

HUMENSKO

VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO

Najčítanejšie regionálne noviny

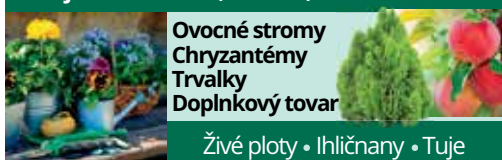
Týždenne do 27 190 domácností

Nájdete
vo vnútri**LACNÝ VÝKOP
STUDNÍ** **AKCIA**
0915 877 159**ČISTENIE HROBOV**

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávajúce písma

AKCIAJEDNOHROB 090€ **75€** DVOJHROB 140€ **120€**Obnova písma 1,50€ **1,20€/ZNAK**Impregnácia a doprava **ZDARMA****0911 996 087 0949 651 250**
www.cistenie-hrobov.sk**Záhradkárstvo TRIERA**

Strojárska 605/87, SNINA, ☎ 0911 888 894

Ovocné stromy
Chryzantémy
Trvalky
Doplnkový tovar

Živé ploty • Ihličnany • Tuje

za NAJLEPŠIU CENU !!!

STUDNE**0907 148 965**
0905 195 458**REKLAMA
do novín****0907 895 864****NATIERAČSTVO
MALIARSTVO****NÁTERY STRIECH****OPRAVA KOMÍNOV**

mobil:

0940 954 513**Za prijateľnú cenu****PREPRAVA NA LETISKÁ**

KRAKOW - VIEDEŇ - RZESZÓW - KATOWICE - BUDAPEŠŤ - BRATISLAVA

+421 903 385 843 - www.pali-transport.sk**FÓLIE NA
TERASY • ALTÁNKY****0915 927 993 • 0940 707 621****KANALIZÁCIE****VJ KANAL**
KANALIZAČNÉ SLUŽBY**ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA****PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY****0918 520 333****Voľte 17****Tvoj HLAS
pre silný štát**www.silnystat.sk**Peter
Pellegrini****HLAS**
SOCIÁLNA DEMOKRACIA

 Voda/Odpad/Kúrenie
 Požičovňa prívesov
 Záhradné centrum
 Strešné centrum
 Stavebné rezivo
 Farby - Laky
 Železiarstvo
 Stavebniny



Možnosť rozvozu tovaru



**STAVEBNÉ
CENTRUM**

všetko pod jednou strechou

JASENOV

ul. Družstevná 387
bývalé PD družstvo

0917 272 375

www.ds-stavebnecentrum.sk  /DSstavebnecentrum

Krmné zmesi 20 kg

Kukurično-pšeničný šrot 14,05 €
Jačmenný šrot 14,05 €
Pšeničný šrot 14,05 €
KZ Králik 18,25 €
Brojler 18,25 €
Nosnice 16,85 €
HYD04 18,25 €
HYD05 16,85 €

Krmítka pre hydinu
-rôzne druhy



EKOSIP 50 g
proti parazitom v perí vtákov
13,99 € **12,50 €**

Nutrimix 1kg
pre nosnice/
prasatá/
králiky/kurčatá
5,22 € **4,70 €**

Forticoat 250ml
Tekuté krmivo (koncentrát)
8,82 € **7,05 €**

Aquavit AD3E 25ml
perorálny roztok
pre zvieratá
4,50 € **3,90 €**



CENOVÝ TRHÁK !

Cement 42,5N, 25kg
5,80 € **4,51 €**

Suchý betón 25kg
4,67 € **4,15 €**

Murovacia malta 25kg
4,09 € **3,64 €**



Minerálna vlna EuroWool λ-039

hrúbka	cena
100mm	1,99 € / m ²
150mm	3,99 € / m ²
150mm	5,99 € / m ²
200mm	7,99 € / m ²

možné množstevné zľavy !

PETRAFAS Minerálna fasádna vata
λ-035, 1000 x 600 mm

hrúbka	cena
100mm	15,12€ / m ²
150mm	22,70€ / m ²

SKLADOM !



AKCIA !

Betónové debniace tvárnice

15/50/25	1,57 € / ks
20/50/25	2,00 € / ks
25/50/25	2,00 € / ks
30/50/25	2,46 € / ks
30/30/25	2,76 € / ks

Obrubník Kaiser 5x20x100cm
3,08 € **2,77 / ks**

SKLADOM !



Rohová lišta
dĺžka 2,5m cena / ks

AL	1,25 €
PVC	1,00 €

Armovaná tkanina VERTEX (50m²) -150g
48,04 € **41,35 / ks**

Nopová fólia

Geotextília PES 200g (100m²)

0,5m x 20m	9,96 €
1m x 20m	21,30 €
1,5m x 20m	34,89 €
2m x 20m	42,50 €

71,60 / ks



Kosačka High Wheeler
GDA 480-139
Objem motora: 139 cm³ OHV
Výkon motora: 2,6 kW
Šírka záberu: 480 mm

Profi miešačka Agrimotor B1510 FK
Objem: 155 l,
Výkon: 1000 W

499,80 € **370,50 €**

399,90 € **290,17 €**



Terasová dlažba Skálny lom
30x30x4 cm

Farba
mušľa - devónsky -

Palisádový obrubník Tetron
30x51x6 cm

Zatravnovače
60x60x8 cm

Farba
grafit sivý

1,95 € **1,60 / ks**

5,53 € **3,70 / ks**

3,68 € **3,20 / ks**

3,37 € **2,93 / ks**



OTVORENÉ : PONDELOK AŽ PIATOK: 07:00 - 17:00
SOBOTA: 07:00 - 12:00

Tomáš Drucker: Slovensko zachráni iba skúsení manažéri

Pán Drucker, čo Hlas-SD myslí tým, že Slovensku po voľbách pomôže iba silný štát? Takúto otázku v posledných týždňoch dostávam pravidelne od novinárov, ale aj od ľudí na desiatkach stretnutí vo všetkých regiónoch. Moja odpoveď je vždy rovnaká: silný štát je opakom slabého štátu.

Silný štát je protikladom chaosu a amaterizmu, ktorý nám tu vládol posledné tri roky. Silný štát znamená, že vo vláde sedia ľudia, ktorí sa neprišli do funkcie učiť, ale vedia čo robia a sú schopní pracovať od prvého dňa po voľbách. Sú to skúsení manažéri, ktorí dokážu priniesť pokoj pre spoločnosť, riešenia pre chátrajúcu ekonomiku a rozvahy do politických rozhodnutí.

Pred niekoľkými mesiacmi som počas štúdia na prestížnej manažérskej škole v Londýne zvažoval, či sa chcem vrátiť do slovenskej politiky. Nebolo to ľahké. Nemám rád lacné táranie, agresívne prekrikovanie, či sľubovanie nemožného do päť minút. Teda veci, ktoré roky v slovenskej politike prevažujú. Som manažér, zaujímajú ma riešenia a výsledky, nie hľadanie spôsobov, ako čo najlepšie vyzeráť pred televíznymi kamerami.

Uvedomil som si však, že Slovensku sa nedá pomôcť tým, že sa budem špinavej a utáranej politiky vyhýbať oblúkom. Jediný spôsob, ako niečo dosiahnuť

a zmeniť krajinu k lepšiemu, je poraziť krikľúňov v parlamentných voľbách. A ukázať voličom, že si nemusia vyberať iba medzi amatérmi a egoistami, túžiacimi po moci. Rozhodol som sa preto, že sa vrátim a zabojujem o dôveru voličov.

Slovensko je v zlom stave. Potrebujeme silný štát, ktorý zachráni ekonomiku, uprave verejné financie a udrží sociálne istoty pre všetky generácie. Hlas-SD je dnes jedinou stranou, ktorá má program a ľudí na to, aby vyviedla krajinu z chaosu, priniesla ľuďom pokoj a presadila opatrenia, ktoré zlepšia kvalitu života ľudí vo všetkých regiónoch.

Som rád, že môžem byť súčasťou takéhoto tímu odborníkov. Chcem pomôcť zmeniť Slovensko na silný, sebavedomý a úspešný štát. Preto sa uchádzam o vaše hlasy a podporu v parlamentných voľbách.

