REGIONPRESS Č. 02 / 11. JANUÁR 2019 / 23. ROČNÍK

KOŠICKO

Najčítanejšie regionálne noviny Týždenne do **82 750** domácností a firiem

PREČÍTAJTE SI... NOVÉ LEPŠIE NOVINY

TOTÁLNY VÝPREDAJ PÚCHOVSKÝCH KABÁTOV

SLOVENSKÁ KVALITA

CENY UŽ OD 30€
PREDĹŽENÁ ZÁRUKA NA 3 ROKY

KOŠICE:

Dom Techniky - Hotel Centrum (pri Auparku)

15. január (utorok) 2019

16. január (streda) 2019

9:00 - 18:00 hod.

www.peknekabaty.sk

52-0002

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Naše **OCEĽOVÉ DVERE so ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA** Váš domov

AKCIA 250€
kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA
v ponuke aj INTERIÉROVÉ DVERE

v ponuke aj **hladké dvere** a odtieň **Wenge** **všetky dvere SKLADOM**

odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR

www.ocelovedvere.sk
ocelovedvere@ocelovedvere.sk

0917 56 36 12
0911 60 20 40

• Sídlisko Terasa, Sokolovská 5 | Po-Pia: 8⁰⁰-17⁰⁰
• Sídlisko Ťahanovce, Americká trieda | Po-Pia: 9⁰⁰-18⁰⁰
obchodný dom KLAS (bývalá MILA) 1. posch.

66-0002-1

BONATO

Prvá pomoc pre všetkých, ktorí sa topia v dlhoch.

Za 7 rokov sme pomohli **4 089 ľuďom** zbaviť sa dlhov vo výške **53 335 179 eur**. **Zavolajte** nám a začneme vaše dlhy riešiť **okamžite**.

Klára Tomášová
oddlžovací špecialista
0948 16 79 16

k.tomasova@bonato.sk
Kmeťova 13, 040 01 Košice

Pomôžeme vám získať pokojný a kľudný život.

37-0137

KOMINÁRSTVO MRÁZKO Nižná Hutka
Revízie, kontrola a čistenie špeciálnou kamerou
NEREZOVÉ VLOŽKY • 0905 682 445

34-0004

POŽIČKY - ÚVERY
REFINANCOVANIE NEVÝHODNÝCH ÚVEROV
0918 267 757

66-0004

SŤAHOVANIE

BYTY ▪ KANCELÁRIE ▪ TREZORY ▪ KLAVÍRE

TRIV
NÁKLADNÁ DOPRAVA
BALENIE
SKLADOVANIE

www.stahovanie.sk
tel. 055-678 4250 mob. 0905 620 604

66-0007-2

PREDÁM NOBASIL KNAUF
všetky hrúbky 10 cm - 1,99 €
5 cm - 0,99 €
Pri väčších odberoch - dohoda
DOPRAVA ZDARMA
0902 699 999

17-0003

Okamžitý výkup nehnuteľností, aj zadlžených, v hotovosti

GARSÓNKA, OBCHODNÁ č. 10 /TERASA/ - OV, prízemie, 21,66m2, bez balkónu, byt je po kom. rekon.
CENA: 48.500,-€ **mobil: 0905 877 722**

1,5 izb. KROSNIANSKA č. 17 /FURČA/ - OV, 1.p., 40m2, loggia, v byte moment. prebieha kom. rekon.
CENA: 78.000,-€ **mobil: 0915 864 533**

2 izb. PANELOVÁ /JUŽNÉ MESTO/ - OV, 4.p., 53m2, bez balkónu, bez výťahu, čiastočná rekonštrukcia
CENA: 78.500,-€ **mobil: 0918 181 111**

3 izb. PALÁRIKOVA č. 3 /JUH/ - OV, 3.p., 65m2, 2x loggia, moment. prebieha komplet. vkusná rekonštr.
CENA: 127.000,-€ **mobil: 0905 261 117**

3 izb. VIEDENSKÁ č. 36 /SÍDLISKO ŤAHANOVCE/ - OV, 2.p, 76m2, loggia, v byte prebehla kom. rekon.
CENA: 99.990,-€ **mobil: 0915 864 533**

RD MEDZEV /KOŠICE - OKOLIE/ - poz. 812m2, úžit. pl. 96m2, IS: komplet, dom je v pôvodnom zach. stave.
CENA: 38.000,-€ **mobil: 0905 877 722**

Už 22 rokov sme tu pre Vás!

VRK REAL PLUS REALITY
Hutnícka 22, Košice
0918 18 11 11, 055/303 11 11
www.realplus.sk

66-0009-1

MALIAR

malby, nátery
nástrek variopaint
na umakartové jadrá
0903 606 861, 055/6434 179

66-0001-1

PREPRAVA

-odvoz-dovoz
-sťahovanie
vypratávanie pivníc, záhrad
-likvidácia azbestu-eternitových striech, stavebného a iného odpadu
0940 853 620

66-0005-1

Naše okná vietor nezdolá

30% ZĽAVA LEN DO 31.01.2019

DREVSTING s.r.o.
DOMOV S ČAROM DREVA

Južná tr. 78, Košice 055/685 57 87
0905 489 069 | 0907 954 380
www.drevsting.sk

| DREVENÉ OKNÁ | DVERE | INTERIÉR |
| BRÁNY | PODLAHY | SCHODY |

37-0001-1

KOŠICKO

Redakcia: Masarykova 2 KOŠICE
kosicko@regionpress.sk

REGIONPRESS
Vydavateľ:
REGIONPRESS s.r.o.
Študentská 2, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA
Mgr. Alžbeta Hadariová **0905 338 873**
Ing. Renáta Sakslová **0907 779 017**
Ing. Eva Jůzová **0907 877 863**
Radovan Bezecný **0907 779 011**

Distribúcia:
Radovan Bezecný **0905 203 406**
distribucia.ke@regionpress.sk

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (82 750 domácností)

Každý týždeň:
Sídliská a mestské časti:
Ťahanovce, Dargovských hrdinov - Furča, Sever, Staré mesto, Juh, Železníky, Nad jazerom, KVP, Terasa.
Vyšné Opátske, Krásna nad Hornádom, Pereš, Barca, Myslava, Košická Nová Ves,

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	57.000	Bratislavsko Východ
BZ	67.000	Bratislavsko Západ
DS	26.000	Dunajskostredsko
GA	30.000	Galantsko+Šaliansko
HC	24.000	Hlohovecko+Sereďsko
KM	15.000	Komárňansko
LV	30.000	Levicko
MA	25.500	Malacko
NR	48.000	Nitriansko
NZ	35.000	Novozámocko
PK	21.000	Pezinsko
PN	32.500	Piešťansko+NM+MY
SC	25.000	Senecko
SE	31.000	Senicko+Skalicko
TO	38.000	Topoľčiansko+PE+BN
TN	52.000	Trenčiansko+DCA+IL
TT	45.500	Trnavsko
ZM	18.000	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	50.000	Banskobystricko+BR
KY	30.000	Kysucko=CA+KM
LI	35.500	Liptovsko=LM+RK
LC	30.000	Lučenecko+VK+PT
MT	39.250	Martinsko+TR
OR	38.600	Oravsko=DK+NO+TS
PB	30.000	Považsko=PB+PU
OR	38.000	Oravsko=DK+NO+TS
PB	30.000	Považsko=PB+PU
PD	35.000	Prievidsko
ZV	36.500	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.500	Žiarsko+ZC+BS
ZA	52.000	Žilinsko+BY

