

PREŠOVSKO SABINOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 45 115 domácností

DOBRÁ
VOĽBAVÝCHOD
NA
1. MIESTE

viac vo vnútri

www.benardrealty.sk

Benard
reálna nehnuteľnosťIng. Stanislav Mojžiš
+421 905 831 732Hľadám 1 izbový byt
na Sekčove v PrešoveEva Kmecová
+421 948 140 849Hľadám pre klienta 2 izbový byt
kdekoľvek v PrešoveTomáš Zakuťanský
+421 908 077 713Hľadám 3 izbový byt na Sídlišku III,
cena okolo 95.000€ROD. DOM, s POZ. A GARÁŽOU, PREŠOV
260 000 € +421 905 831 732Mgr. Ivana Kočišová
+421 910 900 920Hľadám 3,5 izb. byt na Sekčove, skôr
pôvodný stav. Lokalita Smreková,
Dubová, Federátov, Višňová a okolie...Marianna Olejárová
+421 908 111 710Hľadám pre klientov 3 izbový byt
kdekoľvek v PrešoveMgr. Jana Lukošíková
+421 907 632 405Hľadám pre klientku 2-izbový
byt s balkónom v Prešove790 m², POZ. - FINTICE, OKR. PREŠOV
51 999 € +421 948 140 849RD, 5 IZB., POZ. 831 m², PO. VILČIE DOLY
209 999 € +421 908 077 713RD, AJ PRE DVE RODINY, PO, SADOVÁ
215 000 € +421 908 111 7103-IZB. BYT, SÍDL. III, UL. TOMÁŠIKOVA
96 999 € +421 908 111 7103-IZB. BYT, LODŽIA, MUKAČEVSKÁ, PO
109 999 € +421 907 632 405VÝKUP A PREDAJ
POUŽITÉHO NÁBYTKU
a elektrospotrebičovBAZÁR V OZKN
z Dostojevského ul.
vykupapredaj@gmail.com
0905748958chladničky, práčky,
TV prijímače, koberce ...PREČÍTAJTE SI
ZADNÚ
STRANU

a nezávislé osobnosti

G-WOOD, spol. s r.o. Veľký Šariš
tel. 0948 287 440Bukové palivové drevo
od 38 €
DOVOZ ZDARMA

SUPEREXPRES

• ČISTENIE KANALIZÁCIÍ

• VÝVOZ ŽÚMP, SEPTIKOV

AKCIA ŽUMPY od 55€

0917 441 890 info@superexpres.sk www.superexpres.sk

PRÁCE Z LANA

VÝŠKOVÉ A STAVEBNÉ PRÁCE

www.zlana.sk

ZREZ RIZIKOVÝCH STROMOV,
STRECHY NA KLÚČ,
ŽLABY, ODKVAPY,
OPRAVA STARÉ KROVY,
NOVÉ KROVY, KOMÍNY,
FASÁDY, HROMOZVODY

0911 150 447

PONÚKAME NA PRENÁJOM

lukratívne obchodné priestory v
lokalite Stará Ľubovňa, Obchodná
ulica, nachádzajúce sa na prízemí
obchodného domu Rozvoj, vstup
priamo z ulice - z pešej zóny, s úžit
kovou plochou 225 m², ktorá sa
skladá z predajne plochy, kancelárie,
skladu, sociálne zariadenie. Mesač
ný nájom je 79 €/m²/rok + energie +
DPH, pri podpise sa skladá 2-mesač
ná kaucia. VOENÉ od 01.04.2020.

0903 855 350

**STREDNÉ
A VYSOKÉ
ŠKOLY**

Téma týždňa
v tomto čísle

VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL

STAČÍ ZAVOLAŤ - PRÍDEME KEDYKOL'VEK



0917 722 447

sídlo Sabinov

kalejatransport@gmail.com

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 (45.115 domácností)

pámy týždeň: Bzenov, Demjata, Fricovce, Chmelov, Kapušany, Kendice, Kokošovce, Ľubotice, Pušovec, Sedlice, Prešov, Veľký Šariš, Dačov, Drienica, Jakubovany, Sabinov, Lipany

nepámy týždeň: Drienov, Drienovská Nová Ves, Dulova Ves, Fintice, Haniska, Hermanovce, Chminianska Nová Ves, Lada, Lemešany, Ličartovce, Malý Šariš, Petrovany, Ruská Nová Ves, Sedlice, Široké, Tulčík, Vítaz, Vyšná Šebastová, Župčany, Prešov, Brezovica, 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	94.750	Bratislavsko Východ
BZ	100.200	Bratislavsko Západ
DS	33.080	Dunajskostredsko
GA	31.290	Galantašiansko
HC	28.510	Hlohovecko-Sereďsko
KM	16.370	Komárňansko
LV	31.310	Levicko
MA	27.450	Malacko
NR	54.930	Nitriansko
NZ	34.140	Novozámocko
PK	18.210	Pezinskó
PN	38.810	Piešťansko+NM+MEY
SC	27.920	Senecko
SE	34.570	Senicko+Skalicko
TO	40.560	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.430	Trenčiansko+DCA+HL
TT	46.550	Trnavsko
ZM	18.990	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	50.530	Banskobystricko+BR
KY	29.120	Kysucko=CA+KM
LI	35.020	Liptovsko=LM+RK
LC	30.690	Lučenecko+VK+PT
MT	41.690	Martinskó+TR
OR	36.230	Oravsko=DK+NO+TS
PB	28.230	Považsko=PB+PU
PD	41.340	Prievidsko
ZV	39.560	Zvolensko+DT+KA
ZH	27.490	Ziarisko+ZC+BS
ZA	52.120	Žilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ	33.870	Bartolovsko+SK+SP
CE	28.710	Gemersko=RV+RS+RA
HU	26.640	Humensko=VT+SV+ML
KE	83.740	Košicko
KS	20.730	Košicko okolie
SL	12.970	Ľubovniansko
MI	29.620	Michalovsko+TV+SO
PP	41.130	Popradsko+KK
PO	45.115	Prešovsko+SB
SN	32.750	Spišsko+LE+GL

Nevydierajte predčasnými voľbami

Keby sme pred rokom s Mišom Trubanom podmieňovali vznik koalície PS/SPOLU internetovými anketami, nikdy by nevznikla a nevyhrali by sme európske voľby. Keby Robert Mistrík svoju podporu v prezidentských voľbách podmienil internetovou anketou, dnes by Zuzana Čaputová nemusela byť našou prezidentkou.

Každý má plné právo robiť takú kampaň, akú chce. Ale ak sa vyhráza predčasnými voľbami, hazarduje s budúcnosťou Slovenska. V boji proti Smeru odvieďol Igor Matovič veľa práce a ja to rešpektujem. Je však nepochopiteľné, že sa teraz chce správať nezodpovedne. A ohrozovať schopnosť opozície vymeniť Smer a zabrániť nástupu fašistov k moci.

Fico to už využil a pýta sa ich, či chcú krajinu odovzdať bláznom. Lebo každému je jasné, že štát sa nedá spravovať na základe internetových ankiet. Je nezodpovedné stresovať ľudí predčasnými voľbami.

Ľudia to dobre vedia a právom sa boja, či sa dokážeme dohodnúť, ak sa jeden partner bude neustále vyhrázať.

Miroslav Beblavý

programový líder koalície PS/SPOLU
predseda SPOLU – občianska demokracia

Je na Igorovi Matovičovi, aby z toho vydierania ustúpil. Aj preto ho Mišo Truban verejne požiadal, aby odvolal svoj výrok o predčasných voľbách.

My v PS/SPOLU sme pripravení presadzovať náš program a podporovať aj dobré nápady našich partnerov. Bez krikú a vyhrážania sa predčasnými voľbami. Chceme riešenia, nie divadlo. Preto sme v lete mesiace sedeli, stretávali sa s odborníkmi a diskutovali, aby sme napísali program, ktorý je pre nás plánom ako posunúť krajinu dopredu. Nemusí osloviť každého.

Parlamentné voľby sú o tom, že si ľudia vyberú. Lepšej ankety na svete niet. Sú posvätným dňom demokracie, kde ľudia rozhodnú, ktorý program sa im páči.

Každý si môže robiť program aj ankety, aké chce. Ale s nožom na krku sa koalície nebudujú.



PS
Progressívne Slovensko

SPOLU



NÁKUP A PREDAJ
DRUHOTNÝCH SUROVÍN
ZA KALVÁRIU 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

TEPOVANIE sedáčiek, kobercov, áut UPRATOVANIE bytov, domov, firiem

0905 186 136

U VÁS DOMA stroj KARCHER.



TEST ZDRAVIA

Biorezonančné vyšetrenie celého tela 12 eur

- zistiť 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 kultúry č.dverí 116
Objednajte sa na: 0944 535 568

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

DUB
MATNÝ

ČEREŠŇA
MATNÁ

ORECH
MATNÝ

DUB
VZOR

ČEREŠŇA
VZOR

BIELE
VZOR

AKCIA 270€

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

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

Otvorené:
Po-Pia:
8:00-17:00

PREŠOV
MAXI
DACHMANN s.r.o.

