

Vyrobte si netradičný adventný veniec

Adventný veniec má vo väčšine slovenských domácností svoje nezastupiteľné miesto a krásli naše príbytky už niekoľko týždňov pred vianočnými sviatkami. Zväčša je zdobený vzdýzelenými vetvičkami, rozličnými ozdobkami a štyrmi sviečkami, ktoré sa zapáľujú postupne každú adventnú nedelu.

Adventný veniec sa dá v predvianočnom období kúpiť takmer na každom kroku. Ale ten, ktorý si vlastnoručne vyrobíte možno aj s pomocou vašich blízkych, iste vyčari vo vašom domove nenapodobiteľnú atmosféru. Veríme, že nás návod na netradičný adventný veniec bude pre vás vhodnou inšpiráciou.

Budete potrebovať:

- nádobu – dekoračnú misku, podnos či tanier
- zelenú aranžovaciu hmotu
- mach
- 4 adventné sviečky
- 4 podstavce pod sviečky
- lepidlo alebo taviaci pištol'
- rozličné prírodné ozdoby, napríklad suché plody šípky, kúsky škorice, škrupiny z vlašských orechov, na kúsky narezané a do malých otiekop ťažkákom zviazané konáriky, vianočné gule, či iné vianočné ozdoby

Postup:

Dekoračnú nádobu vyplňte do požadovanej výšky aranžovacou hmotou, ktorú následne pokryte machom. Do machu upevnite či zastoknite podstavce pod sviečky a sviečky tam osadte.

Ked' sú sviečky na svojom mieste, môžete začať so zdobením. Niektoré drobné ozdobky ako napríklad menšie šípky, škrupinky z orechov, vetvičky šípky, či sušené ovocie môžete najskôr ovinúť drôtikom a potom zastoknúť do aranžmánu. Iné, ako napríklad vianočné gule, či drobné vianočné ozdobky tam môžete len voľne poukladať, prípadne podľa potreby zafixať lepidlom či taviacou pištolou. Ak chcete, aby vám mach dlhšie vydržal svieži, môžete ho priebežne kropiť.



» ren
autor foto: cocoparisienne pixabay

Rodičovský dôchodok

Sociálna poisťovňa zverejnila na svojej webovej stránke formulár k novinke, ktorú od nového roka zavedie do praxe novela zákona o sociálnom poistení – rodičovský dôchodok. Formulár je určený klientom poisteným v Sociálnej poisťovni v roku 2021, ktorí chcú poukázať rodičovský dôchodok osobe, ktorej boli zverené do starostlivosti. Rovnako je formulár určený tým klientom, ktorí si neželajú, aby Sociálna poisťovňa poukázala časť ich odvodov rodičovi, respektívne rodičom. „Rodičovský dôchodok nemá vplyv na výšku odvodov dieťaťa ani na výšku jeho budúceho dôchodku,“ upozorňuje Sociálna poisťovňa.

Komu je určený rodičovský dôchodok

- Sociálna poisťovňa prizná rodičovský dôchodok poberateľovi starobného dôchodku, invalidného dôchodku vyplácaného po dovršení dôchodkového veku a výsluhového dôchodku vyplácaného po dovršení dôchodkového veku. Rodičovský dôchodok biologickému rodičovi alebo osvojiteľovi poistenca prizná bez toho, aby bolo potrebné podať akúkolvek žiadost alebo vyhlásenie. Nárok na rodičovský dôchodok vzniká najskôr od 1. januára 2023.

Pre koho je určený formulár k rodičovskému dôchodku - Poistenec (dieťa poberateľ dôchodku), ktorý chce prispievať „náhradným“ rodičom alebo si želá využiť priznanie rodičovského dôchodku, musí svoj úmysel oznámiť Sociálnej pois-

tovni. Urobí tak prostredníctvom formulára Vyhlásenie fyzickej osoby na účely nároku na rodičovský dôchodok a následne ho doručí Sociálnej poisťovni do 28. februára 2023 nasledovnými spôsobmi:

1. osobne v pobočke Sociálnej poisťovne - klient vyhlásenie vyplní na webe Sociálnej poisťovne, vytlačí ho, podpíše a s prípadnými prílohami (rozsudok súdu o zverení do starostlivosti nahrádzajúcej starostlivosť rodičov) následne odovzdá v pobočke Sociálnej poisťovne, kde ho zamestnanec klientskeho centra overí prostredníctvom občianskeho preukazu,

2. prostredníctvom pošty - klient formulár vyplní na webe Sociálnej poisťovne, vytlačí ho, podpíše a s prípadnými prílohami (rozsudok súdu o zverení do starostlivosti nahrádzajúcej starostlivosť rodičov) pošle poštou na adresu: Sociálna poisťovňa, ústredie, UL. 29. augusta 8, 813 63 Bratislava 1; vyhlásenie musí byť overené notárom/matrikom,

3. ako všeobecné podanie cez portál slovensko.sk

V prípade priznania nároku na rodičovský dôchodok, tento bude platiť po dobu piatich kalendárnych rokov. Napríklad, ak nárok vznikne 1. januára 2023, bude trvať do 31. decembra 2027. Výška rodičovského dôchodku sa bude prepočítať každý rok na základe vymenovávacích základov dieťaťa spred dvoch rokov.