Východné Slovensko

BJ	29.000	Bardejovsko+SK+SP
GE	25.000	Gemersko = RV+RS+RA
HU	25.000	Humensko=VT+SV+ML
KE	82.750	Košicko
KS	22.250	Košicko okolie
SL	12.000	Ľubovniansko
MI	30.500	Michalovsko+TV+SO
PP	35.000	Popradsko+KK
PO	40.000	Prešovsko+SB
SN	30.000	Spišsko+LE+GL

A sme tu opäť

Srdečne pozdravujeme, vážení čitatelia. Po krátkej prestávke na prelome rokov sme tu teda zas. S našimi a dúfajme, aj s vašimi novinami. Aj s predsavzatiami, ktoré má naša redakcia práve tak, ako aj vy, jednotlivci či celé rodiny. Nemusia sa splniť všetky, ale na druhej strane – ak by aspoň niektoré z nich, bol by rok 2019 celkom dobrý. Taký vám ho úprimne za všetkých kolegov želám.

Akurát treba vedieť, čo to vlastne dobrý rok je. Nuž, je to časové obdobie, v ktorom sa na záver roka stretneme so všetkými, s ktorými sme ho vítali a nikto nebude chýbať. Je to rok, v ktorom sme čo najmenej navštevovali zdravotnícke zariadenia a lekárov v nich a v ktorom sme nemuseli volať na pomoc žiadnych záchranárov. Slováci podľa prieskumov patria medzi najustaranejších občanov Európy. Určite to má svoje ekonomické príčiny, pretože naozaj nie je pravda, že sa dá vyžiť z pár stoviek mesačne, najmä keď ceny všetkého idú hore. Na druhej strane – akosi sme zabudli vedieť sa tešiť z toho, čo nám nikto nemôže vziať a nikto to nemôže ani sprivatizovať, ukradnúť, spreneveriť. Je to náš vzťah k životu, k bytiu ako takému. K rodine, k deťom, starým rodičom, psíkovi či mačke, je to náš súkromný mikrosvet, ktorý je bohatý tak, ako si ho vieme bohatým spraviť. A v tom nám nepomôžu žiadne peniaze, ani majetky, ani moc svetská. Ani násilie, ani arogancia voči ostatným okolo nás. Napokon, myslíte si, že tí ktorí si myslia opak, sú šťastní? Stačí sa na nich pozrieť.

Šťastie nie je sedieť v predstavenstve, na ministerstve, vo vláde či v parlamentnej lavici. Šťastie je stretávať sa s milovanými a byť zdravý. Šťastie je nebyť nenávidený. Šťastie je – naopak – byť vážený. Všetko, čo je spojené so zneužívaním moci je iba prejav zúfalstva a vlastnej neschopnosti. Šťastie je byť sám sebou.

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

VSTAVANÉ SKRINE
NÁBYTOK NA MIERU
0949 190 503
85_0007

Kominárstvo

DEMČÁK
075 01 TREBIŠOV, Sládkovičova 1301/5
Tel.: 056/672 23 63, Mobil: 0905 741 378
Vám ponúka tieto služby:
- kontrolu, čistenie a preskúšanie komínov
- vložkovanie a opravy komínov
- pravidelné kontroly komínov v RD a organizáciach /vyplývajúce z vyhl. 401/2007 Zb. Zákonov/
- revízie komínov
- potvrdenia ku kolaudácii a plynofikácii RD
- poradenská činnosť a iné služby
27-0001-1

REGIONPRESS | www.regionpress.sk

Dobrý a zlý cholesterol

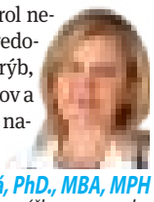
Cholesterol je jeden z tukov v tele človeka, ďalšie sú triglyceridy, fosfolipidy a mastné kyseliny. Tuky majú nezameniteľnú úlohu, sú zdrojom energie, vytvárajú stabilnú teplotu, zapájajú sa do metabolických dejov. Sú nerozpustné vo vode, ktorá je však hlavným vnútorným prostredím a preto sú viazané na bielkoviny, s ktorými vytvárajú špeciálne častice – lipoproteíny (lipidy = tuky, proteíny = bielkoviny).

Cholesterol sa viaže na lipoproteíny a vytvárajú spolu LDL-cholesterol a HDL-cholesterol. LDL-cholesterol sa nazýva aj „zlý“ cholesterol, HDL-cholesterol s vysokou hustotou organizmus chráni pred ochoreniami a preto sa označuje ako „dobrý“. Potrebné sú oba, ale v správnom zložení.

Cholesterol je základnou stavebnou súčasťou každej bunkovej membrány, je potrebný na tvorbu žlčových kyselín a steroidných hormónov. Keď je ho v tele veľa, má aj negatívne vlastnosti – zrýchľuje proces kôrnatenia ciev – aterosklerózu. Cievy sa zužujú a nedokážu tak zabezpečiť prívod krvi, kyslíka a živín ku všetkým orgánom a tkanivám v dostatočnom množstve.

Preto je potrebné poznať hladinu svojho cholesterolu a jeho podtypov. Optimálne je, ak celkový cholesterol je menej ako 5,0 mmol/l a „zlý“ LDL-cholesterol menej ako 3,0 mmol/l. Rizikové skupiny majú však ešte prísnejšie normy – diabetici by mali mať LDL cholesterol pod 2,5 mmol/l a ľudia s kardiovaskulárnymi ochoreniami dokonca pod 1,8 mmol/l. Platí, čím nižšia hladina, tým lepšia. Na druhej strane „dobrý“ HDL-cholesterol u mužov by mal byť nad 1,0 a u žien nad 1,1 mmol/l.

Približne tretina Slovákov má hodnoty vyššie, ako sú odporučené. Na vysokej hladine má dedičnosť vplyv asi na 60 percent a životný štýl 40 percent. Genetiku nezmeníme, ale našu stravu a pohybovú aktivitu áno. Ak rodičia majú zvýšenú hodnotu cholesterolu, je vysoká možnosť, že aj ich potomok to tak bude mať. Pritom dve tretiny sa v tele tvoria, hlavne v pečeni, menej v tenkom čreve. Tvoriť cholesterol by však dokázala každá bunka, okrem červených krviniek. Zvyšná jedna tretina sa do tela dostáva potravou. Cholesterol z potravy predstavuje asi jednu tretinu. Nachádza sa vo výrobkoch živočíšneho pôvodu – v mäse, mäsových výrobkoch, mlieku a výrobkoch z neho a vo vajíčkach. Vyhýbajme sa preto tučným potravinám – slanina, masť, tučné mäso a tučné mliečne výrobky. Ak ich nedokážeme z potravy vylúčiť, treba zredukovať ich množstvo. V rastlinnej potrave sa cholesterol nenachádza. Vhodný je stredomorský typ stravy, veľa rýb, zeleniny, byliniek orechov a olivový olej. A sladkosti nahradiť ovocím.