EUROOKNÁ
a hliníkové okná a dvere

možnosť predaja
aj na splátky

PLASTOVÉ OKNÁ,
DVERE

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

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

0948 283 110

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



ZĽAVY AŽ
DO 40 %

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



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

PREBÍJANIE a PREČISTENIE ODPADOVÝCH POTRUBÍ

- WC - UMÝVADIEL
- DAŽĎOVÝCH ZVODOV
- PISOÁROV
- GULÍČIEK

s možnosťou
využitia
kamerového
systému

0908 580 291

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0905 719 145

Pre svojich klientov HLADÁME:

**BYTY, DOMY,
POZEMKY****0948 501 772** | alena.novakova@century21.skobjednávky 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

SŤAHOVANIE
profí
SLIVKA

Prešov
Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profi.sk

**OPATROVATEĽSKÝ
KURZ 21.2.**
Tel. 0910 385 238 **2020**
www.opatrovatelskykurz.sk

presovsko.sk

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**BRÚSENIE PARKIET****TMELENIE, LAKOVANIE - OLEJOVANIE**
Bezprašná technológia lacno a kvalitne**Bona®** Komplet renovácia
3x LAK už od: **10,99 €/m²****Tel.: 0917 755 577** www.BRUSENIEPARKIET.com**Vzorková predajňa - Levočská 11, Prešov**

Tel./fax: 051 7765 451, 0949 056 793

Otvorené: Po, Ut, Št 9.00 - 17.00, Str 8.00 - 18.00 Pia 9.00 - 16.00

DASONwww.dason.sk**ZIMNÁ AKCIA**

VONKAJŠIE ŽALÚZIE -36%
VONKAJŠIE AL ROLETY -38%
INT. ŽALÚZIE IDS -52%



Záručná doba 4 roky. Akcia platí do 25.02. 2020

Žalúzie

Markízy

Rolety

Sieťe proti hmyzu

japonské zásteny, roletky látkové, plísňe, vertikálne žalúzie

látka, drevo, strings, žalúzie hliník, bambus, drevo

**UŽ 22 ROKOV
NA TRHU****Renokom***ráno staré, večer už nové*

- dlhá životnosť
- výborná údržba
- žiadne nátery
- široký výber verných napodobnenín dreva
- vhodné pre každé dvere a zárubne

**MNOHO
DVERÍ
ČAKÁ
NA SERVIS****PORTAS®****VÁM
USPORÍ
PENIAZE
ZA NOVÉ
DVERE
ALEBO
NÁTER**

Miloš Veverica - RENOKOM | **DULOVÁ VES č. 100**
milos.veverica@atlas.sk | **051/7798 333** | **0905 489 360**

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

Dva svety v tom jednom našom

Milionár opúšťa milionársky byt. Nezostanú v ňom ani parkety, ani obklady, ani vodovodné batérie, nič. Byt je „vybývaný“. Ako sa „vybývali“ byty napríklad na známom sídlisku v mesačnej krajine v Košiciach.

Iný milionár si objednáva súkromné lietadlo na večerný let k moru na svoju súkromnú jachtu. Večer však už sedí vo vyšetrovacej cele. Tiež súkromnej. To je jeden, ten odporný amorálny svet zlodejín a absencie človečenstva.

V Dubline v Írsku balí Slovenka Zuzka balíček pre Slovenku Janku, ktorá žije v Česku. Pre jej dve dcéry, na ktoré vlastný otec akosi popri svojom „bytí“ pozabudol. Slovenka Janka, ktorá žije v Česku však v tých istých dňoch balí balíček pre Mariana na východnom Slovensku, ktorý žije sám a z invalidného dôchodku. Niečo na seba, nejaký drobný darček. Asi neviete, aké je to v živote nedostatť darček a zrazu si ho vybrať z balíčka. To iba málokto vie. Majka v Írsku tiež poslala balíček na Slovensko.

Dva svety. Jeden plný sebeckta, lakomstva, zloby a nenávisti, utopený

v peniazoch, ktoré boli získané – no – nazvime to eufemicky – v rozpore so zákonom. Druhý, poctivý, svet každodenného boja s nedostatkom o prežitie. Ale plný porozumenia, úcty, snahy pomôcť tým, ktorí sú na tom ešte horšie.

Po svete dobra lietajú balíčky, po svete zla urážky, nenávisť a žaloby.

Je smutné, že o tom svete zla vieme takmer všetci takmer všetko, ale o dobro sa zaujíname tak málo. To by tých balíčkov od niekoho niekomu muselo byť viac. Nie tak zvučne nazvaných – vraj „sociálnych“, ale úprimne ľudských.

Viem o troch balíčkoch, ktoré sú momentálne na ceste k adresátovi. A viem aj to, koľko šťastia majú v sebe zabaleného. Naozaj ma nezaujímajú milionári s ich vybývanými bytmi. Im to raz „spočíta“ ktosi iný.

Ozaj, milí čitatelia, spomeniete si, kedy ste naposledy posielali niekomu balíček s radosťou, šťastím a pomocou?

Pekný týždeň vám želá



» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

15. februára 1947

Výročia a udalosti

sa v Prahe začali **majstrovstvá sveta v ľadovom hokeji** na ktorých česko-slovenskí reprezentanti po prvýkrát získali zlatú medailu.

ZA ĽUDÍ

Dobro musí zvíťaziť

KLÚČOVÉ VOĽBY

Na Slovensku sme sa v kritických situáciách vždy vedeli správne rozhodnúť. Teraz sme opäť na križovatke. Skorumpovaní politici s fašistami alebo slušnosť a spravodlivosť.

Vláda schválila mesiac pred voľbami 60 miliónov na kongrescentrum, 100 miliónov na futbalový štadión, ale nepostavila ani jednu jedinou nemocnicu. Smer už 12 rokov na ľudí kašle. Jediné, čo dokáže je strašiť ľudí alebo si ich kupovať zvýšením príspevku pre vybranú skupinu o 20 eur.

Peter Pellegrini dal z rezervy predsedu vlády, občianskemu združeniu Slovenka 50 000 eur a časopis Slovenska ho dal na titulku časopisu. Peniaze v rezerve premiéra sú pritom určené na mimoriadne situácie, keď potrebuje konkrétny človek alebo obec pomoc napríklad pri živelných pohromách.

Premiér tiež urazil mnoho ľudí z celého Slovenska, ktorí chodia za prácou, či štúdiom do Bratislavy alebo do zahraničia. Vraj žijú v bubline a nemajú rozhodovať vo voľbách o osude krajiny. Je zodpovednosťou Smeru, ktorý tu vládne 12 rokov, že ľudia musia od-

chádzať za prácou do hlavného mesta alebo do zahraničia. Matky, ktoré odchádzajú do Rakúska robiť opatrovateľky. Otcovia, ktorí musia robiť robotníkov v Česku. Mladí, ktorí študujú vo svete. Týmto všetkým má byť vďačný a nie sa im vysmievať. Takto sa štátnik nevyjadruje. V posledných týždňoch som denne v regiónoch medzi ľuďmi a všetci sú z celej vlády zhrození.

Všetkých ľudí ubezpečujem, že ak nám dajú dôveru, zastavíme rozkrádanie Slovenska a spolu so stranami z demokratickej opozície vytvoríme silnú a stabilnú vládu.

29. FEBRUÁRA ROZHODNETE o osude našej krásnej krajiny.



Andrej Kiska, predseda strany ZA ĽUDÍ

ZA ĽUDÍ

MOTORISTI POZOR!

OVEROVANIE TACHOGRAFOV



SERGIO S.R.O.

SABINOVSKÁ 33, 08221 VEĽKÝ ŠARIŠ, SLOVENSKÁ REPUBLIKA

0915 709 909

www.sergio.sk

DEKARBONIZÁCIA MOTORA VODÍKOM



Máte problém s **EMISNOU KONTROLOU ?**

Aplikácia možná na všetky motory s objemom od 250 do 75 000 cm³

Vhodné pre rôzne dopravné prostriedky: motocykle, osobné a nákladné auto - mobility, poľnohospodárske stroje, lode, atď.

Procedúra trvá 1 - 1,5 hod.



ODSTRÁŇOVANIE KARBÓNOVÝCH NÁNOSOV CEZ SACÍ TRAKT VŠETKÝCH TYPOV MOTOROV

Výhody **DEKARBONIZÁCIE**

Efektívne odstráni karbónové usadeniny z motora vrátane výfukového systému.

Redukcia emisií CO₂ až o 70%

Zníženie spotreby paliva

Zlepšenie účinnosti a výkonu motora

Zlepšenie akcelerácie a zvuku motora

Zníženie dymivosti automobilu

Podstatné predĺženie životnosti motora automobilu



SERGIO S.R.O. SABINOVSKÁ 33, 08221 VEĽKÝ ŠARIŠ, SLOVENSKÁ REPUBLIKA

0918 381 260

www.sergio.sk

...ABY SLOVENSKO NEBOLO BOJISKOM, ALE DOMOVOM

Slovensko je rozdelené tak ako nikdy vo svojich moderných dejinách. Je rozdelené na mestá a vidiek, na Bratislavu a zvyšok Slovenska, na západ a východ, sever a juh, je rozdelené politicky, ekonomicky, civilizačne, kultúrne. A politici z vládnej koalície i opozície túto polarizáciu ešte viac prehľbujú. Uplynulé obdobie neprineslo novú generáciu, ale nové rozdelenie. Bolo to súperenie elit, ktoré vďaka kapitálu ovládajú médiá, ale väčšine ľudí sú tieto zápasy cudzie. Sú z nich vylúčení, zúčastňujú sa na nich len ako pasívni diváci, ktorým dáva masívna reklama ilúziu spoluúčasti na demokracii. Vďaka narastajúcim sociálnym rozdielom ľudia cítia, že toto nie je ich boj, že toto nie je ich demokracia, odcudzujú sa od tohto systému, ktorý od nich žiada čoraz viac a dáva im čoraz menej.

Žijeme v spoločnosti, ktorú opustila nádej. Ovládajú ju ľudia, ktorí sa usilujú, aby sa lož nedala rozoznať od pravdy, aby sa čo najviac na ňu ponášala. Zavrávajú naše znepokojenia, neodpovedajú na naše otázky, zbabelosť vyhlasujú za odvahu a slepotu za predvídavosť. Táto spoločnosť už neuznáva skutočnosť, iba jej ideologický výklad. Apatia rozkladala celý náš verejný život. V takejto atmosfére sa bežný človek cíti opustený. Opustila ho predstava o hodnotnejšom živote. Opustila ho chuť niečo s týmto stavom robiť. Prepadáva sa sám do seba a má pocit, že to nikoho ani nezaujíma. Ak sa aj nájde nejaký donkichot našich dní, ktorý na tieto pomery upozorní, mienkotvornej vrstve spoločnosti je skôr na smiech ako na zamyslenie. Ľudia sa neradi stotožňujú s neúspešnými.

