď., sú procesy, ktoré môžu prebiehať rýchlejšie, preto dávam svojim pacientom prehliadky častejšie. Keď je problém s hygienou, alebo je tam nejaký zubný kameň, tak musíme pacienta zaškoliť, ako pristupovať kústnej hygieny. Veľmi málo ľudí si vie umývať zuby – to je veľký problém. Nie je to jednoduché, treba sa to naučiť. Treba dbať na to, aby sa trvalé zuby u detí zapečatili. Práve prvým trvalým zubom, ktoré sa pečatia, je šesťka, a je dokázané, že keď má dospelý človek nejaký zub pokazený alebo mu chýba, tak je to práve šesťka. Keď sa dieťaťu okolo šiesteho roka prereže tento zub, a nedokáže si samé dostatočne umyť zuby alebo rodič na to nedbá – zúbok je tam ako prvý a je dlho sám, preto sa ako prvý pokazí. Akonáhle sa prerežú, treba zaliť ryhový systém, ktorý je tam hlboký a úzky, preto je dobré zapečatiť ho tekutou plombou, aby sa tam

nedostal kaz.

☐ **Nedávna „módna vlna“ v starostlivosti o chrup kázala o veľkej škodlivosti fluóru, niektorí ľudia dodnes odmietajú zubné pasty s fluórom, ktorý je vraj smrtiaci. Zubári však fluoridáciu doporúčajú. Prečo?**

- Vedecké štúdie na jednej strane hovoria o objektivne pozitívnom účinku fluóru v boji so zubným kazom, na druhej strane však aj o negatívnom vplyve na ľudský organizmus. Treba však rozlišovať, v akom množstve, v akej forme a hlavne v akom veku je fluór podávaný. Vo všeobecnosti platí, že koncentrácia fluóru v prostriedkoch bežnej dentálnej hygieny je neškodná, pokiaľ sa použijú správne. Všetko s mierou, sedliacky rozum a hlavne pozitívne myslenie sú polovicou úspechu. To ostatné neovplyvníme, tak sa tým neoplatí zaoberať. V praxi to znamená, že u malých detí, ktoré ešte nevedia pri umývaní zúbkov pastu vypluť, ale ju prehltnú, tak zubnú pastu a ani fluorizáciu nedoporučujem. U väčších detí a u dospelých doporučujem dvakrát do roka v rámci preventívnej prehliadky preventívnu fluorizáciu. Treba však povedať, že omnoho dôležitejšiu úlohu hrá správna ústna hygiena, pretože čisté zuby sa nekazia.

**Za rozhovor poďakovala
Monika Vajdová**

Dobrovoľníci „oživilí“ jazierko

Pred štyridsiatimi rokmi vzniklo v Klecenci umelo vytvorené jazierko – počas doby sa pre miestnych stalo odkladiskom odpadu. Dobrovoľníci, medzi ktorými nechýbali ani školáci a učitelia, jazierko opäť oživilo – svojpomocne odstránili čiernu skládku a zrevitalizovali jeho blízke okolie.

Na komunitný projekt získala obec Záriečie aj finančnú dotáciu – sumou vo výške cca 3 tis. eur ho v rámci Programu obnovy dediny podporil aj Environmenálny fond. „V miestnej časti Klecenc bolo v minulosti presmerovaním potoka vytvorené malé jazierko, ktoré využívali deti na kúpanie, konali sa tam aj hasičské súťaže. Ako čas plynul, zanedbávala sa jeho údržba a niektorí nezodpovední občania ho dokonca zasypali odpadom. Miesto postupne spustlo a zarástlo burinou a kríkmi. Naším zámerom bolo jazierko opätovne oživiť,“ hovorí starosta obce Záriečie Jozef Kollár. „V rámci menších projektov sme už v minulosti podávali niekoľko žiadostí, úspešní sme napokon boli až v roku 2013 s projektom Oživenie jazierka. Cieľom bola celková revitalizácia územia - bolo potrebné odstrániť navezenú skládku odpadu a kompletne vyčistiť okolie od náletových drevín a buriny. Nasledovali terénne úpravy, spevnenie brehov

a napustenie jazierka. Projekt sme postavili na komunitnej spolupráci, do prác sa teda aktívne zapojili žiaci a učitelia miestnej základnej školy, členovia DHZ Záriečie a miestni dobrovoľníci. Súčasťou projektu bola tiež úprava okolia a vysadenie stromčekov.“ V bezprostrednej blízkosti pribudli lavičky aj informačná tabuľa - trávnatú plochu, určenú na športovanie, revitalizácia ešte len čaká. „Areál bude slúžiť obyvateľom miestnej časti i návštevníkom na trávenie

voľného času. V prípade potreby by mohli využiť vodu z jazierka aj hasiči, keďže v potoku je nízky stav vody a v prípade požiaru sa z neho voda načerpať nedá. Rozbehnuté práce nám narušil privalový dážď. Jazierko zachytilo veľký objem vody, avšak pres veľký nános bahna sme ho museli nanovo vybágrať. Som rád, že do projektu sa aktívne zapojili mladší i starší. Ak chceme svoje okolie zvelaďovať, pri dnešných finančných možnostiach v obci sa bez pomoci dobrovoľníkov nezaobídeme. Preto im všetkým patrí moje poďakovanie,“ dodáva Jozef Kollár.

-elzet-



MESTSKÁ POLÍCIA

Schrupla si na chodníku

Hliadku mestskej polície privolali na Trenčiansku ulicu, kde podľa telefonického oznámenia prespávala neznáma žena na verejnom priestranstve. Hliadka našla namiesto ženu z Púchova, ktorá zmorená alkoholom spala na chodníku. Hliadka ju previezla do miesta bydliska, kde si ju prevzala matka. Prípado bude mať dohru na priestupkovom konaní.

Črepy pozametal

Na nebezpečné črepy pred predajňou kamenárstva v Púchove na Moravskej ulici upozornil mestských policajtov anonymný telefonát. Podľa oznamovateľa by črepy mohli byť nebezpečnými pre prechádzajúcich psov. Hliadka na mieste našla črepy z rozbitej fľaše, požiadala predavača z neďalekej prevádzky o metlu. Črepy pozametal mladý muž z predajne a odniesol ich do odpadového koša.

Nad synom sa napokon zmlouvala

Na dispečing mestskej polície sa obrátila žena z Mojmirovej ulice, ktorá tvrdila, že jej syn sedí pred vchodom do bytovky a vystrája. Hliadka na mieste našla podnapitého muža, ktorý však sedel na lavičke pred bytovkou. Neporušoval žiadne zákony a hliadke sa sťažoval, že nemá kde bývať a že matka s ním nechce hovoriť. Neskoršie jeho matka zišla dole ku dverám a zavolala syna domov.

Zabránila krádeži?

Hliadka mestskej polície zasahovala na základe telefonického oznámenia na Okružnej ulici. Žena upozornila na podozrivé správanie neznámyho muža na parkovisku pred jedným z púchovských supermarketov. Muž sa mal „motat“ okolo jedného z automobilov. Hliadka po príchode na miesto našla ženu, ktorá podozrivého muža spozorovala. Hliadka skontrolovala parkovacie miesto, stopy násilného vniknutia do vozidla nezistila.

My nič, my muzikanti!

Mestských policajtov upozornila žena, ktorá pri Odháňkach venčila psa, na chlapcov pobehujúcich po streche garáže. Hliadka na mieste našla dvoch chlapcov z Púchova, ktorí však tvrdili, že na streche garáže neboli, údajne tam videli neznámych mladíkov, ktorí mali ujsť keď zbadali prichádzajúcu hliadku mestskej polície. Polícia mladíkov z miesta vykázala.



Ani minulý týždeň nedali vandalom pokoj okrasné tuje...



Obyvatelia Beluškých Slatín majú ešte v živej pamäti obrovský požiar Motela Slatina, ktorý požiar prakticky zničil do tla. Minulý týždeň zachvátili plamene hotel Thermal rovnako v Beluškých Slatinách. Zásah hasičov bol mimoriadne rýchly, stačili zhorieť iba štyri izby.

HASIČSKÝ A ZÁCHRANNÝ ZBOR

V hoteli Thermal v Beluškých Slatinách vypukol požiar, zhoreli štyri izby

Obyvateľov Beluškých Slatín v stredu večer poriadne vystrašila nočná žiara takmer v strede obce. Ešte majú v živej pamäti obrovský požiar dreveného hotela Slatiny, ktorý pred pár rokmi zhorel prakticky do tla. Tentokrát požiar zachvátil turistickú ubytovňu Hotel Thermal. Ako informovalo Krajské riaditeľstvo Hasičského a záchranného zboru v Trenčíne, požiar vypukol pravdepodobne v jednej z izieb na druhom poschodí a po drevenej konštrukcii hotela sa rozšíril na ďalšie štyri izby. Vďaka rýchlemu zásahu profesionálnych hasičov z Púchova, Považskej Bystrice a Trenčíne, ktorým pomáhali dva miestne dobrovoľné hasičské zbory,

sa podarilo požiar včas lokalizovať a postupne uhasiť. Na mieste zasahovalo trinásť profesionálnych hasičov so šiestimi kusmi techniky. Požiar si nevyžiadal ľudský život, ani zranenie hostí či personálu.

Okrem požiaru v Beluškých Slatinách zasahovali hasiči HS Púchov v minulom týždni ešte raz. V utorok 25. novembra ich privolali k požiaru vybavenia kuchynky v Domove sociálnych služieb. Na zásah vyrazili štyria hasiči na automobile AHZS MB Atego. Napokon však požiar hasiť nemuseli, po príchode na miesto už bol uhasený.

HS Púchov

POLÍCIA INFORMUJE

Trenčiansky kraj má tento rok stále najmenej obetí dopravných nehôd

Dopravné nehody v Púchovskom okrese si v 47. kalendárnom týždni nevyžiadali žiadnu ľudskú obeť, od začiatku roka tak na cestách okresu Púchov zomrel jediný človek.

Na cestách Trenčianskeho samosprávneho kraja sa v minulom roku stalo 30 dopravných nehôd, čo je o 13 viac ako v rovnakom období minulého roku. Nezomrel pri nich nikto, traja ľudia utrpeli ťažké zranenia. Na slovenských cestách sa v 47. kalendárnom týždni stalo 253 dopravných nehôd, zomreli pri nich traja ľudia, 14 osôb utrpelo ťažké zranenie.

Od začiatku tohto roku sa na cestách Trenčianskeho kraja stalo 1092 dopravných nehôd, čo je o 17 menej ako v rovnakom období roku 2013. Zomrelo pri nich 14 osôb (medziročný nárast o jednu). Ťažké zranenie pri dopravných nehodách utrpelo tento rok 60 ľudí, čo je o 15 menej, ako v rovnakom období minulého roku.

Na cestách Slovenskej republiky sa od začiatku roka stalo 11.841 dopravných nehôd (medziročný pokles o 337). Bilancia úmrtí je v porovnaní s predchádzajúcim rokom tragická. Pri dopravných nehodách na Slovensku zomrelo tento rok už 231 ľudí, čo je o 41 viac, ako v rovnakom období roku 2013. Medziročný nárast úmrtí tak predstavuje 22 percent.

Najviac obetí má tento rok Žilinský samosprávny kraj, kde pri dopravných nehodách zomrelo už 45 ľudí (medziročný nárast o 12), najmenej obetí dopravných nehôd je tento rok práve v Trenčianskom samosprávnom kraji. Najväčší nárast počtu obetí dopravných nehôd má tento rok Bratislavský samosprávny kraj, kde síce zomrelo „len“ 28 ľudí, je to však v porovnaní s minulým rokom stopercentný nárast.

Informoval odbor Dopravnej Polície prezídia Policajného zboru.

(r)

Trenčiansky kraj má schválený rozpočet na budúci rok

Posledné plánované krajské zastupiteľstvo Trenčianskeho samosprávneho kraja (TSK) v tomto roku sa konalo v pondelok 24. novembra 2014 v budove Trenčianskeho samosprávneho kraja. Z komunikácie zo zasadnutia zverejnenom na webovej stránke župy vyplývajú niektoré novinky, týkajúce sa aj okresu Púchov.

Dotácie po novom

Od 1. januára 2015 bude účinné Všeobecne záväzné nariadenie TSK o poskytovaní dotácií z rozpočtu Trenčianskeho samosprávneho kraja (VZN o dotáciách). Prešlo úpravami, stalo sa transparentnejším, ústretovejším k žiadateľom, zároveň aj prísnejším v kontrole vo vyúčtovaní. Oproti predchádzajúcemu VZN ešte z roku 2005 budú poskytované dotácie na základe žiadostí, ktoré je možné podávať najneskôr do 30. septembra (predtým do konca marca) kalendárneho roka, alebo na základe výzvy TSK. O dotácii do 1500 eur rozhoduje po preverení všetkých náležitostí a príloh predseda TSK a o dotácii nad túto čiastku do 3300 eur rozhoduje komisia menovaná predsedom TSK a schvaľuje ju predseda TSK. Hlavnými kritériami pri rozhodovaní o dotácii je podpora spoločenských akcií, resp. programov rozvoja, ktoré sa podieľajú na prezentácii samosprávneho kraja, šíria jeho pozitívny obraz v rámci trenčianskeho kraja, Slovenska a najmä zahraničia. Celkový objem finančných prostriedkov, ktoré TSK na tento dotačný systém vytvára by mal byť okolo 200.000 eur.

Zamestnanci školských zariadení v pôsobnosti TSK dostanú vianočných 100 eur

Nová výška finančných prostriedkov na mzdy a prevádzku na žiaka v školskom internáte bola prijatá schválením Všeobecne záväzného nariadenia, ktorým sa mení VZN o financovaní základných umeleckých škôl, jazykových škôl a školských zariadení v zriaďovateľskej pôsobnosti Trenčianskeho samosprávneho kraja a o financovaní základných umeleckých škôl, jazykových škôl a školských zariadení v zriaďovateľskej pôsobnosti štátom uznanej cirkvi alebo náboženskej spoločnosti alebo inej právnickej osoby alebo fyzickej osoby. VZN bol zostavený tak, aby nevznikli zvýšené nároky na rozpočet TSK, ako aj s cieľom poskytovať kvalitné služby a zrealizovať výšku poplatkov so skutočnými nákladmi. V roku 2014 bolo z rozpočtu TSK vynaložených na školské jedálne, internáty, jazykovú školu, Krajské centrum voľného času a neštátne subjekty o 154.000 eur viac, ako je plán na rok 2015. VZN nadobudne účinnosť od 1. januára 2015 s výnimkou článku týkajúceho sa vyplatenia mimoriadnych odmien zamestnancom školských zariadení v zriaďovateľskej pôsobnosti TSK vo výške 100 eur v rámci originálnych kompetencií TSK.

Školy sa budú sťahovať

Návrhy na optimalizáciu siete škôl a školských zariadení v zriaďovateľskej pôsobnosti Trenčianskeho samosprávneho kraja bola aj témou tohto rokovania. V tomto prípade je

súhlas krajských poslancov jedným z legislatívnych úkonov. Bolo schválené vyraďenie už nepotrebných výdajne stravy (prestávaných gymnázií v Handlovej do nových priestorov) a Stredná odborná škola, T. Vansovej 1054/45, Púchov, so sídlom T. Vansovej 1054/45 bude mať sídlo na Ul. I. Krasku 491 v Púchove. Zmenou sídla školy dôjde k úspore finančných prostriedkov na nájom a energiách.

Z eurofondov by sa malo v kraji preinvestovať 175 miliónov eur

Schválený zásobník projektových zámerov TSK je základným dokumentom pri tvorbe rozpočtu TSK. Pre tie projektové zábery, ktoré sú naplánované ako prioritné s dobou realizácie v rokoch 2015-2019, sa každoročne vyčlenia finančné prostriedky v rozpočte TSK na projektovú dokumentáciu a spolufinancovanie projektov, aby v prípade zverejnenia výzvy na podávanie projektov mohli byť projektové zábery predkladané na riadiaci orgán príslušného programu v čo najkratšom čase. Zásobník je otvorený dokument, ktorý bude každoročne aktualizovaný podľa potrieb v nadväznosti na prípravu rozpočtu TSK. Zásobník obsahuje predovšetkým investičné projektové zábery z programov EÚ najviac relevantných pre TSK - Integrovaný regionálny operačný program, Operačný program cezhraničnej spolupráce SR - ČR a Operačný program kvalita životného prostredia. Definitívne verzie operačných programov budú schválené EK pravdepodobne koncom roka 2014. Cieľom zásobníka je pripraviť TSK a organizácie v jeho zriaďovateľskej pôsobnosti na čerpanie finančných prostriedkov EÚ prípadne SR, aby sa v čo najväčšej miere efektívne využili na financovanie prioritných projektov v kraji. Projektové zábery boli do zásobníka zaraďované podľa hlavných kritérií - súlad s podmienkami programu, nevyhovujúci technický stav budov, územné rozdelenie podľa okresov. Orientačne sa v zásobníku počíta na investičné akcie 175 miliónov eur.