Tomáš Drucker kandiduje ako číslo 9 na kandidátke Hlasu-SD.



33-0016 Objeďnávateľ: Crea advertising, s.r.o., Žitkova 15, Bratislava, IČO: 51280299

ALU RENOSTAV s.r.o.

Suchý Jarok 2811, HUMENNÉ

GARÁŽOVÉ BRÁNY a VONKAJŠIE ŽALÚZIE

HLINÍKOVÉ OKNÁ, DVERE, FASÁDY

VÝROBA V HUMENNOM!

pre pohodlie domova...

INTERIÉROVÉ DVERE a PODLAHY

PLASTOVÉ 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

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0907 895 864

OBNOVA STRIECH

Reálna záruka 12 ROKOV • Pohľadka ZDARMA

ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ (aj PLOCHÉ) strechy

- VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽLABOV
- OBNOVA KOMÍNOV
- OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDĽA

0949 765 613

Jesenná AKCIA!

INDEX 3D

ICOPAL VILLAS 3D

► PRIEMYSELNÉ BUDOVY

► BYTOVÉ JEDNOTKY

► SKLADOVÉ PRIESTORY

ZLATÍ KOMUNISTI

1
JOZEF HRDLIČKA
KSS 1992

2
JOZEF LENGVARSKÝ
KSS 1992

3
MILAN POVA
KSS 1992

4
RASTISLAV BOBOR
KSS 1992

5
MIROSLAV MIKULEK
KSS 1992

ZA ZDRAVÝ ROZUM A STARÉ DOBRÉ ČASY

www.kss.sk

VOLÍME ČÍSLO

6



Najlepšia oprava strechy

BEZ POTREBY DEMONTÁŽE!

Oprava eternitových, plechových a plochých striech

➔ zameranie **ZDARMA**

➔ **odborné poradenstvo ZDARMA**

➔ **cenová kalkulácia ZDARMA**

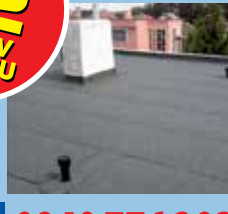
➔ **pre dôchodcov ŠPECIÁLNA ZĽAVA**

Oprava komínov • Oprava a montáž odkvapových žlabov

www.naj-strecha.sk • facebook: Naj-strecha sro

0940 776 203





UŽ 12 ROKOV NA TRHU



Potrebujete...

zábradlie, bránu, prístrešok, schodisko, balkónové zasklenie ?

kovovyroba.reinter.sk

- ✓ **Bezplatné zameranie**
- ✓ **Bezplatný návrh konštrukcie**
- ✓ **Výber z 213 odtieňov farieb**
- ✓ **Výber zo 4 štruktúr povrchov**
- ✓ **Expresná výroba**
- ✓ **Dokonalá kvalita**




0903 818 261

Fidlíkova 5, HE

KDH 23

Zaslúžite si lepšie zdravotníctvo



8 MUDr. MONIKA KOLEČÁKOVÁ rod. BELČÁKOVÁ

REKLAMA do novín

0907 895 864

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

Využite kód: OPLATISA

decoreum.sk

KOŠ NA BIELIŽEN BIELY DVOJKOMOROVÝ

-10%

53,10 EUR

59,00 EUR

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



HLAS pomáha ľuďom

Pýtame sa predsedu strany HLAS – Sociálna demokracia Petra Pellegriniho

Tento a minulý týždeň boli zverejnené nové prieskumy verejnej mienky, podľa ktorých HLAS sociálna demokracia tesne dotahuje Progresívne Slovensko. Môžete na to stručne reagovať?

Vo všeobecnosti, ako strana HLAS, prieskumy nekomentujeme a nevodvzujeme z nich žiadne definitívne závery. Teraz máme ale pravdepodobne na mysli prieskumy AKO a Focus, a tento týždeň bol myslím aj prieskum SANEP. Všetky tri prieskumy nám merajú okolo 15 % a potvrdzujú stúpajúci trend HLASu. A to ma samozrejme veľmi teší. Aj preto, že ide o prieskumy relevantných agentúr, ktoré preferencie merajú každý mesiac, a nielen pred voľbami. Dáva nám to veľkú nádej, že silný HLAS môže byť kľúčovou súčasťou budúcej stabilnej a odborne pripravenej vlády, ktorá bude namiesto hádok od prvého dňa pracovať pre ľudí. Aj z nálady ľudí cítim, že spoločnosť chce pokoj a zjednotenie. Na naše stretnu-

tia na námestí teraz prichádzajú tisíce ľudí a všetci hovoria: „Máme už dosť nenávisť a hádok, chceme konečne pokoj.“ Takže ľudia na celom Slovensku volajú po návrate slušnosti. A keď vidím tu podporu priamo na vlastné oči, keď stojím pred plným námestím, je to pre mňa ten najlepší prieskum.

Sám ste to už naznačili. Ste jednou z mála strán, ktorá aj posledné dni volebnej kampane trávi medzi ľuďmi na námestiach. Neobávate sa nejakých útokov či agresie? Ako na vás ľudia reagujú?

Je pravdou, že jeden politik zvolil stratégiu agresívnej konfrontácie. Ale toho sa ho nebojíme. Dokonca sa pokúsil narušiť náš nedávny Pelletón v Trnave. Keď ale videl neuveriteľnú masu ľudí, ktorí nás prišli podporiť, asi sa zľakol a odišiel. Za celý ten čas, čo obchádzame Slovensko, som sa nestretol so žiadnym útokom ani agresiou. Práve naopak. Som veľmi rád, ako pozitívne nás v každom meste ľudia vítajú. Napríklad teraz sme mali perfektný Pelletón v Novej Dubnici, kde sa nám podarilo zaplniť obrovské



námestie. Predtým na východnom Slovensku a naozaj v každom meste, kde sme boli. A ako som už povedal, ľudia volajú po návrate pokoja, odbornosti a slušnosti, a to je presne to, čo im my ako Hlas SD ponúkame. Verím, že sa táto nálada prejaví aj v ich hlasovaní 30. septembra.

Čo ponúkate voličom okrem návratu slušnosti, odbornosti a pokoja?

Predstavili sme celý program pre silný štát, ktorého spoločnou prioritou vo všetkých oblastiach je človek. Keď som pred tromi rokmi zakladal stranu HLAS, vyhlásil som, že sa zameriame na človeka od narodenia až

po dôstojnú starobu, a to stále platí. Preto sa v našom programe zameriame na aktuálne problémy ľudí, ako sú inflácia, rastúce ceny energií, ceny potravín, nedostatok nemocníc a stále veľké regionálne rozdiely. Štát sa musí postaviť za svojich občanov. My sme stranou, ktorá sa stará o starších, chorých, slabších, ale aj o všetkých ľudí práce, sme tu jednoducho pre ľudí.

Keď sa pozrieme na to, ako nám tu vládli pravicové liberálne strany, najlepšie vidíme, aká je to katastrofa. Silný štát. To je to, čo Slovensko potrebuje. A hlavne už žiadne experimenty!

