

11. január 2022
UTOROK

2/22

0,50 €

ROČNÍK 21

PODDUKLIANSKE Novinky

www.podduklianskenovinky.sk / redakcia@podduklianskenovinky.sk

www.facebook.com/Podduklianskenovinky



Inzercia

Inzercia



Rok 2022 bude volebný, dokonca dvojnásobný - kto sa chce uchádzať o dôveru voličov?

Marcela Ivančová zatiaľ konkrétna nie je, jej predchodca Ján Holodňák kandidatúru nevyučuje

Rok 2022, z ktorého sme už ukrojili pár prvých dní, bude volebný. Prvýkrát v histórii budú spolu voľby do orgánov samosprávnych krajov a voľby do orgánov miest a obcí. Predpokladá sa, že budú v novembri. Presný termín určí predseda Národnej rady SR.

Volebný rok bude o to zaujímavejší, že županov, krajských poslancov, primátorov a starostov, ako aj mestských a obecných poslancov budeme voliť spolu. Pozreli sme sa preto na potenciálnych kandidátov a oslovili sme niektorých, ktorí už v minulosti v jedných či druhých voľbách kandidovali.

Položili sme im tri otázky:

1. Budete kandidovať na primátora mesta Svidníka?
2. Budete kandidovať na poslanca Mestského zastupiteľstva vo Svidníku?
3. Budete kandidovať na poslanca Prešovského samosprávneho kraja?

IVANČOVÁ: „PRE MŇA OSOBNĚ TO ZNAMENÁ TIEŽ ZHODNOTIŤ UPLYNULÚ ČASŤ VOLEBNÉHO OBDOBIA“

Súčasná primátorka Marcela Ivančová vyhrala komunálne voľby v roku 2018 so ziskom 1 744 hlasov. Vo voľbách poslancov Prešovského samosprávneho kraja ešte nekandidovala. „*Kandidovať na ktorúkoľvek verejnú funkciu je zodpovedným rozhodnutím s dosahom na mesto, ale aj na samotného kandidáta. Vždy však takýto krok musí zahŕňať okrem osobného „chcenia“ najmä zväzovanie všetkého, v čom bude kandidatúra prínosom pre samotné mesto a jeho rozvoj. Pre mňa osobne to znamená tiež zhodnotiť uplynulú časť volebného obdobia,*“ reagovala na naše otázky primátorka Svidníka Marcela Ivančová s tým, že v súčasnosti sa venuje naplno rozpracovaným projektom a naplneniu programu, ktorý predstavila občanom mesta Svidník v uplynulých voľbách.

„*Do voľieb je takmer rok, čo považujem za dlhý čas. Svoje rozhodnutie oznámim, keď bude hlavne pre mňa, moje najbližšie okolie a mojich podporovateľov, po zvážení všetkých okolností, definitívne,*“ doplnila ešte úradujúca primátorka.

VOOK: „UVIDÍME, ČO NÁM ŽIVOT PRINESIE“

Súčasný mestský a krajský poslanec Ján Vook sa v minulosti už o post primátora Svidníka uchádzal. V roku 2014 spomedzi piatich kandidátov skončil štvrtý so ziskom 888 hlasov za Jánom Holodňákom, Michalom Lažom a Pavlom Olejárcom. V ostatnom období je Ján Vook aktívny ja na sociálnych sieťach.

„*Veľmi zodpovedne a s pokorou zvážim kandidatúru na jednotlivé verejné funkcie. Môžem s plnou vážnosťou povedať, že mám ambíciu a odhodlanie pokračovať v politike a naďalej aktívne pracovať pre ľudí, ale ako sa hovorí, človek mieni, pán Boh mení. Uvidíme, čo nám život prinesie,*“ odpovedal Ján Vook.



OLEJÁR: „OTÁZKY O KANDIDATÚRE (...ÁCH) SÚ DNES PREDČASNÉ“

Dlhoročný mestský poslanec Pavel Olejár už na primátora Svidníka takisto kandidoval. Dokonca trikrát. V roku 2010 skončil druhý za Jánom Holodňákom. Kým vtedy novozvolený primátor Ján Holodňák získal 2 136 hlasov, Pavel Olejár získal 1 341 hlasov.

