

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 europoslanec 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 došahli 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 výšiu 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 prehľávajúcimi 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

nesmie 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. Chápmem, že mnohí ľudia sú unavení a znechutení z vojny, ale Slovensko stojí na správnej strane a musíme vydržať a pomáhať našim ukrajinským susedom nadalej. Ide aj o našu bezpečnosť 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 nespôlhavé, 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 s 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. Nešchopnosť 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 dezinformáciami pomáham tvoriť pravidlá, ktoré by obmedzili šírenie dezinformácií, hoaxov a nenávisti, ktoré často zaplavujú našu verejnú priestor a sociálne siete. Tešíam sa však, že v reálnom živote je okolo nás veľa bežných ľudí, ktorí sice hlasno nekritičia, ale od prvých dní ruskej invázie pomáhali 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 respekt voči nám u našich európskych partnerov. Zrazu to nie je západná Európa, ale stredná Európa, ktorá je lídom v pomoci Ukrajine, pretože z 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.

Myslíte politické hľasy?

Sú to najmä politické hľasy, ktoré počúva časť spoločnosti. Pred pár mesiacmi som sledoval diskusnú 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 Madari? 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, ohrozuje 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 dezinformáciami podarilo na úrovni EÚ prispieť k novým pravidlám, ktorými 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 späťe do stávajú 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 prvé pravidlá pre sociálne siete, napríklad v tom, že musia včas odstraňovať protizákonné príspevky a predísť masovému šíreniu škodlivého či nebezpečného obsahu, ktorý môže ohroziť 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 platiť vo februári 2024.



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

TIP na výlet



Nová Sedlica

DOMÁCA ZABÍJAČKA?



Črevá, koreniny,
mäsiarenske náradie
nakúpite na e-shope

SPLÝNOVACIE KOTLY NA DREVO

Emisná trieda 5

Ecodesing 2022

Dotácie

Nerezový kotol

25 kW

cena 2700 €

po odrátaní dotácie



0907 823 853



www.ladan.sk

26-0324

26-051

Suchý Jarok 2811, HUMENNÉ

GARÁŽOVÉ BRÁNY
a VONKAJŠIE ŽALÚZIEHLINÍKOVÉ OKNÁ, DVERE,
FASÁDY

VÝROBA V HUMENNOM!



pre pohodlie domova...

INTERIÉROVÉ DVERE
a PODLAHYPLASTOVÉ OKNÁ
a VCHODOVÉ DVERE

DECCO 83

- 7-komorový profil, ktorý spĺňa najnáročnejšie normy EÚ
- 3-tesnenia
- 3-sklo



obchod.alurenostav@gmail.com
0907 533 504 • 0918 841 371

Výročia a udalosti

28. novembra 1989

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



Po prečítaní noviny
odhod'te do triedeného
odpadu /PAPIER/

Ako pripraviť imunitný systém na chrípkové obdobie?

Stres, nadmerné zataženie organizmu, genetika, nedostatok spánku – 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 „lipo“ znamená tuk a práve tuk tu hrá významnú úlohu. Pri lipozomálnej forme sa potrebné minerály a vitamíny na mikróúrovni obalujú do maličkých čiasťoviek 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 vydychujeme,

AKCIOVÁ
CENA22,97 €
24,97 €

Vitamínový balík - IMUNITA

(Vitamin C 200ml + Zinok 200ml)

MESAČNÉ
BALENIE

www.medikaexpert.sk

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 odporúcané 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 vitamínov je čas nástupu účinku pri strete s vírusom takmer okamžitý (to má za následok slabší priebeh choroby, resp. bezpríznakový). Pri prepuknutí choroby a následnom začať užívania vitamínov je nástup pomalší. Práve pre tieto skúsenosti čoraz viac ľudí siahne práve po lipozomálnych vitamínach, pretože majú najvyššiu vstrebateľnosť a tým pádom aj pri neskôršom nasadení dosahujú oveľa väčší efekt a rýchlejšiu účinok.

» red.

TIP
NA DARČEKVLASOVÝ
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 ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborho 1, Nitra - OC Polygon

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 rodicom. „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 poverateľovi 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 akúkoľvek žiadosť alebo vyhlásenie. Nárok na rodičovský dôchodok vzniká najskôr od 1. januára 2023.