SLOVENSKÁ
SOCIÁLNA
DEMOKRÁCIA

STABILITA, PORIADOK
A SOCIÁLNE ISTOTY

16



Hlavné témy strany SMER - SSD pri ochrane spotrebiteľa:

- pomoc ľuďom so zvýšenými splátkami hypoték pri refixácii
- ochrana ľudí pred špekuláciami pri dražbách ich bývania
- pomoc pri špekulatívnych exekúciach

KANDIDÁTI STRANY SMER - SSD ZA PREŠOVSKÝ KRAJ



10. Marián SALON



13. Peter SUČA



33. Jana VAĽOVÁ



37. Stanislav KUBÁNEK



46. Michal LUKŠA



52. Peter SOKOL



55. Jozef KACMÁR



59. Martin GONSENICA



64. Jozef MATIA



72. Martin JUTKA



78. Ľuboš MARTINÁK



86. Ladislav MAGYAR



93. Peter GOGA



100. Ľubomír ČERVENÁK



109. Juraj JACKULIAK



117. Daniel GAVULIČ



125. Štefan KOCUR



133. Ľubomír KOMARA



141. Jozef KROCHTA



149. Peter KANDRÁČ

Realizujeme
STROJOVÉ
POTERY

0948 300 988

**PIESOK, ŠTRK,
KAMENIVO
A ZEMINA**

od 15m³ - dovoz zdarma

0948 300 988

REKLAMA
do novín

0907 895 864

RADAČOVSKÝ
MIROSLAV 100

RADAČOVSKÝ
MICHAL 102

LUČANSKÝ
ADAM 101

SLOVENSKO HLAVU HORE

NOMINANTI STRANY SLOVENSKÝ PATRIOT NA KANDIDÁTKE SNS

HP STEEL SK s.r.o.
Presná stojarenská výroba
CNC- obrábanie

Technológ - konštruktér

Náplň práce: - práca s CAD-CAM softvérom
- tvorba technologických postupov do výroby
- tvorba programov pre CNC
- obrábacie stroje

0908 974 489 Práca je v Bardejove

čujte.sk

Život bez tabaku

www.cujte.sk

HP STEEL SK s.r.o.
Strojárska výroba CNC-obrábanie
ponúka voľné pracovné miesta

CNC Sústružník,
radiaci systém Siemens, Fanuc

CNC Frézar
radiaci systém Heidenhain

Možnosť zaškolenia aj pre nestrojárov

0908 974 489 Práca je v Bardejove

R. Huliak: Naštartujeme potravinovú sebestačnosť Slovenska

Opýtali sme sa kandidátopolitickej strany SNS Rudolfa Huliaka: Aké sú Vaše priority? Čo by ste presadzovali v NRSR, ak by ste boli poslancom?

1. Potravinová sebestačnosť!

V prvom rade treba naštartovať agrárno-lesnícku podstatu Slovenska, ktorá nám zabezpečí rozvoj poľnohospodárstva, drevovýroby, zamestnanosť vidieka. Naštartujeme potravinovú sebestačnosť. V druhom rade treba pracovať na racionalizácii výdavkov verejnej správy.

2. Sociálne balíky!

Po prehodnotení škôd spôsobených bývalou vládou treba veľmi rýchlo vytvoriť so-

ciálne balíky pre pomoc stredným podnikateľom a živnostníkom. Naštartujeme podporu slovenského priemyslu a zrevituujeme systém pridelovania eurofondov.

3. Riešenie migrácie!

Treba ukončiť problém migrácie vyhostením všetkých migrantov zo Slovenska a začať dôsledne chrániť hranice SR.

4. Mimovládky, príroda a medvede.

Musíme obmedziť vplyv mimovládok. Politické mimovládky a hlavne enviro-mimovládky treba zdaniť, preveriť a označiť ako zahraničných agentov. Treba prekvalifikovať národné parky na prírodné parky, zrušiť zonáciu a začať

ústavne chrániť predaj slovenskej pôdy a lesov. Zastavíme rozpredávanie slovenskej vody, pôdy a lesov. Poslednou vecou je zásadné riešenie populácie medveďa hnedého poľným obhospodarovaním.

Ako vidíte vaše šance na parlament? A aký je váš koalíčný potenciál?

SNS, na kandidátke ktorej kandidujem, má jedinečný koalíčný potenciál. Všetky prieskumy sa zhodujú, že sa dostaneme do parlamentu. Hlas, ktorý dáte SNS, neprepadne. Prieskumy tiež ukazujú, že bez SNS žiadna zmysluplná vláda po voľbách vzniknúť nemôže. Po voľbách budeme kľúčovým hráčom. Ja sa na kandidátke nachádzam na poslednom, 150. mieste.

15 SNS

SPOJILI SME SA PRE SLOVENSKO
ZA NAŠU VODU, PÔDU, LES!

150
Rudolf HULIAK

HUMENSKO

VHRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO

Redakcia: Štefánikova 44
MICHALOVCE
humensko@regionpress.sk

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

INZERCIA
Marianna Sovjaková 0907 895 864

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



DISTRIBÚCIA (26.640 domácností)

pámy týždeň:
Humenné, Brekov, Jasenov, Kochanovce,
Topoľovka, Medzilaborce, Snina, Čemer-
né, Vranov nad Topľou

nepámy týždeň:
Humenné, Brestov, Papín, Závadka, Me-
dzilaborce, Dlhé nad Cirochou, Zemplín-
ske Hámre, Čemeré, Vranov nad Top-
ľou, Snina, Sečovská Polianka, Sedliská,
Slovenská Kajňa, Tovarné, Zámotov



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

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

Západné Slovensko	
BV	97240
BZ	106540
DS	34320
GA	34390
HC	30330
KM	16450
LV	30580
MA	29680
NR	54170
NZ	35050
PK	22970
PN	41870
SC	35420
SE	36750
TO	41930
TN	59870
TT	49930
ZM	20930
Bratislavsko Východ	
Bratislavsko Západ	
Dunajskostredsko	
Galantsko+Šaliansko	
Hlohovecko+Seredsko	
Komárňansko	
Levice	
Malacko	
Nitriansko	
Novozámocko	
Pezinok	
Piešťansko+NM+MY	
Senecko	
Senicko+Skalité	
Topoľčiansko+PE+BN	
Trenčiansko+DCA+HL	
Trnavsko	
Zlatomoravsko	

Stredné Slovensko	
BB	56200
KY	29300
LI	32720
LC	30860
MT	38570
OR	34980
PB	33590
PD	40150
ZV	38400
ZH	26880
ZA	50780
Banskobystricko+BR	
Kysucko+CA+KM	
Liptovsko+LM+RK	
Lučenecko+VK+PT	
Martinskó+TR	
Oravsko+DK+NO+TS	
Považsko+PB+PU	
Prievidsko	
Zvolensko+DT+KA	
Žiaro+ZC+BS	
Žilinsko+BY	

Východné Slovensko	
BJ	37210
GU	30830
HE	27190
KE	92130
KS	24900
SL	12940
MI	31260
PP	41520
PO	49400
SN	32540
Bardajovsko+SK+SP	
Gemerko=RV+RS+RA	
Humensko=VT+SV+ML	
Košicko	
Košicko okolie	
Ľubovniansko	
Michalovsko+TV+SO	
Popradsko+HK	
Prešovsko+SB	
Spíšsko+LE+GL	

Občianska

riadková

inzercia

- 01 AUTO-MOTO / predaj
- 02 AUTO-MOTO / iné
- 03 BYTY / predaj
- 04 BYTY / prenájom
- 05 DOMY / predaj
- 06 POZEMKY / predaj
- 07 REALITY / iné

»Kúpim chatu alebo poze-
mok 0948 521 333 »Kúpim
súrne byt v Humennom 0948
521 333 »Kúpim byt v Humen-
nom 0948 521 333 »Kúpim
tehlový byt vo Vranove n/T,
síd. 1.2. Platba v hotovosti.
0908 416 007

08 STAVBA
»Kúpim haki lešenie. tel.
0908 532 682

09 DOMÁCNOST
»Predám sudok kapustu 40 L
20 EURO. 0909195240

10 ZÁHRADA A ZVERINEC
»Predám smaragdové tuje
75cm/5 eur. 0903 252 345
»Kúpim KRÁĽČIE KOŽE vo VT
7.okt. 0905350531

11 HOBBY A ŠPORT
12 DEŤOM
13 RÔZNE / predaj
14 RÔZNE / iné
»Kúpim domáce tkanne
platno, vrecia, satky, sukne,
starozitnosti ako hodiny,
obrazy, malované truhlice.
0909 117 320

15 HĽADÁM 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 medzier. Nič iné neúč-
tujeme. **Upozornenie!** Služba
nefunguje u operátorov 02 a
4ka. **TIP 1:** Ak chcete inzerát na
viac týždňov, pošlite rovnakú
sms toľkokrát, v koľkých týž-
dňoch chcete inzerovať.
TIP 2: Ak chcete inzerát uve-
rejniť v ľubovoľných iných
našich novinách, HU zameňte
za skratku novín, ktorú náj-
dete na zadnej strane vľavo
dolu. Službu PlatbaMobilom.
sk technicky zabezpečuje ELET,