Informácie poskytla
Sociálna poisťovňa
» ren

Ako pripraviť imunitný systém na chrípkové obdobie?

Stres, nadmerné zataženie organizmu, genetika, nedostatočný spánok – tieto a mnohé ďalšie faktory dokážu oslabiť imunitu a následne je väčšia šanca, že nás budú trápiť rôzne choroby či zápaly.

Najlepší recept ako podporiť oslabenú imunitu je jesť veľa ovocia, zeleniny, vyvážená strava a dostatočný pohyb na čerstvom vzduchu. Ak to však nie je postačujúce, imunitu je vhodné podporiť aj doplnkami stravy. Hitom posledného obdobia je nová, účinnejšia forma – vitamíny a minerály v lipozomálnej forme.

Čo je lipozomálna forma?

Predpona „lipi“ znamená tuk a práve tuk tu hrá významnú úlohu. Pri lipozomálnej forme sa potrebné minerály a vitamíny na mikroúrovni obalujú do maličkých čiasťok tuku. Táto forma je telu prirodzená a zabezpečuje jednak ochranu potrebných látok pred žalúdočnými kyselinami, ale predovšetkým rýchle a ľahké vstrebávanie. To vedie k vysokej rýchlosťi a účinnosti príjmu vitamínov a minerálov podávaných práve v tejto forme. Štúdie hovoria až o 90-percentnej vstrebateľnosti. Tuky, do ktorých sa potrebné látky obalujú sú pripravené z prírodných fosfolipidov, sú biokompatibilné a netoxické.

Prečo práve Vitamín C a Zinok?

Každý z nás sa neustále stretáva s rôznymi mikroorganizmami, ktoré vdyhujeme,

AKCIOVÁ CENA

22,97 €
24,97 €

Vitamínový balík - IMUNITA
(Vitamin C 200ml + Zinok 200ml)

MESÁČNE BALENIE

www.medikaexpert.sk

či konzumujeme. Naše biele krvinky tiež látky odhalujú, napádajú, neutralizujú a premieňajú na netoxickej odpad, ktorý z tela vylúčime. A práve vitamín C a zinok patria medzi najdôležitejšie látky, ktoré biele krvinky potrebujú na svoje správne fungovanie. Ich nedostatok sa prejavuje zvýšeným sklonom k tvorbe zápalov a infekcií.

Okrem podpory funkcií bielych krvinkov má vitamín C veľa ďalších funkcií: Podporuje hojenie rán, tvorbu kolagénu, prispieva k antioxidantiaci organizmu, zmierňuje príznaky nachladnutia, podporuje ochranu pred plúcnymi ochoreniami (napr. astma), tlmi vyplavovanie histamínu, čím môže zmierniť priebeh alergickej reakcie. Zinok v kombinácii s vitamínom C nielen prispieva k správnemu fungovaniu imunitného systému, ale podielia sa aj na správnom fungovaní metabolismu, pomáha lepšie

znášať prepuknutie chorôb spôsobených virusmi či infekciami, zlepšuje správne fungovanie nervového systému, podporuje rast vlasov a nechtov, pomáha bojať proti akné a podporuje krvný obeh.

Ako sa pripraviť na chrípkové obdobie?

Najvhodnejšou cestou je dostatočný príjem kvalitného ovocia a zeleniny, vyvážená strava, otužovanie a dostatočný pohyb. Čím je človek starší, tým by mal venovať viac času a pozornosti svojmu imunitnému systému. Žiaľ, v dnešnej uponáhľanej dobe je to často priam nemožné. Dostupnou alternatívou sa za posledné roky stali výživové doplnky. Akýkoľvek výživový doplnok alebo vitamín je odporúčané začať užívať ešte pred chrípkovou sezónou, alebo na jej začiatku – nie pri prepuknutí choroby. Každý imunitný systém má inú rýchlosť vstrebávania a podľa toho sa preukazuje nástup účinku. Pri preventívnom užívaní vitaminov je čas nástupu účinku pri strete s vírusom takmer okamžitý (to má za následok slabší priebeh choroby, resp. bezpríznakový). Pri prepuknutí choroby a následnom začaťti užívania vitamínov je nástup pomalší. Práve pre tieto skúsenosti čoraz viac ľudí siahne práve po lipozomálnych vitamínoch, pretože majú najvyššiu vstrebateľnosť a tým pádom aj pri neskôršom nasadení dosahujú oveľa väčší efekt a rýchlejšiu účinok.