Na opravy ciest v kraji sú tri milióny

K výberu úsekov ciest určených na budúci rok na opravy, vychádzal kraj najmä z ich stavebno-technického stavu, územného umiestnenia a verejného zamerania pre využívanie motoristickej verejnosti či už obyvateľov bývajúcich v danom území alebo ich návštevníkmi. V pláne sú zahrnuté cesty III. tried z dôvodu, že cesty vyššieho významu ako sú cesty II. tried sú navrhované na financovanie z fondov EÚ. Finančný objem tri milióny eur je určený na základe možností TSK. Tým, že krajskí poslanci schválili Plán opráv bude vyhlásené VO na obstaranie prác na opravách navrhovaných úsekov ciest. Aj zo skúsenosti s predchádzajúcich VO, TSK predpokladá úsporu finančných prostriedkov, ktoré budú opätovne použité na opravu ďalších úsekov ciest. Celkovo sa v pláne opráv počíta v predpokladanom objeme tri milióny eur vo všetkých deviatich okresoch TSK s opravou 157.781 metrov štvorcových.

TSK má schválený rozpočet

Rozpočet Trenčianskeho samosprávneho

kraja na roky 2015-2017 bol schválený spolu so stanoviskom hlavného kontrolóra TSK k návrhuz rozpočtu TSK na roky 2015-2017.

Rozpočet na rok 2015 je záväzný, príjmy a výdavky rozpočtov na roky 2016 a 2017 nie sú záväzné. Rozpočet na rok 2015 je zostavený ako vyrovnaný. Celkové príjmy sú rozpočtované v objeme 116.125.995 eur, z toho bežné príjmy v objeme 111.735.020 eur a kapitálové príjmy v objeme 4.390.975 eur. Bežné výdavky na rok 2015 sú 104.007.730 eur, čo predstavuje v porovnaní s rokom 2014 zníženie výdavkov o 4,43%, najvýznamnejší je pokles na úseku dopravy a na Úrade TSK.

Daň z áut sa už bude platiť štátu, nie župe

V oblasti bežných príjmov nastala zmena rozpočtového určenia dane z motorových vozidiel do príjmov štátneho rozpočtu. V nadväznosti na pripravovanú legislatívu Ministerstva financií Slovenskej republiky bude výpadok príslušného objemu finančných prostriedkov kompenzovaný samosprávnym krajom zvýšeným percentuálnym podielom na výnose dane z príjmov fyzických osôb z pôvodného podielu 21,9 percenta na 29,2-percentný podiel. (r)

Chorobnosť v okrese rapídne stúpla

Chorobnosť na akútne respiračné ochorenia stúpla v minulom týždni v Púchovskom okrese o takmer 400 prípadov na 100.000 obyvateľov a dosiahla úroveň takmer 1501 ochorení na 100.000 obyvateľov, čo bolo na úrovni krajského priemeru. Vyplýva to z informácií, ktoré zverejnil Regionálny úrad verejného zdravotníctva v Trenčíne.

V Trenčianskom samosprávnom kraji nahlásili v minulom týždni lekári 5649 akútne respiračných ochorení, čo predstavuje chorobnosť 5409 ochorení na 100.000 obyvateľov. Akútne respiračné ochorenia postihovali v minulom týždni najmä deti do päť rokov. V porovnaní s predchádzajúcim týždňom došlo v Trenčianskom kraji k vzostupu chorobnosti o takmer päť percent.

Najvyššia chorobnosť na akútne respiračné ochorenia bola minulý týždeň v Trenčianskom kraji v okrese Trenčín (1682 ochorení na 100.000 obyvateľov), najnižšia v okrese Partizánske (1178 ochorení na 100.000 obyvateľov). Zo okresov susediacich s Púchovským mali v Považskombystrickom minulý týždeň chorobnosť 1527 ochorení na 100.000 obyvateľov a v Ilavskom 1645 ochorení na 100.000 obyvateľov.

Z celkového počtu ochorení bolo 411 ochorení na chrípku, čo predstavuje chorobnosť 112 ochorení na 100.000 obyvateľov. Chrípková chorobnosť je na približne rovnakej úrovni, ako v predchádzajúcom týždni. Na chrípku minulý týždeň trpela najviac mládež od 15 do 19 rokov. V Trenčianskom samosprávnom kraji nemuseli pre chrípku prerušiť školskú dochádzku v žiadnej škole a školskom zariadení. (r)

Lepší holub na streche, ako vrabec v hrsti

Na dvore rodinného domu v Hrabovke mu hrkúta zhruba tristo poštových holubov. Peter Cvaško je chovateľom a zároveň výcvikárom Oblastného združenia chovateľov poštových holubov (OZ CHPH) v Považskej Bystrici. Laik by si pomyslel, že „trénuje“ všetky holuby v širokom okolí, informovaný sa len chápavo pousmeje. Vie totiž, že hlavnou úlohou výcvikára je dohľad nad priebehom holubárskych súťaží.

Peter Cvaško chová holuby od malička – v Predmieri, kde vyrastal, bolo chovateľov vždy dosť. „Potom som si hentú osobu zobral, tak sme sa na holubov vykašľali. Nemali sme ich kde mať,” usmieva sa a pozerá smerom na manželku Máriu. Aj ona holubárčaniu rozumie – o vtáčích zverencov sa poctivo stará, za dlhé roky sa o nich veľa naučila. „To je vášne. Droga. Pokiaľ som ich nevidel, dlho mi nechýbali. Keď som ale sledoval dolety, zase ma to riadne chytilo,” hovorí Peter Cvaško. „Profesionálne sme začali, až keď sme sa prístahovali sem. Keď som to tu kúpil, bolo to kopu všelijakých vtákov, čo tu mal kamarát – hlavne papagájov. Papagájov sme popredali, klietky som zvalil a v roku 1995 som postavil holubník.”

Výcvik holubov vraj nie je žiadna veda. Peter Cvaško sa uškŕňa a s úsmevom vysvetľuje, ako nato. „To je ako aj babu vycvičiť. Keď je baba dobrá, dá sa vycvičiť. Keď je sprostá, tak ju nevycvičí nikto. A holub takisto. Keď mám kvalitné holuby, dajú sa – výborne lietajú. Ale keď to je sprosté, dám ich na závod a vytratia sa mi.” Za dlhé roky sa vraj presvedčil o tom, že najlepší sú vždy potomkami najlepších – šampiónov a šampiónky preto poctivo páruje. Zo stodvadsiatich mladých si tento rok nechal päťdesiat „najšikovnejších”. Niekoľko sa ich zatúlalo, veľa ich popredal. Tie, ktoré zostali, musia poctivo trénovať. „Cvičím ich každé ráno hodinu, každý večer hodinu. Začínam ráno o šiestej - najprv vypustím holubice, tie po hodine naskáču do holubníka. Tam im dáme žrať a piť a vyženieme zase holubov. Večer takisto.” Systém vraj funguje jednoducho – holuby sú totiž naučené sledovať „vlajku”. Kým je vztýčená, do holubníka nesmú. „Keď sú niektoré z nich sprosté, tak ich to nenaučím – zabijem ich a je s nimi pokoj. Ale keď je dobrý holub, ľahko si na to zvykne,” vysvetľuje Peter Cvaško. „Nelietajú mi hneď celú hodinu – lietajú tým dlhšie, čím vyššie ich trénujem. Lebo to, aby lietali hodinu, je umenie. Niektoré

rým chalanom lietajú len pätnásť minút a už im zrážajú korytka na streche. Nechcú lietať. Keď sadajú skôr moje, robím poplach. Nedovoliť im to, plaším ich. Musia lietať, nesmú sadieť. Keď dám zástavu dole, všetky sú okamžite vnútri. Keby ste videli tú rýchlosť – minúta je moc. To je už tak vycvičené – vedia, že dostanú žrať, dostanú vodu, oddýchnu si. A večer idú znovu.”

Poštové holuby „trénujú” najskôr doma – musia dobre spoznať najbližšie okolie svojho holubníka. Keď sú zorientované, majiteľ ich odvezie na prvý „výlet”. Peter Cvaško s nimi jazdí na Strelenku. „Potom im veziem stále ďalej a ďalej. So starými chodím väčšinou na



starosti všetky závody – vybavuje veterinárne povolenia pre chovateľov, dohliada na dodržiavanie pravidiel, sleduje počasie. „Mali sme už osemnásť závodov, ešte nejaké budeme mať. Boli sme v Nemecku, preteky bývajú aj

najlepšie informácie,” vysvetľuje. „Teraz nedávno mu jedna pani z letiska povedala, že oni dávajú informácie pre lietadlá, nie pre holubárov,” smeje sa Mária Cvašková. „On ich vždy tak „opinká” a osprostí, že mu nakoniec vždy povedia, čo potrebuje vedieť.”

Poštové holuby závidia v niekoľkých kategóriách – lietajú krátke, stredné, dlhé aj superdlhé trate. „Chalani od nás lietajú aj 1200 kilometrové maratóny, ja nie. My lietame osemstovku,” hovorí Peter Cvaško. V okrese je približne stopäťdesiat chovateľov – keď sa koná súťaž, ich holuby na ňu cestujú spolu. „Príde kamión a ten ich vezie napríklad do Nemecka. Púchovčania obyčajne holuby košujú v Kočkovciach, Bystričania majú zase svoje vlastné košovacie miesta. Koše sa potom dajú do kamióna, ktorý po ceste postupne naberie všetkých,” vysvetľuje Mária Cvašková. „Ja rozhodujem, či a kedy ich pustím, ručím za všetkých. Keď sa holuby vypúšťajú, auto sa otvorí z jednej aj druhej strany – je to tak urobené. Všetkých tritisíc holubov vyletí naraz. Na oblohe vtedy zostane len tma. Niekedy trvá aj dvadsať minút, kým naberú smer. Na závody do Čiech dávame asi tritisíc holubov z celého okresu, do Nemecka sa dáva tak päťsto na dlhé trate a tisíc na kratšie. Kto koľko zaplatí, toľko holubov si môže do súťaže nasadiť,” hovorí Peter Cvaško. „Ja sa na holuba pozriem a viem, či je pripravený na súťaž a v akom je stave. Človek ich už pozná a podľa toho ich aj nasadzuje. Keď viem, že je holub dobrý na



Peter Cvaško s manželkou Máriou a deväťročným vnukom Matúšom, ktorý lásku k holubom po ňom zdedil.

Vsetín, alebo do Zlína. Mám ich v košoch. Nájdem dobré miesto a vypustím ich. Púšťam ich hoci kde, kde mi príde na um. Čím ďalej, tým lepšie. Tento rok sme s kamarátom boli najďalej v Brne.”

Ako výcvikár OZ CHPH v Považskej Bystrici má Peter Cvaško na

vo Valašskom Meziříčí, Plzni, Kladne, Slanom. Keď idú holuby na súťaž, musím byť už ráno o piatej hore. Musím zapnúť internet, pozerám počasie, volám na letisko. Do Čiech, do Prahy na veže. Keď letíme napríklad Plzeň alebo Slaný, tam mi dajú



SALÓN DANIELA

Púchov - Námestie slobody (nad Cukrárňou Azalka)

PERFEKTNÝ MAKE UP - PERFEKTNÉ VLASY

SVADBY ● VEČIERKY ● STUŽKOVÉ © 0903 691 587

stredné trate, tak ho nedám na dlhé. Alebo naopak. Evidujem si celé závody a podľa toho nasadzujem najlepších."

Chovatelia holubov používajú aj osvedčené finty – keď chcú svojich šampiónov motivovať, pred závozom ich na chvíľu pustia k samiciam. Domov potom letia najrýchlejšie, ako sa dá. „**Volá sa to lietanie „na vdovcov“.** Nieкто zase lieta na prirodzenú metódu - na vajčka. **Je to ale komplikované. Vyratúva sa to tak, aby mal holub mladé práve vtedy, keď je závod. Holubica nesie tak devätnásť dní, na pätnásty deň už sedí. Holub už vtedy vie, že sa bude džubať vajco a náhli sa domov, aby sa nezachladilo. Ja to ale nerobím, ja lietam na vdovcov."**

Občas sa stane, že holuby „zaletia“ – stáva sa to väčšinou mladým a menej skúseným jedincom. „**Chalani mali také prípady – pustili päťdesiat holubov a prišli im domov len traja mladí. Chovateľ, u ktorého skončia, by to mal nahlásiť. Lenže teraz je taká doba – človek si ľahko pozrie na internete, komu holuby patria. A ak sú dobré, dá si ich do voliery a odchováva. V Nemecku alebo Belgicku by si také niečo nikto nedovolil. U nás to je inak – keď môže človek zadarmo k dobrému holubovi prísť... Niektoré z nich u nového majiteľa zostanú, tie najlepšie sa ale vedľa vrátiť. Nám sa raz takto holub vrátil po desiatich rokoch,**“ spomína Peter Cvaško.

„Letku“ často ohrozujú aj dravé vtáky, v ich zobákoch skončili už desiatky jeho holubov. Nedávno sa pritrafil aj nešťastné udalosti – na jar v pazúroch jastraba zahynul rodinný miláčik Cvaškovcov – vyvíčený holub Hlináčik. Ďalšia z holubic zvládla osemstokiletrovú trasu, zabila sa však na elektrických drôtoch kúsok od domu. Aj taký vie byť život chovateľa. Pokiaľ ide o holubárske súťaže, tie sa nezaobídu bez matematiky - o absolútnom víťazovi totiž rozhodne maximálna rýchlosť, ktorú je schopný dosiahnuť za hodinu. Každý holub má na nohe identifikačný čip – ten je automaticky zosnímaný pri „pristáť“ v holubníku. Údaje sa pošlú na prepočet, na výsledky sa musí čakať. „**Mám presne zamerané súradnice holubníka, zamerané súradnice sú aj tam, kde sa holuby vypúšťajú, povedzme na východe Slovenska. Poviem príklad – mne napríklad holub doletí o dvanásť, východniarovi doletí o jednej a má lepší výsledok, ako ja. To sa všetko komplikovane preráta a podľa toho sa vyhodnotí prvý holub. Ja mám napríklad historický úspech – moju holubicu pustili o druhej poobede v Kolíne nad**



Rýnom a už o 22:13 bola doma. Niekedy sa mi stalo aj to, že holub sadol na strechu a dovnútra išť nechcel. To sú infarkty, šoky,“ vraví. Chovateľ na svoje holuby čaká, dolety sleduje s napätím. Peter Cvaško svojich šampiónov pozná naspamäť. „**On sa pozrie na oblohu a povie vám číslo holuba. Povie – to je šesť tri osmička. Alebo šestoosmdesiatdvojka,**“ hovorí Mária Cvašková. „**To už je taký cit v týchto holubároch - že to poznajú. Ja ešte poriadne nevidím ani farbu a on už vie číslo. Alebo keď vidí lietať krídla holubov, hneď vie, ktorý nie je jeho. A naozaj - holuby prídu, sadnú a ten cudzí zostane na streche.**“ Peter Cvaško opäť zavtipkuje. „**Dá sa to naučiť. Kedysi, keď do Gumárni prišli Vietnamci, tiež sa mi zdali všetci rovnakí. Nemohol som ich poznať. Vážne ale, prisámvačku!**“

Počas zimných mesiacov holuby nezávodnia – najlepší pretekári sa však zúčastňujú oblastných výstav. Víťazi v jednotlivých kategóriách postupujú na celoštátnu výstavu, najlepší zo Slovenska ešte ďalej - na olympiádu, ktorá sa koná raz za dva roky. Peter Cvaško má doma desiatky zlatých pohárov, ktoré jeho holuby na výstavách získali. Pomaly ich už ani nemá kam dávať. „**Keď je výstava, som z toho celá nervózna. Bojím sa, koľko tých pohárov zase donesie. Jeden rok ich doniesol až dvadsaťjeden,**“ hovorí Mária Cvašková. „**Moc ich mám. Rozdávam ich, dávam ich chalanom na futbal. Prídu za mnou a povedia - daj mi tri poháre. Keď sú to kamaráti, tak im ich dám,**“ vraví Peter Cvaško. „**Na olympiádach sa točia bohovské peniaze. Prídu tam Čiňania a dávajú za holuby hrozné peniaze - za šampiónov. Nie je pre nich problém dať stotisíc forintov za jedného. V Číne sa preteká o veľké peniaze, o autá, to isté v Holandsku a Belgicku. Sú aj takí, čo nerobia a žijú len z holubov, z toho, že ich predávajú. Ja na to**

ale nemám povahu. V Belgicku je to normálne – ľudia tam z toho žijú z pokolenia na pokolenie,“ vysvetľuje. „**V Nitre bola olympiáda minulý rok, bola tam celá Európa. V Ostende v Belgicku som mal prvú holubicu. Dve som mal v Budapešti, v Nitre som mal dve, aj v Brne. To je úspech a sen každého chovateľa, aby dostal holuba na olympiádu. Boli to historické úspechy, možno sa mi to už nikdy nepodarí. Ale dúfam, že sa ešte podarí.**“

Budúci šampióni si vyžadujú zodpovedajúcu starostlivosť – potrebujú vitamíny, lieky a najmä kvalitné krmivo. „**Je tam kukurica, hrach, peluška, proso, repka**

olejka...Ešte im vieme prichodiť aj buráčky. To sa idú pozabíjať. Každý deň na musí pucovať. Vyčistia sa krmítka, umývajú sa napájačky. Hygiena musí byť. Niektorí chovatelia holubníky pucujú aj dva razy, ráno a večer. Alebo sú aj blázni, ktorí čakajú a berú pomaly každé hovienko. Dávajú sa aj vitamíny – povedal som, že keby som ja jedol to, čo dávam holubom, budem sto rokov žiť. Prisámbohu. Je to veda.“

Peter Cvaško už má aj pokračovateľa - deväťročného vnuka Matúša. Dedkove holuby pozná dobre, v holubníku s nimi trávi veľa času. A to dobrý chovateľ jednoducho musí.
Lucia Žatková

DOM KULTÚRY DIVADLO PÚCHOV

UŽ VIETE, KAM NA SILVESTROVSKÚ ZABAVU?