PONUKA

PRÁCE

• Tesár

• Murár

• Strojník

• Železiar

HODINOVÁ

MZDA

7€ (brutto)

MIESTO

VÝKONU

Slovensko, Česko

PRACOVNÝ

ÚVÄZOK

Plný úväzok

Čistenie

a údržba

hrobov

pred

po

AKCIA

Používame materiál nemeckej kvality

jednohrob

75€

dvojhrob

120€

malba písma

1,20€/znak

Predaj a montáž svetelníkov a váz

za zvýhodnené ceny

0902 509 700

Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami

Čistenie betónových plôch a zámkových dlažieb

www.cisteniehrobovsaris.sk

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

		7		2			
S		4	1				
U	8		9	1		7	2
		1					8
D						8	3
O		3		6	9		
K			2			8	
U		8		7	6	4	
	6		4			9	

divízia LAKOVŇA

TREINTER

lakovna.reinter.sk

✓ PIESKOVANIE

✓ LAKOVANIE do dĺžky 6,3 m

• oceľové konštrukcie

• zábradlia

• brány

• profily

✓ RENOVÁCIA

starých brán, diskov, nábytku

0911 084 397

Fidlíkova 5, HE

Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov

E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:

e-cycling

slovmas

• Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.

• Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takéhoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.

• Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, zňasajú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.

• Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.

• Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu.

• Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach

www.e-cycling.sk a www.slovmas.sk.

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

Masívna podpora rodín

od OLANO A PRIATELIA ... aká tu ešte nikdy nebola

Rodiny sa po dlhých desaťročiach stali na Slovensku konečne stredobodom záujmu štátu. Rodiny s deťmi, budúce mamičky, ale aj naši seniori konečne pociťujú, že ich štát reálne podporuje. **Zhaby Európy v podpore rodín sme urobili európsky vzor a dokázali sme to len preto, lebo sme nekradli.**

200 € na dieťa mesačne

V rokoch po páde Radičovej vlády neboli žiadne krízy a do štátneho rozpočtu sa hrnuli miliardy EUR. Napriek tomu Fico, Danko či Pellegrini rodinám 4 roky nezvýšili prídavok na dieťa a daňový bonus ani o jeden jediný cent! **Kradli s ich kumpánmi ako po nebohom a rodinám dávali roky z koláča dieru.** Tisícky žien išli na interrupcie s argumentom, že ďalšie dieťa už v rodine užiť nedokážu. Žili z ruky do úst a Fico, Danko a Pellegrini im hovorili, že im na uživenie dieťaťa stačí smiešnych 45 EUR!!!

My sme povedali DOSŤ! **Zlodejom sme klepli po prstoch a ušetrene sme dali rodinám s deťmi.** Dnes preto 2,47 milióna detí a ich rodičov dostávajú mesačne na dieťa 200 EUR, čo je 4,2 krát viac ako za Pelligriniho. Čo je o 320% viac ako im platili oni zlodeji.

Presadiť takú masívnu podporu rodín bolo až preťažké. Napriek tomu sa nám to podarilo. Igor si síce kvôli tomu najmä od Sulíka užil svoje a padla vláda, avšak výsledok sa počíta a rodiny naprieč celým Slovenskom ho cítia vo svojich peňaženkách každý jeden mesiac ... a **zo Slovenska sme spravili krajinu, ktorá na finančnú podporu detí v rodinách dáva najviac zo všetkých členských krajín EÚ v pomere k priemernej mzde.**

Proti predĺženiu 200EUR mesačne na diéta aj po roku 2024 **hlasovali** SMER, HLAS, Republika, SASKA a Progresívne Slovensko. My ho predĺžime bez akýchkoľvek časových obmedzení.

300 € tehotenský príspevok

Ďalšia naša „atómovka“, za ktorú nám bezcitní ľudia nadávali. Pre mamičky už počas radostného očakávania - od začiatku 4. mesiaca tehotenstva - sme zaviedli príspevok, **čím vylepšujeme rodinný rozpočet do pôrodu v priemere o 1800 EUR.** Od jeho zavedenia ho na vlastnej koži pocítilo viac ako 100 tisíc budúcich mamičiek. Išli sme za svojim cieľom a dokázali sme to. Opäť sme zo Slovenska urobili európsky unikát, keďže tehotenský príspevok neposkytuje žiadna iná členská krajina EÚ.

o 120 € vyššie dôchodky

Tak ako na rodinách mafia 12 rokov páchala doslova genocídu, to isté robili voči dôchodcom. Mimo ich zaslúžených dôchodkov im nedávali NIČ okrem smiešnych cca 75 EUR „vianočného príspevku“ ... a samozrejme, pár šťastným dôchodkyniam dali karafiát či ružičku na MDŽ. Prečo? Kradli miliardy a tie samozrejme potom chýbali rodinám či dôchodcom v peňaženkách.

My sme zvýšili dôchodcom „**vianočný príspevok**“ na **4-násobok** - v priemere na 300€ ... a navyše sme v minulom roku vyplatili dôchodcom aj **14. dôchodok v priemernej výške 200 EUR**. Zaočkovaným 860 tisíc seniorom sme vyplatili až po **300 EUR**. V tomto roku sme **dôchodky v priemere zvýšili o 120 EUR** - čo je až zázrak - keďže Fico, Danko s Pellegrinim bez hanby „zvyšovali“ dôchodky „až“ o 1 euro a 90 centov. **Nemáme sa za čo hanbiť.**

elektrina za staré ceny

Odvážnymi rokovaniami s oligarchami, ktorým trestuhodne Fico s Pellegrinim prepustili štátny podiel v Slovenských elektrárnach, sme vyrokovali **stabilné ceny elektriny až do roku 2027**. Dosiahli sme tak stav, keď slovenské domácnosti platia za elektrinu minuloročné ceny a **české platia až o 136% za elektrinu viac**, t.j. platia viac ako dvakrát viac v porovnaní so slovenskými.

473 € rodičovský príspevok

Rodičák sme zvýšili o viac ako 60€.

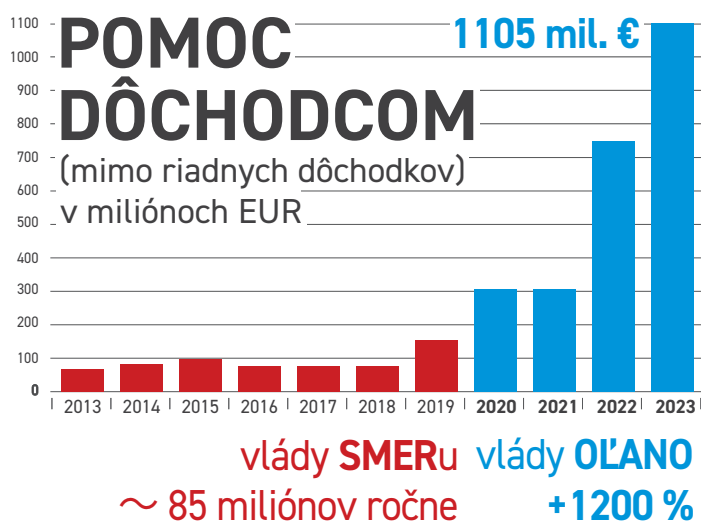
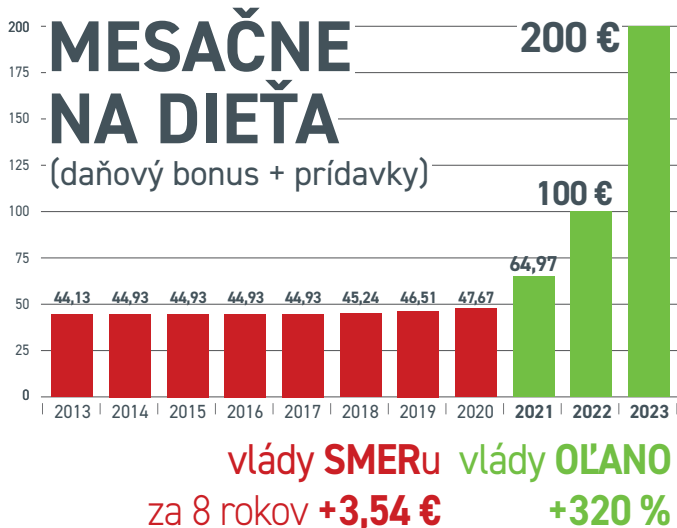
otcovská dovolenka

Zaviedli sme novinku, t.j. každý otec môže po narodení dieťaťa zostať doma pomáhať čerstvej mamičke na **platenej 14-dňovej otcovskej dovolenke**. Ďalšie milé prorodinné opatrenie.

obedy a lieky zadarmo

Deťom sme zvýšili príspevok na obed na skoro dvojnásobok, aby im mohli školy navariť z kvalitnejších surovín. **Zrušili sme poplatky na lieky pre deti do 6 rokov, ako aj dôchodcov či ŤZP ...** a ďalšiu veľkú kopu iných prorodinných opatrení.