» MUDr. Adriana Ilavská, PhD., MBA, MPH
Diabetologička, odborníčka na poruchy metabolizmu a výživy

Pôžičky od ľudí pre ľudí
0918 709 028
Košice
Fejova ulica
(pri reštarácii Stará Sýpka)
zinc euro
66-0003-1

PREŠOV MAXI DACHMAN s.r.o.
EUROOKNÁ
a hliníkové okná a dvere
PLASTOVÉ OKNÁ, DVERE
• KOMPLETNÁ STAVEBNÁ ČINNOSŤ
• PREDAJ PARAPETOVÝCH DOSÁK
• ŽALÚZIE A SIETE PROTI HMYZU
• GARÁŽOVÉ BRÁNY
DRUTEX
možnosť predaja aj na splátky
ZĽAVA -45%

Kontaktná adresa Prešov:
Levočská 2
Tel./fax: 051/7718 607
Mobil: 0903 634 202
Kontaktná adresa Košice:
Kováčska 63
Mobil: 0944 047 008
www.dachmann.sk
maxidachmann@gmail.com
83-0005

30 rokov na trhu
MALIARSKÝ SERVIS
Maľby - nátery schodísk a nebytových priestorov.
Obnova bytov, fasád a nátery striech.
Naša profesionalita - Vaša spokojnosť
0905 625 433 remal.kosice@centrum.sk
37-0005-1

OPRAVA ŽALÚZIÍ
NOVÉ ŽALÚZIE
NOVÉ SIETE proti hmyzu
zameranie | dovoz | montáž
PRETESNENIE okien a dverí
0950 41 41 82
www.ZaluzieKosice.sk
27-0005-1

STK JAZERO
Po - Pia: 7.00 - 17.00
So: 8.00 - 13.00
STK + EK
pre objednaných klientov bez čakania
Objednávky 055-304 57 27
Napajadlá 7, Košice
www.stkkosice.sk
37-0005

Redakcia Košicko
na novej adrese
Masarykova 2, KOŠICE
1. poschodie

REGION PRESS
Inzercia
kosicko@regionpress.sk

INŠTITÚT VZDELÁVANIA
Mlynská č. 27, II. posch., Košice
0905 902 728, anezkama@centrum.sk
Otvárame v januári
Rekvalifikačné kurzy kredit MŠ SR
Kuchár, Cukrár, Kozmetička, Kaderníčka, Manikúra, Pedikúra
Šanca aj pre nezamestaných cez úrad práce REPAS (zdarma). Prihlášky do 22.1.2019, telefonicky, osobne, e-mailom
37-0006

Dražobná spoločnosť AUKČNÝ DOM, s.r.o.
vyhlasuje dražbu na nehnuteľnosť:
Rodinný dom, s. č. 2407+ rozostavaná garáž bez s. č. + pozemky, ul. Račí potok, obec Košice - Sever, kat. úz. Severné Mesto, vyvolávacia cena 320 400,00 €
Dražba sa bude konať dňa 21.01.2019 o 11,00 hod., v priestoroch Boutique Hotel Maraton **** Strojárenská 11/A / salónik Rondo/, Košice
Bližšie informácie na čísle: 033 742 75 75, 0905 469 050 alebo na www.aukcnydom.eu
5-0001

BYT - BYTOVÉ JADRO
● REKONŠTRUKCIE BYTOVÝCH JADIER
● KUCHYNSKÉ LINKY ● OBKLADY ● DLAŽBY
● OMIETKY ● MAĽBY ● ELEKTRO REVÍZNE SPRÁVY ● VODA ● KÚRENIE ● PLYN
● SADROKARTÓN ● KAZETY
za 8 až 14 dní na kľúč
vieme, že sa dohodneme ...
Tel.: 055/636 28 43, 0903 613 035
www.facebook.com/V.Skrivanek
27-0008-1

FRÉZOVANIE KOMÍNOV
Stavby - Fasádne 3-vrstvové NEREZOVÉ KOMÍNY
ZADARMO nacenenie a dojazd až k Vám domov
0902 223 355
METAL-KOM
28-0026

FIATPROFESSIONAL.SK
ČI JE ZIMA, ČI JE MRÁZ, ZIMNÉ PNEU ZDARMA U NÁS
FIAT PROFESSIONAL PONÚKA ZIMNÉ PNEUMATIKY ZDARMA K VYBRANÝM MODELOM.
FIAT PROFESSIONAL
PROFESSIONALS LIKE YOU
Auto PALAZZO Košice, s.r.o. Vozárova 1, 040 17 Košice-Barca
tel.: 055/678 67 43, 055/678 08 68, www.auto-palazzo.sk
37-0002

Buďme k sebe dobrí

Dovoľte mi zaželať nám všetkým úspešný a láskyplný rok 2019, aby sme obstáli vo všetkých skúškach života a boli sme oporou pre našich blízkych. Želajme si, aby bol tento rok úspešný aj pre našu vlasť, aby pre nás Slovensko bolo oporou a istotou. Veď moderný štát by mal byť tou inštitúciou, ktorá chráni slabších, dáva za vzor poctivých a slušných, vytvára priestor pre schopných, zaručuje rovnosť pred zákonom, chráni slobodu a garantuje bezpečnosť. Žiaľ, minulý rok priniesol viaceré udalosti, ktoré nami silno otriasli a naša spoločnosť sa znovu začala deliť. Je obzvlášť smutné, že k tomuto deleniu a pocitom nepriateľstva prispievali najmä politici.

Som presvedčený o tom, že súdržnosť a dôvera na Slovensku sa dá obnoviť, ak sa sústredíme na tie ciele, ktoré nás spájajú, aby sme v nich dosiahli konkrétne výsledky. V mojom prezidentskom programe ich vidím takto: **vyššia životná úroveň a vyššie platy, slušná a spravodlivá krajina, ochrana našej krásnej prírody a rozvíjanie našich tradícií.** A samozrejme európska budúcnosť Slovenska. Som presvedčený, že toto je program, pod ktorý sa podpíše najviac ľudí na Slovensku, a toto sú ciele, na ktorých sa najviac zhodneme.

V roku 2019 si pripomenieme 15 rokov od vstupu Slovenska do Európskej únie, 30 rokov od pádu železnej opony, ale tiež 100 rokov od tragickej smrti nášho veľkého rodáka, vedca a zakladateľa prvého moderného štátu Slovákov M. R. Štefánika, ktorý povedal: *"Kto kráča energicky a vedomý si cieľa, ovláda svoj osud takmer úplne. Demokracia je organizovaná myšlienka, to je idea proti chaosu. Demokracia, to znamená myslieť skôr, než jednáš, či tým nepoškodzuješ blížneho, rodinu, národ, spoločnosť. To znamená opanovať svoje vášne, nie rozprávať, ale problémy riešiť."*

Sebavedomie, odvaha a múdrosť, ktoré by mali viesť našu spoločnosť, sú mi inšpiráciou aj v pre mňa najväčšej výzve tohto roka. Uchádzam sa o vašu dôveru v prezidentských voľbách, pretože chcem prispieť k tomu, aby slušní ľudia, ktorí poctivo pracujú, sú oporami pre svoje rodiny a vzormi pre svoje deti, mohli v nasledujúcich rokoch povedať: ideme po správnej ceste.

