

PREŠOVSKO SABINOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 40 000 domácností

čítajte
NOVINY...

S NAJVÄČŠÍM
ZÁSAHOM
NA SLOVENSKU

OČNÁ OPTIKA DIANA

PRI KÚPE KOMPLETNÝCH OKULIAROV DRUHÉ **1+1**
ZDARMA

Príklad využitia:
 ■ ako náhradné okuliare ■ riešenie diaľka-bližko
 ■ aj pre partnera alebo rodinného príslušníka

Akcia platí pri kúpe kompletných okuliarov s jednoohniskovými stečenými šošovkami s antireflexnou, hydrofóbnou a tvrdou úpravou.

Hlavná 24, Prešov
 e-mail: optikadiana@gmail.com
 0948 727 772
 Po-Pi: 9.00-17.00, So: 9.00-12.00

VYŠETRENIE ZRAKU
WWW.OPTIKADIANA.SK

Prijmeme na prácu v SR
ZATEPLOVAČOV
MURÁROV
 PLAT: 7,00€/hod.
 tel.: **0917 393 957**

PLECHOVÉ GARÁŽE
voliery pre psov
0905 20 70 59
www.kupdodomu.sk

FEREX

**NÁKUP A PREDAJ
DRUHOTNÝCH SUROVÍN
ZA KALVÁRIOU 3, PREŠOV**

VYKUPUJEME
 MEĎ, MOSADZ, BRONZ, HLINÍK, PILINY Z FAREBNÝCH KOVŮ, OLOVO,
 CÍN, NEREZ, ŽALÚZIE, HLINÍKOVÉ PLECHOVKY, MEDENÉ KÁBLE,
 HLINÍKOVÉ KÁBLE PAPIER

VÝHODNÉ CENY - Pri väčšom množstve ceny dohodou

Tel.: 0905 962 799, 0915 658 107

**VÝKUP
A PREDAJ
POUŽITÉHO
NÁBYTKU**

chladničky, práčky,
TV prijímače

Vchod z ul.
Dostojevského, Prešov
v areáli OZKN
0905 748 958
 Po - Pi: 10⁰⁰-17⁰⁰

G-WOOD, spol. s r.o. Veľký Šariš
 tel. 0948 287 440

Bukové palivové drevo
od 38 €
DOVOZ ZDARMA

**SERVIS
OKIEN**

rýchlo a lacno
0918 217 665

**Súkromná spoločnosť prijme
| MURÁRA |**

Práca v Prešove.
 Dávame zálohy, výplaty platíme načas.

VOLAJTE: 0907 616 524

**VÝKUP STARŠÍCH
VOZIDIEL**

STAČÍ ZAVOLAŤ - PRÍDEME KEDYKOL'VEK



0917 722 447
 sídlo Sabinov
kalejatransport@gmail.com

PRENÁJOM

obchodno-prevádzkových priestorov
 v budove autoškoly MAVEX-JUNIOR na sídl. Sekčov
 (oproti ZOC MAX-vedľa McDonalds)



Reprezentatívna poloha,
 bezplatné parkovanie
 priamo pred budovou,
 jedná sa o priestory na prízemí,
 v súčasnosti predajňa motocyklov,
 bicyklov a kaviareň.
 Priestory voľné od 9/2019

Kontakt:
0915 773 773

PREŠOVSKO

SABINOVSKO

Redakcia: Kúpeľná 3
PREŠOV
presovsko@regionpress.sk

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

INZERCIA
Monika Janovčíková 0905 719 145
Radoslav Ruščák 0905 373 406
Distribúcia:
distribucia.po@regionpress.sk
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk
Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (40.000 domácností)

pámy týždeň: Prešov, N.Šebastová, sídl. II, III, centrum, Solivar, Šváby, Šalgovík, ku Surdoku, Dúbrava, Šidlovec, Okružliak, Rúrky, ku Surdoku, Sekčov, 17. novembra, Štúrova, Budovateľská, Sabinov, Lipany, Fritčovec, Kapušany, Ken-dice, Lubotice, Veľký Šariš

ne pámy týždeň: Prešov, N.Šebastová, sídl. II, III, centrum, Solivar, Šváby, Šalgovík, ku Surdoku, Dúbrava, Šidlovec, Okružliak, Rúrky, ku Surdoku, Sekčov, 17. novembra, Štúrova, Budovateľská, Drienov, Drienovská Nová Ves, Dulova Ves, Fintice, Haniska, Le-mešany, Ličartovce, Malý Šariš, Petrovany, Široké, Župčany, Bre-zovica, Kamenica, Pečovská Nová Ves, Šarišské Michaľany

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

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	Galantaško+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	Pezinskó
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	51.100	Banskobystricko+SK+SP
KY	30.000	Kysucko=CA+KM
LI	35.500	Liptovsko=LM+RK
LC	30.000	Lučenecko+VK+PT
MT	39.250	Martinskó+TR
OR	38.600	Oravsko=DK+NO+TS
PB	35.500	Považsko=PB+PU
PD	35.000	Prievidsko
ZV	36.500	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.500	Ziarisko+ZC+BS
ZA	52.000	Žilinsko=BY

Východné Slovensko		
BJ	31.000	Bardajovsko+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	13.100	Lubovniansko
MI	30.500	Michalovsko+TV+SO
PP	40.000	Popradsko+HK
PO	40.000	Prešovsko+SB
SN	30.000	Špišsko+LE+GL

Kierkegaardov dodatok

Johann Paul Friedrich Richter bol nemecký humorista a spisovateľ, romantik, priateľ filozofa Herdera. Veselý človek, ktorý o vážnych témach hovoril jasne a výstižne. „Na cti si najčastejšie zakladajú tí ľudia, ktorí žiadnu nemajú.“ Tak znie jeden z jeho nie až tak známych výrokov, no v dnešnej dobe na Slovensku je dobré ho oprášiť.

Keď Jean Paul opúšťal tento svet, ďalším skvelým výrokom ho obohatil Søren Kierkegaard, tentoraz dánsky filozof a teológ: „Zdá sa, že ľuďom bola daná reč nie preto, aby vyslovili svoje myšlienky, ale aby zastierali, že žiadne nemajú.“ Oba výroky sa stali bezvýhradne nadčasové a nadpriestorové. A priam sa ponúkajú u nás v čase, keď médiá prinášajú informácie o stále nových a nových politických stranách, v pozadí ktorých sú starí a ešte starší politici. A bezočivo sa nazývajú politikmi novými, či politikmi novej generácie politiky. Jean Paul vedel, čo hovorí. Konkrétne, čo povedal aj o nich. S Kierkegaardovým „dodatkom“ je ich charakteristika dokonalá.

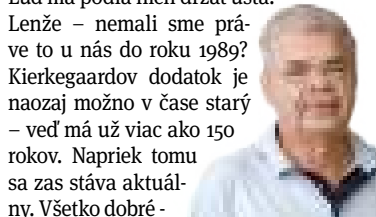
Túžba po moci a hlavne veľa rečí, ako ju zdôvodniť tak, aby naletelo čo najviac „dobrákov“. Veľa zbytočných a prázdnych rečí. Žiaľ, často aj nepravdivých. Lebo ľuďom bez cti a bez myšlie-

nok na pravde nezáleží, nepovažujú ju za nejak mimoriadne dôležitú pre vlastný „úspešný“ život. Napokon, počuli sme, mladým má slúžiť na povzbudenie a na cestu k úspechu ani nie tak česť a myšlienka, ako skôr „nejaký ten joint“, je to predsa v mladom veku normálne. Zrejme je ale nenormálne, ak mladý človek pracuje, maká na tri zmeny, po práci pomáha manželke s deťmi a po večeroch ešte aj obci, v ktorej žije.

Takéhoto človeka nazvali tí bez cti a myšlienok „pobúrenou pokryteckou slovenskou krčmou“. Zapamätajte si tie slová, zapamätajte si, za čo vás považujú, ak o pár týždňov vyrazia zas aj za vami a budú od vás s lacným úsmevom a ešte lacnejším predstavením pýtať vaše hlasy výmenou za ich moc nad vami.