V roku 2014 skončil Pavel Olejár tretí so ziskom 1 131 hlasov za obhajcom primátorského kresla Jánom Holodňákom s 1 289 hlasmi a Michalom Lažom, ktorý získal 1 149 hlasov. Nuž a v roku 2018 skončil Pavel Olejár skončil takisto tretí, keď získal 1 209 hlasov za novozvolenou primátkou Marcelou Ivančovou s 1 744 hlasmi a Jánom Holodňákom s 1 442 hlasmi. „*Otázky o kandidatúre (...ách) sú dnes predčasné,*“ stručne reagoval Pavel Olejár,

ktorý na poslanca krajského parlamentu ešte nekandidoval.

Súčasný svidnícky viceprimátor Michal Goriščák sa o kreslo primátora ešte neuchádzal, hoci hlavne v roku 2018 sa o jeho kandidatúre pomerne hlasno hovorilo, no napokon vo voľbách podporil súčasnú primátku Marcelu Ivančovou, ktorá si ho po zvolení vybrala za viceprimátora.

GORIŠČÁK: „AKÚKOĽVEK KANDIDATÚRU OZNÁMIM V ČASE, KEDY TO BUDEM POVAŽOVAŤ ZA VHODNÉ“

Poslancom krajského parlamentu už Michal Goriščák chcel byť v roku 2017.

Skončil štvrtý so ziskom 2 145 hlasov za Jánom Hirčkom so 4 650 hlasmi, Jánom Vookom s 2 915 hlasmi a Petrom Pilipom s 2 241 hlasmi.

„*Akúkoľvek kandidatúru oznámim v čase, kedy to budem považovať za vhodné. Začal volebný rok a ja sa chcem sústrediť na to, aby sme spoločne dokončili projekty, na ktorých sa dlhodobo pracovalo,*“ odpovedal na naše otázky Michal Goriščák.

HOLODŇÁK: UVIDÍME, ČO PRINESIE ĎALŠIE OBDOBIE“

Nuž a piatym, ktorého sme v súvislosti s prípadnou kandidatúrou na primátorku, mestského či krajského poslanca oslovili, je Ján Holodňák. Bývalý dvojnásobný primátor Svidníka už bol aj krajským poslancom. V komunálnych voľbách sa o kreslo primátora uchádzal aj v ostatných voľbách v roku 2018, no so ziskom 1 442 hlasov prehral s Marcelou Ivančovou, no a porazil Pavla Olejára. Predtým, v roku 2017 Ján Holodňák neuspel vo voľbách do krajského parlamentu, keď

skončil až šiesty s 1 625 hlasmi za piatou Ivanou Ivančovou, ktorá získala 1 765 hlasov.

Tohtoročné voľby by mohli byť voľbami jeho návratu. „*Aj keď sú voľby tento rok, je do nich relatívne ešte d'aleko, preto je dnes ťažké dávať akékoľvek záväzné stanoviska,*“ povedal nám Ján Holodňák a ešte dodal: „*Z mojej strany je každý variant otvorený a uvidíme, čo prinesie ďalšie obdobie.*“

(ps)

Situácia s ochorením Covid-19 v regióne sa opäť zhoršuje

Po týždňoch dobrých správ súvisiacich s poklesom pozitívne testovaných osôb na ochorenie Covid-19 prišla zmena. Informovala nás o tom riaditeľka Regionálneho úradu verejného zdravotníctva so sídlom vo Svidníku Helena Hrebeňáková.

OMIKRON ZATIAĽ V REGIÓNE NEMÁME

„Za 52. kalendárny týždeň sme zaevidovali opäť nárast ochorení v porovnaní s 51. Kalendárnym týždňom, a to v oboch okresoch, teda v okrese Svidník a rovnako aj v okrese Stropkov. Nárast ochorení evidujeme aj v prvom kalendárnom týždni tohto roka.“

Kým v 52. týždni bolo v okrese Svidník potvrdených 113 ochorení, v okrese Stropkov 74, v 1. týždni je zatiaľ (do štvrtku 6. januára) potvrdených vo Svidníku už 71 a v Stropkove 65 ochorení Covid-19. A to iba za tri testovacie dni. Nárast ochorení súvisí so zvýšenou migráciou ľudí počas sviatkov a aj s koncoročnými oslavami,“ vyhlásila Helena Hrebeňáková s tým, že v našom regióne zatiaľ nemáme laboratórne potvrdený variant Omikron. Jeho dominanciu odborníci predpokladajú v priebehu dvoch či

troch týždňov.