» red.

TIP NA DARČEK

VLASOVÝ ELIXÍR
21,90 EUR s DPH

+ 5% CBD OLEJ KU KAŽDEMU VITAMÍNU ZADARMO

Môžete teraz objednať na:
www.medikaexpert.sk
alebo na tel.: 0904 552 345
(dostupné od Pon. - Pia.)

Alebo kúpiť aj v predajni:

Slniečko
Slniečko ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborho 1, Nitra - OC Polygon

KAMENÁRSTVO LAVADO®

POMNÍKY-HROBY-URNY

- NAJVÄČŠÍ VÝBER MATERIÁLOV V REGIÓNE
- DOŽIVOTNÁ ZÁRUKA
- PROFESIONÁLNE PORADENSTVO
- GRAFICKÉ NAVRHY
- PREDAJ NA SPLÁTKY BEZ NAVÝŠENIA

VÝHODNÉ CENY!

BYTČA, HLINIČ, PÚCHOV
POVAŽSKÁ BYSTRICA

0907 43 93 93 | WWW.LAVADO.SK

VRTANIE A ČISTENIE STUDNÍ
vŕtanie aj malou súpravou
budovanie Ø 160mm
0918 620 100

STRÁŽNY ANJEL
ZADLŽENÝCH RODÍN a ĽUDÍ
www.LCU.sk - 0905 638 627

MÁTE PROBLÉMY S KOMÍNOM?

Frézovanie, vložkovanie,
údržba, kompletne služby

Viac ako 20 rokov skúseností!

Považské Podhradie 357
Telefón: +421 42 432 05 57
Mobil: 0905 548 264, 0905 879 164
Email: integra@integra-sk.sk
www.integra-sk.sk

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie **-20%**
- chemická injektáž **STOP VODA**

100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

DOMÁCA ZABÍJAČKA?

mäspoma®

Črevá, koreniny,
mäsiarenske náradie
nakúpite na e-shope

uklobásky.sk

ZENIT
JESENNÁ AKCIA!
REZANIE MATERIÁLU
ZDARMA!
ROZVOZ PO CELEJ SR

-30%
Ultralight 2/10 čira
10,57 €/m² s DPH

-25%
Exolon 2/10 bronz
13,32 €/m² s DPH

KOŠ - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
KOŠICE - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

OVERENÉ ZÁKAZNIKMI
Heureka

BRÚSENIE PARKIET

TMELENIE, LAKOVANIE - OLEJOVANIE

Bezprašná technológia lacno a kvalitne.

Bona Komplet renovácia 3x LAK už od: **14,99€/m²**

Tel.: 0917 755 577 | www.BRUSENIEPARKIET.com

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 30%

PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤI KOMÍNOV
ZATEPLŇOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

PALIVOVÉ DREVO
0917 351 013

Realizujeme STROJOVÉ POTERY
0948 300 988

Muštáreň Farmárik v Bolešove

Sušenie ovocia
Mušťovanie Vami privezeného ovocia
Predaj 100% prírodných šťav a sušeného ovocia
Príprava a predaj ovocných kvasov a ovocia
Predajňa farmárskych a potravinárskych potrieb

042 20 21 228
mustaren@farmerik.sk | www.farmerik.com

PREDAJ POZEMKOV
na Rozkvete v Považskej Bystrici

kontakt 0907 336 131

**ZÁRUČNÝ
A POZÁRUČNÝ
SERVIS**

od **389 €**
+ montáž

- 15-budové zamýkanie
- zvukosnica a tepelná izolácia
- oceľová posilnená konštrukcia
- PVC povrchová úprava v dekore dreva

VCHODOVE DVERE

www.vchodove-dvere.sk 0917 678 746

86-0023

Výroba plastových a hliníkových OKIEN, DVERÍ fasád a zimných záhrad

V ponuke máme aj

PROTIPOŽIARNE DVERE

E L A S T I C

S. r. o.

ILAVAKpt. Nálepku 810
019 01 Ilava

tel.: 0905 371 379

elasticsro@elasticsro.sk
www.elasticsro.sk

**KUPUJTE
OKNÁ
PRIAMO
U VÝROBCU**



46-0020

Samozber jablk Ostratice

OTVORENÉ

každý deň, od 8:00 do 18:00,
vrátane víkendov,Viac informácií
na 0902 982 120

AKCIA! VŠETKY ODRODY ZA 0,50 €/KG!