Mali by sme sa tomuto začarovanému kruhu spoločnými silami brániť. Chceme každému človeku, ktorý žije svoj obyčajný život, nahlas povedať, že nie je neúspešný; že v jeho samom živote je zmysel – nie v okolnostiach, za ktorých sa uskutocňuje; že aj po ňom zostane na tomto svete stopa. Som presvedčený, že každý človek si svoj význam buduje aj na tom, do akej miery ho zaujíma osud toho druhého. Som presvedčený, že nie sme iba zhľuk jednotlivcov s individuálnymi potrebami, ale aj spoločnosť, ktorá má spoločné zážitky, spoločné starosti a spoločné ciele. Som presvedčený, že solidarita nie je delením z nadbytku, ale z podstaty. Aj preto je našou povinnosťou podporovať každého človeka, ktorý sa otvorene zasadzuje za svoju dôstojnosť. Vedome tvoríť spoločnosť a nedopustiť, aby ju ničili súkromné záujmy. Pomáhať vyjadriť svoje pocity

všetkým, ktorí nedôverujú oficiálnym štruktúram a nechcú žiť v lži. Vrátiť spoločnosti zmysel a životu človeka váhu.

Nemôžeme pripustiť, aby bolo Slovensko naďalej takto manipulované, zneužívané a trhané, aby sa strácala vzájomná úcta a jedna skupina sa v mene vlastných záujmov usilovala zničiť tú druhú. Som presvedčený, že pod zástavami našich národných farieb je dosť miesta pre všetkých obyvateľov našej vlasti, že nikoho z tejto spoločnosti nemožno vylučovať, špiniť, znevažovať a spochybňovať. Odmietnime spoločne studenú občiansku vojnu. Nenechajme sa zlákať falošnou ľahkosťou jedinej pravdy. Pomôžte mi zmeniť Slovensko bojujúce na Slovensko tvoriace, vedomie rozdielov na vedomie spoločných cieľov. Naša kultúra, náš um, naše najlepšie dedičstvo o tom podáva svedectvo, ktoré až kričí: My predsa máme na viac. Tak si nepotápajme vlastnú loď.

Začnime vytvárať svoju významnejšiu budúcnosť. Začnime tým, čím začínal ľud vo Francúzsku či v Spojených štátoch, čím sa začínali tvoriť veľké demokratické spoločnosti. Vytvoríme ústavný konvent, v ktorom by zástupcovia politických strán, ale aj mimovládnych organizácií, občianskych iniciatív a cirkví, významní ústavní právnici, sociológovia, myslitelia, vedci, mienkotvorní odborníci z celého spektra slovenskej spoločnosti diskutovali na princípe rovnosti, vzájomného rešpektu a hľadania spoločných cieľov o najdôležitejších otázkach reformy štátu. Vytvoríme platformu pre novú spoločenskú zmluvu, z ktorej by vzišla nová predstava o novej podobe nášho štátu – predovšetkým o vytvorení systému váh a brzd, ktorými by sa obmedzil vplyv rôznych záujmových skupín. Zreformujeme politický a najmä volebný systém, nanovo definujeme úlohu najvyšších štátnych orgánov a inštitúcií, posilnime moc občana, zvýšime stabilitu demokratických mechanizmov, prijímame novú ústavu a ako výraz novej filozofie, politickej kultúry a vôle ľudu prijímame základný zákon štátu v referende. Tento štát stratí zmysel, ak bude len bojiskom, ak sa nestane skutočným domovom pre spoločenstvo formované úlohami, ktoré ho presahujú. Naučme sa to, čo nás doterajšie republiky nenaučili: byť nielen správcami, ale aj tvorcami štátu. Verte vo vlastné sny. Šancu má vždy každý, komu ju dáte a my sa o tú vašu uchádzame s najväčšou pokorou, lebo vieme pred čím stojíme a vieme, ako na to. V sobotu, 29. februára 2020, si na to od vás vypýtame mandát.



Doc. Mgr. Eduard Chmelár PhD.
historik, predseda hnutia Socialisti.sk



Mgr. Veronika Balušiková
projektová a finančná manažérka, Prešov



Ing. Marek Kopčák
vedúci servisu Prešov



Viliam Vidumský
futbalista Šarišské Michaľany



Miroslav Bejda
technik Bardejov



Anton Orococký
operátor výroby Vranov nad Topľou





Trojuholník škola – rodič - žiak VI

Školské alternatívy

Žijeme v dobe, keď chceme v dobrom úmysle našim deťom vtlčiť to najlepšie vzdelanie, aby boli úspešné. Už pri zápise do 1. ročníka základného vzdelávania sa otvárajú rôzne alternatívy:

Rodičia môžu svoje dieťa zapísať do súkromnej základnej školy (ZŠ). Ceny školného majú rôznu výšku. Otázkou je, či súkromná škola vyššiu kvalitu poskytuje, či ponúka alternatívu, či sa oplatí takto investovať. Súkromná škola nemusí tlačiť na vysoký počet žiakov v triedach, čo by malo mať pozitívny dopad na vyučovanie. Učitelia týchto škôl by mali byť finančne motivovanejší ku kvalitnejšiemu vyučovaniu, no nie je to pravidlom. Keďže súkromné školy poberajú aj štátny normatív, bývajú lepšie vybavené. Nevýhodou je, že neraz sú v prenajatých budovách a predĺženie ich nájmu nemusí byť isté. Nie je ani isté, či rodič dokáže platiť 9 rokov školné. Súkromná ZŠ nemusí byť zárukou kvality.

Žiaci môžu navštevovať aj cirkevnú školu. Kedysi sa cirkevné školstvo považovalo za centrum slušných žiakov. Dnes to tak nie je, aj na cirkevných školách sa neraz riešia zložité svetské prehršky. Pre veriacich sú však vhodnou voľbou.

Slovenské školstvo má aj alternatívne školy, ktoré síce postupujú podľa

štátnych vzdelávacích programov, no poskytujú odlišné spôsoby vyučovania, práce s deťmi, výchovy či hodnotenia. Máme tu waldorfskú školu, montessori, školy pre nadpriemerné deti. Vždy pred zápisom treba poznať ich profil. Určite si netreba myslieť, že zapísať dieťa na ne je garanciou úspechu. Môže sa stať, že alternatíva dieťaťu nebude vyhovovať. Naopak, sú deti, ktoré alternatívu potrebujú (napr. nadpriemerné). Preto treba komunikovať s predstaviteľmi týchto škôl, ale nie tak, že budete nekriticky trvať na zápise dieťaťa. Treba dôkladne analyzovať objektívne predpoklady dieťaťa na takéto štúdium, aby ste neboli neskôr nútení meniť školu. Myslite však aj na to, že alternatívne ZŠ málokedy majú nástupcov - alternatívne stredné školy - čo môže spôsobiť problémy žiaka pri prechode na klasickú výučbu.

Pre I. stupeň ZŠ existuje aj možnosť domáceho vzdelávania, ku ktorému potrebujete garanta s pedagogickým vzdelaním, ktorý dieťa učí a polročne pripravuje na komisionálne skúšky na kmeňovej škole. Je to však alternatíva pre uvedomelú rodinu, ktoré sú naplno pripravené a spôsobilé cielavedome vzdelávať deti podľa svojich predstáv, dodržiavajúc však štátne osnovy.

» PhDr. Ján Papuga, PhD.
učiteľ ZŠ s MŠ

PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE Gréckokatolícka teologická fakulta



Bakalárske študijné programy:

Animácia voľnočasových aktivít

Európske štúdiá

Religionistika

Magisterské študijné programy:

Európske štúdiá

Katolícka teológia

Probačná a mediálna práca

Religionistika

**Termín podávania prihlášok
do 31. marca 2020**

Ulica biskupa Gojdiča 2, 080 01 Prešov
tel.: 00421 51 77 25 166, 0904 738 416, 0905 388 824
web: www.unipo.sk/gtf, e-mail: gtfpu@unipo.sk



...vzdelanie a hodnoty ...

Spojená škola
SOŠT
Gymnázium
L. Podjavorinskej 22, 080 05 Prešov

**ŠTUDIJ
PERSPEKTÍVNE**

ELEKTROMECHANIK
3-ROČNÝ

**MECHANIK
NASTAVOVAČ**
4-ROČNÝ

**MECHANIK
POČÍTAČOVÝCH
SIETÍ**
4-ROČNÝ

BOOM!

NÁSTROJÁR
3-ROČNÝ

**PROGRAMÁTOR
OBRÁBACÍCH A ZVÁRACÍCH
STROJOV A ZARIADENÍ**
4-ROČNÝ

**MECHANIK
MECHATRONIK**
4-ROČNÝ

SUPER

**MECHANIK
ELEKTROTECHNIK**
4-ROČNÝ

SPOJENÁ ŠKOLA
STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA TECHNICKÁ
PONÚKA V ŠKOLSKOM ROKU 2020 - 2021
VZDELÁVANIE V TÝCHTO
ŠTUDIJNÝCH ODBOROCH

Príjme na prácu v SR

ZATEPLOVAČOV MURÁROV

PLAT: od 6,00€/hod.
tel.: **0917 393 957**

INZERCIA

0905 719 145



Personalná agentúra **VIP MEDICO, s.r.o.**
ponúka prácu pre opatrovatelky do Nemecka

VIAC NA KONTAKTNÝCH ČÍSLACH:

0948 719 494
0948 688 777

nabor@vip-pflege.eu
www.vip-pflege.eu



83-0064

84-0014

Práca v Holandsku

VYUČENÝ OBKLADAČ

Podmienky: Znalosť nemeckého alebo holandského jazyka, prax v zahraničí najmenej 5 rokov, VP skupiny "B", Živnostenský list

Kontakt: 0948 270 883

83-0046

PREDAJ DREVENÝCH BRIKIET RUF

1 tona - 170 €
10 kg - 1,90 €

Tel.: **0949 064 523**
Mail.: **stavbyvyhod@gmail.com**



61_0010

Vox populi

„Volím preto, že sa tu na Slovensku už musí niečo zmeniť. Nie iba kozmeticky, ale radikálne. Je čas na oživenie spravodlivosti.“

Ján Černý, Malacky

NEJDE VÁM BIZNIS?