„Vo Francúzku, Taliansku, Veľkej Británii, ale aj USA, kde sa Omikron stal dominantným, zaznamenávajú denné rekordy v počte ochorení,“

upozornila regionálna hygienička.

BEZ ŽOLÍKA

Ak by platil Covid automat, opäť by sme sa v oboch okresoch dostali od 10. januára do čiernej farby, pričom v uplynulom prvom kalendárnom týždni by sme boli v bordovej farbe. „Vážaná sedemdnáťová incidencia je opäť vyššia ako 300, aby sme sa dostali do bordovej farby, vážaná incidencia musí klesnúť pod 250. Je smutné, ale ani v jednom okrese nemôžeme na zmenu a zlepšenie farby využiť žolíka.“

Na využitie žolíka potrebujeme v okrese Svidník zaočkovať ešte 740 ľudí starších ako 50 rokov, v okrese Stropkov 494 ľudí.

V Prešovskom kraji patríme medzi najhoršie zaočkované okresy. Žolíka tu už využívajú okresy Prešov, Sabinov, Poprad, Humenné, veľmi blízko k tomu má Bardejov, ale aj Snina.



Ostatné okresy majú zaočkovanosť ľudí starších ako 50 rokov vyššiu ako 63 %. Okresy Svidník a Stropkov a Medzilaborce iba niečo cez 58 %,“ skonštatovala riaditeľka Regionálneho úradu verejného zdravotníctva vo Svidníku a zdôraznila, že ak

začne platiť Covid automat, opatrenia budú zohľadňovať stupeň rizika daného okresu, to znamená aj to, v akej farbe sa daný okres nachádza.

„S narastajúcim stupňom rizika sú prísnejšie opatrenia, najprísnejšie sú v čiernej farbe. Aj keď si to mno-

ho ľudí neuvedomuje, ale každý jeden občan okresu svojim správaním a zodpovednosťou ovplyvňuje farbu okresu a opatrenia, ktoré v danom okrese platia.“

Významnú úlohu zohráva zaočkovanosť, hospitalizovanosť, sedemdnáťová chorobnosť, podiel pozitívnych testov z celkového počtu testovaných,“ ozrejmila Helena Hrebeňáková, ktorá opakovane obyvateľom dôrazne odporúča dať sa zaočkovať proti ochoreniu Covid-19, respektíve absolvovať posilňujúcu dávku v odporúčanom čase.

ČAKAJÚ NÁS NÁROČNÉ DNI

„Očkovaním sa významne znižuje riziko ťažkého priebehu ochorenia Covid-1. Čakajú nás veľmi náročné dni. Žiadame ľudí, aby dôsledne dodržiavali nastavené preventívne opatrenia,“ uzavrela regionálna hygienička Helena Hrebeňáková a o tom, že sa situácia opäť začína meniť k horšiemu, svedčia aj informácie zo svidníckej nemocnice, ktoré publikujeme na inom mieste dnešných novín.

(ps)

PRVÉ BÁBÄTKÁ z mesta a okresu Svidník sa narodili v Humennom a v Bardejove

Keďže pôrodnicu vo Svidníku nemáme, je ťažké priniesť informácie o prvom bábätku z mesta či okresu Svidník narodenom v novom roku. Napriek tomu sme sa snažili získať informácie o bábätkách narodených v troch najbližších pôrodniciach a teda v tých, v ktorých po zrušení svidníckej pôrodnice mamičky z okresu Svidník rodia najčastejšie.

Na základe informácií, ktoré sme z nemocníc v Bardejove, Humennom a vo Vranove nad Topľou získali, vieme informovať, že pravdepodobne prvým bábätkom z okresu Svidník je Adrián.

V nemocnici v Humennom ju v pondelok 3. januára o 1.23 hod. porodila prvorodička Štefánia Ivanisková z obce Valkovce. Ako nám sama šťastná mamička povedala, chlapec Adrián mal po narodení 3 910 gramov a 53 centimetrov. Spolu s manželom Lukášom sa svojmu prvorodenému synčekovi veľmi tešia.