Pobúrilo ich, že „ľud je pobúrený“. Ľud má podľa nich držať ústa. Lenže – nemali sme práve to u nás do roku 1989? Kierkegaardov dodatok je naozaj možno v čase starý – veď má už viac ako 150 rokov. Napriek tomu sa zas stáva aktuálnym. Všetko dobré -

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor



Nie odbáčať
či zabáčať, ale odbočovať, zabočovať.

Slovenčina naša

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

DUB MATNÝ

ČEREŠŇA MATNÁ

ORECH MATNÝ

DUB VZOR

ČEREŠŇA VZOR

BIELE VZOR

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

Sídliisko Sekčov (smer Šalgovník)
Podnikateľské centrum PYRAMÍDA
Keratsinske nám. 1, prízemie, č. dverí 105/A

Otvorené:
Po-Pia:
8:00-17:00

AKCIA 270€

kovanie ZDARMA

zameranie ZDARMA

v ponuke aj
INTERIÉROVÉ
DVERE

TOVAR SKLADOM
-MONTÁŽ-

Volgogradská 9/A, Prešov

Dom farieb pri HP Tesco, sídl.3

Ten najlepší výber na ploche 160 m²

1. poschodie

DVERE
PODLAHY

www.podvere.sk

INTERIEROVÉ ŠTÚDIO
LUNACOR

Parkovisko vo dvore

TEPOVANIE

sedáčiek, kobercov, áut

UPRATOVANIE

bytov, domov, firiem

0905 186 136

U VÁS DOMA strojom KARCHER.

AJ VIKENDY

HODINOVÝ MANŽEL

- DOMÁCI MAJSTER

0915 94 90 71

Potrebuje

hodinovymajster22@gmail.com

Prevrátať panel ? Zavesiť obraz - poličku, luster ?
Poskladať alebo rozobrať nábytok ?
Opraviť, vymeniť niečo v domácnosti ?

Diamond cut s.r.o.

Najlacnejšie
REZANIE

panelu
železobetónu
jadrové vŕtanie

najmodernejšími profi strojmi

www.diamantoverezanie.sk

0911 60 20 40

VÝROBA
PREDAJ

pozinkovaného
a
poplastovaného
PLETIVA
na MIERU

0944 133 774

0948 283 110

Prostejovská 9, Prešov
michnakstefan@gmail.com
www.michnakzaluzie.sk

Michnák
žalúzie

ZĽAVY AŽ
DO 40 %

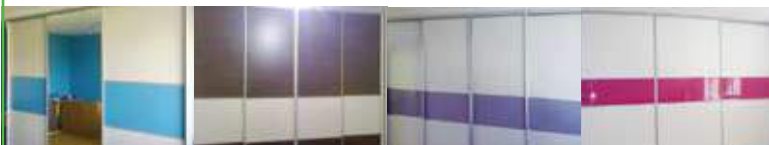
ŽALÚZIE
MARKÍZY
LÁTKOVÉ ROLETY
GARÁŽOVÉ BRÁNY
BALKÓNOVÉ ROLETY
SIETE PROTI HMYZU
ROLETY DEŇ / NOC
PLASTOVÉ LAMELOVÉ
DVERE
PROTIPEĽOVÉ SIETE

AJAPrešov s.r.o.
Priemyselný areál Šalgovík

AJA Prešov, s.r.o.

**NAJLACNEJŠIE VSTAVANÉ SKRINE
A NÁBYTOK NA MIERU.**

- vstavané skrine ■ šatníky ■ vešiakové steny
- botníky ■ kuchynské linky ■ komody
- kancelársky nábytok ■ stoly



0910 366 966 | aja.presov.sro@gmail.com | www.ajanabytok-presov.sk

**PREKLADY
A TLMOČENIE**

aj s úradným overením

- Kurzy cudzích jazykov (Aj, Nj, Frj, Tal, Šp., Rj)
- Príprava na maturitu z ANJ/NEJ - B2
- Doučovanie ZŠ, SŠ
- Kurzy - práce na PC

**TAL, ANJ - konverzácia -
rodený hovorca**Prešov, Masarykova 2
(budova Hlavnej pošty)
Tel.: 051/758 1314 Mobil: 0903 655 632
www.solidplus.sk

**Kúpim jelenie,
danielle, srnčie
trofeje
a zhody.**

Kontakt:
0901 704 690**INZERCA**

0905 719 145

Hľadáme:

**BYTY, DOMY,
POZEMKY**

0948 501 772 | alena.novakova@century21.sk

**PREŠOV
MAXI
DACHMAN**
s.r.o.

EUROOKNÁ
a hliníkové okná a dvere**PLASTOVÉ OKNÁ,
DVERE**

- KOMPLETNÁ STAVEBNÁ ČINNOSŤ
- PREDAJ PARAPETOVÝCH DOSÁK
- ŽALÚZIE A SIEŤE PROTI HMYZU
- GARÁŽOVÉ BRÁNY

možnosť predaja
aj na splátky**ZĽAVA -45%**Kontaktná adresa Prešov:
Levočská 2
Tel./fax: 051/7718 607
Mobil: 0903 634 202Kontaktná adresa Košice:
Kováčska 63
Mobil: 0944 047 008www.dachmann.sk
maxidachmann@gmail.com

Akcia platí do 31.8.



www.autosave.sk

Máte dovolenkový balíček !**Kúpte si u nás akékoľvek stierače**za jednotnú cenu
a s nimi získate**27€**

Čistič klimatizácie

Uterky na
palubnú dosku3L letná zmes do
ostrekovačovŽiarovku
H7 alebo H4

Pre dámy je možná výmena stieračov!!!

Využité 27% zľavu na autolekárníčku, výstražný
trojuholník, reflexnú vestu a ťažné lano.Malacky • Hlohovec • Banská Štiavnica • Žilina
Liptovský Mikuláš • Prešov • Košice • Michalovce

Nie **vidíme sa** (v zmysle na-
budúce), ale **uvidíme sa, budeme sa vidieť**.

Slovenčina naša

FÚKANÁ IZOLÁCIA

+ VZDUCHOTESNÁ PAROZÁBRANA

**AXA - PROPERTY™**

zatepl'ovacie centrum

**PORADENSTVO
A KALKULÁCIE
ZDARMA**

ISOCELL

*Pracujeme kvalitne,
aj keď sa nikto nepozerala ...™*



info@axaproperty.sk

0911 313 632

www.axaproperty.sk

Občianska
riadková
inzerca

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Kúpim motocykel: JA-WA,CZ-125, 175, 250, 350, skúter-MANET, TATRAN, STADION, PIONIER, príviesny vozík PÁV 40-41, aj nepojazdné-nekompletné+ ND., volať, alebo sms 0905 450 533

»Kúpim Jawu 90, 175, 250, 350 a CZ 125, 150, 175, 250 aj nepojazdné. 0949 505 827

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

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

»Predám dohodu pozemky vo Svidníku, t. 0903 535 536

»POZEMOK POD LESOM 0944 767 325

»POZEMOK CHATU DOM 0949 467 691

07 REALITY / iné

»Predám letný trojizbový byt na Domaši-Holčíkovec v šesťbytovke zariadený v OV za 20 tis. 0907 179 223

»Kúpim Váš dom, byt. Platba v hotovosti. Tel: 0944 630 600

08 STAVBA

»Môžete vyspať zadarmo zeminu z výkopových prác, suť z búračiek a pod. vo Fuliánke v akomkoľvek množstve. 0902 189 034

»Čistenie hrobov a obnova písma, serióznosť, korektnosť a spoľahlivosť. T.Č. 0919 205 521

»Kúpim haki lešenie, 0908 532 682

09 DOMÁCNOST

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Kúpim jelenie parožie za najlepšiu cenu! 0944 132 200

»Strihanie pudlíkov 0915 979 330

11 HOBBY A ŠPORT

»KÚPIM VOJENSKÉ VECI DO 1945 BODÁKY ŠABLE VYZNAMENANIA A INÉ! 0911 711 119

12 DEŤOM

»KTO DARUJE DÁMSKE OBLEČENIE VEL XS,S,M, XXL, OBUV 37-41DIEVČENSKÉ VEL 110-116, HRAČKY ŠKOLSKÉ

Chcete si podať inzerát?
Návod nájdete na strane 4 dolu.