Výsledky našej práce:



ONE TIME

PRE MALÝCH

List nevoličom

Žijete si svoj život, o politiku sa nezaujímate, považujete ju za panské huncúctvo, ktoré nedokážete ovplyvniť. Preto ani voliť nechodíte. Alebo len cítite rozčarovanie z ostatných rokov.

Máte na to právo, no rozhodnú za Vás iní.

Pred troma rokmi sme sa zomkli a spoločnými silami sme sa zbavili mafie, ktorá nám 12 rokov vládla a rozkradla 30 miliárd Eur. Bohužiaľ, spolu s voľbami prišli tie najťažšie krízy, aké kedy Slovensko zažilo a mafia SmeroHlasu dostala krídla. Začali štváť ľudí proti vláde, proti OLANO, proti mne - s jediným cieľom - zastaviť očistný proces a nezávislé vyšetrovania ich zločinov. V strachu o vlastný pobyt na slobode neváhali obetovať aj životy svojich starších priaznivcov, ktorých zväžali z celého Slovenska v čase najväčšieho Covidu na protivládne protesty.

Napriek preťažkým krízam a zlomyseľnému konaniu vo vnútri koalície, môžeme s kľudným svedomím povedať, že ešte nikdy žiadna vláda neurobila tak veľa pre ľudí - porovnanie nájdete aj vo vnútri týchto novín ... ale teraz môžeme opäť všetko stratiť.

Skutkami sme dokázali, že platí to, čo sme vždy hlásali, že peňazí je dosť, len politici nesmú kradnúť. Len preto, že sme neukradli ani jediné euro, sa nám podarilo aj počas kríz presadiť zvýšenie podpory na dieťa o 320% na 200 Eur mesačne a urobiť zo Slovenska celoeurópsky vzor vo finančnej podpore rodín. Len preto, že sme nekradli, sme dokázali dať domácnostiam rovnaké ceny za elektrinu ako v roku minulom, hoci české domácnosti platia o 136% viac.

Presadili sme stovky dobrých zmien a nebolo to veru ľahké. O 120 Eur vyššie dôchodky len v tomto roku, svetový unikát Rodičovský bonus 300 Eur, európsky unikát Tehotenský príspevok 300 Eur, rekordné zvýšenie plátov zdravotníkov, dvojnásobné zvýšenie 13. dôchodku, atď. Bohužiaľ, hádky, ale hlavne lynč médií a zákernosť opozície dnes spôsobili, že sa môžeme v nedeľu zobudiť do zlého sna. Ak sa mafia vráti, nie, nebude to na 4 roky, bude to na desaťročia a bude to peklo.

Opäť vydajú políciu a NAKA šéfovi nitrianskeho podsvetia, opäť si nebudeme pred zákonom rovní. Opäť budú vo veľkom rozkrádať to, čo patrí všetkým. Opäť státisíce mladých ľudí zo Slovenska utečie. Opäť budú predávať rozsudky. Opäť budú zomierať chorí, lebo im nezaplatia liečbu.

Je veľa takých, ktorí mafiu voliť pôjdu. Sú súčasťou systému a zo zločinu majú priamy prospech. Ďalší pôjdu, lebo uverili sladkým rečiam. Voľby však môžete rozhodnúť VY. Nevoliči, ktorí si veľmi dobre uvedomujete zvrhlosť mafie SmeroHlasu, len ste si v sobotu chceli urobiť iný program. Vy máte v rukách schopnosť Slovensko pred návratom mafie zachrániť.

Prosím, využite Vašu silu a pomôžte nám definitívne mafiu odstaviť.

Ďakujeme Vám, že zachránite Slovensko.

[Handwritten signature]



POMOC

LĽUDOM

*rozdiel nevidí len slepý



FICO (2019)	(2023)	MATOVÍČ
24,94 €	Prídavok na dieťa (+141% pre všetky deti)	60 €
22,17 €	Daňový bonus (+531%)	140 €
0 €	Tehotenský príspevok (mesačne)	do 370 €
270 / 370 €	Rodičovský príspevok	345 / 473 €
460 €	Priemerný dôchodok (najvyšší rast v histórii)	637 €
0 €	Rodičovský dôchodok (priemerne za rok)	306 €
150 mil. €	13. dôchodok (vianočný príspevok)	300 mil. €
0 €	Odškodnenie matiek (1957 - 1963)	430 mil. €
215 €	Opatrovateľský príspevok (pre dôchodcu)	427 €
6 639 €	ŤZP príspevok (na auto /úpravu bytu)	13 277 €
520 €	Minimálna mzda	700 €
33 mil. €	Pomoc v kríze (2009/2020 -2023)	8 000 mil. €
+ 0 %	Platy zdravotníkov (mimo automat) + 7 % až 46 %	
0 €	Stabilizačný príspr. (zdr. a soc. služ.)	do 5 000 €

NEXT TIME

PRE VEĽKÝCH

POĎ VOLIŤ!

Tvoj HLAS pre silný štát

HLAS
SOCIÁLNA DEMOKRACIA



8 **Michal KALINÁK**
poslanec Prešovského samosprávneho kraja, odborník na samosprávu



21 **Richard ELIÁŠ**
poslanec Prešovského samosprávneho kraja, krajský predseda strany



28 **Samuel MIGAL**
bývalý televízny redaktor, odborník na médiá



46 **Tomáš KIRNÁK**
poslanec Mestského zastupiteľstva Snina, okresný predseda strany v Snine



61 **Ján KAROL**
okresný predseda strany, učiteľ



104 **Ondrej MUDRY**
poslanec Prešovského samosprávneho kraja, ekonóm



120 **Jaroslav MAKATÚRA**
podpredseda Prešovského samosprávneho kraja, starosta obce



131 **Ľudmila ŠTECOVÁ**
odborný radca



145 **Peter PICHONŠKÝ**
starosta obce, vedúci lesnej správy

www.silnystat.sk

Vol'te 17

Stiahnite si zadarmo čiernu knihu
vládnutia Matoviča, Hegera a Remišovej

www.51kauz.sk

Objednávateľ: HLAS - sociálna demokracia, Lazaretská 15, 811 08 Bratislava, IČO: 53258070
Dodávateľ: Crea advertising, s. r. o., Žitkova 780/15, 811 02 Bratislava, IČO: 91280299

33-0009

Paradajky - šťavnaté plody plné zdravia

Paradajky pochádzajú zo západnej časti Južnej Ameriky a do Európy ich doviezol Kolumbus na konci 15. storočia. O dvesto rokov neskôr sa stali bežnou súčasťou jedálneho lístka.

Po dozretí sú plody paradajky červené, ale poznáme aj odrody, pri ktorých sú dozreté plody žlté alebo oranžové či fialové.