Prvým bábätkom z mesta Svidník narodeným v novom roku 2022 by mala byť, vychádzajúc z informácií od spomínaných troch nemocníc, Lorianna. V nemocnici v Bardejove ju 3. januára o 12.45 hod. porodila 24-ročná mamička Andrea Deňová, bývajúcna na Festivalovej ulici vo Svidníku.

Podľa informácií, ktoré nám poskytli z bardejovskej pôrodnice, šťastná mamička je treťorodičkou a Lorianna po narodení vážila 4 200 gramov a merala 52 centimetrov.

(ps)



Prvým bábätkom z mesta Svidník narodeným v novom roku 2022 by mala byť, vychádzajúc z informácií od spomínaných troch nemocníc, Lorianna...

Svidnícky rodák a kondičný tréner Marek Oleár nielen o cvičení, ale aj o volejbale a zdravom životnom štýle

„Všetko nás musí baviť a robiť nám radosť“

Krásne roky, na ktoré doteraz veľmi rád spomína. Mnoho kamarátov, veľa zábavy, pohybových aktivít a nezabudnuteľné zážitky. Takto o svojom detstve vo Svidníku hovorí Marek OLEÁR, ktorý dnes pôsobí v hlavnom meste. V Bratislave sa usadil po tom, čo študoval vo Svidníku a v Prešove. Šport a zdravý životný štýl sú preňho všetkým.

Rozhovor s týmto mladým mužom sme začali práve detstvom a základnou školou. Marek Oleár navštevoval tú na Karpatskej ulici a spomína na ňu dodnes.

„Bolo to skvelé, keďže z tej ulice bolo veľa detí a tým pádom aj mojich kamarátov. Mali sme skvelých učiteľov a paradoxne tých najprísnejších sme mali najradšej, niektorí učili ešte aj mojich rodičov. Na ZŠ som sa dostal k volejbalu. Rodičia nechceli, aby som sa po škole iba flákal, ale aby som sa niečomu venoval. Keď som

sa dozvedel, že sa otvára volejbalový krúžok, hneď som sa rozhodol, čomu sa chcem venovať. Žil som tým.

Boli sme skvelý kolektív, každý chcel byť najlepší a každý trénoval a robil všetko pre to, aby sme počas zápasov nastúpili v základnej zostave. Veľké vďaka páňovi Vítkovi a páňovi Cahajlovi, pretože okrem volejbalu sme zažili krásne chvíle a zároveň už vtedy položili základy našich osobností.“

Po tejto základnej životnej etape ste odišli do Prešova, kde ste pokračovali



v štúdiu na strednej a neskôr aj na vysokej škole a práve počas strednej školy ste v kadetskej a juniorskej kategórii hrali volejbal za Prešov.

AKO PADLA VOĽBA NA BRATISLAVU A KEDY TO BOLO?

„Do Bratislavy som sa presťahoval v roku 2015 po doštudovaní na vysokej škole v Prešove. Vždy som pritom tvrdil, že tam nikdy nebudem žiť (smiech). Spoznal som však rodenú Svidníčanku, už terajšiu manželku, ktorá tam pracovala. Bola úspešná, ja som veľmi nemal čo stratiť a zároveň som to bral ako výzvu, ako sa v Bratislave uchytím a či sa mi bude dariť.“

SCHVÁLNE, ČO STE V PREŠOVE VYŠTUDOVALI?

„Študoval som to, čo som nikdy nechcel (smiech) - učiteľstvo telesnej výchovy na Prešovskej univerzite. Pôvodne som chcel študovať fyzioterapiu, ale neprijali ma. Chcel som rok počkať, pracovať a potom to znova vyskúšať. Keďže to bolo v období krízy, otec ma presvedčil, aby som skúsil učiteľstvo, keďže to bola vtedy asi posledná možnosť, kedy ešte prebiehali prijímačky.

Tak som to vyskúšal. V tom období bol aj tak volejbal mojou prioritou a vysokú školu som bral ako možnosť vyštudovať popri volejbale, využil som to. Práve kombinácia volejbal a štúdium výrazne ovplyvnili smerovanie v mojom živote. Som rád, že som vtedy poslúchol rodičov. Deti sú väčšinou vzdorovité, ale niekedy sa oplatí dať na rady rodičov.“

OSTAŇME CHVÍĽU PRI VOLEJBALU. ČÍM PRE VÁS V DETSTVE A V TOM TÍNEĎŽERSKOM VEKU

BOL. AKO SA VÁM DARILO, ČO STE DOSIAHLI S VOLEJBALOM?