SILVESTER V DIVADLE

31.12.14, VEĽKÁ SÁLA 20.00-04.00 HOD.

SAMO TOMEČEK BAND
DJ BRAŇO
TOMBOLA
POLNOČNÝ OHŇOSTROJ S HUDBOU
SPOLOČNÝ PRÍPITOK POD HVIEZDAMI...
MODERÁTOR ROMAN JURÁŠKO

Vstupné: 20 €
(v cene vstupenky: prípitok, minerálka, víno, slámostná večera, káva, chipsy, arašidy, polnočný pohár šampusu, populáčna silvestrovská kapustnica, program...)
Predpredaj vstupeniek od 5.11.2014.

DIVINOVÉ HODY MEDZI HORAMI

Zažili ste tento rok pravé gastronomické a kulinárske zážitky? Dali ste si divinu ulovenú v domácich neďalekých horách, pripravenú podľa tradičných i netradičných receptov? Taká pytliačka polievka, gulášik, steaky či medailóniky z daniela, kačica alebo srnčí chrbát a diviak na červenom víne vyvoláva aj teraz gurmánske predstavy. Tí, ktorým sa podarilo zájsť na divinové hody v Penzióne pod Strážovom, mohli potešiť nielen svoje chuťové poháriky, ale aj sa skvelo zabaviť pri umelej harmonikárskych majstrov.

Nedávne divinové hody pre verejnosť boli snúbením sa špecializovať z diviny s kvalitným vínom. Príjemné nielen pre návštevníkov, ale aj pre personál, ktorý mal jasný cieľ a zámer – potešiť svojím gastronomickým. Penzión pod Strážovom v srdci Pružiny ponúka s hrdosťou jedlá z národnej kuchyne, ale aj svetové špeciality. O domáce divinové lahôdky prejavili záujem kulinári a labužníci z blízka i ďaleka, za deň sa tu trikrát otočila každá stolička a ľudia, ktorí tu pracujú na pozíciách kuchár, čašník, mali z toho veľkú radosť. Kvalitné vína individuálne ponúkal someliér ku konkrétnym jedlám. Príjemnú domácku atmosféru spestrili aj ľudoví umelci – harmonikári Martin Kremeň a Juraj Plšek z LH Dúbravienka a FS Dúbravček.

„Tieto gastroakcie väčšinou vychádzajú z produktov, ktoré sú z domácich chovateľských podmienok – divina a produkty na divinové špeciality boli vychované v lesoch v okolí Pružiny. Vzácná a nie lacná surovina – divina má stále svojich priaznivcov. Gurmán postrehne rozdiel medzi mäsom, ktoré bolo už zamrazené, či bola divina len pred týždňom ulovená a v ideálnych podmienkach odležaná, alebo to bolo zamrazené a ani nepoznáte termín jej odstreľu ani expirácie,“ prezradila prevádzkarka Penziónu pod Strážovom Jana Haviarová, podľa ktorej sem klientov – kulinárov najviac lákajú domáce špeciality, akými sú bryndzové halušky, „perky“, šúľance s makom a zabí-



jačkové špeciality. Divinové hody priority trochu zmenili. „Najväčší úspech mal steak a medailóniky z daniela, potom všetky divinové steaky, guláš a pytliačka polievka. Z daniela preto, lebo v tejto oblasti sa málo vyskytuje a jeho mäso je vzácné,“ hovorí o najpreferovanejších jedlách šéfkuchárka Jana Chudá, ktorá kuchyni a jej umeniu zasvätila 32 rokov svojho života. „So všetkým je práca, ale potrebujete hlavne veľa času na opracovanie mäsa. Je to dlhšia práca, treba sa s tým pohrať, aby bolo mäso dobré. Omáčky sa pripravujú rýchlo. Aby sme vycibрили chuť, mäso musí byť marinované 24 hodín. Malo by byť mäkučké, dochutené. Musí to byť na úrovni, stopercentné, aby boli zákazníci spokojní,“ hovorí o svojej práci a prioritách prípravy i výsledku šéfkuchárka Jana Chudá. Prezradila aj pár grifov, ktoré robia jej kuchyňu výnimočnou a vyhľadávanou: „Musíte mať roky praxe a musíte to mať v sebe. Dá sa to aj naučiť, jedlá môže pripravovať aj laik – vždy sa dajú dochutiť koreninami, bylinkami a vycibriť. Najradšej pripravujem pytliačku polievku, tá je tu veľmi obľúbená, a tiež steaky. Dopredu si mäso pripravíme v pajci, potom je samotné pečenie

rýchlejšie. Steak už len hodíte na panvicu a opečiete z oboch strán. Potom ho trochu dotiahnete v rúre alebo prikrytý pod alobalom a potom ho upravíte na tanieri.“

Ako šéfkuchárka odporúča na dochutenie diviny cesnak,



rozmarín a koreňovú zeleninu. Marináda by mala obsahovať tiež koreňovú zeleninu, nové korenie a čierne korenie. „Niekoľko pridáva do pajcu aj biele alebo červené víno. Ja mäso nechám preležať aj s troškou oleja a pripravujem ho až na druhý deň, aby prešlo všetkými chuťami. Červené víno pridávam do omáčky, ale pozor, nie ku všetkému sa hodí,“ prezradila detaily šéfkuchárka Jana Chudá. Aká je jej tzv. finta fň? „V konečnej fáze prípravy mäso prelejeme červeným vínom.“

Pripravila Monika Vajdová

Medailóniky z daniela s brusnicovou omáčkou

2 porcie

400 g chrbát z daniela, 100 g olej, vývar z diviny
marináda: 50 g olivový olej, 10 g soľ, 5 g rozmarín, 2 g korenie na divinu

omáčka: 100 g brusnicový kompót, 100 g brusnicový džem, 60 g maslo, 50 g citrón, 20 g kryštálový cukor

Mäso z daniela nakrájame na medailóniky (5-6 ks), mierne naklepeme, vložíme do marinády a necháme aspoň 24 hodín odležať. Odležané medailóniky opečieme na rozpálenom oleji 5 minút z každej strany, podlejeme vývarom a podusíme 10 – 15 minút.

Rozpustíme maslo, pridáme



džem a brusnice. Povaríme 10 minút, dochutíme cukrom, škoricou, citrónovou šťavou a dohustíme solamylom. Podľa potreby pridáme vodu, povaríme 5 minút a servírujeme. Podávame s opekanými zemiakmi, ryžou, kysnutou alebo viedenskou knedľou. Môžeme dozdobit brusnicami, plátkom citróna a 33% smotanou. Dobrú chuť.

V centre Pružiny, obce obklopené zo všetkých strán Strážovskými vrchmi, nájdete tradičný slovenský penzión s tradičným interiérom, kuchyňou a netradičným exteriérom. Nechýba tu wifi, parking, nové multifunkčné ihrisko, kde si môžete zahrať tenis, futbal, basketbal, bedminton, ani workoutovú plochu, kde si zase zaponilujete s vlastnou váhou. Na detskom ihrisku si prídu na svoje aj tí najmenší. Exteriérové posedenie pod strechou, ktorého súčasťou je aj grilbar, gastrozázemie, kde sa dajú pripravovať grilované pochúťky, dokáže pohodlne pojať 80 – 90 ľudí, disponuje jednoduchým pódium určeným aj na kultúrne

Kde nájdete Penzión pod Strážovom?

podujatie – afterpárty po kultúrnom alebo športovom podujatí, ktoré tu možno organizovať.

V jednej budove nájdete dva interiéry – prvým je tradičná koliba s nezameniteľnou teplo-domáckou atmosférou a druhým moderný a štýlový bowlingbar s kapacitou 50 miest, ktorý má dve dráhy, okrem toho biliard a kalčeto. Koliba je charakteristická práve slovenskými tradičnými špecialitami, aspoň raz v kvartáli sú tu gastroakcie a gastropárty s domácimi lahôdkami.

Počas pracovných dní je in-

teriér aj s krásnymi modernými izbami pripravený pre pracovné stretnutia, semináre, školenia, vzdelávacie aktivity, tímbilding a pod. Počas víkendov poteší najmä rodičov s malými deťmi, ktorí sem majú možnosť prísť na víkend a spoločne sa odreačovať v peknom exteriéri penziónu a zároveň prejsť dedinou a povenovať sa troškou agroturistiky - zájsť si na neďaleký salaš, do časom až tak nepoznanej časti obce Chmelisko či objavovať prírodné krásy, medzi ktoré patrí jaskyňa a najvyšší vrch Strážovských vrchov – 1213,3 m

n. m. vysoký Strážov.

V blízkej budúcnosti sa veľkým lákadlom stane aj očakávané wellness zázemie penziónu. V tomto období Penzión pod Strážovom dokonca svojim priaznivcom ponúka aj kurz spoločenského tanca pod vedením profesionálneho tanečníka, o ktorý prejavilo záujem veľké množstvo tanečných párov. Z týchto dôvodov sa kurz bude opakovať aj v novom roku. Čoskoro prídu na rad mikulášske, vianočné a koncoročné večierky, ktoré „vybookovali“ všetky voľné termíny do konca roka. Napriek tomu vás penzión rád privíta vo voľných termínoch počas svojich prevádzkových hodín.

NÁJDITE V MASÁŽI POKOJ, POHODU, RADOŠŤ A DOBRÉ ZDRAVIE – 40. časť

NERVY – trasy našich pocitov

Mozog a miecha vytvárajú centrálny nervový systém. Cez chrbát bežia všetky informácie o našom tele až do mozgu a naopak. Nie je preto nič neobvyklé, že chrbát začne bolieť, keď sa tam nahromadí príliš veľa nepríjemných vecí.

Z každého stavca vystupujú z medzistavcových otvorov tesne pri medzistavcovej platničke v páre miechové nervy, ktoré sa o odborne volajú korene spinálnych nervov. Každý z týchto spinálnych koreňov ústí asi do 800 000 nervových vlákien, ktoré vnímajú signály tela a cez miechu ich posielajú do mozgu a naspäť. Z toho nám jasne vyplýva, že keď je čo len jediný nerv napr. krčnej chrbtice pomliaždený, premietne sa to ako bolesť, znecitlivenie alebo ochrnutie paže. Alebo napr. keď je len jeden nerv v oblasti bedrovej chrbtice kvôli vysokočeniu medzistavcovej platničky stále dráždený, cítite to v sedacej časti, v nohe alebo aj v chodidle. Málokedy je to platnička, ktorá nám spôsobuje bolesť. Väčšinou ochabuje a bolí hlbšie chrbtové svalstvo. Je to jeho „pomsta“ za to, že sa oň nestaráme a nepoužívame ho. Ale pokiaľ to bolí, je to ešte dobrý signál. Znamená to, že nervy ešte žijú. Znecitlivenie, ochrnutie a slabosť svalov nám naznačuje, že nerv začína vypúšťať dušu. A to už je naozaj posledný varovný signál tela, že by sme si mali vstúpiť do svedomia a pomôcť mu.

Reflexy dôležité na prežitie

Mozog a miecha majú k dispozícii systém, ktorý bez nášho vedomia vie, čo má robiť. Trvalo by príliš dlho a vlastne by to ani nebolo zlučiteľné so životom, keby sme mali vedome rozhodovať o tom, či je teraz správny čas na dýchanie, v akom rytme má biť naše srdce, aké tráviace šťavy je vhodné vylúčiť na trávenie potravy, alebo aby sme vedome aktivovali svaly, keď potrebujeme náhle udržať rovnováhu. Naše telo je veľmi múdre a nastavené na všetky tieto aktivity. A tieto aktivity (reflexy) sú riadené našou nevedomou myslou (podvedomím). Závisia od toho, ako sa o svoje telo vedome staráme alebo nestaráme. Ak sa stravujeme v súlade s prírodnými zákonmi, ak čistíme svoje duchovné srdce a ak sa pravidelne a často pohybujeme na čerstvom vzduchu, reflexy sú prirodzené a sme zdraví. Keď to robíme opačne - teda jeme „rychle“ jedlá, jeme veľa, zadky si vyvážame na autách a vo výťahoch, alebo si ich zahrievame pred TV a PC, a absolútne sa nevenujeme duchovnu – telo začne zlyhávať. Najskôr začne pobolievať to, či ono. Na to je farmaceutický prie-



mysel statočne pripravený a cez média nám okamžite každých 30 min ponúka „okamžité“ riešenie našej bolesti vo forme ružových a iných tabliet. Zaujímavé je, že liekov sú plné lekárne, lekární plné mestá a aj tak sú čakárne pred ordináciami stále plnšie a plnšie chorých a nešťastných ľudí. Čím to bude? Bude to tým, že lovíme v nesprávnych vodách... Telo sa dokáže uzdraviť samo, znútra. Ale nesmieme mu v tom brániť stresom, zlým jedlom a lenivosťou.

Nervy a orgány

Centrálny nervový systém zosobuje všetky orgány tela. Od miechy závisí v podstate každá bunka. Ak niečo nesúhlasí s určitým stavcom, s určitým výstupom pre nervový koreň, oslabuje to aj príslušný orgán. A z každého orgánu dospejú informácie vo forme nervových podnetov až do chrbta. Tam sa opätovne spájajú s ďalšími nervovými dráhami, ktoré rôznymi podnetmi zásobujú pokožku, svaly alebo väzivo. Preto môže aj napr. črevo bolieť v chrbte, alebo chrbát ochromiť funkciu čreva. A problémy s určitými stavcami môžu mať vplyv na našu náladu a naše pocity. Napríklad poškodenie deviateho hrudného stavca spôsobuje agresivitu a potlačaný hnev a agresivita vedú často k alergiám a rôznym vyrážkam.

V tele všetko

so všetkým súvisí

Vznikáme z dvoch buniek – z vajčička a spermie. Po splynutí sa bunky delia tak dlho, až je človečik hotový a skladá sa z približne 70 biliónov buniek. Na začiatku môže každá bunka vytvoriť akýkoľvek orgán. Až neskôr sa bunky začínajú špecifikovať. To znamená, že v každej jednej bunke je obsiahnutá informácia týkajúca sa kompletného celku. To vysvetľuje, prečo existujú

reflexné systémy (reflexná terapia chodidla, akupresúra, akupunktúra) a meridiány (meridiánová masáž), pomocou ktorých môžeme ovplyvňovať všetko v tele. Delenie buniek je teda vzrastajúce – vychádza z jednej bunky, uchováva tieto informácie a odovzdáva ich ďalej. A taktovznikne organizmus, ktorý reaguje v súhre a nie ako súbor jednotlivých orgánov. A to sa bohužiaľ v dnešných časoch veľmi podceňuje.