Účinky na zdravie

Plody jednoročnej rastliny obsahujú veľké množstvo semienok a na povrchu plodu je lesklá a hladká šupka, ktorú vždy radšej skonzumujte než by ste ju mali ošúpať, pretože sa v nej nachádzajú veľmi prospešné látky. Paradajky sú vynikajúcim zdrojom vitamínu K. Vitamín A, ktorý sa v nich nachádza pôsobí blahodárne na vlasy a zlepšuje zrak. Paradajky obsahujú vitamín C a „silný antioxidant lykopén, ktorý sa nachádza v šupke a paradajkám dodáva červenú farbu“, hovorí Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Oproti iným druhom zeleniny, si paradajky dokážu zachovať dôležité látky aj po uvarení. Dokonca sú výživnejšie uvarené ako čerstvé, nakoľko sa veľké množstvo lykopénu uvoľňuje až po ich tepelnom spracovaní. „Paradajky udržiavajú tráviaci systém zdravý tým, že

zabraňujú zápche aj hnačke,“ dodáva odborníčka. Pravidelná konzumácia paradajok dokonca dokáže ovplyvniť aj našu náladu. Na svedomí to má tyramín. Čím sú plody zrelšie, tým je jeho množstvo vyššie.

Použitie

Paradajky môžeme konzumovať v surovom stave, napríklad v rôznych šalátoch v kombinácii s inou zeleninou. Pripraviť z nich môžeme tiež lečo, domáci kečup, nátierky, omáčky, polievku a veľa iných dobrôt. Osvedčená je aj kombinácia paradajok s mozzarellou, bazalkou a olivovým olejom.

Pozor!

Konzumácia paradajok môže určitej skupine ľudí spôsobovať problémy. Opatrní by mali byť preto ľudia s alergiou a intoleranciami.

*Informácie poskytol
Regionálny úrad verejného
zdravotníctva Bratislava*



» ren
zdroj foto pixabay

Nezabudnite si vziať občiansky preukaz Informácie k blížiacim sa voľbám

Predčasným voľbám do Národnej rady Slovenskej republiky bol určený termín 30. septembra 2023. O hlas voľičov sa bude uchádzať 25 kandidujúcich politických subjektov.

Volebné miestnosti v jednotlivých volebných okrskoch sa pre voľičov otvoria v sobotu 30. septembra o 7.00 h. Odovzdávať hlasy vybraným politickým subjektom bude možné do 22.00 h. Oprávnení voľiči, ktorými sú občania Slovenskej republiky vo veku 18 rokov (dovŕšený vek najneskôr v deň konania volieb), môžu voľiť na území SR vo volebnom okrsku, v ktorého zozname voľičov sú zapísaní, alebo v ktoromkoľvek volebnom okrsku na základe hlasovacieho preukazu.

Čo si vziať so sebou

Po príchode do volebnej miestnosti sa voľič preukáže okrskovej volebnej komisii predložením občianskeho preukazu. Pokiaľ má vystavený hlasovací preukaz, predloží ho spolu s občianskym. Hlasovací preukaz si ponechá komiszia.

Ako sa voľí

Okrsková volebná komiszia zakrúžkuje poradové číslo voľiča v zozname voľ-

čov a vydá voľičovi hlasovacie lístky a prázdnu obálku s odtlačkom úradnej pečiatky obce alebo mesta.

- Prevzatie hlasovacích lístkov a obálky potvrdí voľič v zozname voľčov vlastnoručným podpisom.

- Každý voľič sa musí pred hlasovaním odobrať do osobitného priestoru určeného na úpravu hlasovacích lístkov. Voľičovi, ktorý nevstúpi do tohto priestoru, okrsková volebná komiszia hlasovanie neumožní.

- V osobitnom priestore určenom na úpravu hlasovacích lístkov voľič vyberie jeden hlasovací lístok toho kandidujúceho subjektu, ktorému sa rozhodol odovzdať svoj hlas. Tento hlasovací lístok môže bez ďalšej úpravy vložiť do obálky alebo na vybranom hlasovacom lístku môže voľič zakrúžkovaním poradového čísla kandidáta vyznačiť, ktorému kandidátovi dáva prednosť. Voľič môže zakrúžkovať poradové číslo najviac štyroch kandidátov. Ak voľič odovzdá prednostný hlas viac ako štyrom kandidátom, taký hlasovací lístok sa bude počítať v prospech kandidujúceho subjektu a na prednostné hlasy sa nebude prihliadať.

- Na požiadanie voľiča mu okrsková volebná komiszia vydá za nesprávne upravené hlasovacie lístky iné.

- Nesprávne upravené hlasovacie lístky vloží voľič do schránky na odloženie nepoužitých alebo nesprávne upravených hlasovacích lístkov.

Voľiči so zdravotným postihnutím

- Voľič, ktorý nemôže sám upraviť hlasovací lístok pre zdravotné postihnutie alebo preto, že nemôže čítať alebo písať a oznámi pred hlasovaním túto skutočnosť okrskovej volebnej komisii, má právo vziať so sebou do priestoru určeného na úpravu hlasovacích lístkov inú spôsobilú osobu, aby podľa jeho pokynov upravila hlasovací lístok a vložila do obálky.

- Voľič, ktorý sa nemôže dostať do volebnej miestnosti zo závažných, najmä zdravotných dôvodov, má právo požiadať obec a v deň konania volieb okrskovú volebnú komisziu o vykonanie hlasovania do prenosnej volebnej schránky, a to len v územnom obvode volebného okrsku, pre ktorý bola okrsková volebná komiszia zriadená.

Nezabudnite

Nepoužitú alebo nesprávne uprave-



né hlasovacie lístky je voľič povinný odložiť do zapečatenej schránky na odloženie nepoužitých alebo nesprávne upravených hlasovacích lístkov. Inak spácha priestupok, za ktorý mu bude uložená pokuta 33 eur. V prípade hlasovania mimo volebnej miestnosti, voľič nepoužitú alebo nesprávne upravenú hlasovaciu lístku znehodnotí pred členmi okrskovej volebnej komisie.

Informácie poskytl Ministerstvo vnútra SR

» ren

Ilustračné foto.
autor Cker-Free-Vector-Images pixabay

COVID-19 a jeseň 2023

Nasledujúce obdobie očakávajú odborníci zvýšený výskyt akút-
nych respiračných ochorení, aj
hospitalizácií, najmä v období tak-
zvanej chrípkovej sezóny, teda v
mesiacoch október až apríl, kedy
ľudí vo zvýšenej miere postihujú
respiračné ochorenia, medzi ktoré
patrí aj COVID-19. Úrad verejného
zdravotníctva SR (ÚVZ SR) vydal
v tejto súvislosti viaceré odporú-
čania.

Výskyt COVID-19 a aj vznik mutá-
cií vírusu SARS-CoV-2 je očakávaným
javom. „Vírus SARS-CoV-2 zrušením
plošných opatrení nezmizol, naďalej
cirkuluje prakticky na celom svete a
naďalej u ľudí vyvoláva ochorenie CO-
VID-19. Výnimkou nie je ani Slove-
nsko, svedčí o tom napríklad aj konti-
nuálny výskyt vírusu SARS-CoV-2
vyšetrovaných odpadových vodách
SR, pričom momentálne v nich sledu-
jeme mierne zvýšenie výskytu
SARS-CoV-2 vo všetkých krajo-
ch,“ informuje úrad. Odborníci aktuálne
neuvažujú o zavedení celoplošných
opatrení. „V prevencii vzniku ochore-
ní COVID-19 v súčasnosti preferujeme
zodpovedný a proaktívny prístup ob-
čanov pri ochrane ich vlastného zdra-
via,“ dodávajú.

Kedy nosiť respirátor?

Mať prekryté dýchacie cesty odpo-

rúcajú odborníci návštevníkom v ne-
mocniciach, čakárňach a ambulanc-
ciach lekárov, domovoch sociálnych
služieb a lekárňach. V týchto priesto-
roch sa nachádzajú zraniteľné skupi-
ny osôb, napríklad ľudia s akútnymi
či chronickými ochoreniami, imuno-
kompromitované osoby, tehotné ženy
či osoby vo vyššom veku.