Želám všetkým úspešný rok 2019!

» Robert Mistrík
nezávislý kandidát na prezidenta SR

Objednávateľ: Robert Mistrík, Bratislava. Dodávateľ: Unimedia, Pančenská cesta 7, Bratislava 851 04, IČO: 3138099 33-0001

Náš don António

Ťažko sa pripúšťa, že sme tu už tri roky bez neho, bez jeho láskavého hlasu, bez jeho múdrych slov a bez jeho vnímania sveta. Dr. h. c. Anton Srholec bol slovenský rímskokatolícky kňaz a salezián, spisovateľ a charitatívny pracovník, filantrop, zakladateľ a riaditeľ resocializačného centra Resoty. Narodil sa 12. júna 1929 v Skalici a zomrel 7. januára 2016 v Bratislave. V rámci spomienky na túto našu významnú a skutočnú osobnosť uverejňujeme v repríze posledný rozhovor, ktorý poskytol našim novinám krátko pred svojim odchodom.

Čo je podľa vás v živote človeka najdôležitejšie?

Svet, aj svoj mikropríbeh v ňom chápem ako veľkú evolúciu. Urobiť zo svojho života niečo pekného. Niečo, z čoho mám radosť. Som ako zrnko, hodené do pôdy a na svoj spôsob, jedinečným a neopakovateľným spôsobom vyrásť ako stromček, kvetinka. Tešiť sa zo slnka, namáhavo pretaviť hmotu na kvet, na ovocie ducha, na službu rastúcemu svetu.

Čo ste od života dostali a čo by ste ešte radi odovzdali iným?

Tretinu svojho života som sa učil byť pokorný, trpezlivý, prekonávať prekážky s nádejou. Vtedy sme verili, že Boh všetko zlé na dobré obráti. A stalo sa. V malom aj vo veľkom. Za lepší svet sa oplatí klásť svoj život. Pomaly, po kúsku. Svetlo vždy víťazí nad tmou. Neslobodno za každú cenu čakať úspech, hlavne nie v hmotnej a vnútrosvetskej rovine. Som hrdý, že som robotníkom obrovského projektu humanizácie, oslobodenia a zjednotenia ľudstva.

Ak by ste mohli jednu jedinú vec na Slovensku zmeniť, čo by to bolo?

Ja už vidím a podporujem obrat od materialistického a sebeckého chápania života a sveta. V minulosti som bol spoločníkom ľudí, ktorí trpeli za slobodu a snívali o nej. Dnes sa teším z priateľstva ľudí, ktorí opäť trpia a snívajú o morálnych hodnotách našej slobody. Meníme paradigmu. Človek predsa nežije len z chleba. U nás sú milióny ľudí, ktorí žijú skromne, pomáhajú si, nezúfajú si a som rád, že som s nimi.

Čo vo svojom okolí vnímate s nevôľou?

Aroganciu mocných. Zneužívanie moci. Sústredenie sa len na konzum. Devastovanie prírody. Stratu nádeje, že nesmerujeme k smrti, ale k vyššej forme našej ľudskej existencie. Čím viac hmoty na seba navešiame, tým väčšími otrokmi sa stávame. Treba nám zmeniť naše smerovanie.

Čo vás naposledy (ne)potešilo?

Neteší ma ľahostajnosť k utrpeniu iných. Nedostatok konkrétnej lásky k našim blížnym. Neteší ma ani strata tvorivosti.

» Ivan Brožík

VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL
EKOLOGICKÁ LIKVIDÁCIA
ODVOZ ZDARMA
• aj POŠKODENÝCH
• aj NEPOJAZDNÝCH
PENIAZE NA RUKU!
• odhlásenie vozidla vybavíme za Vás
0944 414 457
od roku výroby 1998

FK AUTO
vykupstarsichvozidiel@gmail.com
66-0008

Bodky, ktoré znamenajú svet

Vždy začiatkom roka sa častejšie skloňujú slová nevidiaci, kompetencia, nezávislosť a rovnosť. Štvrtý január, deň narodenia Louisa Brailla, bol totiž v roku 2001 Svetovou úniou nevidiacich vyhlásený za Svetový Braillov deň. Tento rok je na narodeninovej torte tvorcu reliéfneho písma presne 210 sviečok. O vytvorenie systémov, ktoré by nevidiacim umožňovali komunikovať písaným slovom (t. j. písať aj čítať) a dorozumievať sa tak nie len medzi sebou, ale aj s ľuďmi bez zrakového postihnutia, sa pokúšali viacerí, zväčša rôznymi transkripciami latinky. Spočiatku sa nevidiaci učili čítať ryté, tesané alebo vyrezávané písmo prstami, nahmatať línie vzniknuté po zaschnutí hustého atramentu. Akékoľvek spracovanie latinky však bolo pre nich na čítanie príliš náročné, písanie predstavovalo ešte väčší problém. Medzníkom v histórii slepeckého písma bolo zistenie, že kým pre zrak sú dôležité línie, pre hmat body. Prvé písmo, ktoré mohli nevidiaci nielen čítať, ale pomocou špeciálnej šablóny aj písať, vytvoril (pôvodne ako tajné písmo pre vojenské účely) Charles Barbier de la Serre v roku 1815. Iniciatívou chovancov Národného ústavu pre mladých slepcov v Paríži bola vyhlásená súťaž na zjednodušenie tohto písma a spomedzi niekoľkých návrhov najväčšmi obstál práve návrh Louisa Brailla.

Braillovo písmo bolo predstavené svetu v roku 1825. Pozostáva z dva stĺpcov po troch bodoch. Ich kombináciou (pridávaním a vynechávaním jedného až piatich) možno zaznačiť písmená abecedy (aj s diakritikou), interpunkčné znamienka, matematické a chemické symboly, dokonca notový záznam. Veľkosť jednotlivých bodov, vzdialenosť medzi nimi ako aj medzi riadkami sú pevne dané tak, aby bolo možné onen šesťbod poľahky zachytiť bruškom prsta. Neexistujú veľkosti písmen, ako ich pozná vidiaci človek, na zvýraznenie nemožno použiť „tučné“ písmo, ani kurzívu. Je však plne ortografické, má svoju logiku, zákonitosť a postupnosť a v skúške obstojí s akýmkoľvek iným písmom.

Štvrtého januára 1809 sa remenárovi a sedlárovi Šimonovi Renému Braillovi v obci Coupvray pri Paríži narodil syn Louis. Rodičia sa nádejali, že prevezme otcovo remeslo, ale chlapec ako trojročný v dielni spadol a šidlom si vypichol pravé oko. Neexistencia účinných antiseptík a antibiotík spôsobila, že infekcia sa rozšírila aj na druhé oko a chlapča osleplo. Louis si však našiel cestu k poznaniu. Stal sa učiteľom francúzskej gramatiky, algebry, aritmetiky, hry na klavíri a violončele v Národnom ústave pre mladých slepcov v Paríži.

» Dušana Blašková

O zmysle ľudského života

Knižky sme si dávali do daru iba nedávno, ale je tu jedna, ktorá naozaj stojí za to. A je dobré si ju prečítať, aj keď už Vianoce sú za nami. Pretože otázku o zmysle ľudského života si kladieme denne. Môže sa zdať banálna a zbytočná, ale len do okamihu, kým sa nad ňou zamyslíme.