Pre koho je určený formulár k rodičovskému dôchodku - Poistenec (dieťa poverateľa dôchodku), ktorý chce prispievať „náhradným“ rodičom alebo si želá vylúčiť 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, vytláčí ho, podpíše a s prípadnými prílohami (rozsudok súdu o zverení do starostlivosti nahradzajúcej 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, vytláčí ho, podpíše a s prípadnými prílohami (rozsudok súdu o zverení do starostlivosti nahradzajúcej starostlivosť rodičov) poštoval 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 prepočítavať každý rok na základe vymieriacích základov dieťaťa spred dvoch rokov.

**Informácie poskytla
Sociálna poisťovňa**

» red.

Skautské Vianoce

Rozsvecuje sa svetielková výzdoba, znejú adventné a vianočné piesne, na námestiah začali vianočné trhy. Už o pár dní sa u nás opäť rozžiarí Betlehemske svetlo, ktoré symbolizuje jednotu, nádej, lásku a radostnú predzvest Vianoc. Po celom Slovensku ho budú roznášať mladí ľudia v skautských uniformách a šatkách. Vďaka skautom už vyše triadsa rokov putuje plamienok svetla z betlehemskej jaskynky do našich domovov.

Ak by Betlehemske svetlo roznášali mladí v sýrskom hlavnom meste Damasku, asi by ste si ani nevšimli, že tiež patria medzi skautov. Vojnový konflikt priniesol so sebou skazu a chudobu. V Damasku navštievia skautské aktivity 1700 mladých ľudí, no osem stovák z nich si nemôže dovoliť kúpiť skautskú uniformu. Ich rodiny často nemajú ani na najzákladnejšie potraviny. Vojna zasiahla celú sýrsku spoločnosť, aktivity pre mladých nevynímajúc. V mnohých oblastiach programy zamearané na rozvoj mládeže úplne vymizli. Je teda potrebné začať nanovo a zapojiť skautských vedúcich so skúsenosťami s prácou v malých spoločenstvách do služby.

Skúsenosť skautingu totiž mladým ľuďom mení životy. Učia sa životným zručnostiam a zákusujú pocit spolu-patričnosti. Skauting ich podnecuje k

osobnému rozvoju, povzbudzuje ich, aby obohacovali svoje komunity a boli vnímaví na potreby druhých ľudí. Ponúka im priestor žiť a zdieľať správne hodnoty: starostlivosť o iných, vzájomnú úctu, integritu a spoluprácu. Okrem toho má aj klúčový duchovný rozmer. Skautský zákon a aktivity majú mimoriadny vplyv na spoločnosť a prírodu. Súčasne vedú mladých k nezávislosti a formujú z nich osobnosť, ktoré dokážu byť v svojom prostredí lídrami. Vďaka takejto skúsenosti a viere môže mládež „zažať“ svieciu“ v sýrskom temnom svete. Skautské uniformy pritom zohrávajú dôležité úlohu: zjednocujú mladých a stierajú triedne rozdiely, ktoré sa vojnu v spoločnosti prehĺbili.

Jedna skautská košela a šatka stojí približne 15 eur. V Damasku ich potrebujú 800. Na www.acnslovensko.sk sa dočítate viac.



» ACN

zdroj foto ACN

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. Niektorí však dôjdú 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 chorobu ti-sícich tvári. Na svete ňou trpí približne dva a pol milióna ľudí a vo výraznej väčsine 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 stať 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 biologickej procesov, vrátane imunitného. Kanabidiol dokáže nepríamo ovplyvniť určité receptory tohto systému a tak okrem iného potlačiť aj prehnánu imunitnú odpoved' 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 opiátorov a pomôcť pri nadmernej únavi.

Okrem toho tiež CBD spomaliuje produk-



Foto: freepik / jcomp

ciu T-buniek. Tieto biele krvinky zodpovedajú za bunkovú imunitu tým, že likvidujú cudzorodé či nádorové bunky. Keď človek trpí SM, T-bunku 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 spomaliuje 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.

Keďže 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 NIŽŠIA CENA!