Občianska
riadková
inzerca

POMÔCKY DROGÉRIU KOZMETIKU POTRAVINY. ĎAKUJEM TČ 00421 948 710 036

13 RÔZNE / predaj

»PREDÁM DVD TUNING TEL. ČÍSLO 0949 224 849

»GRAMOFÓNOVÉ PLATNE 0911 565 876

14 RÔZNE / iné

»Kúpim staré odznaky, významenia, mince 0907 910 755

»Pečiem syrové oblátky na rôzne príležitosti. T.Č 0907 357 693

»Kúpim staré zlaté zuby, zlaté a strieborné mince a hodinky OMEGA, bodáky, nem. helmy. 0907 166 358

»Kúpim gramofónové platne 0911 565 876

»Kúpim obrazy, rámy, sošky, hodinky, mince, vojenské veci, pracky, šable a iné 0905 401 697

15 HĽADÁM PRÁCU

»Dôchodca hľadá prácu v Prešove na cca 4hod. 0915 042 284

16 ZOZNAMKA

»ROZVEDENÁ ŽENA HĽADÁ SLUŠNÉHO MUŽA, KAMARÁTA. VEK DO 60 R. PREŠOV A OKOLIE. KONTAKT 0910 111 106

»Muž 47. Hľadá priateľku časom možno viac 0907967396

Chcete si
podať
inzerát?

Pošlite SMS na číslo
8866 v tvare:
RPmedzera P0 medzera
Číslo rubrikymedzera Text
inzerátu

Príklad:
RP P0 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, **P0** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.



partner pre pohodlné bývanie
PODNIKOVÁ PREDAJŇA FIRMY FINES



ZĽAVY 35 %
NA CELÝ SORTIMENT



ŠKULTÉTYHO 25
080 01 PREŠOV

WWW.SUMANABYTOK.SK

**Najlepšia sezóna
na nové Suzuki**



**Limitované edície
ALL SEASON sú tu!**

ALL SEASON EDITION

PRÍMÉ ÚPLATA
V CENE

EASY WAY
3+7
VOZU
NA ROKU A PREDOVŠAK

SUZUKI FINANCE

POSTUPNE NA ROK
V CENE

Prípravte sa na perfektnú letnú sezónu a tiež na všetky ďalšie! V limitovaných edíciách All Season teraz získate premiové zimné kolieska s pneumatikami Yokohama a ďalšie výhody. Zastavte sa u najbližšieho predajcu a vyberte si SUV v špeciálnej letnej ponuke so zimnými bonusmi.

BoosterJet a prevodovka Brake DJ-120 - 1/8 gpm kombinovaná spotreba paliva 9,4 - 7,9 l/100 km

BOOSTERJET VÝKONNÝ A ÚSPORNÝ MOTOR **ALLGRIP** POHON VŠETKÝCH KOLIES

ACK auto s.r.o. | Dukilanska 29 | Prešov 051/ 74 80 951 | ackauto@ackauto.sk | www.ackauto.sk



Tieto noviny sú tlačené na papieri s podielom recyklovaného vlákna.

Vážime si naše životné prostredie!

OBNOVA STRIECH

- ETERNITOVÝCH • PLECHOVÝCH
- PLOCHÝCH • KANADSKÝ ŠINDEL

RODINNÝCH DOMOV, PANELÁKOV A BYTOVIEK

BEZ DEMONTÁŽE!

SO ZACHOVANÍM PŮVODNEJ KRYTINY

BITÚMENOVOU LEPENKOU

- zameranie • odborné poradenstvo
- cenová kalkulácia na mieste **ZADARMO !!!**

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

NAJLEPŠIA CENA NA TRHU už 10 rokov

NON STOP linka 0944 720 932

- ZÁRUKA MIN. 20 ROKOV
- NAJLEPŠIA CENA
- ŽIADNA ZÁLOHA
- PRVOTRIEDNA KVALITA

obnova plochých striech technológiou **COPERNIT**
záruka minimálne 20 rokov

Slovenská firma



STOLÁRSTVO
NA MIERU
INTERIÉR
EXTERIÉR
0944 937 521

 [presovsko.sk](https://www.facebook.com/presovsko.sk)

KANALIZÁCIE



ČISTENIE • MONTÁŽ
MONITORING • OPRAVA

**PREPICHY
POD CESTY**

0918 520 333

CYKLOŠPORT LIPANY
www.cykloportlipany.sk
ZĽAVA 10%
VÝPREDAJ BICYKLOV
Odborné poradenstvo
PONÚKAME: Kvalitu za rozumnú cenu
Predaj a servis

objednávky sa prijímajú **telefonicky aj cez web**



PIZZA Maxim

DONÁŠKOVÁ SLUŽBA
ČSL. ARMÁDY 29, PREŠOV

0940 70 80 90, 0940 80 77 80
www.pizza-maxim.sk

Blaško - FaP BEZPEČNOSTNÉ DVERE



BEZPEČNOSTNÉ
DVERE



TREZOROVÉ
SYSTÉMY



INTERIÉROVÉ
DVERE



NAJVÄČŠÍ PREDAJCA
bezpečnostných dverí v Prešove

Masarykova 16, 080 01 Prešov | **0905 597 181** | **0907 293 570**

WWW.SHERLOCK-PRESOV.SK

WWW.REGIONPRESS.SK



| SANITÁRNA TECHNIKA | KÚRENIE, RADIÁTORY | ELEKTRICKÉ OHRIEVAČE |
KANALIZAČNÉ RÚRY A TVAROVKY | VODOINŠTALAČNÝ MATERIÁL |
| ČERPACIA TECHNIKA | TLAKOVÉ NÁDOBY |

WWW.BADEX.SK



SPRCHOVACÍ KÚT

- 80, 90 cm

168,30 €



WC KOMBI Zadný a spodný odpad. Bez sedačky.

66 €



WC MISA ZÁVESNÁ

Bez sedačky.

49,50 €



UMÝVADLOVÁ SKRINKA 55 s umývadlom + batéria

85 €



PONORNÉ TLAKOVÉ ČERPADLO Vhodné do studní a nádrží.

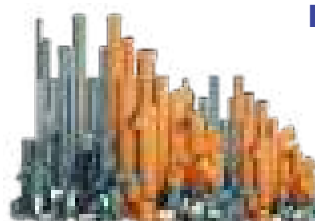
139 €



DOMÁCA VODÁREŇ

50 L

od 155,50 €



KANALIZAČNÉ RÚRY, PVC-U, PVC, HT polyetylénové rúry, tvarovky. Revízne a kanalizačné šachty.

BADEX, Francisciho 27, Prešov

Tel.: 0908 972 513, 051/7484301-302

E-mail: objednavky@badex.sk

Otvorené:
Pon-Pia: 7.00-18.00 hod.
So: 7.30-12.00 hod.

Diéta na zníženie hladiny cholesterolu

(dokončenie z minulého čísla)

TLC diéta rieši vysoký cholesterol, učí vymeniť nezdravé tuky za zdravé, pomáha chudnúť.

Základné princípy:

- **Mäso** – chudé druhy, hlavne hovädzie, hydina bez kože, ryby: môžete si dopriať maximálne 5 porcií denne, pričom jedna porcia predstavuje 30 gramov (g) v surovom stave. Celková denná hmotnosť nemá presiahnuť 140 – 150 g.
- **Strukoviny** – jedenkrát denne pol šálky strukovín. Ideálne je strukoviny nahradiť dve porcie mäsa, teda asi 50 g.
- **Nízkotučné mlieko a mliečne výrobky** – mlieko, tvaroh, biele jogurty. Jednu porciu si môžete dopriať dva až trikrát do dňa. Za jednu porciu sa počíta pohár mlieka s obsahom tuku 1 percento, kelímok nízkotučného jogurtu, alebo 30 g nízkotučného syra.
- **Vajíčka** – počas týždňa si môžete dať najviac dve celé vajíčka. Sleduje sa príjem žltok, v ktorých je najviac cholesterolu. Bielka sú bez obmedzenia.
- **Ovocie** je povolené dva až štyrikrát dňa. Za jednu porciu sa považuje jeden kus ovocia, napríklad banán, jablko, pomaranč, hrnček drobného - napríklad maliny, čučoriedky alebo z väčšieho ovocia, napríklad melón, pol pohára zaváraného ovocia alebo tri štvrtiny pohára ovocného džúsu.
- **Zelenina** tri až päť porcií denne - lu-

bovoľné druhy, môže byť varená, pečená, na pare či grilovaná. jedna porcia znamená jeden kus zeleniny, napríklad mrkva, kaleráb, paradajka, paprika, alebo hrnček čerstvého šalátu akéhokoľvek druhu, pol šálky nakrájanej surovej alebo varenej zeleniny, alebo tri štvrté pohára zeleninovej šťavy.