Ladislav Kováč, významný slovenský vedec, biochemik, pedagóg a nekonvenčný mysliteľ v jednej osobe, to urobil aj za nás. Čo nám ponúka vo svojej esejistickej knihe O zmysle ľudského života? Predovšetkým vlastné hľadanie uprostred čoraz rýchlejšieho sveta. Vývoj ľudstva naberá tempo, aké sme ešte v histórii nezažili a nájsť v ňom zmysel je niekedy veľmi náročné. Veľmi osobná, intímna a zároveň provokujúca úvaha Ladislava Kováča nás núti klásť si množstvo otázok o svojom vlastnom živote i o budúcnosti ľudstva. Pozýva nás nielen k polemike, ale aj k spoločnému vnútornému rozhovoru.

O zmysle ľudského života je útla knižka, ktorá nás, ktorí sa ešte snažíme myslieť, určite zaujme.

„Komunizmus nám uľahčil prienik k ľudskej prirodzenosti. V dôsledku jeho kultúrneho primitivizmu sa odlúpili kultúrne vrstvy a obnažil sa moderný človek až na svoj biologický „stržeň“. Odhalilo sa, že človek je mýtofilný, hypersociálny, hyperemocionálny a vystrašený živočích. Jedine kultúra robí človeka autentickým živým tvorom.“

Ladislav Kováč (1932) je slovenský vedec – biochemik a pedagóg. V rokoch 1989-1990 bol prvým porevolučným ministrom školstva. Vyštudoval biochémiu na Karlovej univerzite v Prahe. V rokoch 1957-1970 pôsobil na Katedre biochémie Prírodovedeckej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave ako odborný asistent, docent a napokon vedúci katedry. V normalizačných časoch z politických dôvodov nútene opustil katedru a pracoval ako klinický chemik v pezinskej psychiatrickej liečebni. V rokoch 1991-1992 pôsobil ako veľvyslanec ČSFR pri UNESCO v Paríži. Z bibliografie: Prírodopis komunizmu, Konec lidské evoluce, Život v závěrečném věku.

» red

stomatologiaaupark.sk
HAPPYDENT, s.r.o.
Zubná klinika prijíma nových pacientov
Nájdete nás v Medicínskom centre na 4. poschodí AUPARK Košice
• moderne vybavená klinika má uzatvorené zmluvy so všetkými zdravotnými poisťovňami
VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA
Union Zdravotná poisťovňa
DÔVERA ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA
• ošetrenie a diagnostika pomocou najnovších technológií vrátane panoramatického röntgenu
• bezplatná vstupná preventívna prehliadka vrátane konzultácie a stanovenia liečebného plánu
• bezplatné parkovanie v OC AUPARK Košice pre našich pacientov
• možnosť bezbolestného ošetrenia v úplnej narkóze

informácie: 0940 123 555 | info@stomatologiaaupark.sk
www.stomatologiaaupark.sk
66-0006-1

PONDELOK 14.1.2019

MARKÍZA **06:00** Teleráno **08:30** Zámena manželiek **09:50** Rodinné prípady **10:55** Susedské prípady **11:55** Rodinné prípady **12:55** NCIS - Námorný vyšetrovací úrad VII. 11-12/24 **14:55** Susedské prípady **15:55** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY **17:25** Reflex **17:55** Oteckovia **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Autoškola **21:40** R.I.P.D. **23:45** NCIS - Námorný vyšetrovací úrad **01:25** Zámena manželiek **02:30** Autoškola **03:25** Susedské prípady **04:10** Rodinné prípady

TV JOJ **05:15** NOVINY TV JOJ **05:50** KRIMI **06:15** RANNÉ NOVINY **08:30** IQ TAXI **09:00** SÚDNA SIEŇ **10:00** SÚDNA SIEŇ **11:00** ZÁCHRANÁRI **12:00** NOVINY 0 12:00 **12:35** TOP STAR **13:00** Kosti III. 14,15/15 **15:00** POLICAJTI V AKCII **17:00** NOVINY 0 17:00 **17:25** ZÁCHRANÁRI **18:25** IQ TAXI **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** INKOGNITO **21:45** INKOGNITO **23:00** S PRAVDOU VON **00:10** ZÁCHRANÁRI **01:15** NOVINY TV JOJ **01:50** INKOGNITO **02:45** SÚDNA SIEŇ **03:30** SÚDNA SIEŇ **04:05** KRIMI

RTVS **06:00** Správy RTVS „N“ **07:00** Postav dom, zasaď strom **08:30** Svet z vtáčej perspektívy **09:00** Doktor z hôr **09:50** Sudkyňa Amy **10:50** Duel **11:20** 5 proti 5 **12:20** Dámsky klub **13:55** Folklorika **14:20** Dobrodružstvá Sherlocka Holmesa **15:30** Slovensko s Tiposom **16:25** Svet z vtáčej perspektívy **16:55** Doktor z hôr **17:45** Duel **18:15** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:30** Bola si už na mesiaci? **22:20** Reportéri **23:00** Inšpektor Max **23:55** Dobrodružstvá Sherlocka Holmesa **00:50** Bola si už na mesiaci?

UTOROK 15.1.2019

MARKÍZA **06:00** Teleráno **08:30** O 10 rokov mladší **09:55** Oteckovia **10:55** Susedské prípady **11:55** Rodinné prípady **13:00** NCIS - Námorný vyšetrovací úrad VII. 13-14/24 **15:00** Susedské prípady **16:00** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY **17:25** Reflex **17:55** Oteckovia **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Dobre vedieť! **22:40** Rodinné prípady **23:40** NCIS - Námorný vyšetrovací úrad **01:30** O 10 rokov mladší **02:20** Milenky **04:15** Rodinné prípady **04:55** TELEVÍZNE NOVINY

TV JOJ **05:15** NOVINY TV JOJ **05:50** KRIMI **06:15** RANNÉ NOVINY **08:30** IQ TAXI **09:00** SÚDNA SIEŇ **09:50** SÚDNA SIEŇ **11:00** ZÁCHRANÁRI **12:00** NOVINY 0 12:00 **12:35** TOP STAR **13:00** Kosti **15:00** POLICAJTI V AKCII **17:00** NOVINY 0 17:00 **17:25** ZÁCHRANÁRI **18:25** IQ TAXI **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** REŠTART **22:00** 9 4 **23:00** Plastické operácie: Znetvorení prírodou I. 3 **00:05** ZÁCHRANÁRI **01:10** NOVINY TV JOJ **01:45** REŠTART **02:45** SÚDNA SIEŇ **03:20** SÚDNA SIEŇ **04:05** KRIMI

RTVS **05:45** Správy RTVS **07:05** Folklorika **08:30** Svet z vtáčej perspektívy **09:00** Doktor z hôr **09:50** Sudkyňa Amy **10:50** Duel **11:20** 5 proti 5 **12:20** Dámsky klub **13:55** Folklorika **14:25** Dobrodružstvá Sherlocka Holmesa **15:30** Slovensko s Tiposom **16:25** Svet z vtáčej perspektívy **16:55** Doktor z hôr **17:45** Duel **18:15** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:30** Mafia zabíja len v lete **21:20** Mata Hari **22:15** Vrchný inšpektor Banks **23:45** Dobrodružstvá Sherlocka Holmesa **00:35** Mafia zabíja len v lete **01:30** Mata Hari