Väzivo – dôležitý komunikačný kanál

Každý orgán, sval, kosť, nerv, každá lymfatická cieva, každý väz, každá bunka – proste všetko v našom tele je obalené väzivom (fasciou). Pomocou väzivových štruktúr naše telo komunikuje a načúva každý každému. Keď na väzivo zapôsobí ťah alebo otáčavý pohyb, menia sa elektrické náboje. Tak vznikajú určité sieťové štruktúry, ktorými sú vedené informácie v tele. A tieto komunikačné cesty sa môžu zablokovať.

Blokády vyvolávajú bolesti

Stres, zlá výživa, nesprávne držanie tela, preťaženie, poruchy koordinácie a svalová nerovnováha sú príčinami porúch vo väzivovej štruktúre. Vznikajú väzivové uzliny, ktoré môžeme cítiť pod rukami. A môžu vyvolávať bolesti na úplne inom mieste. Tieto väzivové štruktúry sú medzi sebou neskutočne informácie poprepájané. Preto sa problémy napr. v nohe prejavujú na chrbte, alebo naopak, problémy so stavcami oslabia aj určitý orgán.

Bolesti chrbta nie sú zhubné, ale veľmi nepríjemné. Mnohým ľuďom ničia život. Vždy je cesta späť a nikdy nie je neskoro. Samozrejme, že veľmi vážne stavy patria do rúk odborných lekárov. Ale je na nás, či svoj stav necháme dôjsť až do vážneho. Namiesto operácie vysokoenej platničky, cementovania alebo stabilizovania stavcov si môžeme vybudovať zdatný svalový korzet. A môžeme zo života vypudíť starosti a strach. Toto všetko je pôsobivejšie a má menej vedľajších účinkov než lieky od bolesti alebo skalpel.

Nepodceňujme a neignorujme bolesti chrbta, ani iné bolesti. Čím skôr ich začneme riešiť, tým skôr ich vyženieme z nášho života. Ak máte zdravotné problémy a chcete ich riešiť, navštívte nás. Spoločne nájdeme cestu ako eliminovať stres, ako upraviť stravu, ako cvičiť, aká masáž alebo terapia je pre vás vhodná. Zdravie je dobro, o ktorom nevieme, pokiaľ ho nestratíme.

Jarmila Rosinová



KNÍŽNÉ NOVINKY:

EMMA - I. Havranová, Marečín PT

Púchovská rodáčka Ivanka Havranová (Štrofteková) so svojou nikdy nekončiacou energiou pre nás pripravila ďalší zo svojich románov, ktorý minulý týždeň aj predstavila rodákovi na verejnej čítačke v Púchove. Emma je príbehom päťdesiatpäťročnej ženy, ktorá si uvedomuje, ako sa do jej psychiky aj tela zabodáva každý ďalší pribúdajúci deň. Druhá strana príbehu je však mladosť, ukrývajúca sa niekde hlboko v podvedomí, a práve tá z času na čas prejaví svoju životaschopnosť. Emma sa nevie rozhodnúť: má právo žiť podľa vlastných túžob, predstáv, alebo sa má držať konvenčných pravidiel, ktoré žene určuje vek...

NIČ LEPŠIE NEPOZNÁM - A. Šišková, Motyl'

Časy, keď „Šiška“ hrávala v púchovskom Divadle M, sú už dávnejšie za nami. Z roztomilej a trošku „uletenej“ blondínky je nielen jedna z najúspešnejších slovenských herečiek, ale aj starostlivá mama, babka a gazdinka. Kniha, ktorú napísala, obsahuje jej rozprávanie o detstve a rodine a množstvo receptov. Z cestovania po svete vybrala zážitky i recepty napríklad z Paríža, Talianska, Sicílie, Egypta, ale aj z oscarového pobytu v Hollywoode a z ciest po Slovensku i dovoleníek v klasickej slovenskej drevnici. Cestovanie popisuje zážitkovo, vtipne, s nadhľadom, a svoje obľúbené recepty ponúka tak, aby prilákali k vareniu aj neskúsené gazdinky.

NÁVOD NA NEPOUŽITIE - M. Pálušová, Marečín PT

Tretia dnešná rodáčka prichádza s románom, ktorý má podnadiš Sedem odtieňov po slovensky, čo je parafráza na úspešnú trilógiu Päťdesiat odtieňov... Príbehy mladej Kristíny potešia všetkých, ktorí majú radi SEXUS, ale tiež zástancov tradičnej rodiny, keďže propaguje manželský sex bez ochrany. Kristína urobí čokoľvek, aby si našla a udržala dobrú prácu. Takmer.

Z HRNCA DO ROZPRÁVKY - B. Rakovská, R. Papp, L. Šočová, Ikar

Kniha Z hrncu do rozprávky je súbor domáчих receptov vyťahovaných priamo z kuchýň autorov, ktorí sa rozhodli podeliť so svojimi receptami so všetkými rodičmi.. Keďže všetci traja sú milujúcimi rodičmi svojich ratolestí, nezabudli ani na najmenších, a tak sa z knižky plnej receptov stala ilustrovaná rozprávková kuchárka pre deti aj dospelých. Deti si v nej nájdú rozprávky plné jedla a rodičia jedlá plné rozprávkových ilustrácií. S touto knižkou sa už vaše dieťa z kuchyni určite nudiť nebude. Dobrú chuť a príjemnú zábavu!

ŠTÚDIO ZDRAVIA, Royova 772, Púchov
profesionálne masáže, liečebné terapie
0907 518 826 - len na objednávku
www.klub-zdravie-krasy.sk

PROGRAM DK PÚCHOV NA MESIAC DECEMBER



DOM KULTÚRY
DIVADLO PÚCHOV

QUIJA

Chceli by ste skúsiť hovoriť so záhrobím a nemáte po ruke vhodné médiu? Mohla by vám pomôcť Ouija – špiritistická tabuľka pokrytá písmenami a číslami, prostredníctvom ktorej môžete s duchmi komunikovať. Stačí v nich veriť a rešpektovať ich pravidlá hry. V opačnom prípade sa môžete aj vy natrvalo premiestniť do ríše mýtov. Aspoň to sa stalo hrdinom hororu od Platinum Dunes, produkčnej linky slávneho Michaela Baya. Nie je nič jednoduchšie ako vyvolať duchov v dome s veľmi tmavou minulosťou. Presvedčila sa o tom Debbie, ktorá mala smolu a nerešpektovala základné pravidlo „hry“... MN 15 rokov – USA – Barracadamovie - 90' - titulky – horor. Vstupné 3,50 €.

MAGICKÉ STRIEBRO – HĽADANIE KÚZELNÉHO ROHU

Po dlhom jesennom spánku sa modrý škriatkovia prebudili do tej najchladnejšej zimy, akú kedy zažili. Malé údolie s gazdovstvom, kde si nažívajú červení škriatkovia, je ohrozené obrovským ľadovcom. Ľudia už údolie opustili a červení škriatkovia budú musieť čoskoro urobiť to isté. Dokáže kráľovná Fjellrose pomôcť Drengovi, kráľovi červených škriatkov? Kráľovná Fjellrose verí dávnej povesti o magickom modrom rohu, ktorý dokáže zmeniť počasie. Keď sa ho kráľovnej podarí nájsť, bude môcť ľadovec roztopiť. Ale modrý škriatkovia nezdieľajú jej odhodlanie a sú proti, pretože jeho posledné použitie spôsobilo katastrofu... MP – Nor. – Filmeurope - 84' - český dabing – fantastická rodinná rozprávka. Vstupné 3,50 €.

ŠÉFOVIA NA ZABITIE 2

Nick (Jason Bateman), Dale (Charlie Day) a Kurt (Jason Sudeikis) majú už plné zuby toho, ako sa musia podlizovať vlastným šéfom, preto sa jedného dňa rozhodnú stať sa svojimi vlastnými páni a začnú podnikáť na vlastnú päsť. Prefíkaný investor však čoskoro od ich dohody upustí a oni sa ocitnú v koncoch ako porazení, zúfalí a bez peňazí. Traja amatérski podnikatelia sa ale nevzdávajú a vymyslia originálny plán: unesú investorovho dospelého syna a požiadajú o výkupné, ktoré by im malo znovu zabezpečiť kontrolu nad ich spoločnosťou... MN 15 rokov – USA – Continentalfilm - 108' - titulky – komédia. Vstupné 3 €.

OPRI REBRÍK O NEBO

Katolícky kňaz Marián Kuffa žije v malej dedinke pod Tatrami. Za posledných dvadsať rokov vytvoril z miestnej fary bezpečný prístav pre vyše dvesto ľudí v núdzi. Bezdomovci, alkoholici, narkomani, deti z detských domovov, telesne postihnutí, či týraní. „Pripadám si ako potápajúca sa loď. Vytiahnem jedného a druhý sa topí. Ale kde je záchranná vesta? Toho nechám držať sa za dosku, tomu vyklbím ruku, toho zdrapnem za vlasy, ďalšieho za nohu, druhého za ruku, ťahám za lakeť, bolíto, žiaden bontón, jednoducho chytám ich, aby žili,“ hovorí Kuffa, ktorý sa po rannej omši prezlečie do montérok, aby celý deň so svojimi chránencami pracoval. Neokázalý film o obetavom chlapovi, ktorý sa v tridsiatich rokoch vzdal koničkov a romantickej mladosti. Jeho príbeh je príbehom o ľudskom milosrdenstve a zároveň je zamyslením sa nad komplikovanými osudmi ľudí odstrčených na okraj spoločnosti. MN 12 rokov – ČR – ASFK - 100' - slovenská verzia – dokumentárny. Vstupné 3 €, člen FK 2 €.

Streda 3.	19.30 hod.	QUIJA
Piatok 5.	17.30 hod.	MAGICKÉ STRIEBRO – HĽADANIE KÚZELNÉHO ROHU
	19.30 hod.	ŠÉFOVIA NA ZABITIE 2
Sobota 6.	17.30 hod.	MAGICKÉ STRIEBRO – HĽADANIE KÚZELNÉHO ROHU
	19.30 hod.	ŠÉFOVIA NA ZABITIE 2
Nedeľa 7.	15.30 hod.	MAGICKÉ STRIEBRO – HĽADANIE KÚZELNÉHO ROHU
	17.30 hod.	ŠÉFOVIA NA ZABITIE 2
Streda 10.	19.30 hod.	OPRI REBRÍK O NEBO
Piatok 12.	17.30 hod.	TUČNIAKY Z MADAGASCARU – 3D
	19.30 hod.	BLBÝ A BLBŠÍ SÚ SPÄŤ
Sobota 13.	15.30 hod.	TUČNIAKY Z MADAGASCARU
	17.30 hod.	BLBÝ A BLBŠÍ SÚ SPÄŤ
Nedeľa 14.	15.30 hod.	TUČNIAKY Z MADAGASCARU – 3D
	17.30 hod.	BLBÝ A BLBŠÍ SÚ SPÄŤ
Streda 17.	19.30 hod.	ČO SME KOMU UROBILI?
Piatok 19.	17.30 hod.	SNEHOVÁ KRÁĽOVNÁ
	19.30 hod.	HOBIT: BITKA PIATICH ARMÁD – 3D
Sobota 20.	15.30 hod.	SNEHOVÁ KRÁĽOVNÁ – 3D
	17.30 hod.	HOBIT: BITKA PIATICH ARMÁD
Nedeľa 21.	15.30 hod.	SNEHOVÁ KRÁĽOVNÁ
	17.30 hod.	HOBIT: BITKA PIATICH ARMÁD – 3D
Piatok 26.	17.30 hod.	NOC V MÚZEU: TAJOMSTVO HROBKY
	19.30 hod.	HODINOVÝ MANŽEL
Sobota 27.	17.30 hod.	HODINOVÝ MANŽEL
	19.30 hod.	NOC V MÚZEU: TAJOMSTVO HROBKY
Nedeľa 28.	17.30 hod.	NOC V MÚZEU: TAJOMSTVO HROBKY
	19.30 hod.	HODINOVÝ MANŽEL
		FILMOVÝ PONDELOK PRE SENIOROV – vždy 1x v mesiaci !
Pondelok 29.	17.30 hod.	HODINOVÝ MANŽEL.
		Zvýhodnené vstupné 2 €! Ostatní 3,50 €

TUČNIAKY Z MADAGASCARU

Objavte tajomstvo najlepších a najvtipnejších supertajných agentov sveta: Kapitána , Kowalského , Rica a Pešiaka. Sú to nielen veselí a podarení vtáčikovia, sú aj najvýkonnejšou údernou jednotkou tajných agentov. Pripravení kedykoľvek a kdekoľvek zasiahnuť, aj pri najmenšom ohrození sveta. Kapitán je odvážnym vodcom, ktorý nikdy neopustí kamaráta. Kowalski predstavuje mozog tímu s fotografickou pamäťou a dokonalými vedomosťami o všetkom . Rico je neriadená strela , bomba so zapáleným knôtom. A Pešiak? Ten je tak trochu podceňovaným najmladším členom skupinky , ale práve on verí , že spolu dokážu aj nemožné. MN rokov – USA – Barracadamovie - 90' - animovaný, dobrodruž., komédia . Vstupné 3,50 € - 2D, 5 € - 3D .

BLBÝ A BLBŠÍ SÚ SPÄŤ

V živote Harryho a Lloyda sa toho za posledné roky veľa zmenilo. Samozrejme, okrem ich tuposti. Keď sa Harry dozvie, že má dcéru, neváha ani minútu a beží do ústavu prebrať Lloyda k životu. Ten upadol do stavu letargie po tom, ako dostal kopačky od milovanej Mary. Vydajú sa na divokú jazdu krížom-krážom Amerikou, v tých najčudesnejších dopravných prostriedkoch a ocitnú sa dokonca na konferencii najväčších vedcov sveta. Asi tušíte, že to nedopadne najlepšie. Bude to bizarné, zábavné, šokujúce... MN 12 rokov – USA

– Itafilm - 110' - titulky – komédia. Vstupné 3 €.

ČO SME KOMU UROBILI?

Na živote je krásne to, že sa v ňom nedá nič dopredu naplánovať. Napríklad Verneuilovci si boli istí tým, že sa ich štyri nádherné a inteligentné dcéry vydajú za výnimočných mužov. Milovníci starého dobrého Francúzska, silne veriaci katolíci, vo svojom okolí patriaci medzi vážených občanov. Pri výchove dcér sa vždy snažili uplatňovať skôr konzervatívne metódy a snažili sa im všepiť tie správne hodnoty – teda tie ich. Dnešná doba ich ale konfrontuje s mnohými vecami, ktoré rozhodne nie sú podľa ich gusta, napríklad s multikultúrnou a náboženskou toleranciou. Prvá dcéra si vzala moslima, druhá Žida a tretia sa vydáva za Čiňana. Poslednou nádejou na „skutočnú“ svadbu v kostole majú pri najmladšej dcére, ktorá stretla Charlesa, vzorného katolíka. Lenže... MN 12 rokov – Franc. – Barracadamovie - 97' - titulky – komédia . Vstupné 3,50 €.

SNEHOVÁ KRÁĽOVNÁ

Animovaný príbeh nakrútený na motívy svetoznámej rozprávky z pera Hansa Christiana Andersena. Snehová kráľovná uvalí na krajinu kľatbu a všade zavládne nekonečná zima. Neutíchajúci polárny vietor ochladí ľudské srdcia a vytráti sa z nich všetka radosť. Dievčatko Gerda, spolu s fretkou Lutou a škriatkom Ormom sa vydajú

MESTSKÁ FUTSALOVÁ LIGA - 5. KOLO

Prvý raz v sezóne sa odohral kompletný program mestskej futsalovej ligy. Vedúce dva tímy súťaže nezaváhali, obhajca titulu Jamaica Prenosil však prehral a umožnil Magsy zapísať si do tabuľky prvé body.