 39,95 EUR 63,00 EUR	 +2X 5% CBD ZADARMO 20% CBD olej
 28,90 EUR 45,50 EUR	 +1X 5% CBD ZADARMO 10% CBD olej
 17,90 EUR 31,50 EUR	 +1+1 5% CBD ZADARMO 5% CBD olej

0904 552 345

objednavky@cbdexpert.sk
www.cbdexpert.sk

HUMENSKO
VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO

Redakcia: Štefánikova 44
MICHALOVCE
humensko@regionpress.sk

REGIONPRESS
Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 4/40A, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA
Marianna Sovjaková 0907 895 864

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



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (26.640 domácností)

párny týžden:

Humenec, Brekov, Jasenov, Kočanovce, Topoľovka, Medzilaborec, Snina, Čemernec, Vranov nad Topľou

nezáplavový týžden:

Humenec, Brekov, Papín, Závadka, Medzilaborec, Dlhé nad Cirochou, Žemplínske Hámre, Čemernec, Vranov nad Topľou, Šečovská Polianka, Sedliská, Slovenská Kajňa, Tovarné, Zámutov



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

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

Západné Slovensko

BV	97.240	Bratislavsko východ
BZ	106.540	Bratislavsko západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galantísko-Šaliánsko
HC	30.330	Hlohovecko+Seredsko
KM	16.450	Komáromsko
LV	30.580	Levice
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitriansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezinskó
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecko
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+FRK
LC	30.860	Lučenecko=VK+PT
MT	38.570	Martinisko+TR
OR	34.980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33.590	Považsko=PB+PU
PD	40.150	Prievidsko
ZV	38.400	Zvolensko=D+KA
ZH	26.880	Žiarisko=ZC+BS
ZA	50.780	Žilinsko=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+KK
PO	49.940	Prešovsko=SB
SN	32.540	Spišsko+LE+GL

**Občianska
riadičová
inzercia****01 AUTO-MOTO / predaj**

»Kúpim st. motorku, pionier, babetu. 0905 253 009

02 AUTO-MOTO / iné**03 BYTY / predaj****04 BYTY / prenájom****05 DOMY / predaj**

»Predam zachovaly ciasnotne rekonstruovaný RD v MI IBV. Stranany pri bani. Prezentacia domu link: dom.michalovcecity.sk MT: 0914 123 464 »Predam stary, tehlový dom v centre obce. Smer Medzilaborec. 0904 598 313

06 POZEMKY / predaj**07 REALITY / iné**

»Kúpim tehlový byt vo Vranove n/T, sídl. 1. Platba v hotovosti. 0908 416 007 »Kúpim byt, RD. Platba v hotovosti. 0915 887 596 »Kúpim dom alebo pozemok: 0910 543 376

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. tel 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ**10 ZÁHRADA A ZVERINEC****11 HOBBY A ŠPORT****12 DETOM****13 RÔZNE / predaj****14 RÔZNE / iné**

»Kúpim parozie, 0902 555 510

15 HLADÁM PRÁCU**Chcete si
podat
inzerát?**

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

Príklad:

RP HU 12 Predám kočík,
0987 654 321.

Spätnou SMS vám potvrdíme
prijatie inzerátu a jeho cenu,
ktorú vám vyúčtuje váš mo-
bilný operátor. Cena je **0,60 €**
s DPH za každých začiatých 30
znakov textu vášho inzerátu
vrátane medzí. Nič iné neuč-
tujeme. **Upozornenie!** Služba
nefunguje u operátorov **02** a
4ka. **TIP 1:** Ak chcete inzerát na
viac týždňov, pošlite rovnakú
SMS toľkokrát, v kolkých týž-
dnoch chcete inzerovať.

TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť
v ľuboľovných iných našich
novinách, **HU** zamenite za skratku
novín, ktorú nájdete na zadnej
strane výložky dolu. Služba
PlatbaMobilom.sk technicky
zabezpečuje ELET, s.r.o.

**Nakúpte
výhodne
vo vybraných
E-shopoch**

decorem.sk

BLACK FRIDAY



KOBEREC 3707A ČERVENÝ
CHEAP PP BLX

ZĽAVA NA ĎALŠIE PRODUKTY

-50%



ŠPERKOVNICA GREEN
PD119

ZĽAVA NA ĎALŠIE PRODUKTY

-20%

Využite kód:
OPLATISA

Pre získanie zľavy zadajte kód
OPLATISA do poľa pre zľavový
kupon v nákupnom košíku e-shopu.

čujte.sk

Upečte si gaštany

www.cujte.sk

**Odpúšťať je oslobodzujúce**

Odpustiť komu si je oslobodzujúce, pretože sa zbavíme veľkého bremena, ktoré nás ťažilo a nedovoľovalo nám ísť vpred a žiť naplneno. Odhadlať sa však k tomuto kroku vyžaduje nezriedka poriadnu dávku odvahy, silnej växe a častokrát i sebzapreňa, pretože potom, ako nám niekto ublížil, nám prestupuje hnev, smútok či pocit poníženia.