STREDA 16.1.2019

MARKÍZA **06:00** Teleráno **08:30** Varte s nami **08:45** Zámena manželiek **09:55** Oteckovia **10:55** Susedské prípady **11:55** Rodinné prípady **12:55** NCIS - Námorný vyšetrovací úrad VII. 15-16/24 **14:55** Susedské prípady **16:00** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY **17:25** Reflex **17:55** Oteckovia **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** CHART SHOW **22:35** Autoškola **23:45** Štyridsiatka na krku **02:15** NCIS - Námorný vyšetrovací úrad VII. 15-16/24 **04:15** Rodinné prípady

TV JOJ **05:15** NOVINY TV JOJ **05:50** KRIMI **06:15** RANNÉ NOVINY **08:30** IQ TAXI **09:00** SÚDNA SIEŇ **10:00** SÚDNA SIEŇ **11:00** ZÁCHRANÁRI **12:00** NOVINY 0 12:00 **12:30** TOP STAR **12:50** Kosti IV. 3,4 **14:50** POLICAJTI V AKCII **17:00** NOVINY 0 17:00 **17:25** ZÁCHRANÁRI **18:25** IQ TAXI **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** SOM MAMA II. **22:30** Vtierka Sam 1/13 **23:30** Plastické operácie: Znetvorení prírodou I. 4 **00:30** ZÁCHRANÁRI **01:20** NOVINY TV JOJ **02:00** SOM MAMA II. **03:20** SÚDNA SIEŇ

RTVS **05:45** Správy RTVS **07:05** Folklorika **08:30** Svet z vtáčej perspektívy **09:00** Doktor z hôr **09:50** Sudkyňa Amy **10:50** Duel **11:20** 5 proti 5 **12:00** Správy RTVS **12:20** Dámsky klub **13:55** Folklorika **14:25** Dobrodružstvá Sherlocka Holmesa **16:00** Správy RTVS **16:25** Svet z vtáčej perspektívy **16:55** Doktor z hôr **17:45** Duel **18:15** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:30** Prvotný strach **22:35** Vraždy v Maussane **00:10** Ray Donovan **00:55** Vraždy v Maussane **02:30** Autosalón **02:55** Dámsky klub **04:30** Správy RTVS

ŠTVRTOK 17.1.2019

MARKÍZA **06:00** Teleráno **08:30** O 10 rokov mladší **09:45** Oteckovia **10:55** Susedské prípady **11:55** Rodinné prípady **12:55** NCIS - Námorný vyšetrovací úrad VII. 17-18/24 **14:55** Susedské prípady **15:55** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY **17:25** Reflex **17:55** Oteckovia **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Milenky **22:55** Rodinné prípady **23:55** NCIS - Námorný vyšetrovací úrad VII. 17-18/24 **01:35** O 10 rokov mladší **02:30** Dobre vedieť! **03:25** Susedské prípady

TV JOJ **05:15** NOVINY TV JOJ **05:50** KRIMI **06:15** RANNÉ NOVINY **08:30** IQ TAXI **09:00** SÚDNA SIEŇ **10:00** SÚDNA SIEŇ **11:00** ZÁCHRANÁRI **12:00** NOVINY 0 12:00 **12:30** TOP STAR **12:50** Kosti IV. 5,6 **14:50** POLICAJTI V AKCII **17:00** NOVINY 0 17:00 **17:25** ZÁCHRANÁRI **18:25** IQ TAXI **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** S PRAVDOU VON **21:35** ČESKO SLOVENSKO MÁ TALENT **23:00** REŠTART **00:30** ZÁCHRANÁRI **01:20** NOVINY TV JOJ **01:55** S PRAVDOU VON **02:40** SÚDNA SIEŇ **03:30** SÚDNA SIEŇ

RTVS **05:45** Správy RTVS **07:00** Folklorika **08:30** Svet z vtáčej perspektívy **09:05** Doktor z hôr **09:50** Sudkyňa Amy **10:50** Duel **11:20** 5 proti 5 **12:20** Dámsky klub **13:55** Folklorika **14:25** Dobrodružstvá Sherlocka Holmesa **15:30** Slovensko s Tiposom **16:00** Správy RTVS **16:25** Svet z vtáčej perspektívy **16:55** Doktor z hôr **17:45** Duel **18:15** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:30** Zlaté časy **21:30** Apropo šťastie **23:00** Radosť zo života **23:30** Neskoro večer **00:25** Dobrodružstvá Sherlocka Holmesa **01:20** Apropo šťastie

PIATOK 18.1.2019

MARKÍZA **06:00** Teleráno **08:30** Sladká výzva **08:40** Zámena manželiek **09:55** Oteckovia **10:55** Susedské prípady **11:55** Rodinné prípady **13:00** NCIS - Námorný vyšetrovací úrad VII. 19-20/24 **15:00** Susedské prípady **15:55** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY **17:25** Reflex **17:55** Oteckovia **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Harry Potter a Ohnivá čaša **23:35** 300: Vzostup impéria **01:30** NCIS - Námorný vyšetrovací úrad VII. 19-20/24 **03:00** Zámena manželiek

TV JOJ **05:15** NOVINY TV JOJ **05:50** KRIMI **06:15** RANNÉ NOVINY **08:35** SUPERMAMA **09:50** SÚDNA SIEŇ **10:50** SÚDNA SIEŇ **12:00** NOVINY 0 12:00 **12:35** TOP STAR **13:00** Kosti IV. 7,8 **15:00** 9 4 **16:00** POLICAJTI V AKCII **17:00** NOVINY 0 17:00 **17:25** POLICAJTI V AKCII **18:25** IQ TAXI **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** Fakjú, pán profesor 2 Nemecká komédia. MN 15 2015 Elyas M´Barek, Jella Haaseová, Karoline Herfurthová **23:00** Heker **01:50** Donatella Versace **03:15** NOVINY TV JOJ

RTVS **06:05** Správy RTVS **07:00** Folklorika **08:30** Svet z vtáčej perspektívy **09:00** Doktor z hôr **09:45** Sudkyňa Amy **10:50** Duel **11:20** 5 proti 5 **12:20** Dámsky klub **13:55** Folklorika **14:25** Dobrodružstvá Sherlocka Holmesa **15:15** HiSTORY **15:35** Slovensko s Tiposom **16:00** Správy RTVS **16:25** Svet z vtáčej perspektívy **16:55** Doktor z hôr **17:45** Duel **18:15** 5 proti 5 **20:30** Čo ja viem **22:00** Cestou necestou **22:35** Maratónec **00:35** Dobrodružstvá Sherlocka Holmesa **01:25** Dámsky klub **03:00** Občan za dverami