VÝSLEDKY 5. KOLA:

JAMAICA PRENOSIL - MAGSY 7:8

G: Lipták 3, Buček 2, Kecík, Bezák - Vaško 3, Luhový 2, Fusík, Korený, Granec

ZÁKLADŇA LR - CRALIF 1:5

G: Kebis - Heřflajš 2, Mokrička, Budiač, Kršák

BELUŠA - CHIVAS 6:4

G: Nosál 2, Ďurovec, Sviečka, Hrubo, Hrnčík - Petrušek 2, Pecuš, Loduha

TEAM 52% - BESTSPORTS 5:4

TABUĽKA PO 4. KOLE:

1. CRALIF	5	4	0	1	31:19	12
2. TEAM 52%	5	4	0	1	29:18	12
3. BESTSPORTS	4	2	0	2	20:16	6
4. JAMAICA	5	2	0	3	24:24	6
5. BELUŠA	3	2	0	1	15:15	6
6. CHIVAS	4	1	0	3	15:21	3
7. ZÁKLADŇA LR	3	1	0	2	11:20	3
8. MAGSY	5	1	0	4	27:39	3

I. VOLEJBALOVÁ LIGA MUŽOV

KOMJATICE - PÚCHOV 1:3 (21, -15, -20, -18) a 0:3 (-15, -17, -18)

Siedme kolo ukončilo prvú polovicu základnej časti I. volejbalovej ligy. Hráči VŠK Púchov nastúpili v nedeľu na palubovke posledného tímu tabuľky v Komjaticiach a dvomi povinnými víťazstvami zostali v tesnom závесе za vedúcim Zvolenom, keď obe mužstvá delí od seba jediný bod. Zvolen vyhral dvakrát hladko 3:0 v Revúcej, a tak odstup vedúcej dvojice, ktorá má ambície postúpiť do baráže o extraligu, sa po tomto kole zvýšil už na 13, resp. 12 bodov.

SAUNA

**Od 20. novembra 2014
sauna otvorená už aj
V PONDELOK!!!**

Pondelok:	15.30 - 20.30 hod.	MUŽI
Utorok:	15.30 - 20.30 hod.	ŽENY
Streda:	15.30 - 20.30 hod.	MUŽI
Štvrtok:	15.30 - 20.30 hod.	spoločná
Piatok:	15.30 - 20.30 hod.	spoločná
Nedeľa:	15.30 - 20.30 hod.	spoločná

OPEN LIGA VO FUTSALE - 6. KOLO

Po zbabranom úvode skvelý obrat Foreveru

V 6. kole futsalovej Openligy hostil púchovský Forever mužstvo K-CORP Poprad a bol to duel posledného s prvým. Forever totiž všetky tri svoje tohtosezónne zápasy prehral a proti lídrovi súťaže sa potreboval uchytiť. Aj keď mu začiatok zápasu nevyšiel a po troch minútach prehrával 0:2, ešte v prvom polčase vývoj zápasu otočil vo svoj prospech a po záverečnom hvizde sa tešil z prvých troch bodov.

FOREVER PÚCHOV - K-CORP POPRAD 4:3 (3:2)

Góly: 2. Rusnák - 0:1, 3. M. Tropp - 0:2, 16. Baláž - 1:2, 18. Pagáč - 2:2, 20. Pagáč - 3:2, 23. Maník - 4:2, 36. A. Tropp - 4:3. Pred 100 divákmi rozhodovali Belavý - Matula, ŽK: Pagáč - Alexa, Rackovský, Barabas.

PÚCHOV: Martinák - Štrbák, Masaryk, Baláž, Pagáč, Maník, Bogiň, Mišutka, Gajdošík. **POPRADE:** Alexa - A. Tropp, Badzik, Barabas, Kovalčík, Smolár, M. Tropp, Beller, Rusnák, Rackovský, Vernanec, Sabo.

Domáci tréner Ivan Záhradový po troch doterajších prehrách povolal do zbroje „starú gardu“ na čele s Masarykom, Mišutkom a Bogiňom, prvý raz v sezóne si za Forever zahral aj Gajdošík, nuž a k dispozícií boli po odpykaní trestu za červené karty v Trnave aj Maník s Pagáčom. Úvod zápasu však domáci nezvládli a už po necelých troch minútach prehrávali 0:2. Najprv v 72. sekunde po Barabasovom prítknutí otvoril skóre Rusnák a v po ňom strelou z diaľky prekonal Martináka aj M. Tropp. Vďaka zvýšenej aktivite Foreveru, ale aj vlastnou nedisciplinovanosťou však hostia o náskok ešte v prvom polčase prišli. V 16. min. znížil na 1:2 z pohľadu Púchova Baláž, keď zblízka usmernil do siete Štrbákovu strelu. Vo zvyšnom čase prvého polčasu kopali domáci tri desaťmetrové kopy po fauloch Popradčanov. Ten prvý síce ešte Bogiň nepremenil, ale potom potrestal fauly na Bogiňa a Mišutku dvomi vydatými strelami Pagáč.

Úvod druhého polčasu sa Foreveru vydaril podstatne lepšie ako začiatok zápasu, keď v 23. min. nasadil Maník Sabovi jasičky a krížnou strelou upratil loptu k žrdi Alexovej brány - 4:2. Obojstranne vyrovnaná hra priniesla viacero šancí, ale obaja brankári odolávali. Až v 36. min. zavřil úsilie Popradu o kontaktný gól A. Tropp, keď fažil z výbornej práce prenikajúceho M. Troppa. Dve minúty pred koncom sa hostia odhodlali k power-play, gólovú šancu si však počas nej nevypracovali, naopak príležitosť na definitívne potvrdenie prvého víťazstva v sezóne premárnil Gajdošík.

OZNAM

1.VK PÚCHOV otvoril prípravku VOLEJBALU pre dievčatá narodené 1. 9. 2002 a mladšie. Prihlásiť sa môžete priamo na tréningu v telocvični ZŠ Mládežnícka každý pondelok a štvrtok v čase od 16.00 do 18.00 alebo na tel. č. 0905 262 613.

VÝSLEDKY 6. KOLA:

PÚCHOV - POPRAD	4:3
ŽIRAFÁ ŽILINA - MALACKY	6:2
DOXX ŽILINA - PODOLIE	2:5
B. BYSTRICA - PRIEVIDZA	7:3
<i>Trnava mala voľno.</i>	

TABUĽKA PO 6. KOLE:

1. PODOLIE	4	4	0	0	19:9	12
2. B. BYSTRICA	5	3	2	0	27:16	11
3. POPRAD	5	3	0	2	26:18	9
4. ŽIRAFÁ	5	2	2	1	35:28	8
5. MALACKY	5	2	1	2	24:18	7
6. DOXX ŽILINA	5	1	2	2	14:15	5
7. PRIEVIDZA	6	1	1	4	27:43	4
8. PÚCHOV	4	1	0	3	19:23	3
9. TRNAVA	5	1	0	4	16:37	3

Po víťazstve 4:3 sa Forever odlepil z dna tabuľky, kde ho vystriedala v tomto kole pauzujúca Trnava. V najbližšom 7. kole sa v piatok 5. decembra 2014 o 20.10 hod. predstaví Púchov v Malackách.

-rava-

ŠÍPKARSKÁ LIGA DRUŽSTIEV

VÝSLEDKY 10. KOLA:

GLOBAL EXTRA BELUŠA - SPORTS BAR POV. BYSTRICA 5:7
DARTS TEAM VISOLAJE - FOREVER BB PÚCHOV 8:4
DARTS CLUB PÚCHOV - B2 UMELCI POV. BYSTRICA 7:5
FOREVER OK PÚCHOV - VETERÁNI POV. BYSTRICA 7:5

TABUĽKA PO 10. KOLE

1. VISOLAJE	10	8	0	1	1	70:50	25
2. GLOBAL	10	6	1	0	3	71:49	20
3. FOREVER BB	10	5	0	1	4	66:54	16
4. DC PÚCHOV	10	4	2	0	4	59:61	16
5. SPORTS BAR	10	3	2	2	3	59:61	15
6. FOREVER OK	10	3	0	1	6	51:69	10
7. VETERÁNI	10	3	0	0	7	54:66	9
8. B2 UMELCI	10	2	1	1	6	50:70	9

VEREJNÉ KORČUĽOVANIE

sa z dôvodu konania Veľkej ceny Púchova v dňoch 6. - 7. 12. nekoná

MLÁDEŽNÍCKE HOKEJOVÉ SÚŤAŽE

JUNIORI: PÚCHOV – MARTIN
2:7 (0:0, 1:2, 1:5)

Góly: Martinek, Flašík.

Hrali: Crkoň, Baštuga, Plavecký, Rajec, Slovák, Jurenka, Mičuda, Panáček, Trojan, Gabko, Flašík, Martinek, Ďurajka, Majštínik.

Púchov dve tretiny statočne odolával, v záverečnej došli sily, čo skúsený Martin dokonale využil.

JUNIORI: PÚCHOV – MARTIN
2:9 (1:3, 0:4, 1:2)

Góly: Ďurajka, Flašík.

Hrali: Baštuga, Kubaščík, Murcina, Plavecký, Rajec, Slovák, Dvorský, Jurenka, Mičuda, Panáček, Rezný, Trojan, Martinek, Gabko, Flašík, Majštínik.

Prvé mužstvo tabuľky od úvodu kontrolovalo priebeh zápasu, domácich aj výrazne prestriehalo a zaslúžene vyhralo.

DORAST: PÚCHOV – TRNAVA
6:7 (1:2, 3:3, 2:2)

Góly: Weissabel 2, Luhový J., Haluška, Kubinec, Vardžák.

Hrali: Žondor, Chudý, Jurga, Kollarik, Košút, Kubinec, Schvandtner, Vardžák, Weissabel, Dobroň, Gabčo, Neznik, Luhový, Haluška, Margorín.

V zápase výbornej úrovne rozhodli detaily v riešení herných situácií.

DORAST: PÚCHOV – TRNAVA
3:6 (1:2, 2:3, 0:1)

Góly: Luhový M., Neznik, Chudý.

Hrali: Žondor, Kostelný, Chudý, Jurga, Kollarik, Košút, Kubinec, Luhový M., Neznik, Schvandtner, Vardžák, Stríž, Gabčo, Weissabel, Gálik, Kozáčik, Dobroň.

Hostia rozhodli zápas pred koncom druhej tretiny, kedy dvakrát skórovali v početnej výhode o dvoch resp. jedného hráča.

9. HT: MARTIN – PÚCHOV 3:2
(0:0, 2:0, 1:2)

Góly: M. Luhový, Kvasnica.

Hrali: Hrušík, Čerešňa, Luhový M., Gálik, Ganát, Minárik, Kozáčik, Kvasnica, Ferletjak, Pišoja, Pienčák, Ybolia.

V dôležitom zápase Púchov doplatil na úzky káder (chorí a zranení hráči), aj napriek tomu držal krok s extraligistom viac ako päťdesiat minút. V závere došli sily a súper

rozhodol šesť minút pred koncom.

8. HT: MARTIN – PÚCHOV 4:3
(1:1, 1:2, 2:0)

Góly: Deneš 2, Chudý.

Hrali: Kmošena, Kadlec, Rusnák R., Hudík, Ladecký, Chudý, Karas, Deneš, Backo, Kuchta, Vanko M., Jašek, Sieklík, Haluška M., Vanko B.

Púchov viedol 3:2 po dvoch tretinách, v závere mierne poľavil, čo súper využil a rozhodol zápas vo svoj prospech.

7. HT: PÚCHOV – MARTIN 4:1
(1:1, 2:0, 1:0)

Góly: Putala, Krajčovič, Kašík, Bajčík.

Hrali: Andrisik, Urban, Krajčovič, Kašík, Krajč, Rusnák A, Hajas, Halušková, Putala, Omelka, Bajčík.

Púchov nepodal optimálny výkon, chlapci boli zdravotne indisponovaní, aj napriek tomu boli v zápase lepším mužstvom a zaslúžene vyhrali. Spoľahlivý výkon podal brankár Andrisik.

6. HT: PÚCHOV – MARTIN 0:1
(0:1, 0:0, 0:0)

Hrali: Gerhardt, Fekiač, Virga, Šulíková, Pobežal F, Veteška J., Veteška M., Halušková R., Moravský, Svinčák, Juriga, Bednár, Pobežal M., Haluška P., Pobežal J., Baránek, Zemančík.

V zápase druhého s prvým sa hra zaujímavý zápas. Fyzicky vyspelejší súper rozhodol jediným gólom v prvej tretine.

5. HT: DOLNÝ KUBÍN – PÚCHOV 4:15
(0:2, 2:9, 2:3)

Góly: Hajas 2, Ondrašík 2, Veteška, Krajčoviech, Hudík, Janoško, Škultéty, Pobežal M., Svinčák, Žemla, Jonák, Pobežal, Lezzáni.

Hrali: Hajasová, Ižvolt, Krajčoviech, Pišoja, Žemla, Bednár, Jonák, Pobežal M., Lezzáni, Kohutiar, Kováčik, Pobežal F., Janoško, Ondrašík, Škultéty, Hudík, Svinčák, Kvasnička, Hajas, Vojtek, Veteška J., Veteška M.

Púchov bol vo všetkých činnostiach jasne lepší, na ľade dominoval, najväčšou prekážkou im bol domáci brankár. Zaujímavosťou zápasu bolo, že o 15 gólov v zápase sa pričínilo až 13 strelcov, čo svedčí o vyrovnanosti mužstva.

I. VOLEJBALOVÁ LIGA ŽIEN

PLNÝ BODOVÝ ZÁSAH

Družstvo žien 1.VK Púchov v 7. kole 1. ligy žien privítalo na domácej palubovke súpera zo Žiliny. Tabuľkové postavenie družstiev - Púchov 5. miesto, Žilina 7. miesto - napovedalo, že rytmus zápasu by mali určovať domáce hráčky. Tak sa aj začal prvý set, domáce boli lepšie vo všetkých činnostiach a vytvorili si vedenie 21:14. Potom však trestuhodne poľavili v koncentrácii, urobili viacero hrubých chýb, súper zahral niekoľko lôpts veľkou dávkou šťastia a prvý set sa stal koristou súpera v pomere 23:25. Do druhého setu však domáce naskočili správne vyburcované, pri podaní Adamcovej získali náskok 8:0 a schuti predvádzali dobrý volejbal. Za stavu 11:7 prišla na podanie Gabrišová a odchádzala za stavu 19:7. Druhý set vyznel jednoznačne pre Púchov s výsledkom 25:8. Domáce hráčky sa upokojili, začali si veriť a bez väčších problémov dotiahli stretnutie do víťazného konca. Domáce hráčky jasne predčili súpera v útoku z okrajov siete, univerzálna Kováčiková, aj obe smečiarke Crkoňová a Gašpárková a na strede siete jednoznačne v blokovaní dominovala 194 cm vy-



soká blokárka Púchova Barnincová, ktorá sa po siedmich rokoch vrátila do dresu 1.VK.

Druhú stretnutie malo trochu nižšiu úroveň, Púchovčanky ale odvedli potrebný výkon a zaslúžene vyhrali 3:0.

Juniorky a staršie žiačky mali tento víkend voľno, o týždeň 6. decembra o 11.00 a 13.00 hod. hostí Púchov v hale VŠK v 8. kole ligy Krupinu, juniorky sa predstavujú v Nitre a žiačky v Trenčíne.

Púchov - Žilina 3:1 (-23, 8, 20, 19) a 3:0 (19, 12, 21)

Zostava 1. VK: Kováčiková, Adamcová, Tarkovská, Barnincová, Crkoňová, Gašpárková M. (libero) Tlaskalová, Gabrišová, Zábajníkova, Gašpárková P.

-msu-

II. HOKEJOVÁ LIGA - 12. KOLO

Náskok neudržali a predsa vyhrali

V 12. kole II. hokejovej ligy pokračovali hokejisti ŠHK Púchov v sérii zápasov na súperových ihriskách – v sobotu 29. novembra 2014 sa už po druhý raz v tejto sezóne predstavili v Petržalke.

Začiatkom októbra tu vyhrali 4:2 a tento stav udržiavali aj po dvoch tretinách sobotňajšieho zápasu. V poslednej časti hry však domáci dvomi gólmi Ernsta vyrovnali, a tak o víťazovi muselo rozhodnúť predĺženie. V ňom o dvoch bodoch pre Púchov rozhodol svojím druhým gólom v zápase Lukáš Krejčí. Podobne dvojjádrovým strelcom bol aj Lukáš Zemko.

HC PETRŽALKA 2010 – ŠHK PÚCHOV 4:5 po predĺžení (2:3, 0:1, 2:0 – 0:1)

Góly: 4. Barilla – 1:0, 6. Krejčí –

1:1, 7. Ernst – 2:1, 18. Zemko – 2:2, 19. Zemko – 2:3, 23. Furo – 2:4, 45. Ernst – 3:4, 54. Ernst – 4:4, 63. Krejčí – 4:5. Pred 75 divákmi rozhodovali Bachúrik – Martinovič, Meravý.

PETRŽALKA: Turák – Palkovič, Furdek, Ernst, Jaško, Barilla – Rutkovský, Segiň, Suvák, Kohút, Kubinec – Zaviš, Šoltis, Čáni, Salay, Bilik – Cvengoš, Jonášek. PÚCHOV: Kučík – Dvorský, Kováčik, Furo, Krejčí, Zemko – Faktor, Martinák, Doležel, Štubňa, Beznák – Matušu, Sušanin.