„Volejbal som aktívne hral asi 12 rokov. Skončil som počas vysokej školy v období magisterského štúdia. Od základnej školy som bol ako nahrávač, no počas juniorskej kategórie som prešiel na post libera, keďže som vzrastovo nižší. Trochu mi to bolo ľúto, pretože ako nahrávač som tvoril hru, rozhodoval som o tom, ako a kto bude útočiť. No potom ako libera ma zase bavilo, robiť „špinavú“ prácu na ihrisku. Úspechy boli rôzne, no najviac mi utkvelo 1. miesto na medzinárodnom turnaji vo Varšave, kde bolo vyše 20 družstiev a my sme to vyhrali.

Kto sleduje volejbal, vie, aké je Poľsko vo volejbale, aké majú podmienky, nehovoriac o tom, že vtedy boli súper od nás minimálne o hlavu vyšší. Zaujímavosťou bolo, že sme vtedy boli ako hráči rozdelení a ubytovaní v rodinách poľských hráčov. No a ďalší úspech bol, keď sme sa stali majstrami Slovenska žiakov. Vtedy som bol asi siedmak a bol som nominovaný do tímu starších hráčov, s ktorými som dovtedy nehral a, samozrejme, som mal aj rešpekt. Vtedy hral aj Marek Mikula, ku ktorému sme vzhládali. Dostal som sa dokonca aj na ihrisko a na podanie, báľ som sa a v tom strachu som dal asi dva priame body z podania (smiech). Bola skvelá atmosféra, keďže vo výprave boli skandujúci rodičia. S volejbalom som skončil v období, kedy som sa začal zaujímať o fitness trénerstvo. Bolo to náročné.

Trénovali sme skoro ráno, po tréningu hneď do školy, kde sme mali tiež dosť pohybu a večer znova tréning. Cez víkendy zápasy.



Svidnícky rodák a kondičný tréner Marek Oleár nielen o cvičení, ale aj o volejbale a zdravom životnom štýle

Obetoval som tomu veľa, no už menej príležitostí som dostal na hru. Keď som si pred jednou sezónou určil podmienky, za akých chcem pokračovať, nenašli sme spoločné riešenie. Ja som tak zo dňa na deň skončil s volejbalom. No konečne som mal aj viac voľného času pre seba a na plánovanie rôznych aktivít, ktoré často išli do úzadia kvôli volejbalu.

Cítil som sa viac slobodný, menej povinností a viac voľnosti. Mohol som sa teda vydať na cestu trénera. V prešovskom fitnesscentre, kde sme mali silové tréningy, ma ihneď oslovili, či by som nechcel u nich trénovať. Majitelia ma poznali, keďže som tam chodil cvičiť aj vo voľnom čase, mali ma preukuknutého.

ČO VÁM DALA VYSOKÁ ŠKOLA A AKO STE JU VLASTNE SPOJILI S TRÉNERSTVOM?

„Vysoká škola ma, popravde, začala zaujímať až po skončení volejbalu, takže až v magisterskom stupni. Nehral som volejbal, mal som viac času na štúdium, ktoré ma začalo baviť a dávalo mi väčší zmysel, pretože sa prelínalo s mojim začínajúcim tréningom. Mnoho vecí som vedel využiť v praxi a naopak prax mi uľahčovala štúdium, celé to do seba zapadlo. Bolo mi potom trochu ľúto, že som predošlé roky iba tak preplával štúdiom.

Keď som ukončil štúdium, mal som už slušnú základňu klientov. Dánilo sa, všetci boli spokojní a nakoniec aj smutní, keď som odchádzal do Bratislavy, kde naďalej pôsobím ako tréner, no nie fitness, ale kondičný.“

TAK TEDA POĎME K TEJ BRATISLAVE - AKO STE SA UDOMÁCNILI V MESTE, V KTOROM, AKO SÁM HOVORÍTE, STE NIKDY NECHCELI ŽIŤ?