SOBOTA 19.1.2019

MARKÍZA **06:00** TELEVÍZNE NOVINY **07:00** Nové dobrodružstvá Toma a Jerryho II. **08:10** Scooby-Doo, ako sa máš? **08:35** Ďateľ Woody **08:50** Zajac Bugs a priatelia **09:00** ZOOM: Akadémia pre superhrdinov **10:45** Green Lantern **12:50** Denné svetlo **15:10** Harry Potter a Ohnivá čaša **18:20** To najlepšie z Plesu v opere **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** 47 metrov pod hladinou **22:35** Smrtiaca liečba **00:20** Rodina na úteku **02:05** 47 metrov pod hladinou **03:30** 300

TV JOJ **05:25** NOVINY TV JOJ **06:00** KRIMI **06:35** NOVINY TV JOJ **07:20** Ferdo Mravec **08:20** Rýchla rota Chipa a Dala 39 **08:50** ČESKO SLOVENSKO MÁ TALENT **10:20** Neserte nám pestúnku **11:20** Zoznámte sa s Davom **13:20** Nebezpečná rýchlosť 2: Zásah **16:00** Som číslo štyri **18:20** MILÁČIKOVO **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** VŠETKO ČO MÁM RÁD **22:40** VŠETKO ČO MÁ ANDER RÁD **23:10** Zúfalé ženy robia zúfalé veci **01:00** Chcem ťa, chceš ma? **02:35** NOVINY TV JOJ

RTVS **06:20** Štyria kamaráti a pes **07:40** Elena z Avaloru **08:05** Fidlibum **08:30** Trpaslíci **09:05** Daj si čas **09:35** Durrellovci **10:35** On air **10:55** Park **11:30** Hudba made in Slovakia **11:50** Čo ja viem **13:25** Záhady tela **14:30** Slečna Marpleová: Karibské tajomstvo **16:00** Eso es **17:45** Cestou necestou **18:20** Chochmesovci **18:25** Postav dom, zasaď strom **19:00** Správy RTVS **20:30** Záhady tela **21:30** Neskoro večer **22:25** Kolekcia **23:15** Slečna Marpleová: Karibské tajomstvo **00:45** Eso es **02:25** Kolekcia: Šaty

NEDEĽA 20.1.2019

MARKÍZA **06:00** TELEVÍZNE NOVINY **07:00** Ďateľ Woody **07:05** Zajac Bugs a priatelia **07:15** Uletená rodinka **09:10** Môj partner z K-9: Psí detektív **10:50** CHART SHOW **13:00** Na telo **13:30** Transformers: Zánik **16:40** Dobre vedieť! **17:45** Autoškola **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Dokonalá lúpež Akčný film MN 15 (USA) 2018 G. Butler, P. Schreiber, O'Shea Jackson Jr., C. „50 Cent“ Jackson **23:35** Bournov mýtus **01:35** 300: Vzostup impéria **03:15** Bournov mýtus

TV JOJ **05:15** NOVINY TV JOJ **05:50** KRIMI **06:15** NOVINY TV JOJ **07:05** Ferdo Mravec 46 **07:35** Rýchla rota Chipa a Dala 40,41 **08:25** Zoznámte sa s Davom **10:20** REŠTART **11:45** James Bond: Zlaté oko **14:40** Mortdecai: Grandiózny prípad **16:50** NA CHALUPE **17:50** NOVÉ BÝVANIE **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** Detektív z Hongkongu **23:00** Očista: Volebný rok **01:35** Za nepriateľskou líniou 2 **03:05** KRIMI **03:30** NA CHALUPE **04:15** DEDIČSTVO 3

RTVS **06:55** Štyria kamaráti a pes **07:55** Levia stráž **08:40** Zázračný ateliér **09:10** Nech žije deduško **09:45** Autosalón **10:10** Americké národné parky **11:00** Slovensko v obrazoch **11:25** Svet v obrazoch **11:55** O 5 minút 12 **13:00** Občan za dverami **13:45** Poirot: Dobrodružstvo kuchárky z Claphamu **15:40** Zlaté časy **16:40** „Ducháček to zařídí“ **18:15** Tajomstvo mojej kuchyne **19:00** Správy RTVS **20:30** Strážmajster Topinka **21:20** Žena,ktorá sa vracia **23:05** Poirot: Dobrodružstvo kuchárky z Claphamu **00:50** „Ducháček to zařídí“

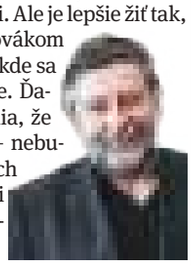
Nový rok

Na nový rok sa ľuďom obyčajne prihovárajú politici a rôzni analytici. Je zaujímavé, že za dôležitých sa obyčajne považujú tí, ktorí nimi nie sú. Myslím si, že náš život nezávisí od prezidentov, premiérov alebo ministrov, ani od politických strán, korporácii alebo bánk. Oni nás síce presviedčajú, že bez nich by sa systém zrútil, je to však systém, ktorý slúži hlavne im. Strašia nás krízami alebo extrémizmom, ale vyvolávajú ich oni. Aby nás mohli lepšie ovládať. My však máme – dúfam - dosť vlastného rozumu, aby sme nevolili fašistov a komunistov. Vieme si spravovať svoje životy a rodiny sami. Aj posledný rok ukázal, že sa vieme „nehodných sluhov“ v nami platených funkciách aj zbaviť.

Naše životy nezávisia od tých, ktorí sa považujú za pánov tohto sveta. Oni závisia od nás. Mnohí z nich si myslia, že majú v rukách bohatstvo a pritom je to len niečo bezcenné, čo rozožerú mole a hrdza. Skutočné bohatstvo je úplne inde. Nie je dôležité, koľkých ľudí ovládame, ale koľkým pomôžeme. Ticho a pokoj sú mocnejšie, ako krik a silné reči.

Mám pre vás pre nový rok niekoľko dobrých správ. Naše životy budú také, aké si ich urobíme a nezávisia od žiadneho prezidenta, premiéra ani kapitána. Reálne veci meníme my – ľudia zdola. Tým akí sme, aké sú naše rodiny a spoločenstvá, v ktorých pôsobíme. Ja sám spolupracujem so sieťami rôznych ľudí. Som presvedčený, že menia spoločnosť viac, ako tí, ktorí o tom rozprávajú v televízii. To, čo vidíme v médiách nie je reálny obraz spoločnosti. Zlodejstvá a násilie, ktoré vidíme, sú denne vykupované milosrdenstvom a skutkami lásky. So zlom netreba bojovať, treba rozširovať dobro. Každý deň. Zlo sa porazí samé. Nemuseli by sme riešiť problémy mnohých ľudí, keby sme žili slušne v rodine – mama, otec a deti.

Je fajn hľadať najväčšieho Slováka, možno si uvedomíme akí významní ľudia žili medzi nami. Ale je lepšie žiť tak, aby bol veľkým Slovákom každý z nás. Tam, kde sa dá. Aj bez televízie. Ďakujem vám priatelia, že ste Veľkí Slováci – nebudem vás všetkých menovať. S vami budeme mať krásny rok 2019.