INFORMÁCIE K PREDAJU JABLK A SLIVIEK NA KVAS
VÁM POSKYTNEME NA ČÍSLE 0903 426 217

46-0066

VŠETKO SKLADOM

OKNÁ → 2 400 ks

PODLAHA → 11 000 m²

DVERE • ZÁRUBNE → 5 000 ks
(interiérové)



www.udosk.sk

Považské Podhradie č.346 • mail@udosk.sk

bezplatná infolinka • 0800 185 185

46-0020

Pomôže CBD aj pri skleróze multiplex?

Sklerózu multiplex volajú chorobou ti-sícich tvári. Ako môže pomôcť CBD?

Látka CBD, čiže kanabidiol, získavaná z konopy siatej, ovplyvňuje nervovú sústavu. Nie je však psychoaktívna, harmonicky pôsobí na takzvaný endokanabinoidný systém (EKS), ktorý nám príroda „nainštalovala“ do tel. Ako sme písali v predošlých článkoch, CBD môže uláhať pacientom s Parkinsonom či epilepsiou. Kedže CBD vplýva aj na imunitný systém, vedci začali skúmať jeho vplyv na autoimunitné ochorenia, medzi ktoré patrí aj skleróza multiplex.

Organizmus sám sebe nepriateľom

Základnou vlastnosťou imunitného systému je schopnosť rozlíšiť vlastné bunky od cudzích. Princíp je jednoduchý: vlastné bunky telo toleruje, cudzie likviduje. Niektoré však dôjde k poruche a imunitný systém začne vo veľkej miere reagovať proti vlastným bunkám.

Takto vznikajú autoimunitné alebo autoagresívne ochorenia, ktorých je viac ako 80 druhov. Tieto chronické diagnózy postihujú približne päť percent populácie.

Známou autoimunitnou chorobou je roztrúsená skleróza alebo skleróza multiplex (SM). Pre pestré príznaky ju volajú aj chorobou ti-sícich tvári. Na svete ňou trpi približne dva a pol milióna ľudí a vo výraznej väčšine sú to ženy. Ide o zápalové ochorenie centrálnego nervového systému, ktoré spôsobuje stratu obalu okolo nervových vláčien, myelinu. Ten telo využíva na rýchly prenos

elektrických impulzov pozdĺž nervových buniek. Ak je myelin poškodený, impulzy sa spomalia.

Príčina SM je dodnes neznáma, môže za ňou stáť genetika no aj vplyv vonkajšieho prostredia. Jej príznaky taktiež nie je vždy ľahké rozpoznať, pretože sú veľmi pestré. Najčastejšie ju však charakterizujú tažkosti s rovnováhou či výslovnosťou, dvojité videnie alebo ochrnutie tvárového nervu. Pridružuje sa tiež trpnutie v tvári či končatinách.

Bohužiaľ, SM je dodnes stále nevyriešiteľná choroba. Napriek tomu však vedci nachádzajú nové spôsoby, ako jej priebeh uláhať. Prírodným doplnkom k liekom môže byť aj CBD, ktorého výhodou je, že nespôsobuje výrazné vedľajšie účinky.

CBD a skleróza multiplex

Endokanabinoidný systém v ľudskom sa podieľa na regulovaní množstva biologických procesov, vrátane imunitného. Kanabidiol dokáže nepríamo ovplyvniť určité receptory tohto systému a tak okrem iného potlačiť aj prehnánu imunitnú odpověď a pôsobiť protizápalovo.

Článok z roku 2018 pre vedecký žurnál Frontiers in Neurology uvádzá, že chronic-ký zápal a zvýšená aktívita blúdivého nervu často stojí za únavou, ktorú pacienti so SM pocitujú. CBD môže podľa výskumov znížiť bolesti súvisiace so zápalom, obmedziť užívanie opiatov a pomôcť pri nadmernej únavi.

Okrem toho tiež CBD spomaľuje produk-



Foto: freepik / jcomp

ciu T-buniek. Tieto biele krvinky zodpovedajú za bunkovú imunitu tým, že likvidujú cudzorodé či nádorové bunky. Keď človek trpi SM, T-bunky začnú napádať myelinový obal na nervových bunkách, čím pacienti strácajú kontrolu nad svojimi svalmi. Problém môže čiastočne vyriešiť oslabenie T-buniek. Štúdia na zvieratách pre British Journal of Pharmacology z roku 2011 potvrdila, že CBD brzdí prílišné rozmnožovanie T-buniek, a tak spomaľuje postup ochorenia.

Nie všetky produkty obsahujúce CBD sú však rovnaké. Pri nákupe preto nezabudnite skontrolovať kvalitu produktov. Dôležité sú certifikáty o analýze, ktorá potvrdzuje, že výrobok bol testovaný v laboratóriu na čistotu a bezpečnosť.

Kedže pre SM je nevhodný nadmerný príjem cukru, vyhnite sa CBD vo forme gumových cukríkov. Lepšou alternatívou sú napríklad oleje, tinktúry či kapsule. »red..