„V Bratislave sa mi zapáčilo, čo som si nikdy nemyslel. Bývame v lokalite,

kde je v blízkosti jazero, nie je tu až tak rušno, pre mňa viac možností na ďalšie vzdelávanie, za ktorým nemusím cestovať, v blízkosti viaceré štáty, ktoré využívame na rôzne výlety, akcie. Tiež som mal šťastie na ľudí, ktorí ma v začiatkoch podporili a verili vo mňa. Manželka v Bratislave študovala vysokú školu, mala pekne rozbehnutú pracovnú kariéru, takže tu už bola zabývaná.

Tiež verila, že sa rýchlo rozbehnem a bude sa nám obom dariť, všetko sa naplnilo.

Čo ma najviac dostalo, keď o moje tréningy prejavil záujem jeden párik, bolo to v roku 2015, keď som sa presťahoval a trénujeme dodnes. Sú to moji prví zverenci v Bratislave a tá žena je Svidničanka.“

AKO VLASTNE FUNGUJETE A AKO VYZERÁ VÁŠ BEŽNÝ PRACOVNÝ DEŇ?

„Odkedy som v Bratislave, trénoval som v činkárni Kajan Gym. S majiteľom sme sa dohodli na spolupráci ešte počas môjho štúdia. Ja som chodil za manželkou, vtedy ešte priateľkou a chodili sme cvičiť práve do Kajanu, kde ma zoznámila s majiteľom.

Začal ma sledovať na Facebooku a zaujal ho môj spôsob tréningu. Sadli sme si, vždy mi vyšiel v ústrety, nechal ma realizovať sa a pomáhal, keď to bolo potrebné. To si veľmi vážim. Teraz už druhý rok trénujem vonku kvôli covidovej situácii. No a ľudia si tak zvykli, že sa nechcú vrátiť do interiéru. Máme lepšiu imunitu, sme viac otužilí, nie sme limitovaní priestorom a záujem o takéto tréningy rastie.

Pracovný deň začínam o 5:45 najnovšie rannou rutinou, 20 drepov, 20 kľukov a studená sprcha. 6:30 začínam s tréningom zverencov, niekedy po prvom tréningu spoloč-

ne otužujeme v jazere, Trénujem v doobedňajších hodinách. Nasleduje obed a poobedňajšia pauza s krátkym spánkom. Podľa časového

„Nie, nie, netrénoval som, ako to mám vo zvyku. Udržiaval som svoju rannú rutinu, ako som spomínal vyššie. Potrénoval som s lopatou v



harmonogramu venujem voľný čas svojmu tréningu, pridávaním príspevkov (približuje ľuďom tak svoje fungovanie), čítaniu rôznej literatúry (trénovanie, psychológia, motivačná literatúra, životopisy...). od nejakej 16-tej začínam poobedňajšie tréningy do 20-tej alebo 21-ej. No a snažím sa najneskôr o 23.00 už ležať v posteli, keďže spánok a dodržiavanie spánkového rytmu pre moje fungovanie je veľmi dôležité.

Trénujem rôznych ľudí, od detí až po seniorov. Niektorí sa potrebujú odreagovať od práce, iní majú zase zdravotné problémy, alebo trénujem aj inštruktorov iných cvičení, ktorí potrebujú vykompenzovať svoje tréningové zameranie alebo zapracovať na určitých slablinách.

Pred covidom som tiež trénoval v organizácii Benitum, v ktorej trénujeme na školách v celej Bratislave deti z prvého stupňa a škôlkarov. Snažíme sa u detí vytvárať pozitívny vzťah k športu a budovať u nich základy na neskoršie športové špecializácie. Stále spolupracujeme, aj keď teraz online formou.