• **Chlieb, cereálie, cestoviny, ryža a ostatné obilniny** – šesť porcií denne. Ekvivalentom porcie je jeden krajec chleba, jedno pečivo, 30 g cereálií, pol hrnčeka varenej cestoviny, ryže a iných obilnín. Počet porcií ale môže byť aj menší, ak je cieľom nielen úprava cholesterolu, ale aj hmotnosti.

• **Sladkosti a pochutiny** – výnimočne a je dôležité vyberať si také, ktoré majú málo tuku a tuk je nenasýtený (nie vždy je to ale na obale napísané). V praxi to znamená nevyberať si plnené keksíky, koláče a cukríky rôznymi tukovými náplňami.

Samozrejmosťou je vyhýbať sa živočíšnym tukom, ako sú slanina, masť, oškvarky, klobásky. Významný efekt je možné vidieť už o šesť týždňov. Ak pretrváva vysoká hladina cholesterolu, k slovu sa dostávajú lieky – hypolipemiká, na zníženie hladiny tukov.

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



Rezervačná zmluva na kúpu nehnuteľnosti

Uzatvorenie rezervačnej zmluvy je čoraz častejšie jedným z prvých krokov na ceste k vlastnému bývaniu.

Ide o postup pri kúpe nehnuteľnosti, ktorým záujemca prejaví vážny záujem o kúpu konkrétnej nehnuteľnosti. Rezervačnú zmluvu nemožno zamieňať so zmluvou o budúcej zmluve. Účelom rezervačnej zmluvy je krátkodobé rezervovanie nehnuteľnosti pre záujemcu za účelom získania finančných prostriedkov a prípravy potrebných podkladov a dokumentov k uzatvoreniu zmluvy o prevode nehnuteľnosti. Rezervačná zmluva je teda typ nepomenovanej zmluvy, ktorá sa uzatvára medzi záujemcom, vlastníkom nehnuteľnosti a realitnou kanceláriou (v prípade, ak sa nehnuteľnosť predáva prostredníctvom realitnej kancelárie).

Výhodou uzavretia takejto zmluvy je záväzok vlastníka nehnuteľnosti (prípadne aj realitnej kancelárie), že nehnuteľnosť neponúkne do vopred určeného dátumu na predaj a nebude rokovať o jej predaji s iným záujemcom a na druhej strane je táto zmluva potvrdením vážneho záujmu záujemcu o kúpu danej nehnuteľnosti. Obvykle sa medzi zmluvnými stranami dojednáva aj poplatok, tzv. rezervačná záloha ako záloha na kúpnu cenu alebo poplatok za rezerváciu. V prípade kúpy nehnuteľnosti sa táto záloha alebo

poplatok započíta do kúpnej ceny ako časť kúpnej ceny. V rezervačnej zmluve je možné dojednať aj prípadnú sankciu, ak by vlastníka nehnuteľnosti ponúkal rezervovanú nehnuteľnosť aj napriek rezervačnej zmluve ďalej resp. pre prípad, ak by bola nehnuteľnosť predaná inému záujemcovi v čase do konca termínu rezervácie.

V rezervačnej zmluve je možné dojednať sankciu aj pre prípad, ak by záujemca svoje rozhodnutie prehodnotil do konca termínu rezervácie a ďalej by už nemal záujem o kúpu predmetnej nehnuteľnosti. Rezervačná zmluva by mala obsahovať najmä popis všetkých zmluvných strán, špecifikáciu nehnuteľnosti, výšku rezervačného poplatku, výšku kúpnej ceny za nehnuteľnosť, výšku sankcií za porušenie povinností zo strany zmluvných strán a dátum, do ktorého má byť nehnuteľnosť rezervovaná. Správne sformulovaná rezervačná zmluva chráni všetky zmluvné strany – vlastníka nehnuteľnosti, záujemcu, aj realitnú kanceláriu.

V4 Legal
LAW FIRM

» **Tím advokátskej kancelárie V4 Legal, s.r.o.**

e-mail: info@v4legal.sk, www.v4legal.sk

CELESTE A KING SHAOLIN
BUCKINGHAM
NA HRADE ĽUBOVŇA

23. AUGUST
20.00 hod.
HRAD ĽUBOVŇA

WWW.HRADLUBOVNA.SK
ZMENIA PROGRAMU VYHRADEJIA

TICKET ART

Isabelle Elizabeth
EXKLUZÍVNY PARFUM
HRADU ĽUBOVŇA

23. AUG.
2013

LIMITOVANÁ EDÍCIA

Stavebná firma HLADÁ
ŽELEZIAROV
do panelárne
v Nemecku.
TPP, 2300€/mes. netto
ZDARMA
doprava + ubytovanie
0907 736 115

45-0243

presovsko.sk

Prijmeme
• skladníkov/čky
• baličov/čky
do automobilového priemyslu
na TPP v Malom Šariši
Práca na zmeny
Mzda 750-815€/brutto/mes.
Nástup možný ihneď!
Pre viac info volať 0948 732 714
Mahax Slovakia, s.r.o.

45-0038

**HĽADÁM
ŠOFÉROV**
živnostníkov na prácu
v Nemecku.
(vyklapač, dumper)
Info:
0905 789 143

61-0211



Stavebná spol. **TuCon, a.s.**
obsadzuje pozíciu:

STAVBYVEDÚCI

Požiadavky:

- ukončené stredoškolské vzdelanie v oblasti stavebníctva
- prax v oblasti výstavby líniových, vodohospodárskych a dopravných stavieb
- osvedčenie stavbyvedúci - inžinierske stavby
- organizačné, riadiace a komunikačné schopnosti

Ponúkame:

- práca v perspektívnej spoločnosti so zahraničnou účasťou
- možnosť osobného rastu
- mzda od 1.800,- € + odmeny podľa výsledkov stavieb

V prípade Vášho záujmu prosím zašlite svoj životopis na:

TuCon, a.s., K cintorínu 63, 010 04 Žilina alebo lenka.obsivanova@tucon.sk

47-017

VIZITKY

0905 719 145

PRACOVNÁ PONUKA:

Prijmeme na TPP dievčatá 18-40 rokov:

TANEČNICE / STRIPTÉRKY

do nočného klubu Afrodita v Nových Zámkoch.
Ubytovanie zdarma, stála klientela,
mesačný bonus 300 EUR

0903 404 935

76-0039

LETÁKY

0905 719 145

Nechajte Váš biznis rásť!

Povieme Vám ako na to.
Kontaktujte nášho
obchodného zástupcu
0905 719 145



Sprostredkovanie opatrovateľskej práce v Rakúsku už 15 rokov

Ak máte záujem o dlhodobú spoluprácu a finančnú istotu, kontaktujte nás



www.hilfe-in-wuerde.at

office@hilfe-in-wuerde.at

0908 868 643 | +43 699 190 48 723

83-0137

66-0084

**ZTS
SABINOV**

ZTS Sabinov, a.s. prijme do zamestnania:

Elektroúdržbár strojov a zariadení

Požiadavky:

- SOU, SŠ, elektro
- Osvedčenie na vykonávanie činnosti - podľa vyhl. č. 508/2009
- §21, §22, §23 - výhodou
- Znalosť diagnostiky a údržby strojov - výhodou
- skúsenosti s opravou a údržbou strojov - výhodou

Náplň práce:

- Zabezpečovanie plynulej prevádzky strojov a zariadení
- Opravy a údržba strojov, zariadení,
- Vykonávanie preventívnej a kontrolnej údržby

Ponúkame:

- stabilita (aj vyžadujeme),
- kariérny rast
- motivujúce finančné ohodnotenie
- sociálny program

Platové podmienky:

- Nástupný plat od 4,03 - 5,22 €/ hod. podľa prac. skúseností
- Hodnotiaci príplatok do výšky 170 €
- Odborné interné a externé zaškolenie

Termín nástupu je ihneď príp. dohodou.