CBDexpert

VIANOCE PLNÉ ZLIAV

TERAZ EŠTE NÍZSIA CENA!

39,95 EUR
63,00 EUR
+2X 5% CBD ZADARMO
20% CBD olej

28,90 EUR
45,90 EUR
+2X 5% CBD ZADARMO
20% CBD olej

17,90 EUR
31,50 EUR
+1X 5% CBD ZADARMO
10% CBD olej

1+1 ZADARMO
5% CBD olej

0904 552 345
objednavky@cbdexpert.sk
www.cbdexpert.sk

46-0036

Vďaka spolupráci v Európe zvládneme aj ťažké časy

Vladimír Bilčík (47) je europoslancom zvoleným za stranu SPOLU. V Európskom parlamente pôsobí v najväčšej frakcii európskych ľudovcov. Zaoberá sa ochranou právneho štátu, bojom s dezinformáciami, zahraničnou politikou a rozšírením EÚ na západný Balkán.

Pán Bilčík, ako by ste ako europoslanc zo strany SPOLU zhodnotili uplynulý rok?

Pre Slovensko to bol rok, kedy bola zahraničná politika prvoradou tému, a hodnotím ho ako mimoriadne ťažký. Ihned po pandémii na nás došli dôsledky ruského útoku na Ukrajinu. Putin už roky používa ropu a plyn ako svoje zbrane, pričom po 24. februári 2022 je už úplne zrejmé, že nás - členov EÚ - považuje za svojho nepriateľa. Pre slovenskú ekonomiku, ktorá je na ruskom plyne jedna z najviac závislých v Európe, priniesol ruský útok na Ukrajinu niekoľko negatívnych dôsledkov - nestabilné dodávky plynu z Ruska, v dôsledku ktorých rástla hospodárska neistota a cena plynu, ale aj iných energií. Putinova vojna priniesla do Európy a na Slovensko vyššiu infláciu, než s ktorou všetci počítali. Dnes musíme ľuďom pomôcť, aby zvládli aktuálnu vlnu zdražovania.

Vidíte už šancu na koniec Putino-vej vojny?

Rozumiem Ukrajincom, že si momentálne nechcú sadnúť za vyjednávací stôl s prehrávajúcimi Rusmi. S rokovami s Moskvou, ktorá nedrží slovo, majú bohaté skúsenosti. Keď po anexii Krymu, Donecka a Luhanska uzavrel Kyjev s Ruskom Minské dohody, Rusi ich vždy len zneužili na to, aby získali čas a podnikli voči Ukrajine ďalšie výbojné vojny. Verím, že sa z chýb z minulosti poučíme. Potrebujeme mier, ale potrebujeme zmysluplný a dlhodobý mier. Rusko musí pochopiť, že v súčasnej Európe

nemá viesť žiadne útočné vojny. Hoci Ukrajinci s podporou demokratického sveta oslobodili už polovicu svojho územia, ktoré Rusko obsadiло pri invázii vo februári, úplné vytlačenie Rusov z Ukrajiny ešte potrvá. Chápem, že mnohí ľudia sú unavení a znechutnení z vojny, ale Slovensko stojí na správnej strane a musíme vydržať a pomáhať našim ukrajinským susedom nadalej. Ide aj o našu bezpečnú budúcnosť. Ustupovanie diktátorom len hromadí problémy do budúcnosti.

Mali sme byť tvrdší už v minulosti?

Samozrejme, som o tom presvedčený, že anexie Donecka, Luhanska a Krymu a predtým aj časti Gruzínska prešli Rusku príliš hladko a povzbudili Putina k dnešnej vojne. Sankcie mali byť už pred rokmi tvrdšie, mali sme sa postupne preorientovať od ruského plynu, ale politici radšej odvrátili zrak, aby sme neprišli o lacný plyn. Videli sme už dávno, že Putin používa dodávky plynu ako mocenský nástroj voči nám. Aj našu energetickú krízu spôsobil najmä tým, že dodávky plynu boli nespolahlivé, a tak ceny vyleteli hore.

Vidíte nejaké východisko z energetickej krízy v blízkej dobe?

Európska únia sa dokázala rýchlo prispôsobiť. Plyn z Ruska už vieme v Európe nahradíť skvapalneným plynom a plynom z iných krajín, ako sú Nórsko či Alžírsko. Závislosť na ruskom plyne sa tak v EÚ znížila len na 7% z pôvodných 40% vo februári tohto roku, hoci na Slovensku je tá závislosť stále vyššia. Druhou dobrou správou je, že krajiny EÚ sa posúvajú k riešeniu, aby sme plyn nakupovali spoločne, teda lacnejšie. To opäť pomôže krajinám, ako je tá naša. A napokon, do tretice, EÚ pomôže našim podnikom - už teraz je takmer isté, že nevyužité eurofondy pôjdu na účty ľudí za energie a na faktúry podnikov. Ne-schopnosť našich uplynulých vlád pri



Vladimír Bilčík vystupuje na zhromaždení Mier na Ukrajine na Námestí SNP. Autor: Archív V.B.