Niekoľko rokov som bol tiež kondičným trénerom v klube modernej gymnastiky, kde som sa dostal aj vďaka predošlej spolupráci tiež v klube modernej gymnastiky, ale v Prešove.“

MÁME PO VIANOCIACH, KTORÉ STE STRÁVILI DOMA VO SVIDNÍKU A ISTOTNE STE AJ TRÉNOVALI. BOLI TO ROVNAKÉ TRÉNINGY AKO BEŽNE V BRATISLAVE?

rukách pri odhadzovaní snehu. To ma baví, relaxujem pritom a zároveň som v pohybe a snehu som sa veľmi tešil, keďže takéto Vianoce si pamätám naposledy asi ešte keď som chodil na základnú školu. No a pripojil som sa tiež ku Svidníckym tuleňom, keďže pravidelne otužujem a takéto podmienky, aké sme mali teraz, som si nemohol nechať ujsť.“

TO, AKO SA UDRŽUJETE VO FORME, STE NÁM VLASTNE UŽ OPÍSALI, NO AKO BY STE TO PREDSA EŠTE RAZ ZHRNULI A AKÉ RADY BY STE MOŽNO DALI NAŠIM ČITATEĽOM?

„Snažím sa pravidelne cvičiť a športovať, pozitívne myslieť a byť vždy veselý. Obklopujem sa s ľuďmi, s ktorými si rozumiem a sú tiež pozitívne naladení. Stravujem sa tak, aby mi nebolo zle, aby som od stravy nebol závislý, aby mi správne fungovalo trávenie. Zistil som, že nepotrebujem byť často a také množstvo, ako to bolo niekedy.

Potrebujem si udržiavať energiu. Ľuďom radím upraviť si stravu a veľkosť porcií, dodržiavať pitný režim, alkohol konzumovať s mierou, zaradiť šport a cvičenie také, ktoré ich baví, vytvoriť si pravidelný spánkový režim a snažiť sa ho dodržiavať.

Snažiť sa udržiavať čo najlepšie medziľudské vzťahy, pozitívne myslieť, navzájom si pomáhať. Zdravie a naše životy ovplyvňuje mnoho faktorov, je to ako skladačka.“





Svidnícky rodák a kondičný tréner Marek Oleár nielen o cvičení, ale aj o volejbale a zdravom životnom štýle

ČÍM JE TEDA PRE VÁS ŠPORT A ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL?

„Znamená to pre mňa veľa. Od detstva som bol aktívny a podporovaný v športe, a to mi ostalo. Chcem sa tomu venovať celý život a odovzdávať to ďalej, ale aj preto som tréner. Vysvetľujem ľuďom, že ma nezaujímajú až tak ako sa stravujú, pretože sú dospelí a uvedomelí ľudia a iba oni to vedia zmeniť.“

Nechcem, aby trénovali kvôli číslam na váhe a boli tak pod neustálym tlakom. Nechcem, aby boli závislí na mne ako trénerovi. Chcem, aby pochopili podstatu cvičenia a športovania. To je zdravie, ako fyzické, tak aj psychické a ako to celé bude plývať na ich život.

Chcem ich naučiť, aby mali z toho radosť, aby necvičili z donútenia, aby dozreli, ako ja vravím. Potom im to vydrží na celý život a nebudú musieť riešiť čo, kedy a koľko zjedla a podobne.“

AKÉ PLÁNY MÁTE VO SVOJOM PROFESIONÁLNOHOM I V OSOBNOM ŽIVOTE?

„V profesionálnom živote chcem vlastné tréningové priestory, ktoré budú výhradne pre mojich zverencov, nie pre verejnosť. Rád by som vybudoval trénerský tím, kde budeme raziť spoločnú filozofiu, ale každý prinesie aj niečo viac, čiže rozšíriť portfólio ponúkaných služieb. Nedávno som začal spoluprácu s bývalou spolužiačkou zo strednej školy, ktorá mi navrhuje a šije tréningové oblečenie pre mojich zverencov.“

Práve v jej gymnastickom klube v Prešove som pôsobil ako kondičný tréner. Ak by bol širší záujem o takéto oblečenie, rád by som s ňou dohodol spoluprácu, aby bola ponuka dostup-

ná aj pre verejnosť. Baví ma vymýšľať rôzne produkty a dizajny, všetko tak, aby to bolo funkčné a kvalitné. Zatiaľ sa im to darí zrealizovať podľa mojich predstáv, bola by škoda nevyužiť to. Chcel by som tiež napísať a vydať knihu.

V súkromnom živote sa snažím byť vzorným a milujúcim manželom, chcem sa stať otcom a byť inšpirujúcou osobou pre moje okolie (úsmev).“

PREJDIME K RODNÉMU MESTU - AKO VNÍMATE SVIDNÍK A NIELEN MESTO AKO TAKÉ, ALE NAPRIKLAD I SVIDNÍCKY VOLEJBAL. NEPLÁNUJETE MOŽNO SPOLUPRÁCU?