V prípade záujmu nás kontaktujte.

Nástrojár

Požiadavky:

- SOU, SŠ - strojárstvo
- Znalosť čítania výkresovej dokumentácie
- Práca s meradlami
- Skúsenosti s prácou na strojoch a zariadeniach v stroj. výrobe

Náplň práce:

- Výroba špeciálneho náradia, prípravkov, súčiastok a náhradných dielov podľa výkresovej dokumentácie
- Zhotovovanie prototypových dielcov,
- Opracovávanie výrobkov brúsením, ostrením, frézovaním, sústružením, vŕtaním...

Ponúkame:

- stabilita (aj vyžadujeme),
- kariérny rast
- motivujúce finančné ohodnotenie

Platové podmienky:

- Nástupný plat od 4,03 - 5,22 €/ hod.
- Príplatky za atypickú prácu
- Osobné hodnotenie až do výšky 120 €
- Odborné zaškolenie
- Sociálny program
- Príspevky na DDS

Termín nástupu je ihneď príp. dohodou.

V prípade záujmu nás kontaktujte.

Operátor CNC strojov (sústružník, frézar, brúsič)

Požiadavky:

- SOU, SŠ - strojárstvo
- Znalosť čítania výkresovej dokumentácie
- Práca s meradlami
- Skúsenosti s prácou na strojoch a zariadeniach v stroj. výrobe

Náplň práce:

- Práca na CNC kovoobrábacích strojoch (riadiaci systém Fanuc, Siemens, Heidenhein)
- Zhotovovanie dielcov podľa technickej dokumentácie,
- Zodpovednosť za kvalitu odvedenej práce
- Samostatnosť, spoľahlivosť.

Ponúkame:

- stabilita (aj vyžadujeme),
- motivujúce finančné ohodnotenie

Platové podmienky:

- Úkolová mzda od 3,57 - 4,42 €/ hod v závislosti od prac. skúseností
- Príplatok za plnenie výkonových noriem
- Osobné hodnotenie až do výšky 200 € pravidelne mesačne
- Príplatky v zmysle ZP
- Odborné zaškolenie na pracovisku
- Sociálny program
- Príspevky na DDS
- Priemerný zárobok cca 950€/ brutto

Termín nástupu je ihneď príp. dohodou.

V prípade záujmu nás kontaktujte.

Kontakt: Mgr. Monika Urdová, ZTS Sabinov, a.s., Hollého 27, 083 30 Sabinov
Tel. č.: 0918 734 652, 051/4561 221 | E-mail: person@ztsabinov.sk

83-0299

Trubanove drogy



Predlhé roky sledujem mojej Pavlínke postaviť dom. Keď som si už konečne našiel čas, tak som sa dostal do vlastnej pasce. Pri všetkom chcem byť, všetko kontrolovať, mnohé si urobiť sám ... a tak úplne obyčajný dom staviam už piaty rok.

Keďže finišujem s domom, správy sledujem len okrajovo a viac-menej čítam len nadpisy. A tak sa mi stalo, že som si prečítal nadpis, že sa na Trubana zniesla spŕška kritiky za to, že podľa Trubanových slov si dal v mladosti jednu cigaretu marihuany ... a chcel som sa ho zastáť. Našťastie som si nakoniec prečítal k tomu viac a pozrel predmetné video, kde Truban reční o drogách.

A zostal som z neho zhrozený. Pustili ho na vysokú školu medzi mladých študentov a on miesto toho, aby im dal nejaký pozitívny vzor či príklad do života, rečnil o svojich skúsenostiach s drogami, akoby to bolo niečo úžasné. Každopádne z jeho reči vyplynulo, že to v jeho prípade vôbec nebolo o jednej marihuanovej cigarete, ale že toho poskúšal rôzneho veľa. A podľa odborníkov, ktorí sa k tomu vyjadrovali, museli to byť aj tvrdé drogy.

Tu je pár jeho výrokov pred študentami: „... ČO MÁM JA RÁD na tom športe a NA TÝCH DROGÁCH JE TEN DOPAMÍN EFEKT.“ a „... TO JA SA NAMOTÁVAM NA VŠETKY MOŽNÉ LÁTKY, pretože keď som

to robil prvýkrát, vyfajčil som sedem a potom som sa zgrcal.“ a „TAKŽE TOTO SÚ TAKÉ TRI, ŠTYRI BODY, KTORÉ SOM SA JA NAUČIL POPRI UŽÍVANÍ DROG“ a tiež „ČO MA POTOM NAKOPNE? TO MA ZASE DROGY NAUČILI, ŽE KEĎ MÁŠ BAD TRIP, že ti to bude trvať celý život ...“

Katastrofa. A toto má byť vraj budúci premiér!? Človek, ktorý úplne nezodpovedne vychvaľuje svoje skúsenosti s drogami ako niečo úžasné, motivujúce a inšpirujúce. Viem, že ostatní opoziční politici budú v tejto téme tichúčko držať bobríka mlčanlivosti - lebo veď Truban je „naš človek“. Nemyslím si, že je to správne. Pravdu treba pomenovať vždy bez ohľadu na následky.

PS. V našom hnutí OLANO ideme na to poctivo - ak sa chce poslanec znova poslancom stať, musí ísť pekne krásne na koniec kandidátky - a odtiaľ skladať účty voličom za svoju prácu. Toho sa zľakli niektorí naši poslanci a radšej opustili bez slovíčka vďaka ľuď, ktorí na nich roky makali a išli si hľadať nového hostiteľa, cez ktorého sa do parlamentu znova prepašujú. Dve z nich tento týždeň nakoniec skončili v KDH, ktoré ich dá dopredu na kandidátku ... nuž aj tak sa dá robiť akože „charakterná“ politika.



» Igor Matovič
predseda hnutia OLANO



**PONÚKAME
CHYTANIE
RÝB
AJ PRE NERYBÁROV
A DETI**

0910 915 993

facebook

presovsko.sk

**KVALITNÉ PRACOVNÉ
STATEX ODEVY**

**OTVÁRACIE
HODINY:** **Pondelok - Piatok : 9:00 - 18:00**
Sobota : 8:00 - 12:00 **Nedeľa: ZATVORENÉ**

Nájdete nás v Prešove na:
Volgogradská 9/B

Zaparkujete za budovou 3x

Africký mor ošípaných už má u nás druhé ložisko

Postihnuté sú nateraz východné regióny

Druhý prípad afrického moru ošípaných (AMO) na Slovensku zaznamenali v obci Veľký Kamenec v okrese Trebišov.

Vzdialenosť od prvého miesta výskytu ochorenia je približne 5,5 kilometra. Informovala o tom Štátna veterinárna a potravinová správa (ŠVPS) SR na svojej webovej stránke.

Ako uvádza, ide o jednu ošípanú, ktorej príčinou úhynu bolo infikovanie sa vírusom. „Pred úhynom prejavovala zmeny zdravotného stavu ako zvýšená teplota, poruchy pohybového aparátu a kožné zmeny. V danom chove sa v čase úhynu nenachádzala žiadna iná ošípaná,“ znela informácia. Zdroj nákazy v čase našej redakčnej uzávierky nebol jasný a v súčasnosti sa realizuje epizootologické šetrenie.

Likvidácia chovov

Podobne ako v ohnisku v obci Strážne boli ošípané utratené a neškodne odstránené vo veterinárnom asanačnom ústave. Vo Veľkom Kamenci likvidovali 68 ošípaných v 12 chovoch. Do aktualizovaného ochranného pásma sú zaradené obce Veľký Kamenec, Malý Kamenec a Strážne. O ďalšie obce sa rozšírilo aj pásmo pozorovania.

Začalo sa to v Strážnom

AMO bol po prvý raz diagnostikovaný na území Slovenskej republiky v obci Strážne pri hraniciach s Maďarskom, o čom informovalo Ministerstvo pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR 25. júla. Štátni veterinárni inšpektori následne usmrtili všetky štyri ošípané v domacom chove, v ktorom bol výskyt potvrdený. V utorok (30. 7.) v rámci opatrení na zabránenie šírenia AMO vykonali preventívnu likvidáciu všetkých ošípaných v obci, ktorých bolo približne 20.