KONTAKTUJTE NÁS

janovcikova@regionpress.sk
0905 719 145



Spoločnosť **TOMARK, s.r.o.**
so sídlom v **Prešove**, na ul. Strojnícka 5

príjme

ZVÁRAČOV CO2
NA ZVÁRANIE OCEĽOVÝCH KONŠTRUKCIÍ

Požadujeme:

■ manuálnu zručnosť, presnosť a precíznosť
■ základný kurz zvárania Z-MI
■ prax na pozícii zvárača

Ponúkame:

■ Spoluprácu na živnosť
■ Odmenu závislú od množstva a kvality vykonanej práce od 7,62€/hod. - 12€/hod. + príplatky.
■ Nástup možný ihneď.

Kontakt:

personalne@tomark.sk
051 74 80 589, 0914 330 114
www.tomark.sk

83-0046

Kvalitné vizitky od za ks*

200 ks		14 € / 0,070 € za ks
400 ks		24 € / 0,060 € za ks
600 ks		32 € / 0,053 € za ks
800 ks		39 € / 0,049 € za ks
1000 ks		33 € / 0,033 € za ks



0905 719 145
www.lacne-vizitky.sk

Technická špecifikácia:
300 g vizitkový papier, rozmer 9 x 5 cm, jednostranná plnofarebná tlač - hárkový offset
*uvedená cena platí pri odbere od 1000 ks vizitiek a je prepočítaná konverzným kurzom 1,-€ / 30,126 Sk.
Všetky ceny sú uvádzané bez DPH 20%.

83-007



Zdravý rozum je najlepsí recept

Diaľnica do Košíc by mohla stáť v roku 2026

Najčastejšou otázkou, ktorú dostávam na svojich cestách po Slovensku, je otázka regionálnych rozdielov. Prečo sa „tam“ v Bratislave máte tak dobre a my tu na východe máme nízke platy?

Nuž, odpoveď nie je taká jednoduchá. Som totiž presvedčený, že pri dobrom riadení krajiny žiadne regionálne rozdiely vyrovnávať netreba.

Na našom programe pracovali stovky ľudí, šperkovali sme ho do dokonalosti s najlepšimi odborníkmi zo snád všetkých oblastí života a konzultovali s ľuďmi priamo z praxe.

Hlavným bodom na vyrovnanie regionálnych rozdielov je konečne prestať rozprávať o diaľnici do Košíc a namiesto toho ju postaviť. Vyrátali sme, že ak by sme o tom mohli rozhodnúť my, po diaľnici by sa jazdilo približne v roku 2026. Infraštruktúra je základ a vlády ju doteraz trestuhodne zanedbávali. Rovnako si neviem predstaviť dôvod, pre ktorý automobilka Jaguar išla do Nitry, keď východ ju potrebuje ako soľ. Nie som zástanca stimulov, ale sme v situácii, keď by si ich práve ľudia v tejto časti Slovenska zaslúžili, aby mali poriadne zamestnanie a aby sa zdvihla životná úroveň. Hnevá ma, že pred voľbami im kandidáti z východu – Paška, Raši, Žiga.... nasľubovali hory, doľ a po voľbách sa na nich vykašľali. Nečudujem sa, že teraz hádzu všetkých politikov do jedného vreca.

29.2. budú mať Slováci veľmi dôležitú úlohu – rozhodnúť, kadiaľ sa naša krajina uberie. Tam, za plentou, na vás nedosiahne žiadna politická reklama, žiaden planý sľub. To bude chvíľa, keď bude môcť vyhrať zdravý rozum a riešenia.

Richard Sulík
predseda SaS



84-0014



Alternatíva existuje

Aj ľudia z chudobných regiónov môžu zarábať viac peňazí

Slovensko je krajina veľkých rozdielov. Asi najviac je to vidieť v tom, kde koľko zarábame. Napríklad priemerná mzda v Bratislavskom kraji bola na konci minulého roka 1368 eur, zatiaľ čo v Prešovskom až o 536 eur menej. Pýtate sa prečo? Problémov je viac. Tími najdôležitejšími sú nepochybné ponuka pracovných miest a následná životná úroveň obyvateľstva. Štát má niekoľko možností, čo s tým. Od tých časovo a finančne najnáročnejších, ako sú výstavba diaľnic či presun niektorých verejných inštitúcií, až po jednoduchšie administratívne. Najefektívnejšie sú však častokrát tie najjednoduchšie veci. Aby bolo viac práce, je potrebné neničiť život tým, ktorí ju ponúkajú - živnostníkom a podnikateľom. Pri tom stačí málo – zrušiť stovky nezmyselných byrokratických opatrení a následne garantovať stabilné legislatívne pomery. Už dnes presne vieme identifikovať stovky takých, ktoré vieme spraviť okamžite a neznamenali by žiadnu záťaž pre verejné financie. Ich realizáciou môžeme spraviť prvý krok k tvorbe tisícok nových pracovných miest. Nové podnikanie totiž znamená väčší príjem štátu na daniach a odvodoch a tým aj viac peňazí na zlepšenie školstva, zdravotníctva či sociálnych služieb.

Martin Klus
politik a podpredseda NR SR
za SaS, kandidát č. 8



84-0017

MONTTER

TERASY ZIMNÉ ZÁHRADY ZASKLENIE

Nám zima nevadí, objednajte si pred sezónou a vyhnite sa čakaniu.

farba ANTRACIT



Materiály: HLINÍK, DREVO



farba HNEĐA



ANTRACIT 7016

HNEĐA 8003

BIELA 9016

Stavíme tam, kde potrebujete.

Zvýhodnená cena na tieto farby - 1. MONTÁŽ UŽ DO 10 DNÍ !

PRÍSTREŠKY - TERASY ★ RÁMOVÉ - BEZRÁMOVÉ ZASKLENIE

TIENENIE NA STRECHY ★ SKLENENÉ STRECHY ★ STAVEBNÉ PRÁCE

Videá a fotky realizácií nájdete na: **www.montter.sk**

0919 370 730, 0919 383 363

87-0091

PO20-07 strana- 7

DOBRÁ VOL'BA



TOMÁŠ DRUCKER

MÁTE KOHO VOLIŤ

O ČOM SÚ TIETO VOL'BY?

To naozaj sú tieto volby iba bojom o ministerstvo vnútra? Jedni ho chcú, aby zatvárali. Druhí chcú ministerstvo, aby zatvorení neboli, ale ja nepočujem, že by niekto chcel prevziať zodpovednosť za zdravotníctvo, za sociálne veci. Prichádza kríza, ľudia odchádzajú zo Slovenska a záujem o riešenia pre každodenný život ľudí nahradili krvavé oči, nenávisť a už aj kamene. Predstierané falošné spájanie sa a o to úprimnejšie podrazy predsa nemôžu byť alternatívou pre Slovensko. **Pre všetkých voličov, ktorí sú sklamaní, ponúkam DOBRÚ VOLBU, profesionalitu a odbornosť bez zbytočného divadla.** Podďte voliť, máte koho.

Tomáš Drucker, predseda strany DOBRÁ VOL'BA



Lucia Kurilovská
Podpredsedkyňa strany

Nedokážem sa len tak bez slov prizerať na to, kam spravodlivosť na Slovensku smeruje. Na Slovensku je v poslednej dobe každý expert na spravodlivosť – 30 ročný mladík, žena umeleckého vzdelania, dokonca aj 80 ročná dôchodkyňa, ktorá ma včera zastavila na ulici. A je to tak správne, všetci chceme mať spravodlivé Slovensko. Avšak riadiť rezort vnútra a rezort spravodlivosti nemôže každý. **Mojím cieľom je nastoliť elementárny poriadok v rámci politiky, súdnictva, prokuratúry a polície, a zastaviť korupciu, rodinkárstvo a klientelizmus.**



Michal Sýkora
Podpredseda strany

Je nevyhnutné zmeniť spôsob voľby poslancov do Národnej rady SR tak, aby poslanci kandidovali za daný región, v ktorom majú trvalý pobyt a aby si voliči mohli vybrať za svojho poslanca prave osobnosť zo svojho regiónu, na ktorú sa budú môcť obrátiť so svojimi problémami priamo v danom regióne. Slovensko má osem krajov, a preto presadíme osem volebných obvodov. Chceme, aby aj v týchto voľbách platilo: **„KANDIDUJEM, KDE ŽIJEM - VOLÍM, KOHO POZNÁM“.**



Radomír Šalitroš
Podpredseda strany

Asi málokto z občanov vie, že Slovensko sa radí medzi najhoršie krajiny vo výbere dane z pridanej hodnoty (DPH) v rámci celej EU. Z každej 50 eur bankovky, ktorú miníme v obchode, tvorí DPH približne 8 eur a z týchto 8 eur sa 2 eur stratia. Hovoríme tomu DPH úniky. V **DOBREJ VOĽBE** vieme ako s DPH únikmi skončiť, resp. ich dať minimálne na priemer EU, kde by sme ušetrili pre Slovensko približne **jednu miliardu EUR ročne.** Tieto peniaze radšej dáme mladým, seniorom a do zdravotníctva.



Marek Dragula
Krajský koordinátor

REÁLNE RIEŠENIA PRE RÓMSKY PROBLÉM

Na Slovensku žije približne 10% rómskeho obyvateľstva. Väčšina Rómov žije na východnom Slovensku. Hlavné problémy sú **1. Neprispôsobivé obyvateľstvo, 2. Nízka úroveň vzdelania a 3. Dlhodobá nezamestnanosť.**

Na východe máme osady, ktoré by už mohli byť mestá (napríklad Jarovnice s počtom osadníkov cca 7,000). Na východe máme niekoľko desiatok obcí, ktoré už dnes majú väčšinu obyvateľstva Rómov.