BONUS „STRIH ZDARMA“

Stredná odborná škola obchodu a služieb Púchov - Kaderníctvo Akadémie Púchov pre veľký záujem obnovilo akciu od 10. novembra 2014 do 29. mája 2015 „ZÁKAZNÍCKE KARTY S BONUSOM“. Dvakrát navštívte kaderníctvo Akadémie a vyberte si z ponúkaných služieb. Pri tretej návšteve Vás odmeníme bonusom „STRIH ZDARMA“ Kaderníctvo Akadémie sa teší na Vašu návštevu!

Kontakt: 0911 227 045

www.sosospu.sk

Materské centrum Drobce a CVČ Včielka Púchov
Sporťovcov 904, 020 01 Púchov
042/4631628

Váš pozývajú na podujatie

Mikuláš,
čo „Drobčekom“ dáš?

3.12.2014 od 9:00 do 12:00

PROGRAM: v priestoroch CVČ Včielka
9:15 - Mikuláška tvorivá dielnička
10:00 - Vystúpenie detí z CVČ Včielka, vystúpenie detí z MŠ Požiarna II.
10:15 - Príchod sv. Mikuláša, rozdávanie sladkostí, fotenie so sv. Mikulášom

Ohliadnutie za jesennou časťou oblastných futbalových súťaží

Trio mužstiev z okresu sa motá na dne tabuľky

6. liga muži - jeseň

1.Brvnište	13	11	0	2	35:15	33
2.Plevník	13	9	1	3	34:16	28
3.Papradno	13	8	3	2	35:14	27
4.H. Poruba	13	8	1	4	35:27	25
5.Tuchyňa	13	6	2	5	32:27	20
6.Bolešov	13	6	2	5	25:21	20
7.Ilava	13	5	3	5	31:32	18
8.Jasenica	13	5	1	7	35:25	16
9.Košeca	13	4	3	6	20:32	15
10.Dulov	13	4	1	8	20:34	13
11.Visolaje	13	4	0	9	27:37	12
12.D. Kočkovce	13	3	3	7	18:28	12
13.Lysá	13	3	3	7	22:37	12
14.M. Lednice	13	3	1	9	19:43	10

6. liga muži - doma

1.Brvnište	7	7	0	0	20:5	21
2.H. Poruba	7	6	1	0	23:11	19
3.Tuchyňa	7	5	2	0	25:13	17
4.Bolešov	6	5	1	0	18:7	16
5.Jasenica	7	5	0	2	25:6	15
6.Plevník	6	5	0	1	19:6	15
7.Papradno	7	4	2	1	20:8	14
8.Ilava	6	4	1	1	23:12	13
9.Visolaje	6	4	0	2	19:12	12
10.Košeca	7	3	2	2	12:11	11
11.Dulov	6	3	1	2	10:10	10
12.M. Lednice	6	3	1	2	11:16	10
13.Lysá	6	3	0	3	12:14	9
14.D.Kočkovce	7	2	1	4	8:12	7

6. liga muži - vonku

1.Papradno	6	4	1	1	15:6	13
2.Plevník	7	4	1	2	15:10	13
3.Brvnište	6	4	0	2	15:10	12
4.H. Poruba	6	2	0	4	12:16	6
5.D. Kočkovce	6	1	2	3	10:16	5
6.Ilava	7	1	2	4	8:20	5
7.Bolešov	7	1	1	5	7:14	4
8.Košeca	6	1	1	4	8:21	4
9.Tuchyňa	6	1	0	5	7:14	3
10.Lysá	7	0	3	4	10:23	3
11.Dulov	7	1	0	6	10:24	3
12.Jasenica	6	0	1	5	10:19	1
13.Visolaje	7	0	0	7	8:25	0
14.M. Lednice	7	0	0	7	8:27	0

V najvyššej oblastnej futbalovej súťaži dospelých sa pred tohtoročnou sezónou len ťažko tipoval okruh favoritov na popredné



Ani kanonier Peter Mišutka (na snímke prvý pred brankárom) nevytiahol svojimi gólmi na jeseň Visolaje z pásma zostupu...
FOTO: Milan Podmaník

priečky. Samozrejme, že do úvahy prichádzali minuloroční účastníci piatej ligy – Horná Poruba a Ilava, ktorí sa vďaka reorganizácii súťaží Západoslvenského futbalového zväzu museli posunúť až do oblastných súťaží. Spomínal sa aj Plevník-Drienové, kde mali fantastickú minuloročnú jarnú časť súťaže, ktorú suverénne vyhrali, stratu však mali po jesennej časti už veľkú a na Streženicke vtedy nestačili. Do okruhu favoritov sa radilo aj Papradno. Plevník, Papradno a čiastočne svoje ambície potvrdili a mútia vodu v horných poschodiach šiestoligovej tabuľky, všetkým favoritom však zatiaľ úspešne vypaľuje rybník prekvapujúco Brvnište. V Brvništi, kde sa už roky systematicky pracuje s mladými futbalistami, sa v tejto sezóne podarilo sklbiť mladost' so skúsenosťou a výsledkom je po jesennej časti prvé miesto v tabuľke s päťbodovým náskokom pred Plevníkom a Papradnom. Brvnište v jesennej časti dokázalo zvíťaziť v jedenástich z trinástich stretnutí. O postupujúcom však zďaleka rozhodnuté nie je. Ešte máme v živjej pamäti famóznou jarnú časť Plevníka v minulej sezóne a je tiež otázkom, ako sa dokážu Brvnišťania vyrovnat' s tlakom, ktorý na nich bude v každom stretnutí. Predsa len,

v postupovej pozícii v tejto dedinke v papradnianskej doline neboli už veľmi dlho.

Keď sa pred sezónou spomínal okruh kandidátov na popredné priečky tabuľky šiestej ligy, z úst niektorých futbalových odborníkov odzneli aj Visolaje. Pre tých však bola tohtoročná jeseň

jedným z najnevydarenějších období tamojšej futbalovej histórie. Visolajčania trónia v tabuľke až na jedenástej priečke s chudobnými 12 bodmi, čo je na ich pomery skutočne málo. A nič na tom nezmenila ani skutočnosť, že dres Visolají stále oblieka Peter Mišutka. Ten je najlepším kanonierom aj tohtoročnej jesennej časti súťaže. Príčina v nepriaznivom postavení nie je ani tak v streleckej potencii, 27 strelených gólov je napríklad viac ako šiesty Bolešov. Visolajčanov však päta tlačí v zadných radoch. Tridsaťsedem inkasovaných gólov je po posledných Malých Ledniciach druhý najväčší počet v celej súťaži a i preto sú Visolaje v tabuľke tam, kde sú. Všetkých 12 získaných bodov vydolovali Visolaje na svojom trávniku. Naopak, na súperových ihriskách nezískali ani bodík.

Ani ďalší dvaja zástupcovia Púchovského okresu si tohtoročnú jeseň do vitríny nedajú. Dvanáste Dolné Kočkovce sú však trochu iný prípad, ako Visolaje. Dolnokočkovania ako keby nevedeli hrať pred vlastnými priaznivcami. Vo svojom útulnom areáli vyhrali zo siedmich stretnutí iba dve a na vlastnom trávniku ich olúpili súper i o neuveriteľných 14 bodov. I preto sú Dolné Kočkovce po jeseni až na samom dne tabuľky domácich zápasov. S výkonom vonku môže v Dolných Kočkovciach vládnuť trochu väčšia spokojnosť, i keď päť privezených bodov tiež nie je žiadne terno. I keď všetci traja zástupcovia okresu Púchov sú naukladaní takmer na dne tabuľky za sebou so zhodným počtom dvanástich bodov, najnižšie v tabuľke je po jeseni Lysá pod Makytou. I preto, že doma zo šiestich zápasov tri prehrala, no najmä preto, že vonku ani raz nevyhrala a priviezla iba tri body za tri remízy. Jedným dychom však treba dodať, že Lysá na súperových trávnikoch nebetónuje, snaží sa o ofenzívny futbal a niekoľko stretnutí prehrala po priebehu, za ktorý by si body zaslúžila.



Futbalisti Dolných Kočkoviec (v pruhovaných dresoch) akoby nevedeli pred domácimi priaznivcami ukázať čo vedia.

Ohliadnutie za jesennou časťou oblastných futbalových súťaží

Nevídaná bitka o čelo tabuľky bude pokračovať

7. liga muži - jeseň

1.K. Podhradie	12	7	4	1	27:11	25
2.Beluša B	12	8	1	3	34:18	25
3.D. Mariková	12	8	1	3	26:12	25
4.Udiča	12	8	1	3	29:17	25
5.Podvažie	12	7	3	2	26:11	24
6.Sverepec	12	6	3	3	19:19	21
7.Šebešťanová	12	6	2	4	25:16	20
8.Pružina	12	5	3	4	35:26	18
9.Praznov	12	6	0	6	33:39	18
10.Kvašov	12	3	1	8	17:24	10
11.Hr. Lednica	12	2	0	10	5:37	6
12.Pruské	12	1	1	10	7:26	4
13.Stupné	12	1	0	11	12:39	3

7. liga muži - doma

1.K. Podhradie	7	7	0	0	22:5	21
2.Udiča	7	6	0	1	21:8	18
3.Praznov	7	6	0	1	25:16	18
4.Beluša B	6	5	1	0	20:4	16
5.D. Mariková	6	5	1	0	17:4	16
6.Podvažie	6	5	1	0	16:3	16
7.Sverepec	6	4	2	0	8:2	14
8.Šebešťanová	5	4	1	0	15:4	13
9.Pružina	6	3	2	1	26:14	11
10.Kvašov	6	2	1	3	8:10	7
11.Hr. Lednica	5	2	0	3	3:8	6
12.Stupné	5	1	0	4	8:13	3
13.Pruské	6	0	1	5	2:13	1

7. liga muži - vonku

1.D. Mariková	6	3	0	3	9:8	9
2.Beluša B	6	3	0	3	14:14	9
3.Podvažie	6	2	2	2	10:8	8
4.Udiča	5	2	1	2	8:9	7
5.Šebešťanová	7	2	1	4	10:12	7
6.Pružina	6	2	1	3	9:12	7
7.Sverepec	6	2	1	3	11:17	7
8.K.Podhradie	5	0	4	1	5:6	4
9.Kvašov	6	1	0	5	9:14	3
10.Pruské	6	1	0	5	5:13	3
11.Praznov	5	0	0	5	8:23	0
12.Stupné	7	0	0	7	4:26	0
13.Hr. Lednica	7	0	0	7	2:29	0

Aj tí najväčší pamätníci by museli siahať hlboko do pamäti, aby si spomenuli, kedy naposledy bol v jesennej časti druhej najvyššej oblastnej futbalovej súťaže dospelých boj o prvú priečku taký napínavý. Medzi prvým a piatym mužstvom tabuľky je rozdiel jediného bodu a prvé štyri kolektívy majú po jesennej časti navlas rovnaký počet bodov. Vedúce Košecké Podhradie sa o postup medzi oblastnú elitu snaží už dlhšiu dobu, v tejto sezóne má však mimoriadne zdatných konkurentov. Udiča sa zrejme nechce uspokojiť s mužstvom absentujúcim medzi oblastnou elitou a rada by sa tam opäť vrátila. Podobné pohnutky vyhrať siedmu ligu má určite aj minuloročný účastník najvyššej oblastnej súťaže Dolná Mariková. Štvrtým do partie je rezerva Beluše, ktorej dres môžu obliekať aj hráči so skúsenosťami zo štvrtej ligy. Zabúdať sa, samozrejme, nemôže ani na piate Podvažie a v jarnej časti sa bude, podobne, ako na jeseň, poradiť na vedúcich priečkach pravdepodobne meniť po každom kole. O postupujúcom tak môže rozhodnúť každá maličkosť a málo vídaný súboj môže vyhrať iba mužstvo s kvalitným kádrom, psychicky odolné a samozrejme s potrebnou dávkou šťastia.

Z trojice mužstiev z okresu Púchov je na tom najlepšie po jeseni už spomínaná rezerva Beluše. Podáva vyrovnané výkony, škoda malých zaváhaní, Belušania mohli tróniť v čele súťaže. Belušania sa v priebehu jesene opierali predovšetkým o svoju ofenzívu, ktorá im prinášala bodové zisky. Po Pružine mala rezerva Beluše druhý najlepší útok a 34 nastriehlaných a 18 inkasovaných gólov je pomer, ktorý Belušu posunul tam, kde je.

Ďalší dvaja zástupcovia Púchovského okresu v siedmej lige po jeseni príliš veľa dôvodov na spokojnosť nemajú. Kvašov sa v súťaži asi ešte nestihol udomáčniť, chudobných desať bodov za tri víťazstva, jednu remízu a osem prehier stačí len na desiatu priečku. Ešte horšie sú na tom futbalisti Hradčanu Lednica, ktorí majú na konte iba šesť bodov. I keď za Lednicou sú ešte dve mužstvá, alarmujúca je najmä strelecká impotencia Ledničianov. V dvanástich stretnutiach dokázali strelci Lednice dať iba päť gólov, pričom inkasovali až 37 gólov. V prípade, že sa chcú Kvašov a najmä Hradčanu Lednica vyhnúť priamemu boju o záchranu, budú musieť počas dlhej zimnej prestávky poriadne popracovať na zlepšení streleckej potencie.

Z ÚRADNEJ SPRÁVY ZSFZ

Športovotechnická komisia

1. Pri určovaní hracích dní B-družstva, resp. juniorov klubu platí zásada, že odohrajú svoje majstrovské stretnutie vždy v iný deň ako A-družstvo. Požiadavku hracieho dňa B družstva, resp. juniorov predložia FK najneskôr 14 dní pred začiatkom stretnutia.

Na základe podanej žiadosti súpera a schválenej vzájomnej dohody FK, je možné odohrať majstrovské stretnutie B družstva/juniorov klubu aj v deň, kedy hrá súťažné stretnutie A družstvo.

2. Doplnenie RS ZsFZ 2014/15 strana 42, článok 17, odstavec o. „Uvedené finančné ohodnotenie nezahŕňa povinné odvody delegovaných osôb, ktoré vykonávajú svoju funkciu na základe Dohody o pracovnej činnosti, ani

odvedenú daň z príjmov, podľa paragrafu 5 Zákona o daní z príjmov č.595/2003 Z.z.“

3. ŠTK ZsFZ upozorňuje FO a FK, že úhradu fraktúr v mesiaci december 2014 je nutné uhradiť v stanovenej splatnosti. V prípade nedodržania termínov splatnosti ŠTK vyvodí disciplinárne opatrenia voči klubom.

Disciplinárna komisia

Oznamy:

DK upozorňuje všetky kluby, funkcionárov a hráčov, ktorým boli udelené disciplinárne opatrenia (ŽK, ČK a iné previnenia) v jesennej časti ročníka 2014/

2015, že tieto sa prerušujú a budú vykonané v jarnej časti súťažného ročníka 2014/2015 (17/13, 34/7 - s prerušením).

Stupne víťazov boli blízko, žiakom ObFZ Považská Bystrica chýbal kúsok šťastia...

Žiaci oblastného výberu obsadili na turnaji o Pohár predsedu Západoslonského futbalového zväzu štvrtú priečku

Len trochu viac športového šťastia delilo mladých futbalistov výberu Oblastného futbalového zväzu Považská Bystrica od medailového umiestnenia na halovom futbalovom turnaji O pohár predsedu Západoslonského futbalového zväzu. Z Komárna si z kvalitne obsadeného turnaja najlepších žiackych výberov z Trenčianskeho samosprávneho kraja, Trnavského samosprávneho kraja a Nitrianskeho samosprávneho kraja priviezli nepopulárnu „zemiakovú“ medailu. O ich štvrtom mieste rozhodla až minitabuľka troch družstiev so štyrmi víťazstvami.

Výber Oblastného futbalového zväzu Považská Bystrica v nej skončil najhoršie a

na medailu nedosiahol. I napriek tomu mladí futbalisti z našej oblasti zanechali v Komárne výborný dojem a svoj oblastný futbalový zväz reprezentovali na úrovni. Celkovým víťazom turnaja a Pohár predsedu Západoslonského futbalového zväzu si z Komárna odviezli mladí futbalisti Trnavy. Druhá skončila Nitra a tretia Prievidza.