Druhý nález

Veľký Kamenec je druhou slovenskou obcou s potvrdeným výskytom AMO. Okrem výskytu AMO v jednom tamojšom chove sa vírus v ďalších chovoch v tejto obci nepotvrdil. Opatrenia zákazu chovu ošípaných sa týkajú obci Strážne a Veľký Kamenec, do ochranného pásma je zaradený aj Malý Kamenec. Do rozšíreného pásma pozorovania sú zaradené obce Viničky, Ladmovce, Zemplín, Streda nad Bodrogom, Svätá Mária, Svinice, Radčaš Hrušov, Svätuš, Somotor, Veľký Horeš, Malý Horeš, Pribeník, Borša, Bara, Klin nad Bodrogom a Černochoch.

Riziko rozšírenia nákazy aj do ďalších obcí je pomerne vysoké, a to aj vzhľadom na častý cezhraničný pohyb ľudí v tejto oblasti.



Foto: Wikimedia

Aktivity pri hraniciach

V Maďarsku evidujú výskyt a šírenie AMO už dávnejšie. Súčasťou opatrení je aj vyhľadávanie možných uhynutých zvierat v prihraničných oblastiach v okolí obcí, kde bolo zistené ohnisko nákazy. „Máme prislúbenú aj pomoc od armády, aby sme celý ten terén prešli a hľadali, či tam nie je náhodou niečo uhynuté,“ skonštatoval riaditeľ Regionálnej veterinárnej a potravinovej správy Trebišov.

Povinnosti chovateľa

Štátna veterinárna a potravinová správa (ŠVPS) SR upozorňuje na mimoriadnu dôležitosť dodržiavania zásady biologickej ochrany chovov ošípaných. V prípade úhynu domácej ošípanej alebo podozrenia z nákazy je majiteľ zvierata povinný to ihneď nahlásiť príslušnej RVPS a veterinárnemu lekárovi. Chovatelia sú povinní mať zaregistrované chovy aj keď chovajú iba jednu ošípanú.

TASR + red.

Už 6 rokov spokojní zákazníci, pridajte sa k nim aj Vy.

ČISTENIE HROBOV

Akcia do 31.8.!!

Jednohrob 80€ 65€ Dvojhrob 140€ 100€

Obnova písma 1,2 1€/znak!

Ochranný náter **zdarma!**

www.cisteniehrobu.sk

0919 205 521

FRÉZOVANIE KOMÍNOV

Stavby - Fasádne 3-vrstvové NEREZOVÉ KOMÍNY

ZADARMO nacenenie a dojazd až k Vám domov

0902 223 355

ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 65 €
DVOJHROB 100 €
DOPRAVA ZDARMA

0910 281 674
www.proficleanatry.sk

KUPÓN NA ZĽAVU 10€
PLATÍ DO 31.8.2019

DAPET sro

Dovoz zdarma
Najnižšie ceny na trhu

BETÓNOVÉ TVÁRNICÉ

- šalovacie (debniace)
- murovacie

PLOTOVÝ PROGRAM

AJ VO FAREBNOM PRAVIDENÍ

- betónové tvárnice "plotovky"
- betónové stĺpiky

ZÁMKOVÁ DLAŽBA 10x20x6

Hudcovce 99 - 10 km od Humenného

0904 698 574

dapet@dapel.sk www.dapel.sk

Nedostávate vaše obľúbené noviny do schránky?

Napište nám do redakcie
janovcikova@regionpress.sk

TEST ZDRAVIA

Biorezonančné vyšetrenie celého tela 12 eur

- zistí povahu a príčinu Vášho ochorenia
- funkčnosť a stav jednotlivých orgánov
- čo Váš organizmus potrebuje
- test patogénov, alergie, potravín
- bezbolestné a vhodné aj pre deti
- trvá 60-90 min. výsledky ihneď

Prešov, Nám. mieru č. 1, Dom kultury č.dverí 116
Objednajte sa na: 0944 535 568

TU

mohla byť Vaša reklama

Info: 0905 719 145

REKONŠTRUKCIE ETERNITOVÝCH, PLOCHÝCH A PLECHOVÝCH STRIECH

Bez demontáže!

KVALITA A SPOHLIVOSŤ ZA VÝHODNÉ CENY

Chráňte svoju strechu s izoláciou pred škodami spôsobenými ľadom!

Realizujeme rodinné domy, paneláky s plochou strechou. 12 ročná záruka. Bezplatná miestna obhliadka. S farebným a vzorkovaným originálnym materiálom INDEX a VILLAS 3D

Tel.: 0915 437 039 www.palaservis.sk

Letná AKCIA!



Firma **Mk-Illumination Production** prijme pre svoju prevádzku šikovných, remeselne zručných ľudí s chuťou pracovať. Práca v kolektíve v čistom príjemnom prostredí. Po internom zaškolení a začlenení do výrobného procesu garantované zvýšenie hodinovej sadzby. Firma ponúka rôzne benefity od spoločných akcií, teambuildingov až po príspevky na ubytovanie pre zamestnancov z iných okresov. Stravné lístky, pitný režim a pracovné oblečenie sú samozrejmosťou.

Zvárač/Zváračka

Ponúkame prácu MIG/TIG zváračom s nástupom ihneď

Náplň práce, právomoci a zodpovednosti

- zváranie kovov v súlade s technickou dokumentáciou
- práca v dvojzmennej prevádzke
- dodržiavanie technických postupov a programov zvárania
- samostatnosť a ochota učiť sa nové veci

Mzda: od 855,- Eur

Zamestnanecké výhody, benefity

- práca v stabilnej a expandujúcej zahraničnej spoločnosti
- profesionálne pracovné prostredie (filtrovanie vzduchu, ochranné pracovné prostriedky...)
- možnosť profesionálneho a osobného rastu (zvyšovanie kvalifikácie)
- bonusové odmeňovanie za dochádzku
- príspevok na stravné (formou stravovacej karty, možnosť využitia firemnej kuchynky)
- sociálny program pre zamestnancov (vianočný večierok, rodinný deň, odmeny pri výročiach, firemné podujatia)
- možnosť príspevku na ubytovanie
- mladý kolektív



Zámočník / zámočníčka

Ponúkame prácu zámočníkom/prípravárom s nástupom ihneď

Náplň práce, právomoci a zodpovednosti

- pomocné práce
- príprava a čistenie hliníkových profilov pred zváraním používajúc príslušné stroje ako sú ohýbačky, pneumatikové náradie, píly, vrtačku a iné meracie a ručné náradie, napr. uhlovú brúsku
- potrebné sú znalosti technického charakteru a všetkých náležitostí spojených s touto prácou ako napr. znalosť čítania technických výkresov, príprava polotovarov pre zváranie, technická príprava materiálu

Mzda: od 675,- Eur

Zamestnanecké výhody, benefity

- práca v stabilnej a expandujúcej zahraničnej spoločnosti
- profesionálne pracovné prostredie (filtrovanie vzduchu, ochranné pracovné prostriedky...)
- možnosť profesionálneho a osobného rastu (zvyšovanie kvalifikácie)
- bonusové odmeňovanie za dochádzku
- príspevok na stravné (formou stravovacej karty, možnosť využitia firemnej kuchynky)
- sociálny program pre zamestnancov (vianočný večierok, rodinný deň, odmeny pri výročiach, firemné podujatia)
- možnosť príspevku na ubytovanie
- mladý kolektív



V prípade, že Vás zaujala táto pracovná pozícia a spĺňate vyššie uvedené požiadavky, zašlite nám prosím Váš životopis v slovenskom jazyku. Spoločnosť MK Illumination Production s.r.o. si vyhradzuje právo kontaktovať iba vybraných uchádzačov, vzhľadom na veľký počet záujemcov.

Ďakujeme a tešíme sa na prípadnú spoluprácu.