Na politickej scéne sa neriešia problémy Rómov, ale zvyšuje sa napätie, polarizuje sa spoločnosť a zmätený volič tak častokrát podporuje extremistickú stranu, ktorá ako jediná postavila svoju kampaň na rómskej otázke (reálne proti Rómom). **Napätie však nie je správna cesta, nikto z nás nechce mať občianske nepokoje, nie sme rasisti a všetci, aj Rómovia, aj väčšina, chceme žiť a spolunažívať v mieri.**

Osobne som navštívil niekoľko rómskych osád, rozprával sa so stovkami Rómov a **95% Rómov nechce špeciálne výhody od štátu, chcú iba normálne platenú prácu.** Ak by sme dali akékoľvek dieťa (aj vaše) do rómskej osady, za pár rokov by z neho vyrástla tá istá osoba ako vyrastie z rómskeho dieťaťa žijúceho v osade. V prvom rade musíme urobiť všetko pre to, aby tí Rómovia, ktorí chcú pracovať (95% Rómov), mohli pracovať. **Najlepší výchovný stimul pre rómske deti je, keď vidia rodičov každý pracovný deň chodiť do práce.** Pracovné príležitosti vidím v obnove poľnohospodárstva na východe, v štátnych lesoch, v určitých štátnych úradoch (napr. sociálni pracovníci). Len prácou si budú môcť časom kúpiť byt a dostať sa preč z osady. Násilie nič nerieši, spoločenské napätie a podnecovanie k nenávisti takisto nikomu nepomôže. **Reálne riešenia bez extrémizmu sú tou správnou cestou.** Je to plán na min. 20 rokov, ale raz treba začať.

PRE NAŠICH KANDIDÁTOV Z VÝCHODU, JE A VŽDY BUDE VÝCHOD NA 1. MIESTE

ŤAHÁK PRE VOLBY - KRÚŽKUJEME NAŠICH



RADOMÍR ŠALITROŠ

Košice, ženatý, 3 deti
Finalista Košičan roka 2017

13

"Po 17 rokoch v zahraničí som sa vrátil domov do Košíc, kvôli rodičom. Urobím všetko preto, aby sme na východe vytvorili také prostredie, aby aj ďalších 200 tisíc východniarov sa chcelo vrátiť domov a spoločne dostaneme náš kraj na vyššiu úroveň."



MAREK DRAGULA

Trebišov, otec 2 synov
Dlhoročný podporovateľ športu

15

"Nenávisť ešte nikdy nič nevyriešila. Extrémizmus NIE JE riešenie rómskeho problému, ak nechceme mať občianske nepokoje. Najlepší výchovný stimul pre rómske deti je, keď vidia rodičov každý pracovný deň chodiť do práce."



PETER ZAVADA

Krompachy, ženatý, 1 dieťa
Zástanca investícií pre východ

26

"Musíme v prvom rade postaviť na Východe diaľnice, aby ku nám chceli prísť zaujímaví investori. Potom bude na východe dostatok dobre platennej práce a východniari nebudú musieť odchádzať na západ, v Bratislave zrazu nebudú dopravné zápchy 😊"



MIRIAM MURGAŠOVÁ

Košice, vdova, 1 dieťa
Zástanca pracujúcich matiek

41

"Jedna práca nestačí. Po tom, ako som v 39 rokoch ovdovela, viem aké je to ťažké uživiť rodinu z jedného platu. Chcem pomáhať všetkým pracujúcim matkám, aby mohli žiť dôstojný život a dopriať svojim deťom krásne detstvo."

DOBRA
VOLBA

2

DOBRVOLBA.SK

**DOBRA VOLBA MÁ 40 VÝCHODNIAROV
NA KANDIDÁTKE DO NR SR.**

Viac na www.vychodna1mieste.sk

Osvojte si správnu techniku umývania rúk

Predchádzajte chrípke hygienou rúk

Dôkladným umývaním rúk môžeme predísť šíreniu veľkej časti infekčných chorôb. Myslieť by sme na to mali najmä počas prebiehajúcej chrípkovej sezóny. Správnu techniku umývania rúk je podľa odborníkov potrebné si osvojiť ako pravidelný návyk už u malých detí.

Umývanie rúk je najefektívnejší a najjednoduchší spôsob, ako vo veľkej miere predísť šíreniu respiračných infekcií, rovnako ako hnačkových ochorení, parazitárnych ochorení, či žltacky typu A. Najmä počas chrípkovej sezóny patrí medzi základné formy prevencie chrípky. „Až 80% percent infekcií sa šíri špinavými rukami. Ich pôvodcovia sa totiž môžu nachádzať na bežne používaných predmetoch ako sú napríklad držadlá vo verejnej hromadnej doprave a nákupných košíkoch, tlačidlá zvončiekov a výťahov či vodovodné batérie,“ hovorí hlavný hygienik SR Ján Mikas. „Mechanickým umývaním rúk pomocou mydla a vody odstraňujeme choroboplodné zárodky, a tým obmedzujeme ich šírenie. Preto je hygiena rúk prvým predpokladom zabráneniu infekčných ochorení. Dôkladné umývanie rúk môže ochrániť vaše zdravie,“ objasňuje Ján Mikas.

Začať treba už v detstve

Pravidelný návyk umývania rúk je podľa hlavného hygienika dôležité budovať už v ranom veku dieťaťa, kedy je náchylnejšie na ochorenia, pretože imunita sa u neho ešte len vyvíja. Navyše, v detských kolektívoch hrozí vyššie riziko nákazy infekčnými respiračnými ochoreniami a dieťa by malo byť oboznámené so správnym postupom umý-

vania rúk i s následkami ich nedostatočnej hygieny.

VEDELI STE, ŽE:

- na mokré ruky nasytíte až 500-krát viac baktérií ako na ruky suché?
- na jednom prste ľudskej ruky sa nachádza až 12.000 baktérií?
- viac ako 250.000 mikroorganizmov môže prežívať na držadlách, kľúčoch, vodovodných batériách, nákupných vozíkoch, perách, klávesnici či mobiloch?
- vírus chrípky prežíva na odevu, papieri, vreckovkách 8 až 12 hodín a na hladkých (neporéznych) povrchoch 24 až 48 hodín?

Pravidlá umývania rúk

Ruky je potrebné opláchnuť teplou vodou a použiť mydlo, následne poriadne mydlíť a nakoniec dôkladne opláchnuť. Celá procedúra má trvať 40 až 60 sekúnd. K mechanickému čisteniu rúk pristupujte zodpovedne a nevynechajte žiadnu časť dlane, chrbát rúk, priestor medzi prstami aj pod nechtami. Najlepšie je po umytí použiť jednorazovú utierku alebo čistý uterák. Ruky je vhodné umývať bez prsteňov, náramkov a hodínok. Ak nie je dostupná čistá tečúca voda a mydlo, použite dezinfekčný prostriedok na alkoholovej báze a to napríklad na cestách, výletoch, v meste pri nákupe a podobne. Celá procedúra má pritom trvať 20 až 30 sekúnd.

Kedy je potrebné umývať si ruky

- po každom návrate domov či do práce z vonkajšieho prostredia
- pred a po návšteve nemocnice, lekára

- po ceste v prostriedkoch hromadnej dopravy
- pred, počas a po príprave jedla
- pred konzumáciou jedla
- po každom použití toalety
- pred manipuláciou s bábätkom a po výmene znečistenej plienky
- po manipulácii so zvieratami a ich krmivom
- po manipulácii s odpadom a odpadovým košom
- po vyčistení nosa, kašľaní a kýchaní – pri kašli a kýchaní si ústa nezakrývajte dlaňou, dôležité je použiť jednorazovú papierovú vreckovku a ihneď po použití ju zahodiť do koša
- počas choroby
- pri akomkoľvek pociťte nečistých rúk

Extrém tiež nie je dobrý

Zdravý človek s dobrou imunitou je obklopený tisíckami mikroorganizmov, s ktorými žijeme v symbióze. Vyhnite sa preto extrému v oblasti hygieny rúk, ktorá ju môže narušiť. „Pokožka rúk je u zdravého človeka osídlená priateľskými nepatogénnymi baktériami, ktoré jej poskytujú ochranu pred rozmnožením choroboplodných zárodkov. Extrémne prehnanou hygienou rúk, či používaním agresívnych hygienických prostriedkov v bežnom živote, tie dobré baktérie z pokožky systematicky odstraňujeme, čo nie je zdraviu prospešné. Aj keď je umývanie rúk v prevencii šírenia prenosných ochorení mimoriadne dôležité, aj v tomto prípade by malo platiť pravidlo „všetko s mierou“,“ dodáva hlavný hygienik SR Ján Mikas.

Ako si správne umývať ruky pod tečúcou vodou

- navlhčíte si ruky teplou vodou a naberte si dostatočné množstvo mydla

- ruky si potierajte spôsobom dlaň o dlaň, potom pokračujte preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnútorných strán prstov a opačne
- trením si čistíte spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a opačne, následne zovriete prsty jednej ruky do dlane a potierajte si ich oproti druhej dlani
- nasleduje čistenie ľavého palca krúživým pohybom pravou rukou a opačne
- lavú dlaň si čistíte krúživým pohybom spojenými prstami pravej ruky a opačne
- ruky si opláchnite vodou, dôkladne si ich utrite jednorazovou utierkou alebo čistým uterákom
- utierkou či uterákom potom zastavte tok vody

Ako si správne dezinfikovať ruky s použitím dezinfekčného prostriedku na báze alkoholu

- naberte plnú dlaň dezinfekčného prostriedku a naneste na celý povrch rúk
- pokračujte preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnútorných strán prstov a opačne
- ďalej si čistíte trením spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a opačne
- prsty jednej ruky uzavrite do druhej dlane a potierajte oproti druhej dlani
- krúživým pohybom si čistíte ľavý palec pravou rukou a opačne
- spojenými prstami pravej ruky čistíte krúživým pohybom ľavú dlaň a opačne
- akonáhle ruky vyschnú, sú vydezinfikované

Informácie poskytol

Úrad verejného zdravotníctva SR
STRANU PRIPRAVILA: RENÁTA KOPÁČOVÁ

MÁTE NAOZAJ ČISTÉ RUKY?

Hygiene rúk by ste mali venovať veľkú pozornosť najmä pri návšteve zdravotníckych zariadení, kde sú baktérie veľmi odolné a môžu viesť k vzniku rôznych infekcií.

Umytím rúk teplou vodou a mydlom sa baktérií celkom nezbavíme. Ohrozuje seba aj svoje okolie.

Pre úplné odstránenie baktérií je preto nevyhnuté ruky vydezinfikovať špeciálnymi prípravkami, ktoré sú väčšinou na báze alkoholu. Zničia mikroorganizmy účinnejšie a rýchlejšie ako umývanie rúk.

VEDELI STE, ŽE...?

Vďaka správnej hygieny rúk chránite nielen seba, ale i druhých. U nemocničných pacientov je vyššia pravdepodobnosť nákazy, kvôli zníženej imunity v dôsledku ochorenia alebo invazívnym zákrokom.