čerpaní eurofondov nám tak uškodí menej a tieto európske peniaze nestratíme.

Aké pozitíva by ste našli na končiacom sa roku?

Dojala ma solidarita Sloveniek a Slovákov s utečencami z Ukrajiny, aj keď nás zasiaholo zdražovanie a obavy z cien energií. Ako hovorca európskych ľudovcov v europarlamentnom výbere pre boj s dezinformáciemi pomáham tvoriť pravidlá, ktoré by obmedzili šírenie dezinformácií, hoaxov a nenávisti, ktoré často zaplavujú náš verejný priestor a sociálne siete. Teším sa však, že v reálnom živote je okolo nás veľa bežných ľudí, ktorí súčasťou hlasu nekrícia, ale od prvých dní ruskej invázie pomáhalia a stále pomáhajú našim ukrajinským susedom, ktorých postihla vojna, za ktorú nemôžu.

Vidíte v tom nejaký celospoločenský trend?

Je to dôležitý moment pre Slovensko ako politické spoločenstvo - začíname chápať, že sa nemôžeme izolovať a čakať, že sa nás svetové dianie nedotknne a každý nám potom dá pokoj. Vybrali sme hlavu z piesku a riešime nielen seba, ale aj situáciu v iných krajinách. A úmerne tomu narastol aj rešpekt voči nám u našich európskych partnerov. Zrazu to nie je západná Európa, ale stredná Európa, ktorá je lídom v pomoci Ukrajine, pretože vlastnej skúsenosti vieme, aké obrovské spoločenské škody dokážu napáchať ruskí diktátori. Aj keď stále sú a aj budú hlasy, ktoré volajú po našej zahraničnopolitickej izolácii, po sklopení uší pred diktátormi, je dôležité brániť našu demokraciu a slobodu.

Myslite politické hlasy?

Sú to najmä politické hlasy, ktoré počúva časť spoločnosti. Pred pár mesiacmi som sledoval diskusiu reláciu v televízii, kde Boris Kollár strašil, že EÚ sa na nás vykaše, a keď bude v zime zle, krajiny na západ od nás si plyn nechajú pre seba a nás odpoja. Navrhoval, že energetickú krízu musíme riešiť

len sami doma a prípadne ísť poprosiť o ruský plyn Viktora Orbána do Maďarska. Dnes vieme, že sa úplne mylil. EÚ energetickú krízu zvláda, nám pomáha a pracuje na ďalších spoločných riešeniach. A Maďari? Dnes, keď ceny v Európe klesli, odoberajú ako jediní v EÚ ruský plyn a platia za neho násobne viac ako my. Spolupráca v EÚ funguje a Slovensko z nej výrazne profituje. Kto tvrdí opak, ohrozenie Slovensko - to je dnešný extrém, ale aj strany ako Smer či Sme rodina.

Ked spomíname dezinformácie - tento rok sa vám ako hovorcovi európskych ľudovcov v europarlamentnom výbere pre boj s dezinformáciemi podarilo na úrovni EÚ prispieť k novým pravidlám, ktorími sa budú musieť riadiť veľkí technologickí giganti ako Facebook a Google. Obmedziť by to malo aj šírenie dezinformácií medzi ľuďmi na sociálnych sieťach. Ako?

Ludia sociálnym sieťam odovzdávajú citlivé informácie o sebe a spätné doставajú a sledujú na sociálnych sieťach množstvo reklamy. Zaslúžia si za to bezpečný a vyvážený online priestor, kde platia jasné pravidlá, zodpovednosť a transparentnosť. Nový európsky zákon - európsky akt o digitálnych službách - sice úplne nezabráni dezinformáciám, ale mal by pomôcť v zapase s ich šírením. Nastavuje pravidlá pre sociálne siete, napríklad v tom, že musia včas odstraňovať protizákonné príspisy a predísť masovému šíreniu škodlivého či nebezpečného obsahu, ktorý môže ohrozíť zdravie a životy ľudí. Verím, že je to prvý úspešný krok k tomu, aby bol aj náš slovenský online priestor vďaka spoločným európskym pravidlám trochu lepší a príjemnejším miestom na komunikáciu.

Kedy sa môžu užívateľia tešiť na tieto zmeny?

V celom rozsahu začnú tieto pravidlá platíť vo februári 2024. *reklamný článok*



Vladimír Bilčík počas zasadnutia výboru v Európskom parlamente. Autor: Európsky parlament.