Prekrytie dýchacích ciest respi-
rátorom odporúčajú aj osobám, ktoré
začínajú pociťovať príznaky respirač-
ného ochorenia, tiež v preplnených
prostriedkoch verejnej hromadnej
dopravy (MHD, prímestské, diaľkové
autobusy a vlaky), ako aj v preplne-
ných interiéroch, ako sú úrady, ob-
chody, prevádzky služieb, prevádzky
spoločného stravovania, kultúrne a
športové zariadenia: divadlá, kiná,
múzeá, športové haly, bohoslužobné
priestory a podobne, rovnako aj na
hromadných podujatiach aj v exte-
riéri, kde dochádza k hromadeniu sa
ľudí v tesnej blízkosti (spoločenské,
kultúrne a športové podujatia, ako
sú koncerty, divadlá, kiná a podobne),
tiež počas cesty do zahraničia
hromadnými prostriedkami (autobu-
sy, vlaky, lietadlá) a na preplnených
miestach v zahraničí (napríklad letis-
ká) a počas akejkoľvek situácie, ktorú
vyhodnotíte ako rizikóvu.

Informácie poskytol ÚVZ SR

» ren

Podporia inovácie vo výchove a vzdelávaní

Ministerstvo školstva vyhlásilo výzvu
s celkovou sumou 950-tisíc eur. Dotácie
podporia rozširovanie inovácií vo vý-
chove a vzdelávaní.

Do 8. októbra 2023 je možné pred-
kladať žiadosti o poskytnutie dotácie na
projekty v rámci programu Rozšírenie
inovácií do výchovy a vzdelávania v ško-
lách. Ide napríklad o aktivity na podporu
rozvoja digitálnej, mediálnej či finančnej
gramotnosti, na rozširovanie bádateľ-
ských metód či riešení problémov, ako aj
na podporu inkluzívneho prístupu. Cieľom
výzvy Ministerstva školstva, vedy,
výskumu a športu SR je šíriť overené
vzdelávacie inovácie a zvýšiť podiel no-
vých inovatívnych prístupov vo výchove
a vzdelávaní v základných a stredných
školách a v poslednom ročníku mater-
ských škôl.

Kto môže požiadať?

„O finančné prostriedky sa môžu
uchádzať občianske združenia, nadácie
a neziskové organizácie, ktoré poskytujú
všeobecne prospešné služby. Do výzvy
sa môžu zapojiť aj štátom uznané cirkvi
alebo náboženské spoločnosti, ktoré sú
zriaďovateľmi účelových zariadení cirkvi
a zriaďovatelia stredísk služieb škole,“
informuje rezort školstva a dodáva, že
celková indikatívna výška finančných
prostriedkov, ktoré sú vyčlenené na vý-

zvu, je 950-tisíc eur. Maximálna výška
požadovanej dotácie je 200-tisíc eur a
minimálna 80-tisíc eur. Pri realizácii
projektov je potrebné spolufinancovanie
z vlastných zdrojov prijímateľa mini-
málne vo výške 10 % z celkovej dotácie.
Žiadosť o poskytnutie prostriedkov žia-
dateľ prekladá prostredníctvom elektro-
nického formulára, ktorý je dostupný na
<https://minedu.egrant.sk/>.

Výzva nadväzuje na Konceptiu pre
dlhodobú podporu rozšírenia inovácií vo
vzdelávaní, ktorú vláda SR schválila 12.
júna 2023, ako aj na Národný program
rozvoja výchovy a vzdelávania schválený
vládou Slovenskej republiky 27. júna 2018.
Konceptia dlhodobej podpory rozšírenia
inovácií vo vzdelávaní deklaruje zabezpe-
čenie takej úrovne rozšírenia inovácií, kto-
rá má priniesť systémový efekt s význa-
mým vplyvom na zlepšenie vzdelávania
na Slovensku. Na príprave podkladov k
dlhodobého zámeru koncepcie spolupra-
covala pracovná skupina s úradom vlády
a zástupcami neziskového sektora.

Konceptia nemá podľa rezortu ško-
lstva nahradiť iné zdroje podpory inovácií
alebo vzdelávacie programy. Jej úlohou je
zvýšiť úžitok štátu z overených inovácií
podporou ich rozšírenia pre čo najväčšiu
časť cieľovej skupiny, ktorou sú žiaci, uči-
telia školy.

» ren

Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY



599,00€

Aku nožnice na živý plot
HUSQVARNA 520iHD70

zakovsky.sk



10,39€

AMBITION forma na 12
muffinov Lukrecja

Kuchyňovo.sk



46,99€

Sada kvapkovej závlahy
Claber 90764

TopNaradie.sk



249,00€

Záhradný nábytok
z technoratanu Sano

Decoreum.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €

HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €

HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €

HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku
zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.



Správna voľba



Mňam
Smetanový
jogurt
• rôzne druhy

200 g

-37%

~~0.79*~~

0.49

• (100 g = 0,25)



Balkánsky
syr

3 x 200 g = 600 g

-24%

~~5.97***~~

4.49

• (1 kg = 7,48)



Tatárska
omáčka/
Majonéza
Premium

500 ml

-23%

~~2.98***~~

2.29

• (1 l = 4,58)

OD PONDELKA 25. SEPTEMBRA



2 kg debnička

-40%

~~7.38***~~

4.39

• (1 kg = 2,20)

Biele
hrozno
stolové



10 kg balenie

-36%

~~8.99**~~

5.69

1 kg iba

0.57

Konzumné
zemiaky
neskoré

- neprané
- varný typ B - prílohové



Persil

- tekutý prací prostriedok
- rôzne druhy

110 praní

-50%

~~39.99*~~

19.99

• (1 pranie = 0,18)



cena za 100 g

-25%

~~1.99~~

1.49

Kačacie prsia

- s kožou



Kačacie
stehná

cena za 100 g

-33%

~~1.49~~

0.99



Každý deň NÍZKE CENY!

*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

**Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 13. 9. 2023.

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávaného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti Lidl Slovenská republika, v.o.s. pri prepočte na hmotnosť produktu z akčiového týždňa.

Ponuka tovaru platí od 25. 9. do 1. 10. 2023 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk



Spánok je pre školáka dôležitý

Školský rok sa už rozbehol a odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) v tejto súvislosti upozorňujú, že pre školáka je veľmi dôležitý aj spánok. „Ovplyvňuje jeho celkový zdravotný psychický aj fyzický stav. Naučte dieťa správnym návykom, aby si zvyklo na pravidelný režim,“ dodávajú.

Pre školopovinné deti a dospievajúcich je dostatočne dlhý a kvalitný spánok nevyhnutný pre správne fungovanie imunitného systému až po obnovu energetických zásob, posilňovanie a regeneráciu pamäte, pretože počas spánku sa zdokonaľujú organizačné schopnosti, plánovanie a poznávacie a kognitívne funkcie, rast a vývin, vyvíjajúci sa mozog a schopnosť koncentrovať sa.

Všeobecne odporúčané množstvo spánku je nasledovné:

- Školáci od 6 do 13 rokov by mali spať 9 až 11 hodín
- Staršie deti od 14 do 17 rokov by mali spať 8 až 10 hodín
- Mladší dospelí od 18 do 25 rokov by si mali dopriať 7 až 9 hodín spánku

Doc. MUDr. Jana Hamade, PhD., MPH, MHA a MUDr. Hana Janechová ale dodávajú, že ide o všeobecné odporúčania, ktoré nezohľadňujú individuálne potreby. „Pre optimálnu dĺžku spánku treba tiež zohľadniť celkový zdravotný stav či každodenné aktivity

dieťaťa. Okrem kvantity spánku je dôležitá aj jeho kvalita, často prerušovaný spánok nie je kvalitný,“ uvádzajú odborníčky.

Dôsledky dlhodobej spánkovej deprivácie u dieťaťa sú vyčerpanosť, zhoršená nálada (deti sú oveľa popudlivejšie, podráždenejšie, rýchlo sa rozčúlia), zhoršené sociálne správanie, zhoršený kognitívny vývoj a znížená schopnosť učenia.