Prameňom nákazy je často návšteva pacienta a prenos infekcie na pacienta najčastejšie prebieha priamym kontaktom kontaminovanými rukami alebo kvapôčkovou infekciou.

Najviac ohrození sú pacienti operačných oddelení, jednotky intenzívnej starostlivosti (JIS) a intenzívnej medicíny.

CHRÁNIŤ SEBA I INÝCH JE JEDNODUCHÉ: DODRŽIAVAJME SPRÁVNU HYGIENU RÚK.

KEDY DEZINFIKOVAŤ?

1. PRI PRÍCHODE DO NEMOCNICE

Každý, kto príde do nemocnice prenáša na svojich rukách rôzne vírusy a baktérie. Dezinfekciou rúk pri príchode pomáhate zabrániť ich šíreniu a chránite tak seba, personál i pacientov, pre ktorých môžu byť tieto mikroorganizmy nebezpečné.

2. PRI ODCHODE Z NEMOCNICE

Napriek každodennému úsiliu personálu je nemocnica prostredím so zvýšeným výskytom mikróbov. Nenoste si ich domov. Chrániť sa môžete tak, že si pri odchode z nemocnice ruky vydezinfikujete.

NEDOSTATOČNÁ HYGIENA RÚK MÔŽE SPÔSOBIŤ

OCHORENIA TRÁVIACEHO TRAKTU
(tzv. vírusové hnačkové ochorenia: rotavírusová a norovírusová hnačka, žltacka typu A)

OCHORENIA KOŽE A SLIZNÍC

RESPIRAČNÉ INFEKcie
(nádech, chrípka)

INFEKcie RÁN

VIETE AKO NA TO?

ZOZNÁMTE SA S TECHNIKOU SPRÁVNEHO UMÝVANIA A DEZINFEKcie RÚK.

ZDRAVIE VO VAŠICH RUKÁCH



Aby sa tu oplátilo pracovať, podnikáť a žiť

Milí Slováci,

je o mne známe, že poviem pravdu, nech je akákoľvek. Lúživých rečí ste sa napočúvali viac než dosť, ja radšej vychádzam z reálnych faktov a čísel, pretože tie nikdy neklamú ako veľa slovenských politikov.

Verejnosti som predstavil náš vnovorený program, v ktorom nenájdete žiadne vzdušné zámky. K cieľom totiž vedie dlhá cesta riešení, zákonov a postupnej zmeny. Strana SaS je tu viac ako desať rokov a presne vieme, že prázdne sľuby bez konkrétnej predstavy, ako ich dosiahnuť, sú cesta do pekla.

Napríklad nesľubujeme desiatky tisíc nájomných bytov ako naši konkurenti, pretože ich nemá kto, za čo a kde postaviť. Sľubujeme však, že staviteľom rozviažeme ruky a zmeníme stavebný zákon tak, aby bol spravodlivý. Koľko bytov vyjde, toľko vyjde, ale dnes nie je možné

povedať, koľko ich bude. Hnevá ma takéto nebezpečné zavádzanie.

Na programe pracovali stovky ľudí, šperkovali sme ho do dokonalosti s najlepšimi odborníkmi zo snád všetkých oblastí života a konzultovali s ľuďmi priamo z praxe. Venujeme sa najmä spravodlivosti, aby sme odtiaľ konečne vyprášili sudcov, ktorí dopustili tento nehorázný stav v justícii, rovnako zdravotníctvu, o tom ani netreba veľa rozprávať. Treba konať, na Slovensku kvôli rozkradnutému zdravotníctvu umierajú ľudia! Je strašné, ako ďaleko sa to dostalo.

V týchto týždňoch opäť cestujem po celom Slovensku, stretávam sa so stovkami až tisíckami ľudí a snažím sa im čo najlepšie vysvetliť, že len odborné riešenia posunú Slovensko vpred. Pomáhajú mi pri tom skvelí ľudia, naši kandidáti, z ktorých

mnohí sú pevnou súčasťou strany už roky a niektorí sú v politike nováčikovia, avšak každý z nich je odborník vo svojej oblasti. Pochádzajú zo všetkých regiónov Slovenska a poznajú vaše problémy.

Uvedomujem si, že na to, aby sa naše riešenia stali skutočnosťou, sa strana Sloboda a Solidarita musí stať nielen súčasťou budúcej vlády, ale musí aj spolupracovať so svojimi partnermi. Preto som už niekoľkokrát zvolal stretnutie opozičných strán do sídla SaS, kde sme sa rozprávali o budúcnosti. Za všetkých si dovoľm povedať, že to dokážeme, hoci súčasné vládne strany sa vás snažia presvedčiť o opak. Všetci si uvedomujeme, že základ je vymeniť Fica a nedovoliť Kotlebovcovi, aby narobil na Slovensku to, čo narobil v Banskej Bystrici, keď bol županom. Tam sa krásne ukázali tie jeho bláboly. Po voľbách budeme spolupracovať so všetkými okrem Smeru, pretože rozkradli kompletne celú krajinu a všetko, čo nie je priklincované, SNS, ktorá mala nástup ku kradnutiu dokonca rýchlejšie ako Smer a Kotlebovi, lebo rozpráva úplné hlúposti, sľubuje nesplniteľné a navyše má na kandidátke fašistov. Nie, ďakujeme, neprosíme.

Práve predstavitelia týchto strán často tvrdia a neustále vás klamú, že zrušíme vlaky zadarmo, že zrušíme alebo znížime dôchodky, a ja vám garantujem, že to sa nestane ani omylom. Žiadne dôchodky nebudeme rušiť, zdaňovať ani znížiť.

vať. To sú reči našich konkurentov, ktoré týmto vyvraciam a sľubujem, že dôchodkov sa nijako negatívne nedotkneme. Práve naopak – plánujeme zaviesť tzv. Seniorcard, zlatovú kartu pre dôchodcov. Reforma výsluhových dôchodkov sa nebude nijako týkať vojakov či policajtov v aktívnej službe; a tým novým plánujeme adekvátne zvýšiť plat.

Sociálne balíčky Smeru sú nespravodlivé a nefungujú. Nič nie je zadarmo a napríklad nie všade chodí vlak, tak prečo len vlaky? Rozhodli sme sa namiesto „zadarmo“ zaviesť veľké zľavy, konkrétne lístok za 1 euro, ale tak, aby platil aj na autobus. Alebo obedy zadarmo? Dodnes mi píšu nešťastné mamičky, že to je jeden chaos, prihlasovanie, odhlasovanie, a že čo keď dieťa obeduje doma... hotové patálie. Namiesto toho zvýšime daňový bonus na dieťa, aby sa rodičia mohli sami rozhodnúť, na čo peniaze použijú.

Milí občania Slovenska,

už 29. februára budete mať šancu rozhodnúť, či Slovensko zostane v podruží zloďejov a oligarchov, alebo vyhrá zdravý rozum. Je to vo vašich rukách.

Nech sa rozhodnete akokoľvek, držím vám pri tom palce.

S úctou

Richard Sulík
predseda SaS

Spravodlivé mzdy, vyššia materská. VIAC PEŇAZÍ NA RUKU. SaS má riešenia

Materská

Prepočet materskej pri minimálnej
mzde 580€

373 €

285 €

+88 €

Pribudne k materskej



Pracujúci

Nový prepočet čistej mzdy
ak zarábam 850€

733 €

659 €

+74 €

Pribudne k výpláte



Pracujúca rodina

Nový prepočet čistého príjmu rodiny, ak manželia zarábajú
1100€ a 720€ v hrubom a vychovali už 2 dospelé deti

1800 €

1542 €

+258 €

Pribudne do rodiny

SaS
Sloboda Solidarita
voľte
3

Menej štátu, nižšie dane

OZETA

OBLEKY od **29,00 €**

KOŠELE od **19,90 €**

NOHAVICE od **4,90 €**

nájdete v predajni OZETA
na Hlavnej 19 v Košiciach
 Ušité na Slovensku pre Vašu radosť

Chrípka a prechladnutia u diabetikov I

Vážení čitatelia, otvárame tému, ktorej neznalosť môže spôsobiť aj väčšie komplikácie. Budeme sa jej venovať v tejto a niekoľkých ďalších častiach nášho cyklu Zdravie.

Tak, ako sledujeme už nielen v Číne boj s vírusovým ochorením, tak je jasné, že horšiu prognózu majú pacienti so sprievodnými ochoreniami, medzi ktoré patrí aj cukrovka. Infekčné ochorenie môže hladiny krvného cukru u diabetika nepriaznivo ovplyvňovať.

Preto je dôležité chrípke a iným infekčným ochoreniam dýchacích ciest predchádzať. V období, kedy je výskyt ochorení dýchacích ciest najvyšší, je potrebné vyhýbať sa miestam, kde je viac ľudí pokope. Ak ste pri chorom, požiadajte ho, aby nosil rúško, čo by malo byť samozrejmé. Ak si neporadíte, noste ho radšej vy. Samozrejme by malo byť držať ruku, vreckovku pred ústami pri kašli, pri kýchnutí. Ak to tak vo vašom okolí nerobia, nehanbite sa a požiadajte ich o to. Vaše zdravie musí byť prvoradé. Ruky si udržiavajte čisté. Dôkladné a časté umývanie rúk v období chrípok je veľmi významným prostriedkom ako predísť nákaze. Inkubačná doba vírusu bežnej chrípky je od vniknutia do organizmu a objavenia sa prvých príznakov trvá 18 až

72 hodín.

Očkovanie proti chrípke u diabetika, ale aj členov jeho rodiny a blízkych ako prevencia je dôležitou súčasťou starostlivosti o zdravotný stav. Najlepší čas na očkovanie je september – október, preto je odporúčané si ho na budúci rok naplánovať. Dôležité je aj predchádzať vyčerpaniu z prepracovania, preto v období chrípok si doprajte dostatočný oddych a dlhý spánok.