Ak nám niekto ublíži, ak sa nám stane krieva, ak nás zradí niekto, komu sme dôverovali, zostáva rana, ktorú treba najskôr zahojiť. Aj preto s odpušťaním ani zdaleka nie je také jednoduché, akoby sa mohlo zdať a vyžaduje to istý čas.

Najskôr si potrebujeme utriediť myšlienky, celú situáciu spracovať, precítiť, pochopiť a porozumieť tomu, aké pohnútky či pocity viedli druhého k tomu, čo urobil, k tomu, čo povedal či k tomu, ako sa správal. Možno bude osozneť si tiež uvedomiť, že každý z nás

z času na čas svojim konaním niekomu ublížil, niekoho sklamal, niekoho sa dotkol, že prosto nik z nás nie je dokonalý.

Na druhej strane treba povedať, že odpustiť neznamená zabudnúť na bolest, ktorá nám bola spôsobená a tiež že odpuštenie nie je schválením toho, čo sa stalo. Je to skôr naše rozhodnutie povznieť sa nad celú situáciu. Ak to dokážeme, zistíme, že spolu s odpuštením sa kamsi vytratili aj naše negatívne emócie, že sa nám dýcha ovela ľahšie, že naše dni sú opäť viac prežívané slnkom a cítime sa voľnejšimi, šťastnejšími a slobodnejšími. A za ten pocit to určite stojí. Veď ako povedal T. D. Jakes: „Odpustiť neznamená osloboodiť vinníka. Odpustenie oslobozuje obeť. Je to dar, ktorý si dáte sami.“



»Renáta Kopáčová, redaktorka

PRIJMENE
na dlhodobú spoluprácu
DO NEMECKA

Nástup ihned'

od 3000€

- ELEKTRIČKÁ A POMOCNÝ ELEKTRIČKÁR
- STAVBÁR
- POKRÝVAČ PLOCHÝCH STRIECH
- VODÁR/KURENÁR/INŠTALATÉR

+Hľadáme pracovníkov na vedúce pozície v oblasti stavebníctva. Nemecký jazyk podmienka

+421 944 016 775



– slovenská spoločnosť pôsobiaca viac ako 30 rokov
v strojárstve hľadá do svojho závodu v Žiline:

Práca na pracovný pomer alebo živnost'

FRÉZAR CNC:

- na obrábacie centrum
- na horizontálnu frézu

SÚSTRUŽNÍK:

- na konvenčné stroje

Požadujeme:

- SOU/SŠ strojárske
- čítanie výkresovej dokumentácie
- prax v kusovej výrobe podmienkou
- samostatnosť, precíznosť

Ponúkame:

- celková mesačná mzda až do 1500€ (v závislosti od pozície a skúsenosti kandidátu)
- základná mzda od 6€/hod
- výkonnostný bonus
- všetky nadčasy zaplatené
- možnosť zabezpečiť ubytovanie
- 2-zmenská prevádzka (pondelok-piatok)

Bližšie informácie na www.vural.sk

Tel.: 0903 757 170
e-mail: personalne@vural.sk
web: www.vural.sk

VURAL a.s.
Alexandra Rudnaya 23
010 01 Žilina

Oplatí sa!

**TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**

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

90-194

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. 0940 723 073
 trofejeeu@gmail.com

461220002

Navštívte náš e-shop



85-0843



 galerica
ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY
 ŠVAJČIARSKY POLYKARBONÁT PREMIOVEJ KVALITY

5 rokov záruka na konštrukciu
 10 rokov záruka na polykarbonát

KÚPIM
MALOTRAKTOR
AGZAT, VARI,
kovadlinu,
zverák.

Tel: 0950 735 425

75-58

Bez budovania základov

Odonosť voči snehu a vetru

5 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	2m
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

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT	7016
HINEDÁ	8003
HINEDÁ	8017
BIELA	9016
STRIEBORNÁ	9006
ZLATÝ DUB	
OŘECH	



ZIMNÉ ZÁHRADY • TIENENIE • ZASKLENIE

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



MY VÁM TO SPRAVÍME „NA KOMPLETKU..“

WWW.MONTTER.SK

0919 383 881 - 0919 383 363

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

461220106

ENVIRO THERM
 PROFESIONALITA & KVALITA

VELKÁ ZIMNÁ AKCIA

10KW MENIČ ZA CENU 5KW !!!*

4990 €

*Akcia je limitovaná do vypredania zásob

úžasný výkon za fantastickú cenu

účinnosť až 455Wp

účinnosť až 455Wp</p