» Ján Košturiak

Kvalitné vizitky
200 ks .. 14 €
0,070 € za ks
400 ks .. 24 €
0,060 € za ks
1000 ks .. 33 €
0,033 € za ks
Redakcia novín Košicko
kosicko@regionpress.sk
Technická špecifikácia:
Všetky ceny sú uvádzané bez DPH 20%.
300 g vizitkový papier, rozmer 9 x 5 cm,
jednostranná plnofarebná tlač, tlač - hárkový offset

MIMORIADNA ZĽAVA !!!
Cena: 350 € 750€
Akreditovaná Masérska škola REMINY
OTVÁRA KURZ KLASICKEJ MASÁŽE
začiatok kurzu
8.2.2019
miesto: Turčianske Teplice
(učebňa masérskej školy REMINY)
0904 561 900
0917 128 155
www.reminy.sk
eva@reminy.sk
17-0013

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
kosicko@regionpress.sk
Masarykova 2, Košice
1. poschodie

www.regionpress.sk
REGION PRESS

LUTO automotive
personálne služby
hľadá OPERÁTOROV CNC STROJOV do Prešova
práca v renomovanej spoločnosti • mesačná mzda od 755 €* / v hrubom • príplatky za prácu v noci, prácu nadčas a víkend •
možnosť nástupu IHNEĎ
V prípade záujmu nás kontaktuje: 0902 918 362, praca@lutogroup.com
*základná mzda 592€, bonus za nepretržitú prevádzku, dochádzku, kvalitu 163€

Hľadáme ženy do práčovne, do Rakúska, na rakúsku pracovnú zmluvu, mesačná mzda 1332€.
Bližšie informácie na tel.
0918 684 263 | 0915 138 268
34-0002-1
34-0009

HĽADÁME KOLPORTÉROV
na roznos novín počas víkendov na dohodu
Rajón roznosu / Minimálna suma brutto za jeden roznos
Sever - Watsonova / 4,99 Eur
Kavečany / 3,10 Eur
Slanské N. Mesto / 1,96 Eur
Bakša / 2,20 Eur
Nižný Čaj / 1,60 Eur
Blažice / 2,20 Eur
Slančík / 1,48 Eur
Kysák / 4,00 Eur
Ďurkov / 4,00 Eur
Ruskov / 3,28 Eur
Nižný Klátov / 2,20 Eur
Vyšný Klátov / 2,20 Eur
+ PRÍPLATKY za: vačší počet strán novín, roznos letákov, náročnosť rajónov
Pošlite sms na číslo: 0905 203 406
alebo e-mail: distribucia.ke@regionpress.sk

Občianska riadková inzercia

02 AUTO-MOTO / iné

»Kúpim starú motorku a predvojnový bicykel. Ponúknite. 0915 376 374

»Kúpim starý traktor lesný alebo poľnohospodársky 0915 606 357

05 DOMY / predaj

»Predám RD v Nitr Hrnčiarovciach 5km Nitra aj na podn. 0904 844 031

07 REALITY / iné

»Kúpim 2 - 3 izb byt v Košiciach. Súrne. Hotovosť. 0910 652 053

»Dám do podnájmu 1, 2 alebo 3 izby. Tel. 0905 854 937

12 DEŤOM

»Predám BIO lampu so stojanom, 0903 238 209

14 RÔZNE / iné

»Predám prvorepublikový nábytok z masívu vo výnimočnom stave. Kontakt: alena.ulicnikova@gmail.com

»Kúpim starožitný nábytok porcelán obrazy tkané plátno vrecia a iné pozostalosti 0905 406 662

16 ZOZNAMKA

»SYMPATICKÁ 54 R HĽADÁ PRIATEĽA NA ZOZNÁMENIE 0944 724 181

»Ponúkam lásku žene 0918 348 871

»KATOLÍK 39, HĽADÁ ŽENU KE 0907 112 595

»PONÚKAM LÁSKU ŽENE 0915 763 362

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RP medzera KE medzera Číslo rubriky medzera Text inzerátu

Príklad:
RP KE 12 Predám kočík, 0987 654 321

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor.
Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme.
TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.
TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **KE** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na 2. strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

STAJAN SLOVAKIA PRIJME:
MUŽOV/ŽENY NA POZÍCIU

BALIČ/BALIČKA
(BALENIE ČASTÍ NÁBYTKU, PRÁCA V HALE)
(4,41€/HOD + 0,13€/HOD + 1,05€/HOD)
MIESTO PRÁCE: MALACKY

- MONTÁŽNIK
(SKLADANIE SKRÍŇ, PRÁCA V HALE)
(650€ + 100€ + 50€ + 30€ + 15€ = 845€)

- ELEKTROMONTÁŽNIK §21
(PRÁCA V HALE)
(704€ + 100€ + 50€ + 30€ + 15€ = 899€)
MIESTO PRÁCE: NOVÉ MESTO N. VÁHOM

- BRÚSIČ (VÝROBA LOŽÍSK)
(3,76€/HOD + 0,55€/HOD + 0,08€/HOD + 1,05€/HOD)
MIESTO PRÁCE: KYSUCKÉ NOVÉ MESTO

UBYTOVANIE ZDARMA.
Kontakt: 0918 493 960
mail: stajanslovakia@azet.sk

85_0014

85_0001

85_0029

Firma FORSE
prijme
Skladník
(Nemecko)
2200 EUR/mesačne Brutto
Mäsiar (Rakúsko)
2800 EUR/mesačne Brutto
Mäsiar-pomocník
(Rakúsko)
2400 EUR/mesačne Brutto
0903 431 191

LUTO automotive
personálne služby

hľadá pre Volkswagen
VYROBNÝCH PRACOVNÍKOV

základná mzda 1100 €* / v hrubom • nástupný bonus 500 € • príspevok na ubytovanie, stravu a dopravu •

možnosť nástupu IHNEĎ

V prípade záujmu nás kontaktujte: **0902 918 362**, **0918 351 574**, praca@lutogroup.com
*základná zložka 909€, nástupný bonus 300€ + 200€

34-0007

Oplatí sa !

je **príloha najčítanejšej siete regionálnych novín** REGIONPRESS s dosahom na viac ako 1,5 mil. domácností v SR.

Prináša užitočné informácie pre čitateľov **o najlepších obchodných ponukách týždňa**, ktoré sa prevažne orientujú na zákazníkov v slovenských domácnostiach.

Základné informácie:
periodicita: týždenník, **náklad:** 1 300 000 výtlačkov,
vydavateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Študentská 2, 917 01 Trnava,
distribúcia: bezplatne do domácností v SR vlastnými kolportérmi,
umiestnenie: Oplatí sa! vychádza ako špecializovaná edičná strana na obálkovej zadnej strane novín v rámci vydavateľských titulov spoločnosti REGIONPRESS, s.r.o.

REGION PRESS

GSK SPOL. S R.O.
Stavebná spoločnosť prijme
TESÁROV, ŽELEZIAROV, STAVEBNÝCH ROBOTNÍKOV a FIRMY NA NOVÚ ZÁKAZKU.
Práca na území SR. Nástup po dohode.
tel: **0918/413582, 0904/881 418,**
mail: **info@gsksro.sk**

85_0009

www.konstrukter.sk
Prijmeme na pozície v ČR
info@konstrukter.sk
OPERÁTOR VÝROBY
800 - 1000 EUR/netto
VODIČ VZV
900 - 1100 EUR/netto
ÚDRŽBÁR STROJOV
900 - 1200 EUR/netto
ZVÁRAČ ZM1,135
11 EUR/hod.
TEL.: 0908 914 180

85-0085