Kedy konzultovať u lekára

- keď si diabetik nameria vyššie hladiny krvného cukru,
- keď má prítomné ketolátky v moči alebo krvi,
- keď sa príznaky ochorenia sa nezmierňujú,
- keď ochorenie trvá dlhšie ako je obvyklé,
- keď symptómy a ťažkosti sa zhoršujú namiesto ich zlepšovania,
- keď sú vysoké teploty,
- keď zacítite bolesti prínosových dutín, uší, bolesti zubov,
- keď potrebujete skonzultovať lieky, ktoré užívate.



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

17. februára 1990

bol v Prešove vysvätený na biskupa **Ján Hirka** a ustanovený za sídelného biskupa Prešovskej gréckokatolíckej eparchie.

Výročia a udalosti

www.**TonerPartner**.sk



ZĽAVA

10%

na kompatibilné náplne

ZĽAVA

3%

na originálne náplne

Ako získate zľavu?

Pri objednávke v e-shope **www.tonerpartner.sk** zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **PRESOVSKO** a získate zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

O prehnanej láske k zvieratám...

Všimol som si, že určitá skupina ľudí v súčasnosti svoju energiu a lásku prehnane investuje do zvierat.

Úcta k prírode, stromom, rastlinstvu a všetkým druhom zvierat je pre mňa na vysokom a prepotrebnom osobnostnom stupni. Všetko živé si zasluži úctu, lásku, ochranu a podporu, ale...

... ale všetko tu na Zemi podlieha určitej hierarchii a ak viac zachraňuje zvieratá, no seba, či ľudí dávate nižšie, niečo o vás táto skutočnosť hovorí. Nie málokrát za to môže ťažké detstvo, zrada zo strany ľudí alebo od partnera, ktorá človeka dovedie k nedôvere voči ľuďom či opačného pohlavia, až dokonca k odporu voči mužom, ženám, ľuďom... Nie je to harmonický postoj.

Všetok prehnaný prístup k niečomu najviac hovorí o samotnej osobe - o prázdnom vnútri, vyhorení, neviere v seba, neláske voči sebe... Vtedy sa daná bytosť vo svojej osobnej vyprahnutosti začne čoraz viac upínať na zdroj, ktorý jej poskytne uspokojenie, lásku, nehu, pochopenie, realizáciu... Tak predimenzovaný prístup k práci (workoholizmus), premrštená charita, prehnaná citová väzba na dieťa, partnera, rodiča, ako aj zaslepené extrémne zachraňovanie a starostlivosť o zvieratá, kedy sú tieto nemé a úžasné bytosti dané na najvyšší piedestál, môžu signalizovať precitlivosť, ktorá sa hojí smerovaním

k bytostiam, ktoré lásku vždy opätujú a nekalkulujú. Lenže ak sme sa narodili ako ľudia, mali by sme dať na poriadok naše pošramotené vzťahy s inými ľuďmi, hlavne však prístup voči sebe.

Predošlé generácie vnímali a chovali zvieratá hlavne z dôvodu úžitku, no teraz mám dojem, že dnešný „človek moderný a civilizovaný“ sa prehupol do módu, aby si cez zvieratá dotankovával svoju emocionálnu vyprahnutosť. Kto číta moje Šlabikáre šťastia vie, že tvrdím stále to isté: Nech našim zdrojom je naše vnútro a nie vonkajšie okolnosti. Keď ste raz šťastný, prijímate a milujete sa, vylieva sa to z vás do všetkého s čím sa stretnete. Tok je obojstranný, vracia sa vám. No prepiate konanie vedie k strachom a tak sa ľudia boja o majetok, vzťahy, zdravie, zvieratá... Nemáme sa báť, máme žiť. Nemáme bojovať, máme dávať extrémny na poriadok bez toho, aby sme sa stali extrémistami.

Kto číta srdcom, vie, kam mierim: Zlatá stredná cesta. Pravá miera. Áno, máme zachraňovať a pomáhať slabším, chrániť prírodu a zvieratá, svojim osobným postojom a konaním mať všetko cítiace na Zemi v úcte. Nech mi je odpustené, ak som sa kohosi dotkol. Ale som za zdravý rozum a zlatý stred. Milujme, no nie ako nevedomé pokračovania vlastného nemilovania sa.

» Ing. Pavel „Hirax“ Baričák

Podpíšte sa pod NIČ

Máš rád naše lesy? Nepáči sa Ti, čo sa s nimi deje? Zapoj sa a pomôž pri zbere podpisov v kampani za NIČ!

Lesoochrannárske zoskupenie VLK spustilo v októbri 2018 zber podpisov pod petíciu Za lepšiu ochranu prírody. Dôvodom je zlý stav v ochrane prírody na Slovensku. Napriek rozsiahlej sieti chránených území súčasne právne predpisy umožňujú skutočnú ochranu iba v územiach, na ktorých platí 5. stupeň ochrany prírody. Takéto územia v súčasnosti tvoria iba 1,75 percent rozlohy Slovenskej republiky. VLK preto začal rozsiahlu kampaň za zabezpečenie lepšej ochrany prírody, ktorej súčasťou je aj petícia s cieľom, aby sa prísna ochrana prírody zaviedla na 10 percent územia Slovenska, aby sa aspoň na časti našej krajiny nerobilo NIČ.

Prvých viac ako 50 000 podpisov je vyzbieraných. Méťou je minimálne 100 000 platných podpisov, čím by sa petícia stala najsilnejšou petíciou v histórii SR. Tiež by sa pri tomto počte požiadavkou musela zaoberať Národná rada Slovenskej republiky.

Hľadajú sa preto dobrovoľníci, ktorí chcú pomôcť so zberom podpisov. Má to zmysel a každá, aj malá pomoc sa

ráta. Tak, ako sa pri petícii proti dotáciám na drevnú štiepku s 38.000 podpismi podarilo dosiahnuť zmenu zákona, aj pri tejto petícii je veľká šanca veci zmeniť. Momentálne smerujú, okrem iného, dobrovoľnícke aktivity na deň volieb do Národnej rady SR a zbieranie podpisov v blízkosti volebných obvodov. Prihlásiť sa ako dobrovoľník môžeš vyplnením krátkeho dotazníka na <https://www.wolf.sk/sk/nic> a obratom budú na Tvoju emailovú adresu odoslané potrebné informácie.

Veľká vďaka všetkým, ktorí už pomáhajú a aj tým, ktorí sa k nám radi pridajú.

Dobrovoľníci zo Žiliny – Lucia, Marek



» spracovala: red

21. februára 2009

sa v **obci Polomka** zrazil autobus s osobným vlakom, zahynulo 12 ľudí; následne bol vyhlásený štátny smútok.

Výročia a udalosti



SLOVENSKÁ LIGA SLOVENSKO NEDÁME



Kandidát č. **7**

Martina Sarková

Zavedieme trvalý rodičovský príspevok na výchovu detí vo výške za prvé dieťa 20% (212 eur), druhé dieťa 15% (159 eur) a tretie dieťa 10 % (106 eur) z priemernej mzdy v HDP.



Kandidát č. **1**

Roman Ruhig

Zavedieme zníženie daní. Daň z príjmu fyzických osôb na 10 % a nefunkčný systém DPH zmeníme na osvedčenú daň z obratu vo výške 10 %. Zvýši sa kúpyschopnosť, životná úroveň obyvateľstva a odstráni sa šedá ekonomika.



Kandidát č. **2**

Eva Zelenayová

Nie menší starobný dôchodok ako priemerná mzda v HDP (1060 eur).

www.hnutieslovenskaliga.sk

Čo ponúkam

Skúsenosti zo zahraničia

Som jeden z tých, ktorých hľadanie spravodlivejších podmienok vyhnalo do zahraničia. Našiel som tam lepšie uplatnenie, ako doma. Čo mi dala Kanada? Poznanie, že k fungujúcej spoločnosti potrebujeme toleranciu, rovnosť šancí. Potrebujeme tiež odbornosť. Mám predstavu o fungujúcej a spravodlivej spoločnosti, ktorú som zažil. Chcem prispieť k jej realizácii aj na Slovensku. Ponúkam svoje skúsenosti.

Skúsenosti architekta

V Národnej rade potrebujeme odborníkov aj na výstavbu a územné plánovanie, stavebný zákon a stavebné povolenia, výstavbu nájomných bytov, ochranu pamiatok a kultúrneho dedičstva. Váš hlas bude aj hlasom pre životné prostredie. Ponúkam svojiu odbornosť.

Lokalpatriotizmus

Aj keď som bol dlhodobo v zahraničí, vždy som sa snažil byť aktívny v Prešovskom kraji. Organizoval som konferencie na tému plánovania mesta, vyjadroval som sa s k veciam verejným. Snažil som sa pomôcť aj založením Cechu Architektov a zriadením webu Bardejovizie.sk. Môj vzťah k mestu a regiónu ma primäl prijať kandidatúru do NR SR. Náš kraj potrebuje mať zastúpenie v Národnej rade. Ponúkam svoje zanietenie.

Čestnosť a bezúhonnosť

Tieto dva aspekty považujem za najdôležitejšie vlastnosti poslanca NR SR. Vďaka doterajšej práci nebudem závislý na prijíme poslanca a budem sa mať kde vrátiť po uplynutí mandátu. Ponúkam svojiu nepodplatiteľnosť.

Váš krúžok pre číslo 120 na kandidátke KDH je zároveň hlasom pre Prešovský kraj.



120

Miloslav OLEJÁR

Objednávateľ: Kresťanskodemokratické hnutie, Šafárikovo nám. 4, Bratislava, 811 02, IČO: 00586846 – Dodávateľ: REGIONPRESS, a. s. Študentská 2, 917 01 Trnava, IČO: 36252417 6_0020

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

»Kúpim Jawu, CZ, Simson môžu byť aj nepojazdné alebo len diely. 0949 505 827

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

02 AUTO-MOTO / iné

03 BYTY / predaj

»Predám v P0-Švábska 1i. byt 43 m2, 4/8, čiast.rek: podlahy, okná, stierky, nová kuch.linka. 0949 299 381

04 BYTY / prenájom

»Zoberiem ženu do podnájomu okolie P0 0940 795 952

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

»Chcete predáť nehnuteľnosť? Kúpim v hotovosti. Tel. 0948 068 938

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie, 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

Občianska riadková inzercia

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Kúpim jelenie parožie za najlepšiu cenu! 0944 132 200

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

»Kúpim tkané plátno, vrecia, kroje, šatky, sukne, starožitnosti. 0909117320

»Predám el kachlovú pec hnejed farby výš 95cm šír 46cm dl 70cm lacno 0944 580 305

»Kúpim gramofónové platne 0911 565 876

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

»Kupim hodinky Schaffhausen. tel. 0944137683

»Kúpim staré odznaky, mince, hodinky. 0907 910 755

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»Mám 40r. som slobodný šarmantný muž z P0 ktorý by rád spoznal partnerku

Občianska riadková inzercia

na zoznámenie a spoločný vzťah moje číslo 0908 253 435

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. Upozomenie! Služba nefunguje u operátora 4ka.