Nohy v teple, v srdci radost'.

ZIMNÁ KOLEKCIA ZDRAVEJ
OBUVI 2022



Ul. 1.mája 878, Púchov
www.haxne.sk



IMAKO Slovenská kvalita 32 rokov na trhu

Prevádzka: UDIČA 38
Po zavolení na mobil otvoríme v sobotu aj v nedelu
Tel.: 0908 711 677, 0905 365 873

Výroba sedačiek na mieru
a prečalúnenie starých



www.imako.sk

čujte.sk
Čítajte nás:

www.cujte.sk

INZERCIA
považsko@regionpress.sk

NAVŠTÍVTE NAŠU PREDAJŇU
M PARK - 1. POSCHODIE
POVAŽSKÁ BYSTRICA

PRIĎTE A VYBERTE SI Z NAŠEJ PONUKY
PLETENEJ SPODNEJ BIELIZNE,
PYŽAM A PLETELENÉHO OBLEČENIA

20%
ZĽAVA

Zľava platí výhradne v predajni Slovenka
v M Park, Centrum 8, Považská Bystrica
do 31.12.2022. Zľava neplatí na akčový
tovar a nekombinuje sa s inými zľavami.



PROFI PLAST SK

Miroslav Paur
Kontakt:
0905 142 990
0908 833 086
e-mail: okna@profiplastsk.eu

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

- Systém Salamander, Gealan, Aluplast, Decco
- Vchodové dvere PVC a AL
- Bezpečnostné dvere HI/SEC, SOFIA
- Tieniaca technika, okenné a dverové sítá
- Servis okien a dverí



28. novembra 1989

Nežná revolúcia: Československá vláda a Občianske fórum sa dohodli na zrušení článku ústavy o vedúcej úlohe komunistickej strany

Výročia a udalosti

SLOVENKA-Silver, s.r.o., Banská Bystrica, WWW.SLOVENKABB.SK

POVAŽSKO
 BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

Redakcia: Partizánska 1128
POVAŽSKÁ BYSTRICA
 povazsko@regionpress.sk



Vydavateľ:

REGIONPRESS, s.r.o.
 Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava
 IČO: 36252417
 reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA

Lenka Miglová 0905 915 035
 Emília Rosinová 0907 673 930

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



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (33.590 domácností)

Každý týždeň:

Dolný Moštenec, Horný Moštenec,
 Miločov, Orlové, Podmaník, Považská
 Bystrica, Považská Teplá, Považské Pod-
 hradie, Pražnov, Šebešťanová, Dolný
 Lieskov, Domanžá, Plevník - Drienové,
 Prečín, Prúžina, Sverepc, Udiča, Horné
 Kočkovec, Hrabovka, Nosice, Púchov, Be-
 luša, Dolné Kočkovec, Horovce, Lednické
 Rovne, Nižnica, Streženice, Vlasielje,
 Brníšte, Dolná Marková, Hatné, Horný
 Lieskov, Jasenica, Papradno, Stupné,
 Dohňany, Dolná Breznica, Lúky, lásy pod
 Makytou, Mestečko, Záriečie



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
 pravdivosť inzerátov. Nepríšo jazy-
 kovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v pripa-
 de, že viete o mieste, kam náš noviny
 nechodia, dajte nám, vedieť ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97.240	Bratislavsko východ
BZ	106.540	Bratislavsko západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galantsko+Šaliánsko
HC	30.380	Hlohovecko+Sečedsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	30.580	Levicko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitriansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezinskó
PN	41.870	Piešťansko+NM+MV
SC	35.420	Senedko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49.930	Trnavsko
ZM	20.930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56.200	Banskobystricko+BR
KY	29.300	Kysucko=CA+KM
LI	37.270	Liptovsko=LM+RK
LC	30.860	Lučenecko=VK+PT
MT	38.570	Martinsk=TM+KA
OR	34.980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33.590	Považsko=PB+PU
PD	40.150	Prievidzko
ZV	38.400	Zvolensko=DT+KA
ZH	26.880	Žiarisko=ZC+BS
ZA	50.780	Žilinsk=BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	Bardejovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemersko = RV+RS+RA
HU	27.190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92.130	Košicko
KS	24.900	Košicko okolie
SL	12.940	Lubovniansko
MI	31.260	Michalovsko=TV+SO
PP	41.520	Popradsko+HK
PO	49.940	Prešovsko=SB
SN	32.540	Spišsko=L+GL



Pracuj v McDonald's Dolný Hričov

Hľadáme kolegov do novej prevádzky
McDonald's, ktorú otvoríme už čoskoro.

Ak máš záujem, príď na pracovný pohovor

30.11.2022

do **Kultúrneho domu** v Dolnom Hričove.