MK ILLUMINATION PRODUCTION, s.r.o. • Solivarská 1/A • 08001 Prešov
www.mk-illumination.sk/production/ • E-mail: office@mk-illumination.sk • Tel.: 051 20 22 103 (8:00 – 17:00)

V lete dbajte na dodržiavanie hygieny a vhodný spôsob prípravy jedál

Ako predísť zdravotným ťažkostiam a nákazám zo stravy

Kontaminované suroviny, nedodržiavanie správnej technológie, ale i zlé skladovanie surovín a hoto-vých pokrmov nahrávajú v lete alimentárnym nákazám - ochore-niam z pokazených jedál.

Leto je obdobím s najvyšším počtom ochorení na salmonelózu. Príčinou môže byť aj mäso pripravené vonku na grile. Pri grilovaní dbajte na správnu prípravu – mäso nakrájajte na tenšie plátky alebo menšie kúsky a naklepte ho, odstráňte z neho kožu i tuk a pečte ho na hliníkovej fólii. Grilujte pri miernejšej teplote – tak, aby bolo menej spálené na povrchu, ale prepečené aj v

135,45/100 000 obyvateľov. Oproti roku 2017 stúpol ich počet o 17,7 percent a za posledných päť rokov má narastajúci trend. Salmonely zároveň spôsobujú najväčší počet epidémií. V roku 2018 bolo na Slovensku hlásených celkovo 501 epidémií salmonelóz (za epidémiu

„Ochorenia najčastejšie vyvolávajú baktérie prežívajúce v potravinách, ktoré nie sú dostatočne tepelne spracované alebo sú nesprávne uskladňované. Najčastejšími baktériami vyvolávajúcimi alimentárne ochorenia u ľudí sú salmonely, šigely, kampylobaktery, listérie, yersínie a E. coli.“ Ján Mikas, hlavný hygienik SR

„Ochorenia prenášané potravinami postihujú najmä gastrointestinálny systém človeka. Najčastejšie spôsobujú hnačky, bolesti brucha, zvracanie, niekedy aj vysokú teplotu. Nepríjemnosti zväčša o pár dní pomínú, ale v niektorých prípadoch môžu mať ochorenia komplikovaný priebeh.“

Ján Mikas, hlavný hygienik SR

strednej časti. Zažívacie ťažkosti môžu spôsobiť aj nedostatočne tepelne upravené potraviny. Okrem dodržiavania osobnej hygieny používajte pri grilovaní čisté náčinie, utierky a myslite na ochranu jedál pred hmyzom. Pokrm skonzumujte čo najskôr.

Zdroje kontaminácie

Pôvodcovia zdravotných komplikácií sa prenášajú kontaminovanými potravinami, najmä mäsom a mäsovými výrobkami, vajcami alebo výrobkami z vajec, cukrárenskými výrobkami s obsahom vajec, tepelne nespracovanými mliečnymi výrobkami. Kontaminované však môžu byť aj iné druhy potravín, napríklad nedostatočne umytá zelenina a ovocie.

Ach tie salmonelózy

Salmonelózy patria u nás k ochoreniam s najvyššou chorobnosťou. Vlní bolo hlásených 7 373 ochorení na salmonelózu, čo predstavuje chorobnosť



Hygiena je prvoradá.

sa pokladajú dvaja a viac chorých), z toho 174 epidémií bolo s počtom chorých 3 a viac osôb v jednom ohnisku.

Niekoľko naj...

Najčastejšie sa ľudia nakazili po konzumácii vajec a výrobkov z nich. Nahlásili ich v 86 epidémiách, pričom v 47 prípadoch išlo o domáce vajcia, v 30 prípadoch o vajcia z obchodov a v deviatich prípadoch sa ochorenie prejavilo po skonzumovaní cukrárenských

Zásady prevencie pred zažívacími problémami

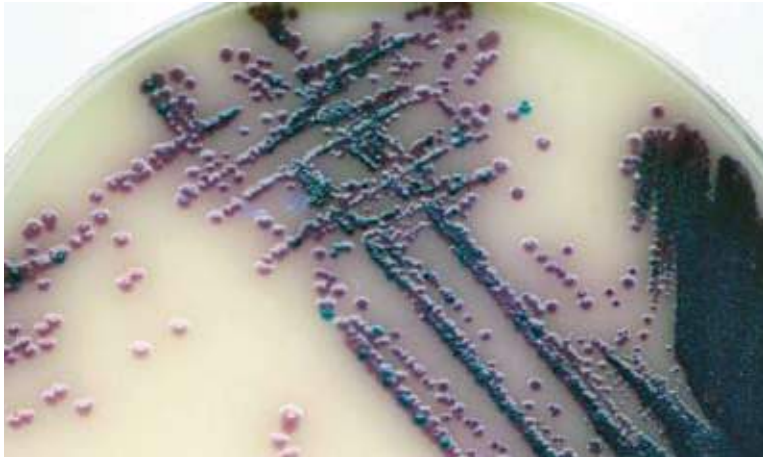
- umývajte si ruky mydlom a vodou pred prípravou a počas prípravy pokrmov, pred jedením, po práci so surovými potravinami, po návšteve toalety, po kontakte so zvieratami
- neumývajte surové mäso namáčaním vo vode
- nespracúvajte na jednej pracovnej ploche a rovnakými kuchynskými nástrojmi surové a tepelne upravené suroviny
- vyhnite sa konzumácii nedostatočne tepelne upraveného mäsa

výrobkov a sladkostí.

Druhým najčastejším faktorom prenosu bolo mäso a mäsové výrobky. Z 19 epidémií išlo v 12 prípadoch o kura-cie mäso, v 4 o mäsové výrobky, v 2 o bravčové mäso a v 1 jednom prípade o hovädzie mäso. Najviac chorých osôb zaznamenali epidemiológovia v rámci rodinných osláv a udalostí, napríklad svadieb a krstín. Na dvoch nezávislých rodinných akciách v okrese Kežmarok sa z celkového počtu 208 exponovaných nakazilo až 77 osôb, 46 dospelých a 31 detí. Štrnásť ľudí museli hospitalizovať. Epidemiologické vyšetrenie ukázalo, že na oboch akciách konzumovali zákusky od rovnakého dodávateľa.

Príznaky salmonelózy

Je to vysoká teplota, nevoľnosť, kŕčovitá bolesť, zvracanie, zelené hnačky s



Salmonela v Petriho miske

prímesou krvi, nastupujú 6 – 72 hodín po skonzumovaní kontaminovaného jedla. Salmonely ničí teplota 70 stupňov počas desiatich minút. Musí byť dosiahnutá rovnaká vo všetkých častiach pripravovaného pokrmu.

Pozor na kampylobakteriôzy

Prvenstvo medzi ochoreniami, ktoré spôsobujú skazené potraviny, patrí kampylobakteriôzám. Za posledných

- potraviny vyžadujúce chladenie – mäkké mäsové výrobky, čerstvé mäso, mliečne výrobky, čerstvé cukrárenské výrobky, šaláty, omáčky a iné rýchlo sa kaziace potraviny nakupujte do chladiacej tašky, dopravte domov čo najskôr a dajte ihneď do chladničky
- nevytvárajte si zbytočne veľké zásoby potravín a pokrmov, suroviny, pokiaľ je to možné, spracujte do pokrmov čo najrýchlejšie
- pri rozbíjaní vajíčok dávajte pozor na to, aby ste ich obsah nekontaminovali škrupinou alebo rukami
- udržiavajte neustále v čistote pracovné plochy, kuchynské náradie a pomôcky

desať rokov zaznamenávajú epidemiológovia narastajúci trend. Kampylobakteriôzy však spôsobujú menej epidémií ako salmonely. V roku 2018 na Slovensku zaznamenali 8 428 ochorení na kampylobakteriôzu, chorobnosť predstavuje 154,84/100 000 obyvateľov. Celkovo bolo hlásených 176 epidémií kampylobakteriôzy, z toho v 22 epidémiách ochoreli traja a viac ľudí. Najčastejšie bolo zdrojom ochorenia mäso a mäsové výrobky. Najhoršie vyšlo kura-cie – z 15 epidémií spôsobilo ochorenie v 13 prípadoch, 2-krát nákazu vyvolali mäsové výrobky. Takmer všetky epidémie kampylobakteriôzy s 3 a viac infikovanými osobami vznikli na rodinných stretnutiach.