Výsledky: Komárno – Levice 1:5, Nitra – Trnava 2:3, Prievidza – Senica 3:2, **Považská Bystrica – Komárno 3:1 (Čičút 2, Sádecký)**, Trnava – Levice 5:1, Nitra – Senica 4:1, **Prievidza – Považská Bystrica 3:1 (Sádecký)**, Komárno – Nitra 0:4, Levice – Senica 3:2, **Považská Bystrica – Trnava 0:1**, Komárno

– Prievidza 1:4, **Považská Bystrica – Nitra 2:1 (Adamec, Čičút)**, Levice – Prievidza 3:6, Trnava – Senica 6:0, Nitra – Levice 7:1, Komárno – Trnava 0:3, **Senica – Považská Bystrica 1:4 (Barcoš, Čičút 2, Kardoš)**, Prievidza – Nitra 1:3, Senica – Komárno 3:2, **Levice – Považská Bystrica 1:6 (Zábojník 2, Čičút 2, Hájek, Fapšo)**, Trnava – Prievidza 2:0

1. Trnava	6	6	0	0	20:3	18
2. Nitra	6	4	0	2	21:8	12
3. Prievidza	6	4	0	2	17:10	12
4. P. Bystrica	6	4	0	2	16:8	12
5. Levice	6	2	0	4	14:27	6
6. Senica	6	1	0	5	9:20	3
7. Komárno	6	0	0	6	5:22	0

Oblasťné stolnotenisové súťaže dospelých

D. Kočkovce stále bez prehry

Oblasťné stolnotenisové súťaže mužov pokračovali v piatok stretnutiami ôsmeho kola. Aj po ňom sú v piatej lige stále bez prehry stolní tenisti Dolných Kočkoviec, i keď s remízou so Sedmerovcom za domácimi stolmi spokojní byť nemôžu. S šiestej lige podľahla Lysá za stolmi vedúcej rezervy Ladiec 7:11 a ich vidina návratu do najvyššej oblastnej súťaže sa pomaly rozplýva. Dohňany podľa očakávania zvíťazili za stolmi Nozdrovčanov a s kladnou bilanciou sú v hornej polovici tabuľky. Prebúdzá sa rezerva Dolných Kočkoviec, ktorá zvíťazila tesne v Červenom Kameni. Rezerva Dohňan v siedmej lige nestačila na Novodubniččanov a s dvomi výhrami a šiestimi prehrami sú hráči Dohňan na desiatej priečke tabuľky.

5. SATES liga

Klobušice – Domaniža 15:3, Nemečkaj 4, Chvojka, Zboran po 3, Slivka 2, Mutala 1, 2x štvorhra – Joz. Gálik, P. Gálik, Tabaček po 1, **Dubnica nad Váhom – Dolná Mariková 13:5**, Topák, Zvoníček, Blaško po 4, Eckert 2, 2x štvorhra – Žiačik, Belás po 1, **Nová Dubnica D – Pružina 8:10**, Vojtek 4, Pšenková 3, 1 štvorhra – Gabčo 3, Sádecký, Krupa, Ďurajka po 2, 1 štvorhra, **TTC Považská Bystrica C – Nová Dubnica C 7:11**, Zemanová 3, Velič 2, L. Bačík 1, 1 štvorhra – Dibala 4, Frohn 3, Jurč 2, Janiga 1, 1 štvorhra, **Pruské A – Slovan Považská Bystrica 13:5**, Joz. Šatka 4, Jaro Šatka, Ondruška po 3, Beránek 2, 1 štvorhra – Šuba, Zemančík po 2, 1 štvorhra, **Dolné Kočkovce A – Sedmerovec A 9:9**, Blaško 3, Michalec, J. Škrabko po 2, P. Majdán 1, 1 štvorhra – Švikruha 4, Barták 3, Mišík 1, 1 štvorhra

1.N. Dubnica C	8	7	1	0	101:43	23
2.D. Kočkovce	8	6	2	0	97:47	22
3.Dubnica	8	5	2	1	90:54	20
4.Pruské	8	5	1	2	78:66	19
5.TTC PB C	8	4	2	2	82:62	18
6.Pružina	8	5	0	3	76:68	18
7.Klobušice	8	4	1	3	75:69	17
8.Sedmerovec	8	3	1	4	83:61	15
9.Slovan PB	8	3	0	5	66:78	14
10.Domaniža	8	1	0	7	45:99	10
11.D. Mariková	8	0	0	8	36:108	8
12.N. Dubnica D	8	0	0	8	35:109	8

6. REKONT liga

Červený Kameň – Dolné Kočkovce B 8:10, L. Dohňanský, Uherková, Jakúbek po 2, Strapko 1, 1 štvorhra – Michalec 4, Chobot 3, P. Majdán 2, 1 štvorhra, **Sedmerovec B – Pruské B 3:15**, Miloš Šelíng 2, P. Štefanec 1 – Kopačka, Cibík po 4, Černej 3, Burdej 2, 2x štvorhra, **Nová Dubnica E – Medeko Považská Bystrica 9:9**, Garaj 4, Barančík 3, Šelíng ml. 1, 1 štvorhra – Lipa 3, Herco, Filípek po 2, Pauer 1, 1 štvorhra, **TTC Považská Bystrica D – Zliechov 9:9**, Ďurana 3, Martaus, P. Fapšo, M. Meliš po 2 – D. Mišík st. 3, Kameništiak 2, T. Vicen, Krčeň po 1, 2x štvorhra, **Ladce B – Lysá pod Makytou 11:7**, V. Popelka 4, Gajdošík 3, Jankovský st. 2, Kvasnica 1, 1 štvorhra – Schulcz 3, Ladecký, Panáček, Janíček st. po 1, 1 štvorhra, **Nozdrovce A**

– **Dohňany A 5:13**, Vlasatý 2, Melicher, Česko po 1, 1 štvorhra – Baška, Vaňko po 4, Junga 3, Hološko 1, 1 štvorhra

1.Ladce B	8	8	0	0	112:32	24
2.Zliechov	8	5	2	1	82:62	20
3.Pruské B	8	6	0	2	86:58	20
4.TTC PB D	8	3	4	1	76:68	18
5.Dohňany	8	5	0	3	79:65	18
6.Medeko PB	8	4	1	3	76:68	17
7.Lysá	8	3	3	2	74:70	17
8.D. Kočkovce B	8	3	1	4	68:76	15
9.Nozdrovce	8	2	2	4	63:81	14
10.Sedmerovec B	8	0	2	6	53:91	10
11.Č.Kameň	8	1	0	7	50:94	10
12.N. Dubnica E	8	0	1	7	45:99	9

7. liga

Udiča – Nozdrovce B 8:10 predohrané, Ignácik ml., Ignácik st. po 3, Turiak 1, 1 štvorhra – Zemanovič 3, Košťalič, Didek po 2, Raček, Blažiček po 1, 1 štvorhra, **Klobušice DCA – Ladce C 14:4**, Rojkovič 4, Kminiak 3, Zajac 2, Lalinský, Bíly po 1, 2x štvorhra – Kalus, Sňahničan po 2, **Milochov – TTC Považská Bystrica E 9:9**, Kunovský 4, Benko 3, Horečný 1, 1 štvorhra – Lieskovský 3, Kulichová, Ďurana po 2, Dujsíková 1, 1 štvorhra, **Dohňany B – Nová Dubnica F 5:13**, Nechájec 2, M. Baška, Riško po 1, 1 štvorhra – Oravec, J. Pšenka, M. Pšenka po 3, Barančík 2, Ondřejíček 1, 1 štvorhra, **Šebeštanová – Slovan Považská Bystrica B 6:12**, Mitaš 4, 2 štvorhra – Hlubina, Jurčík, Kardoš, P. Kvaššay po 3, **Dolný Moštenec – 3. ZŠ Dubnica 13:5**, Brienstský 4, I. Melicherik, V. Zvak po 3, Birošík 2, 1 štvorhra – Čilek st. 2, P. Beniatka, Bršík po 1, 1 štvorhra

1.Slovan PB B	8	8	0	0	115:29	24
2.Klobušice DCA	8	7	0	1	99:45	22
3.Šebeštanová	8	6	0	2	99:45	20
4.N. Dubnica F	8	5	0	3	74:70	18
5.Nozdrovce B	8	5	0	3	75:69	18
6.Milochov	8	4	1	3	85:59	17
7.TTC PB E	8	3	2	3	80:64	16
8.D. Moštenec	8	3	1	4	59:85	15
9.Ladce C	8	2	2	4	65:79	14
10.Dohňany B	8	2	0	6	60:84	12
11.Udiča	8	0	0	8	28:116	8
12.ZŠ Dubnica	8	0	0	8	25:119	8

Kto s kým za stolmi?

5. SATES liga – 9. kolo, 5.12.

Sedmerovec – Klobušice, Slovan Považská Bystrica – Dolné Kočkovce, Nová Dubnica C – Pruské, Pružina – TTC Považská Bystrica C, Dolná Mariková – Nová Dubnica D, Domaniža – Dubnica nad Váhom

6. REKONT liga – 9. kolo, 5.12.

Dohňany – Červený Kameň, Lysá pod Makytou – Nozdrovce, Zliechov – Ladce, Medeko Považská Bystrica – TTC Považská Bystrica D, Pruské B – Nová Dubnica E, Dolné Kočkovce B – Sedmerovec B

7. liga – 9. kolo, 5.12.

3. ZŠ Dubnica nad Váhom – Udiča, Slovan Považská Bystrica B – Dolný Moštenec, Nová Dubnica F – Šebeštanová, TTC Považská Bystrica E – Dohňany B, Ladce C – Milochov, Nozdrovce B – Klobušice DCA

Úspešnosť po 7. kole

5. SATES liga

- Jozef Švikruha (Sedmerovec) – 28 výhier/0 prehier
- Jaroslav Dibala (N. Dubnica C) – 26/2
- Miloš Jurč (N. Dubnica C) – 22/2
- Juraj Gabčo (Pružina) – 21/3
- Ladislav Velič (TTC PB C) – 21/3
- Simona Zemanová (TTC PB C) – 10/2
- Jozef Frohn (N. Dubnica C) – 19/4
- Vladimír Gereg (Dubnica) – 13/3
- Roman Škrabko (D. Kočkovce) – 13/3
- Peter Topák (Dubnica) – 19/5
- Matej Janiš (D. Kočkovce) – 18/5
- Daniel Blaško (D. Kočkovce) – 20/6
- Ján Škrabko (D. Kočkovce) – 13/11
- Jozef Michalec (D. Kočkovce) – 7/7

6. REKONT liga

- Marek Lipa (Medeko PB) – 26/2
- Adam Garaj (N. Dubnica E) – 22/2
- Viliam Popelka (Ladce B) – 26/3
- Jozef Vicen (Zliechov) – 25/3
- Vladimír Hromek (Ladce B) – 7/1
- Milan Podmaník (TTC PB D) – 7/1
- Peter Gajdošík (Ladce B) – 26/4
- Miroslav Stranovský (Sedmerovec B) – 20/4
- Štefan Kopačka (Pruské B) – 26/6
- Štefan Lednický (TTC PB D) – 8/2
- Marcel Schulcz (Lysá) – 25/7
- Jozef Michalec (D. Kočkovce B) – 24/7
- Radovan Baška (Dohňany) – 21/10
- Dominik Panáček (Lysá) – 16/8
- Daniel Vaňo (Dohňany) – 20/11
- Ľuboš Fedora (D. Kočkovce B) – 15/13
- Ivan Hološko (Dohňany) – 12/15
- Milan Junga (Dohňany) – 14/18
- Anton Ladecký (Lysá) – 11/15
- Dušan Janíček st. (Lysá) – 9/13
- Peter Majdán (D. Kočkovce B) – 13/19
- Rudolf Chobot (D. Kočkovce B) – 7/25
- Dušan Janíček ml. (Lysá) – 4/16

7. liga

- Jozef Rojkovič (Klobušice/DCA) – 28/0
- Miroslav Mitaš (Šebeštanová) – 21/1
- Július Hlubina (Slovan PB B) – 24/2
- Dávid Ďurana (TTC PB E) – 10/1
- Peter Kvaššay (Slovan PB B) – 23/3
- Pavol Jurčík (Slovan PB B) – 7/1
- Ján Kunovský (Milochov) – 27/5
- Štefan Barančík (N. Dubnica F) – 19/4
- Marek Košťalič (Nozdrovce B) – 13/3
- Michal Tománek (Slovan PB) – 13/3
- Ľubor Nechájec (Dohňany B) – 10/4
- Karol Baďura (Dohňany B) – 4/4
- Jozef Riško (Dohňany B) – 14/14
- Zlatko Juriga st. (Dohňany B) – 12/15
- Martin Baška (Dohňany B) – 10/14
- Dominika Janeková (Dohňany B) – 2/10
- Ľubomír Marčíš (Dohňany B) – 1/6

Všetko o stolnom tenise

www.pinec.info

Krasoklub



PÚCHOV

Krasoklub Púchov Vás pozýva

2. Veľká cena Púchova 2014 v krasokorčuľovaní

Sobota 7:00 - 21:30

Nádeje dievčatá 10

Nádeje dievčatá 9

Nádeje dievčatá 8

Mladšie žiačky

Hviezdičky

KP Staršie žiačky

KP Juniorky



Nedeľa 7:00 - 16:00

VJ Staršie žiačky

VJ Juniorky

Mladšie nádeje 7

Mladšie nádeje 8

Staršie nádeje chlapci

Staršie nádeje chlapci

IK-C3 Silver

IK-C3 Gold

Začiatočníci

Zimný štadión Púchov

6.12. - 7.12.2014

Vstup voľný

Dakujeme sponzorom:

MESTO
PÚCHOV

KOLMAN

MŠK PÚCHOV
MESTSKÝ ŠPORTOVÝ KLUB PÚCHOVCSOB
KRAJSKÁ ÚSPORNA

IMAO

CURAPROX
LACALMITSTC
Sports & Training Centre Púchov

AB STAVEBNINY

v sobotu 6. decembra 2014

Mikulášsky XI. jarmok v Púchove

10.00 h Slávnostné otvorenie a program:

MŠ, ZŠ Púchov, ZUŠ, CVC Včielka, Smajlík a Biela voda DK Púchov

14.00 h ROLNIČKY (koncert)

15.00 h MOŽNO PRÍDE I MIKULÁŠ... rozsvietenie stromčeka

16.00 h SOBÍK TOMÍK (predvianočná rozprávka Divadla JAKI)

(vo veľkej sále divadla, vstupné 2€)

Sprievodné podujatia:

11.00 - 13.00 Zahraj si hokej s Mikulášom!

12.00 SŤAŽ o NAJ Mikuláša, anjelika, čertika (príďte v kostýmoch)

13.00 Tahanie „Jašterky“

Súťaž pre malých hokejistov

Gymnázium Púchov
Deň otvorených dverí
pre deviatakov a ich rodičov
2. december 14.00 - 17.00
Neváhajte, príďte!



Predvianočná burza

v MC Drobec

v utorok 9.12.2014 od 9:00 do 12:00

Milé maminky,

po predvianočnom upratovaní určite objavíte mnoho vecí,

z ktorých sa dávo vyrástlo, či sa do nich príbralo:)

Knižky, ktoré sú prečítané a iné vecičky, ktoré sú navyše.

Príďte si ich predať, kúpiť, vymeniť či darovať v priestoroch CVC Včielka v Púchove.

Nezabudnite, že burza je najmä medzi Vami
maminkami na MD, takže uspošobte tomu i množstvo vecí
prinesených na burzu.Každá maminka si zodpovedá
za svoje vecičky.

Predávajúci: 8:30 - 12:30

V STREDU 10.12.2014

MC DROBEC NEBUDE!!

CVC Včielka Púchov, Športovcov 904, 020 01 Púchov
cvc.vcielka@gmail.com, 042/4631628

MIKULÁŠ V DIVADLE
SOBÍK TOMÍK
6.12.2014 ÚČINKUJE: Divadlo Jaki
o 16:00, veľká sála

INTERAKTÍVNE VIANOČNÉ PREDSTAVENIE
S VEĽKÝM 160CM SOBÍKOM

Veľké mašičastiel! Jedem zo sobov, ľahajúcich
Mikulášove same ochoreli! Ako teraz
doteraz Mikuláš dobrotky
dobrotám deťom? ba ak
by sa anjelkovi
podarilo
sobíka vyhečiť.
Cez básničky
a pesničky ho deťi
pomáhajú vyhečiť,
aby nakoniec aj
k nim mohol prísť
Mikuláš a priniesť im
súdku odmetu!

vstupné 2€

DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ

Stredná odborná škola obchodu a služieb Púchov
oznamuje širokej verejnosti, že dňa 5.12.2014 usporiada
Deň otvorených dverí v čase od 8,00 - 13,00 hod.
v priestoroch školy. Srdečne všetkých pozývame!