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.

S	2								
U			7	9		4		5	
D	4	5		7		6		2	3
O					3				7
K			8		6	9			
U	5			4	7				2
	6	4							
			2						
	3	9	5	2	4				

S				9			4		
U			5						
D	2						1	9	6
O	6		3						
K	9	8		3	5			1	
U					9			5	
		3	8		6				
									3
			4				2		8

S		8							
U			6						
D		9		3					
O					6			4	1
K			4		9			3	
U	3	1				8	2		
			8	2		1			6
	4				3		5	2	
						4			8



Koniec kradnutia!
Peniaze naspäť ľuďom.

Politická kasta rozkradla Slovensko. Ročne sa u nás rozkradnú stá milióny Eur. To sa musí skončiť! Zlodej už nám nesmú vládnuť. Strana VLAST zastaví kradnutie a peniaze vráti tým, ktorí to najviac potrebujú – ľuďom: seniorom, mladým rodinám, slovenským firmám a živnostníkom, mestám, obciam a regiónom, lebo Slovensko nie je len Bratislava. **Volte číslo 17, stranu VLAST a pomôžte na Slovensku zastaviť kradnutie!**



stranavlast.sk

VOLTE 17

Oplatí sa!




Kúpim jelenie, srnčie, danielie zhody a trofeje.

tel. 0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

PRÁCA V ČR
PLAT: OD 850 DO 1300 EUR

- ♦ OPERÁTOR VÝROBY
- ♦ VODIČ VZV
- ♦ PRÁCA S POČÍTAČOM
- ♦ HORIZONTKÁR CNC
- ♦ ZVÁRAČ CO2
- ♦ ZORAĐOVAČ

Bezplatná infolinka: 0800 500 091
www.konstrukter.sk - nabor@konstrukter.sk

SETLSK Tel.: 0903 848 030 | 0907 919 325
Mail: setlsk@centrum.sk
Organizační složka, Sobotovice, ČR

Prijmeme do TPP aj na živnosť

TESÁR
STAVEBNÝ ROBOTNÍK
VYSOKOZDVIŽNÝ VOZÍK

Práca v Českej republike. Nástup po dohode.
Ubytovanie a cesta sú zabezpečené a hradené firmou.





energetické poradenstvo

NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

POTVRDENÉ NAŠIMI ZÁKAZNÍKMI !!!

Ako jediný na trhu Vám prinášame možnosť splatiť si Vaše nové zariadenie, ktoré Vám bude celý život šetriť Vašu peňaženku. Toto zariadenie si navyesplatíte z usporovaných financií, ktoré by ste aj tak zaplatili za nákup elektrickej energie.

- 3 ploché kolektory, 300l bojler v cene
- návratnosť investície 2-3 roky
- kompletná konštrukcia na strechu + pripojovacie potrubie
- spoľahlivo pokryje spotrebu teplej vody od marca do októbra

Aj na splátky s 0% úrokovou
46,94€ x 36 mes. = 1690€ vrátane montáže

1690€

Možnosť na splátky na celý sortiment až na 5 až 8 rokov

CHCETE VYUŽÍVAŤ SLNEČNÚ ENERGIU NA MAXIMUM?

Teraz už môžete vďaka neobmedzenej virtuálnej batérii, z ktorej čerpáte elektrickú energiu pre celú Vašu domácnosť večer aj ráno. Spotrebujete ju dokonca ešte skôr ako ju vyrobíte, stačí keď ju vrátite počas roka.

www.ecoenergy.sk • info@ecoenergy.sk infolinka: 0800 909 909, 0948 930 940



ČERPANIE Vami vyrobenej energie z virtuálnej batérie

UKLADANIE Vami vyrobenej prebytočnej energie do virtuálnej batérie

ČERPANIE Vami vyrobenej energie z virtuálnej batérie

Nadrámec vyrobená zelená energia

Vyrobenej a zároveň Vami spotrebovaná elektrina

Fotovoltaická elektrárňa 3000 Wp

- pozostáva z 10 panelov + menič
- montáž na kľúč, návratnosť investície 4-5 rokov
- ročná výroba el. energie 3500 kWh

Zvyšok životnosti elektrárne viac ako 25 rokov máte vami vyrobenú elektrinu úplne zdarma

3089€ vrátane montáže

ZÁRUKA OD VÝROBCU 25 ROKOV

Zimné záhrady zasklievanie balkónov Slovakia

0940 172 493

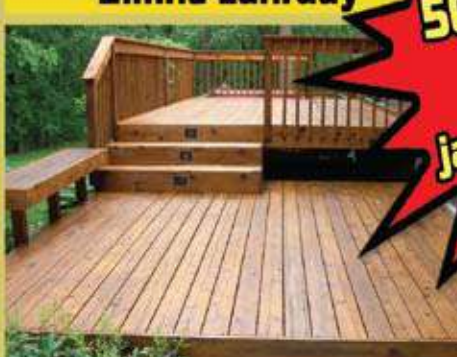
zimnezahradyslovakia@gmail.com



Drevené a hliníkové pergoly a prístrešky



Zimné záhrady



Drevené terasy



Hliníkové okná a Dvere



Zasklievanie balkónov a terás

50 % Zľavy na objednávky v mesiacoch január a február !!

11



Volebný program

PO STRETNUTÍ LÍDROV OPOZIČNÝCH STRÁN



OLANO spája opozíciu

Už o dva týždne chceme vymeniť vládu mafie a nespravodlivosti. Líder hnutia OLANO Igor Matovič preto pozval predsedov strán SaS, Za ľudí, PS/SPOLU, Sme rodina a KDH za jeden stôl, aby sa dohodli na spoločných riešeniach, ktoré budú ľuďom garantovať. Ponúkame istotu, že zmena, po ktorej všetci túžime, bude zmenou k lepšiemu.

Už po prvých stretnutiach je jasné, že spolupráca medzi opozičnými stranami bude fungovať. Cieľom je ponúknuť ľuďom konkrétne riešenia, ktoré bude demokratická opozícia garantovať ešte pred voľbami. „V roku 1998 sme sa spojili, aby sme porazili Mečiara. Dnes sa spojme, aby sme porazili Fica. Máme 18 dní do volieb, a práve číslo 18 je spojené s dospelosťou. V tomto momente by sme aj my mali ukázať, že sme dospelí. Nastal čas na úprimnú spoluprácu,“ povedal Igor Matovič ešte 11. februára po prvých stretnutiach. Lídrov opozičných strán zároveň vyzval, aby uniesli spoločnú zodpovednosť, pretože výhra nad mafiou a očista Slovenska od jej vplyvu je len a len v našich rukách. Poďme spolu do toho už 29. februára!

Hlasovali ste
o programovom
vyhlásení vlády?

**Už hlasovalo
viac ako
55 000 ľudí!**



Hlasovanie je anonymné, udaním e-mailu a telefónneho čísla vylučujeme podvodníkov, ktorí by chceli ovplyvniť hlasovanie.

Politické preferencie môžete ale nemusíte uviesť - je to dobrovoľný údaj a nie je podmienkou hlasovania.

Ochrana a spracovanie uvedených údajov je plne v súlade so Zákom o ochrane osobných údajov aj nariadenia Európskeho parlamentu a Rady Európskej únie.

S údajmi je narábané v zmysle zákona.

hlasujte aj vy na www.rozhodni.to

**ÚPRIMNE,
ODVÁŽNE
PRE ĽUDÍ**

**900
konkrétnych
riešení, ako
vrátiť ukradnutý
štát naspäť do
rúk občanov.**

Hnutie OBYČAJNÍ LUDIA a nezávislé osobnosti (OLANO) predstavilo svoj volebný program.

„Najlepší volebný program politickej strany sú skutky,“ uviedol predseda hnutia OLANO Igor Matovič. **„Desať rokov odvážne bojujeme proti korupcii. V tomto volebnom období sme predložili 268 návrhov zákonov, čo je viac ako dokopy predložil Smer, Most-Híd, SNS a Kotlebovci. Opäť boli poslanci za OLANO vyhodnotení ako najaktívnejší,“** pokračoval.

Program hnutia OLANO má 208 strán a viac než 900 konkrétnych riešení. **„Názov programu je v súlade s tým, ako politiku robíme - úprimne, odvážne, pre ľudí. Zároveň je to naša vízia, ako by malo Slovensko vyzerať deň po Ficovi,“** vysvetlil Matovič. **„Sme poctivo pripravení, máme za sebou skut-**



ky, máme perfektných ľudí, a máme výborný plán. Cítíme od ľudí veľkú dôveru, ktorá až hraničí s eufóriou, že konečne buchne po stole a urobíme zo Slovenska miesto, kde budeme radi žiť,“ dodal.

Chceme však vytvoriť priestor aj pre ľudí, aby boli súčasťou tvorby budúceho programového vyhlásenia vlády. Práve preto sme predstavili 11 priorít z nášho programu, o ktorých už na stránke rozhodni.to, ľudia hlasujú,“ pokračoval Igor Matovič, podľa ktorého predstavených 11 otázok vyjadruje **„túžbu ľudí konečne si upratať Slovensko a urobiť niečo, čo už na Slovensku dávno malo platiť.“**

Prioritami hnutia OLANO sú čestná a spravodlivá krajina, štát, ktorý slúži a chráni, ako aj výkonná ekonomika. **Celý volebný program hnutia OLANO nájdete na webovej stránke <https://www.obycajniludia.sk/program-2020/>.**

PREDSTAVENIE PROGRAMU V NÁRODNEJ RADE SR