Príznaky kampylobakteriôzy

Ide o bolesť brucha, hnačku, ho-

rúčku, bolesti hlavy a svalov, niekedy zvracanie. Prejaví sa 1 - 7 dní po skonzumovaní kontaminovaného jedla. Rizikovým potravinami sú surové hydinné mäso, surové mlieko a tepelne neopracované mliečne výrobky, nedostatočne tepelne opracované alebo opätovne kontaminované výrobky z mäsa a neupravenej pitnej vody.

Tabuľka: Epidémie salmonelózy podľa krajov:

Žilinský	38	Prešovský	32
Banskobystrický	25	Trnavský	19
Trenčiansky	19	Košický	18
Nitriansky	17	Bratislavský	6

Tabuľka: Epidémie kampylobakter podľa krajov:

Trnavský	7	Prešovský	4
Nitriansky	4	Košický	3
Banskobystrický	2	Žilinský	2
Bratislavský	<2	Trenčiansky	<2

Zdroj: Úrad verejného zdravotníctva SR
spracoval – ib
Foto: Zdroj archív red.

Asi neviete, že...

- baktéria salmonella a iné baktérie prežívajú aj v mrazených potravinách a pri teplote varenia nižšej ako 60 stupňov Celzia, množia sa i pri chladničkových teplotách vyšších ako 5 stupňov Celzia
- mikroorganizmy sa v mäse a v živočíšnych potravinách množia, veľmi rýchlo prenikajú do potraviny a ľudskému organizmu môžu spôsobiť aj závažné zdravotné problémy. Preniesť ich môžete rukami, ale napríklad aj kuchynskými utierkami a kuchynským náradím
- nedostatočne tepelne upravené mäso je rizikovejšie pre malé deti a tehotné ženy
- mäso nie je vhodné namáčať a umývať v nádobe s napustenou vodou

Kriticky o kritickom myslení

(dokončenie z minulého čísla)

Nadviažem na text o kritickom myslení (KM) z minulého čísla. Vyučovanie KM je dôležité nielen v rámci predchádzania extrémistickým názorom, konšpiráciám alebo manipuláciám.

Je dôležité aj z hľadiska výchovy k občianstvu a politickej gramotnosti, aby nová generácia predchádzala vážnym chybám v spoločenskom živote. Žiaľ, sme v situácii, keď mnohé osobnosti propagujú informácie bez KM - nevedome alebo schválne. Robia tak aj mnohé médiá, najmä informačné kanály na internete, ktoré sú žiakom najbližšie. Aj keby sme dospeli ku koncepcii KM na vyučovaní, ťaháme za krátky koniec, pretože nám konkurujú médiá a osobnosti, ktorých „berú“ mladí vážnejšie ako učiteľov. Obávam sa, že snahy viesť novú generáciu ku KM budú málo účinné. Nejaký účinok nie je vylúčený, no ciele netreba preceňovať.

Napriek tomu treba poukazovať na prejavy osobností. Neraz sú autoritami nielen pre žiakov. Nemusia to byť len ľudia z populárnej kultúry, ale aj činitelia, ktorí môžu ovplyvniť alebo ovplyvňujú štát. Aj títo vyslovujú výroky, ktoré maria snahy školy i rodiny viesť deti k triezvemu mysleniu.

V týchto dňoch rezonujú vo vrcholnej politike drogy. Jeden z politikov sa priznal pred mladými, že bral drogy. Ako učiteľ takého vyjadrenie nemôžem prijať ani z úst bežného učiteľa, ani vplyvného politika. Do tejto osobnosti sa „pustili“ iní, ktorí mali alkoholový škandál, alebo kontakty s ľuďmi, čo sa zaoberajú nelegálnou činnosťou či politici, čo propagujú totality. Zlodej kričí, chyťte zlodca! Len na chvíľu si predstavte, ako to ničí výchovné snahy školy či rodiny.

Okrem toho, v školách hovoríme o marihuane, argumentujeme žiakom, aká je riziková, škodlivá, nelegálna. Pritom sa legálne užíva obrovská časť drog, z ktorých štát žije, dovoľí ich propagovať, ba ich viac-menej toleruje. Napr. alkohol, ktorý masívne ničí ľudí, rodiny, vzťahy a podliehajú mu aj politici, čo je tolerovaným verejným tajomstvom. Je to takisto kategória drog a možno nebezpečnejšia ako marihuana. Avšak KM našich osobností v tejto oblasti zlyháva a svoju nevedomosť či zámernosť šíria. Potom sa chcú zázraky od učiteľov, ktorých vplyv je prirodzené menší ako verejne činných. Otázkou je, či práve tí majú dôvod povýšiť KM na jednu z priorít školy.

» PhDr. Ján Papuga, PhD.



TERASY - ZIMNÉ ZÁHRADY

DREVO - HLINÍK - OCEL - SKLO - PLECH - BRAMAC



RÁMOVÉ ZASKLENIE



BEZRÁMOVÉ ZASKLENIE

Od základov až po strechu...

 **Promont Glass sro**



PRÍSTREŠKY



ALTÁNKY



BALKÓNY A INÉ...

promontglass@promontglass.sk | www.promontglass.sk

0918 623 064 • 0915 135 811

 **facebook**

presovsko.sk



MÁTE VLHKÉ MÚRY?

OBHLIADKA ZDARMA



- odstraňovanie vlhkosti
- drenáž - injektáž - meranie vlhkosti
- práce minibagrom

0908 386 697
www.suchydomov.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

ZASKLIEVANIE TERÁS A ZIMNÉ ZÁHRADY

balkóny

splátky od 35 €

zimné záhrady

splátky od 149 €

terasy

splátky od 98 €

rámové
bezrámové

ZĽAVY AŽ DO 30%

Možnosť výhry 300 €

www.balkona.eu
0918 477 323

Ku každej objednávke darček
Možnosť splátok s 0% úrokom

BALKONA
BALKÓNNOVE A OKENNÉ SYSTÉMY

Zlatá jeseň na Orave

Pobyt na 7 dní / 6 nocí
s plnou penziou a Programom

iba za 228€

Pre dôchodcov

iba za 178€ 1 týždeň / 1 osoba



Volné termíny:

29.9. – 5.10. | 6.10. – 12.10.
13.10. – 19.10. | 20.10. – 26.10.19

Rezervácie: 0918 591 942

Oravský Podzámok č. 396

www.oravskahoraren.sk

tuma

Komíny s najlepším pomerom ceny a kvality na trhu

ceny s DPH	Komíny "TUMA THERM +" šamot duplovaný plášť - tuhé palivá najlepší pomer ceny a kvality!								Komíny TUMA FOLK šamot najlacnejší! Tuhé palivá								TECNOVIS nerez závesný-iz. 12mm		KRBY kachle
	439	405	412	465	473	458	476	332	337	341	347	341	348	875	1062				
5m	439	405	412	465	473	458	476	332	337	341	347	341	348	875	1062				
6m	482	450	456	521	528	523	531	385	390	394	400	394	401	958	1163				
7m	519	494	500	577	584	578	586	426	431	435	441	435	441	1040	1264				
8m	562	539	545	632	639	633	641	463	468	473	479	473	479	1136	1379				

dovoz SR do 5 prac.dni

Záhradné krby

grily,

Ruské skleníky - ZGT

pece

pece TUMA 362,-€

www.krby-tuma.sk

tel. 0905 394 055

prev.: Bánovce n. Bebr. - showroom

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Trenčín - 0918 250 213

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

PRACUJ U NÁS

MZDA OD 850 € DO 1300€

0800 500 091

BEZPLATNÁ INFOLINKA

40-0050

2v1
DVERE - PODLAHY

DVERE
PODLAHY

Masarykova 22

0907 085 086

www.dverepodlahy.sk

FOTOVOLTICKÉ ELEKTRÁRNE a SOLÁRNE KOLEKTORY

možnosť získania dotácie

EKO SOLUTION
EFEKTÍVNA ÚSPORA ENERGIÍ

Nezmeškajte posledné
kolo dotácií!

Žiadosť o dotáciu
podáme
bezplatne za Vás.



Záruka až 25 rokov na fotovoltaické panely.

Informujte sa u nás:

+421 908 405 606

www.posolar.sk