Naučte dieťa pravidelnému režimu - „Menším deťom spravidla pomáha, ak majú pred spaním predvídateľnú rutinu a poznajú jasný sled udalostí, ktoré predchádzajú uloženiu do postele. Napríklad po sprche či kúpeli sa preliekajú do pyžama, vyčistia si zuby, uložia sa do postele, po rozprávke, zápise do denníčka či bozku na dobrú noc sa svetlo zhasne a nasleduje už len spánok,“ radia odborníčky a tiež odporúčajú, aby predspánková rutina detí aj adolescentov neobsahovala aktivity so svetlými displejmi, ako je počítač, televízia, herná konzola, smartfón či tablet. Miestnosť na spanie by mala byť zatemnená, teda mali by byť zatiahnuté závesy či žalúzie. Miestnosť by mala byť tichá, vyvetraná a chladnejšia než ostatné obytné priestory v byte či dome. Vhodná je teplota do 20°C, avšak nie menej ako 16°.

Informácie poskytol ÚVZ SR

» ren

Volby sú už za dverami

Od predčasných parlamentných volieb delí Slovensko už len niekoľko dní. Billboardy a reklamné pútače sa plnia plagátmi s podobiznami tých, ktorí sa uchádzajú o našu priazeň. Slovenské televízie práve rozbiehajú hlavnú vlnu predvolebných diskusií s lídrami jednotlivých politických subjektov, a tak pribúdajú aj výpočty ich predvolebných sľubov. Atmosféra v spoločnosti hustne a napätie medzi politikmi by sa dalo krájať.

Hoci sú volby už skutočne za dverami, z aktuálnych prieskumov vyplýva, že približne štvrtina ľudí, ktorí plánujú ísť k volebným urnám, ešte nie je definitívne rozhodnutá, ktorej politickej strane odovzdá vo volebnej miestnosti svoj hlas. Nájdu sa aj takí, ktorí volíť nepôjdu vôbec, tiež takí, ktorí v tom, koho chcú voliť majú už celkom jasno, no tých váhavých je stále veľa. A niet sa čomu čudovať, veď máme vo svojich rukách skutočne

veľkú zodpovednosť.

Pre väčšinu z nás je dôležité zvoliť si spomedzi všetkých takú politickú stranu, ktorej program nám je najviac blízky, ale zároveň ju zastupujú ľudia, ktorí zdieľajú naše názory, vyznávajú podobné hodnoty ako my a majú našu dôveru, lenže to sa na pozadí množiacich sa rozličných negatívnych kázusť častokrát javí ako nemožné. Čo s tým?

Myslím si, že univerzálny recept, žiaľ neexistuje, ak nám však záleží na tom, čo sa okolo nás deje, jediné, čo nám zostáva, je rozhodnúť sa podľa svojho najlepšieho vedomia a svedomia a dať hlas tej politickej strane, o ktorej si myslíme, že pre budúcnosť Slovenska prinesie najviac. No a všetko ostatné opäť ukáže čas.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



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

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedince rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechťov.

Hovädzí kolagén tvorí 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

JESENNÁ AKCIA

KOLAGÉN FORTE 2 v 1
31,12
38,90 EUR

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE
41,30
45,90 EUR

užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidanty organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénov, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+.

text: Medika Expert

MEDIKA EXPERT

LIMITOVANÁ ZĽAVA -40%

Vitamin D3
9,96 EUR
16,60 EUR

Vitamin C
10,95 EUR
14,60 EUR

+ JÓD ZADARMO KU KAŽDÉMU LIPOZÓMU

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
SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborho 1, Nitra - OC Polygon

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ
NEPOŽADUJE DOPREDU ŽIADNU ZÁLOHU • MONTÁŽ DO 1 MESIACA*

ENVIRO THERM
PROFESIONALITA & KVALITA

www.envirotherm.sk
kontakt@envirotherm.sk

infolinka: 0800 909 909
0951 909 909



EURÓPSKA ÚNIA
Európsky fond regionálneho rozvoja



Zelená
domácnostiam

Dotácie od EU
1 500 €

***Fotovoltaická elektrárňa 2300 Wp**

- pozostáva z 5 panelov o výkone 455 Wp
- inštalovaný výkon 2300 Wp
- zariadenie na kľúč
- návratnosť investície 4-5 rokov
- ročná výroba el. energie 3000 kWh vrátane montáže

už od
1 990 €

zvyšok životnosti elektrárne máte vami vyrobenú elektrinu úplne zdarma

NOVINKA! ZDIEĽANIE NESPOTREBOVANEJ ELEKTRINY!

- darujte Vami nespotrebovanú energiu Vaším blízkym
- možnosť darovať prebytok viacerým odberateľom, elektrina sa im rozdelí rovným dielom
- výhodné, ak chcete pomôcť svojím rodičom, kamarátom, deťom
- zdieľanie energie aj medzi firmami

UŽ OD
1.10.2023

Dotácie od EU
3 400 €



BEZPLATNÁ INFOLINKA
0800 365 802



MAXIN'S

NEZMEŠKAJTE SVOJU PRÍLEŽITOSŤ

OPERÁTORI A ŠIČKY

1100 € | KOŠICE | +UBYTOVANIE
ZVOZOVÁ DOPRAVA



WWW.MAXINS.SK

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk



Oplatí sa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY



112,00€

Chloé Love Story
Parfumovaná voda 75 ml

Demro.sk



279,00€

Pánske hodinky
police pewj2203602

ZlatnictvoLion.sk



1.199,00€

Americká chladnička
Haier HFW720ENMB

ZlavneneSpotrebice.sk



474,17€

Elektrolobezka
HECHT 5189

trtechnic.sk



26,90€

SADA TERMO POHÁROV
70ML 6 KUSOV

ShopJK.sk



690,00€

Skrytý záliv
akryl na plátne

zlatovsky.eu



599,00€

Robotická kosačka
Riwall PRO RRM 650 APP

trtechnic.sk



356,00€

Kärcher - K 4 Power Control
Car and Home 1.324-041.0

karcher-store-karimtech.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EUROTHERM
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY
gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

Stannah

20 ROKOV
My máme narodeniny, ale vy dostanete darček!
€ 200
DARČEKOVÁ KARTA

Pri kúpe stoličkového výťahu Stannah vám ponúkame darčekom kartu v hodnote 200 €.

č.1 NA SLOVENSKU

Stoličkové výťahy Stannah. Slovenská voľba č. 1 na prekonávanie schodov.

Schodiskový výťah Stannah je vhodný pre každé schodisko, lomené, rovné, vnútorné alebo vonkajšie. Používanie schodov nikdy nebolo také jednoduché.

Vynikajúca kvalita výrobkov
Zákaznícka podpora 24h/7d
156 rokov výroby

Na celom Slovensku

Pre ŽP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výťahu peňažný príspevok od štátu.

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

*Táto ponuka je k dispozícii do 30.09.2023 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

Kúpim parožie
Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.
Kúpim veci z 1. a 2. sv. vojny, vzduchovky.
Výkup mincí do roku 1945
Celá SR
0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

SIMON-Fleisch

**BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU**

14€ - 20€

PODĽA KVALIFIKÁCIE
Brutto na hodinu
20 dní platenej dovolenky,
preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva
Nemecké sociálne poistenie
Vybavíme všetko potrebné pre prácu
Možnosť turnusov
Ubytovanie zabezpečené
Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de
+421 944 995 400

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

**rodinné domy
ZĽAVA 50%**

**Patentovaná
kontaktná technológia**
**Bez vysokotlakových
čističov**

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA**

**VÝKUP STARÝCH
AUTOBATÉRIÍ**
**za najlepšiu
cenu**
Volajte: Zvoz od 100 kg zabezpečíme.
0905 964 632
031/789 86 28

galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

UŽ OD 549 €
DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA

	Š x V x D	
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GALA	3 x 2 x 4 m	449 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GAMMA	3 x 2,15 x 4 m	AKCIA 549 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

DOPRAVA ZADARMO
JEDNODUCHÁ MONTÁŽ
0948 88 88 55
galerica.sk