REPOS PEDIKÚRA A MASÁŽE

Púchov - Sládkovičova ulica

0944 374 752



**medicílna prístrojová pedikúra
- kombinovaná pedikúra**
(ošetrenie zhrubnutej kože mokrou
pedikúrou a úprava nechtov prístrojom)



- ošetrenie zarastených nechtov
aplikácia Ross Fraser špony
- Spa Wellness pedikúra ORLY

- klasická masáž, bankovanie, reflex. masáž chodidiel

www.puchov.sk
oficiálna stránka mesta



**CHCETE U NÁS BEZPLATNE INZEROVAŤ
A PREDÁVAŤ VAŠU NEHNUTEĽNOSŤ?**

www.pureality.sk



2-IZBOVÝ BYT

2-izbový byt v Beluši, loggia,
kompletná rekonštrukcia, výmera 48 m²
Cena 51.000 €



POZEMOK NA VÝSTAVBU RD

Pozemok na výstavbu RD v Nosiciach,
prístupová cesta, inž. sieť, výmera 683 m²
Cena 27.000 €



3-IZBOVÝ BYT

Nový 3-izbový byt v Beluši
s dvomi balkónmi, výmera 74 m²
Cena 69.900 €



ROZOSTAVANÝ DOM

Rozostavaný rodinný dom
v Lysej pod Makytou, výmera 778 m²
Cena 45.000 €



3-IZBOVÝ BYT

3-izbový byt v centre Púchova, čiastočne
zrekonštruovaný, výmera 64 m²
Cena 68.000 €



1-IZBOVÝ BYT

1-izbový byt v Púchove, 2 balkóny,
kompletná rekonštrukcia, výmera 35 m²
Cena 34.900 €

**kontaktujte nás: 0944 005 377,
0903 643 778, 0905 591 901**

Nájdete nás: Moravská 4312 (budova mestskej tržnice, 1. p.)

NÁBYTOK NiKa

Otváracie hodiny
Nová Dubnica: Po-Pia 9.00-12.00, 13.00-18.00 So 9.00-11.30
Dubnica n/V: Po-Pia 9.00-17.00 So 9.00-11.30
Púchov: Po-Pia 9.00-17.00 So 9.00-11.30

(OD DRUŽBA) SNP 750/42, NOVÁ DUBNICA
tel. 042 / 44 31 077, 0911 955 192

(OD MÁJ) Centrum I 1420, DUBNICA N/V
tel. 042 / 42 62 143, 0948 955 192

Hollého 1925/18, PÚCHOV
042 / 438 4317, 0948 955 191



**KUCHYNSKÉ LINKY NA MIERU
V RÔZNYCH DEKOROCH
AKCIA! GRAFICKÝ
NÁVRH ZADARMO
SLOVENSKÝ VÝROBCA**

stôl rozťahovací 80 (130)x80x76

149€



stolička **39€**



239€

slivka walis/biely lesk,
196,5x294x44

**POSTELE
od českého výrobcu**

CENOVÁ BOMBA!

359 €

rozmer: 290x210x48, cena
s osvetlením, dub sonoma/biely
lesk, dub trufel/biely lesk



AKCIA!!!

629 €

rozmer 180 x 200, luxusná posteľ na voľno
vložnom sendv. matraci, poloh. lamel. rošt 180 x 200, 160 x 200,
sendvič. matrac do 105 kg, poloh. rošt

CENOVÁ BOMBA!

**AKCIA NA MATRACE
1 KÚPIŠ + DRUHÝ
DOSTANES OD NÁS ZDARMA**



999 €

**SLOVENSKÝ
VÝROBCA!**

**3F + 2
na každodenné
spanie**



969 €

rozmer: 220 x 345 x 150, rozťahov.
+ úl. priestor, slovenský výrobca
IHNED K ODBERU!!!

www.nabytoknika.sk

PÚCHOVSKÁ TELEVÍZIA už aj v sieti

reštartujte svoj MagioBox

A NÁJDETE NÁS NA KANÁLI Č. 619

Magio

Čítanie sa nosí! A teraz Vás to nič nestojí!

Požičajte si obľúbené knihy zadarmo

V Mestskej knižnici od 24.11. do 12.12.



CITY JEANS PÚCHOV



NAJVÄČŠÍ VÝBER ZNAČKOVÝCH JEANSOV V MESTE

Moravská ulica (pri parkovisku OD Lachovec oproti Prima banke)

SUPER PONUKA

- kupón v hodnote 10 €

Tento kupón si môžete uplatniť v predajni pri nákupe:
jeansov, zimných bünd, jeansových bünd a mikín.



www.cityjeans.sk

facebook: cityjeanspuchov

P_N RIADKOVÁ INZERCIA

SŤAHOVANIE

bytov, domov, firiem, kancelárií

0918 022 033



● Predám nebytový priestor na Moravskej ulici č. 1864/36 v Púchove. Výmera 54 m². Cena dohodou. Kontakt: 0911 548 415. I-430

PREDAJ ● BYTY-NEHNUTELNOSTI

- Predám garsónku, kompletne prerobenú, na Chmelinci 9/12, rozloha 29 m². Cena 29 500 €. Tel. 0910 982 117. I-397
- Predám garáž za katolíckym kostolom. Cena 6 000 € + dohoda. Možný aj prenájom. Tel. 0904 244 990, 042/4632 831. I-428

● Predám 3-izbový byt o výmere 68 m², čiastočne prerobený. Byt má loggiu, nachádza sa na 2. poschodí, výťah k dispozícii, bezbariérový prístup do bytovky. Cena 62.000 €, dohoda možná. Kontakt: 0908 715 266. I-445

- Predám celkom prerobený 1-izbový byt (35 m²) v tichej lokalite. Cena dohodou. Tel. 0918 297 176. I-437
- Odstúpim komplet zariadené Pohostinstvo so spoločenskou miestnosťou na oslavy. Púchovská dolina výborná lokalita so stálou klientelou. Rodinné dôvody - voľne ihneď po dohode. Bližšie informácie na č. t. 0914 218 214. I-444

PREDAJ ● RÔZNE

- Predám luxusnú reprezentačnú koženú sedačiu súpravu (rozkladacia + 2 fotely), zlato-hnedá farba. Cena 1 400 €. Tel. 0907 703 240. I-440
- Predám práčku ARDO používanú funkčnú a k nej umývačku riadu. Cena 80 € + odvoz. Tel. 0907 703 240. I-441
- Predám kuchynský sporák na tuhé palivo, veľmi zachovalý. Cena dohodou. Tel. 0907 046 528. I-435
- Dáme do prenájmu priestory 75 m², vhodné na drobnú výrobu, skladové a obchodné priestory, prípadne kancelárie. Tel. 0918 721 018. I-240

STRIHANIE A ÚPRAVA PSOV V PÚCHOVE - 0907 524 643

Týždenník **PÚCHOVSKÉ NOVINY**. Vychádza každý pondelok. Vydáva **MEDIAL PÚCHOV, s. r. o.**, IČO: 36330272. Šéfredaktor: Radoslav Varga. Registrácia: MK SR - EV 4570/12. Adresa pre poštový styk: **MEDIAL PÚCHOV**, Púchovské noviny, P. O. Box 93, 020 01 Púchov. Sídlo redakcie: Námestie slobody 1400 (budova SOV). Telefón: 042/4633 888, 4633 666. Za obsahovú náplň inzerátov redakcia nezodpovedá. E-mail: puchovskenoviny@pobox.sk. Tlač: ASSA Púchovská tlačiareň s. r. o.

ADVENT - POHREBNÁ SLUŽBA - NONSTOP

Kvetinárstvo - živé, umelé kytice
0903 42 42 42 ☎ 0905 77 57 12
47 10 260
 Royova ulica (pri Sociálnej poisťovni)

- Predám novú krásnu rohovú sedačku z bielej ekokože (rozkladacia + úložný priestor). Cena 550 €. Tel. 0907 703 240. I-439
- **PRENÁJOM**
 ● Prenajmem 3-izbový čiastočne zariadený byt na Okružnej ulici v Púchove. Cena s energiami 380 €. Tel. 0902 966 991. I-429
- **ZAMESTNANIE**

● Prijmem do zamestnania obchodného zástupcu. Podmienky: VP sk. B, práca s registračnou pokladňou, komunikatívnosť. Kontakt: tama@tamapuchov.sk, č. t. 0903 810 303. I-436

SLUŽBY

- **POZOR! Akcia -20% do 31. 12. 2014.** RE-NOVÁCIA modernou nemeckou technológiou vám ponúka čisté a zdravotne nezávadné riešenie pre vaše staré dvere, zárubne, vstavané skrine a kuchynské linky. Toto všetko v širokej škále farieb a štruktúr. Tel. 0907 422 113. I-373
- Pôžička bez ručenia do 24 hodín! 100 až 1000 €. Tel. 0907 983 374. Bezplatná infolinka 0800 155 155. I-004

● **METROVÝ TEXTIL – oproti Bille.** Matrace pre každého. Výroba bytového textilu. www.textilrehak.sk. I-396

● **MASÁŽE – Alena Hudecová,** objednávky na č. t. 0904 296 268
 - šija + chrbát 50 min. – 10 €
 - chrbát 30 min. – 7 €
 - šija 20 min. – 5 €
 - dolné končatiny 45 min. – 10 €
 - horné končatiny 25 min. – 5 €
F. Urbánka 797, vchod vedľa drogerie TETA. I-423

● **LK CYKLO – predaj a servis bicyklov,** Mlynská 488, Beluša – bicykle značky Kellys, CTM, Leader Fox, Dema – retro-bicykle, elektrobicykle, detské bicykle a odrážadlá. Tel. 0903 202 507. I-438

- Darujte svojim blízkym darčekový poukaz na príjemnú masáž za príjemnú cenu. Alena Hudecová, F. Urbánka 797 (vchod vedľa drogerie TETA) – 0904 296 268. I-410
- Úradné preklady AJ/FJ. Kontakt: 0907 644 546, barbora.belobradova@gmail.com. I-056
- Spracujem jednoduché a podvojné účtovníctvo, mzdy. Tel. 0903 977 255. I-364
- Stavebné práce, rekonštrukcie bytov, domov, maľby, nátery, stierky, omietky, podlahy. Tel. 0911 689 723. I-427

SPOMIENKA

Osud Ti nedoprial s nami dlhšie byť, ale v našich srdciach budeš stále žiť.

Dňa 6. decembra 2014 si pripomíname 1 rok, čo nás navždy opustila manželka, maminka a babka
Irena LIŠKOVÁ.
S láskou spomína manžel, syn a dcéra s rodinou.



SPOMIENKA

Dňa 9. decembra uplynú dva roky od úmrtia nášho otca, dedka, pradedka
Jozefa OZIMÉHO.
S láskou spomína smútiaca rodina



SPOMIENKA

Dňa 6. decembra si pripomenieme 14 rokov odvtedy, čo nás opustila drahá manželka a mama
Janka BERČÍKOVÁ
S láskou a vďakou spomína manžel Peter, dcéra Jana a syn Roman s rodinami



SPOMIENKA

Deň 6. december 2014 je spomienkovým dňom nedožitých 100. narodenín otca, dedka, pradedka a svokra
Karola MIKOLÁŠA z Nosíc.



S úctou a vďakou spomínajú rodiny Mikolášová, Luhová a Šebestová

POHOTOVOSTNÉ SLUŽBY

Nemocnica Zdravie, Púchov
Rýchla zdravotná pohotovosť **155**

Pohotovosť pre dospelých
 po - pia: 15.30 - 7.00
 so - ne: nepretržite **4605 319**

Detská pohotovosť
 po - pia: 15.30 - 22.00
 so - ne: 8.00 - 22.00 **4605 200**

Spojovateľka:
4605 111 4605 120

ZUBNÁ POHOTOVOSŤ
 6. 12. MUDr. Lukáčová Moyzesova 1744
 7. 12. MUDr. Vavreková Pod Lachovcom 1200
 Službu vykonáva lekár vo svojej ambulancii od 8.00 do 13.00 hod.

CARAT DISTRIBUTION

Veľkoobchod s liehovinami a nealkoholickými nápojmi

ideálna voľba pre: • **svadby** • **stužkové** • **firemné akcie**

! super ceny **aj malopredaj** **bohatá ponuka**

Záskalie 1324/2, smer Nové Nosice (pod cintorínom) | ☎ **0917 972 080**

1,4 € / liter ?
Nie! 0,7 €!

042 - 469 22 71 **NOVINKA!** Plyn do Vášho auta
LacneVozenie.sk **ZADARMO!**

ROLO s.r.o.
Strešné a klampiarske centrum

www.rollo.sk
Tel.: 0903 526 862 e-mail: rolo.sro@stonline.sk

Najširší výber ubytovania v Púchove!

<p>LENZION SISI EXCLUSIVE APARTMÁN***</p>	<p>OD 25€</p>	<p>LENZION SISI IZBA**</p>	<p>OD 16€</p>	<p>UBYTOVNÁ SISI UBYTOVANIE</p>	<p>OD 7€</p>
---	---------------	--------------------------------	---------------	-------------------------------------	--------------

0914 321 023 Ubytovanie 100m od sály Metropolis! www.SisiPuchov.sk

PÚCHOV KROKODIL
www.KROKODILFARMA.SK

0903 475 063

SLOVENSKÉ A ZAHRAŇIČNÉ VÍNA
KOŇAKY · WHISKY · BRANDY
DESTILÁTY Z CELÉHO SVETA
SLOVENSKÉ SUDOVÉ VÍNA

Štefániková 828/11 Púchov | e.: puchov@krokodiliafarma.sk

HELP Eco s.r.o.

Odvoz vozidiel do 40 km zdarma!

Autorizované Stredisko
PRE ZBER A SPRACOVANIE
STARÝCH VOZIDIEL
A PREDAJ POUŽITÝCH
NÁHRADNÝCH DIELOV

Tel./Fax: 042/4324754
Mobil: 0903 511 858
0903 830 629

PREMISELNÝ PARK
(smer Raven a.s.)
ul. Mládežnícka 2275
017 01 Pov. Bystrica

OTVÁRACIA DOBA
Po-Pi
8:00-15:30

Združenie majiteľov TKR Púchov, s. r. o. oznamuje účastníkom KDS, že dňom 1. 1. 2015 nadobudne účinnosť nový cenník s nasledovnými zmenami:

Základná programová ponuka:
- zrušený program Očko

Rozšírená programová ponuka:
- zrušený program Očko a FOOR

Ceny za programové ponuky v Cenníku služieb sa nemenia.

V prípade nesúhlasu so zmenou Cenníka má účastník KDS v súlade s čl. V Všeobecných podmienok poskytovania verejnej elektronickej komunikačnej služby KDS právo odstúpiť od Zmluvy o poskytovaní verejnej služby doručením písomného oznámenia o odstúpení prevádzkovateľovi KDS, do dňa účinnosti nového Cenníka. Všeobecné podmienky a Cenník sú zverejnené v sídle prevádzkovateľa KDS Združenia majiteľov TKR: Námestie slobody č. 560, 020 01 Púchov a v kancelárii spoločnosti: Swan, a. s., Dvory 1933, 020 01 Púchov, tel. 4632 852.

ZÁŽITOK NA MAXIMUM
AJ V TEPLOTÁCH NA MINIME
ZIMNÁ PONUKA MODELOV MAZDA6 A MAZDA CX-5

ASPEKTA TRADE, S. R. O.
NIMNICKÁ CESTA 1674, PÚCHOV
042 / 464 1700 PREDAJ@MAZDAPUCHOV.SK WWW.ASPEKTA.SK

FINANCOVANIE S MAZDA FINANCE NA
4/4 3/3 2/2
BEZ NAVÝŠENIA

ZDARMA KOLEKCIA ZIMNÝCH PNEUMATÍK

DISKY KOLIES ZA AKČIOVÚ CENU

Mazda Finance

ASPEKTA TRADE, S. R. O.

Mazda Finance zaisťuje UniCredit Leasing. Akčiová ponuka je určená pre podnikateľov a právnické osoby. Porovnateľná ponuka pre spotrebiteľov žiadajte u svojho predajcu. U akcii je povinnosť uzavrieť havarijné poistenie, ktoré je súčasťou splátok. Mazda 6: Kombinovaná spotreba 7,9-6,0 l/100km, emisie CO₂ 164-148 g/km. Mazda CX-5: Kombinovaná spotreba 4,6-6,6 l/100km, emisie CO₂ 139-155 g/km.