Budeme tam od **14:00 do 18:00!**

Naskenuj QR kód a dozvieš sa viac:



Alebo nám napíš na: tomas.ivanka@sk.mcd.com

PRACOVNÍK UPRATOVACIEHO SERVISU



Teplička nad Váhom

Druh pracovného pomeru:
plný úväzok, na dohodu (brigády)

Termín nástupu: **ihned, príp. dohodou**

Mzdové podmienky (brutto): **3,72 - 3,97 €/hod.**
+ dochádz. bonus, stravovacia karta, doprava

Kontakt: praca@ssigroup.sk, +421 905 168 503

Hľadáme na TPP len seriánne

- **ošetrovateľa koní**
- **pracovného jazdca**

v Bernolákove

Nast. plat: 850 € netto / mes.

+ strava a ubytovanie

Info na tel.: 0903 774 667

S	5	3		4	7			
S		4	7	6	2			
U				1	3			
D	9							
O	6	1						
K	5	6						
U	1	9						

65-046

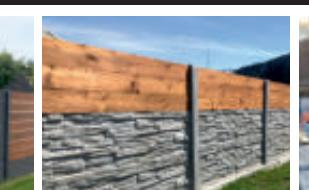
S	2			9				
S	4			7	1	8		
U	1			2	4			
D		6		4	5			
O				1				
K	8			5		6	7	
U	9	4	6	8			9	2

29. novembra 1877 **Výročia a udalosti**
 Thomas Alva Edison prvý raz predstavil svoj **fonograf na verejnosti**

30. novembra 1939 **Výročia a udalosti**
Zimná vojna: sovietske vojská vstúpili do Fínska a postúpili k Mannerheimovej líniu



MONTÁŽ A PREDAJ OPLOTEŇIA









Info: 0903 658 177 • www.plotystacha.sk

09-046

Oplatí sa!



**PONÚKAME
PRÁCU
VO ŠVAJČIARSKU**

- všetky stavebné profesie...

**Mzda od 32,- CHF/ hodina
(od 33 EUR/hodina)**

+ diety od 16,- CHF/ deň
(16 EUR/deň)

Bližšie info:
+421 903 366 500

99-194

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje
i celé poľovnícke zbierky.
(PASOVACIE TESÁKY)

Kúpim veci z 1. a 2.
sv. vojny + výkup
vzduchoviek a minci.

Celá SR

tel. 0904 474 597

vukupparoziaeu@gmail.com

85-0843

Navštívte náš e-shop

Stromčeky od 30€

OZDOBY OSVETLENIE DARČEKY

www.profitent.sk

PROFI TENT

85-0843

**KÚPIM
MALOTRAKTOR
AGZAT, VARI,
kovadlinu,
zverák.**

Tel: 0950 735 425

75-38

Galerica
Gamma 3x4 m**549 €**
649 €ušetríte
100 €

galerica

ODOLNÉ
POLYKARBONÁTOVÉ
SKLENÍKY+ ŠVAJČIARSKY POLYKARBONÁT
PRÉMIOVEJ KVALITYBez budovania
základovOdonosť voči
snehu a vetru5 rokov záruka na konštrukciu
10 rokov záruka na polykarbonát

DOPRAVA ZADARMO • VŠETKO SKLADOM

Ponúkame vám oblúkové skleníky rôznych rozmerov a pevnosti:

Názov	Š x V x D	Cena	Cena za predĺženie	zm
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €	cena predĺženia o 2m	100 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GALA	3 x 2 x 4 m	449 €	cena predĺženia o 2m	150 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GAMMA AKCIA	3 x 2,15 x 4 m	549 €	cena predĺženia o 2m	150 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1599 €	cena predĺženia o 2m	400 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5799 €	cena predĺženia o 2m	750 €

0948 88 88 55

info@galerica.sk

www.galerica.sk

www.mundio.sk

46122002

461220106

MONTTER ✓ ZIMNÉ ZÁHRADY ✓ TIENENIE ✓ ZASKLENIE

Hovoria Vám „TO SA NEDÁ.., zavolajte nám, my to vyriešime!

MY VÁM TO SPRAVÍME ..NA KOMPLETKU..

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT	7016
Hnedá	8003
Hnedá	8017
Biela	9016
Strieborná	9006
ZLATÝ DUB	ORECH

**Montujeme
po celom Slovensku**

od betónáže až po tienenie, nehládajte 2-3 firmy

WWW.MONTTER.SK **0919 383 881 - 0919 383 363** **OBJEDNAVKY@MONTTER.SK**

87-0004

ENVIRO THERM
PROFESSIONALITA & KVALITA

VELKÁ ZIMNÁ AKCIA
10KW MENÍC ZA CENU 5KW !!!*

6059 € *Akcia je limitovaná do vypredania zásob

6059 € *