„Svidník je mojim rodným mestom a vždy budem na to hrdý. Rád sa tu vraciam. Je pekný, čistý, obklopený prírodou, čo je neskutočná výhoda, len človek si to možno neuvedomuje, keď to má pod nosom a vždy sa mi tu život spomalí.“

Teší ma, že svidnícky volejbal stále žije, lebo čo raz zanikne, už ťažko sa vybuduje znova a boli sme svedkami, že nie jeden volejbalový klub zanikol. Je mi sympatické, že ho tvorí veľa mladých hráčov, ktorí sa bijú v zápasoch proti klubom so skúsenejšími hráčmi.

No chýba mi tá atmosféra z čias, kedy sa ľudia skoro nezvestili do haly. Vtedy to fakt žilo a myslím, že aj zápasy boli poriadne nabité.

Spoluprácu neplánujem, aj keď ešte skôr tam bol náznak. No na diaľku by to nebolo ideálne a tiež by som to časovo nestíhal, nemám na to priestor. Možno by to bolo iné, keby som bol vo Svidníku.“

A SCHVÁLNE - AKO VNÍMATE TEN MÝTUS, ŽE DESAŤ MINÚT

CHÔDZE DENNE PRE ZDRAVIE STAČÍ?

„Takýmto vyjadreniami sa nezaobhrám a ani sa pri nich nepozastavujem. No ak sa mám vyjadriť, tak je to podľa mňa zanedbateľné a na kondíciu to veľký vplyv mať nebude. Tiež nie je chôdza ako chôdza.“

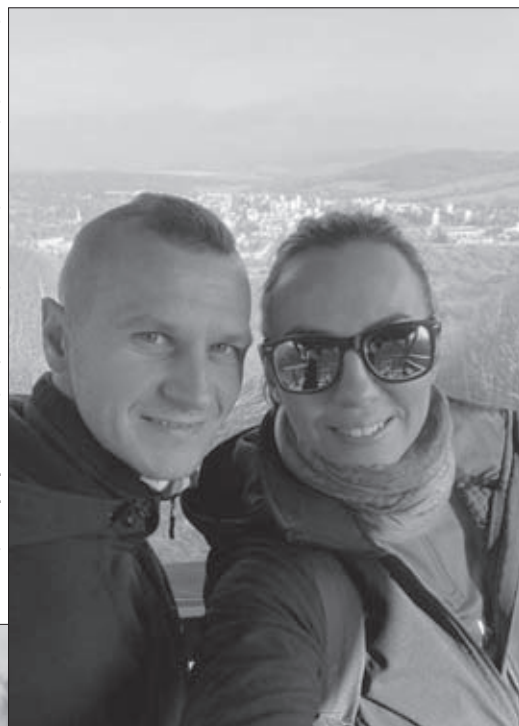
Chôdza je určite prospešná, ale dlhšie trvajúca, vo vyššom tempe a pokiaľ môžem odporučiť, tak v prírode a kto nemá vážnejšie zdravotné problémy alebo pohybové obmedzenia, tak aj v náročnejšom teréne. V okolí Svidníka je mnoho napríklad vyhlídkových miest, kde si krásne výhľady treba zaslúžiť, vyšliapať.“

NUŽ A AKÝM HESLOM SA PRI ŠPORTE RIADITEĽ VY?

„Menej je niekedy viac. Pri cvičení mi z jedného školenia

utkvelo, že cvičenie nám musí viac dať ako vziať. Po cvičení musíme byť nabití energiou a nie sa plaziť. Všetko nás, samozrejme, musí baviť, musí nám to robiť radosť.“

(ps, foto: archív M. Oleár)



Zrušili nočný zákaz vychádzania, deti sa vrátili do škôl

Nočný zákaz vychádzania sa skončil v pondelok 10. januára 2022. Informovalo o tom minulý týždeň Ministerstvo zdravotníctva SR.

Jeho hovorkyňa Zuzana Eliášová zároveň zhrnula všetky zmeny v aktuálne platných opatreniach. „V pondelok 10. januára sa vrátili deti do škôl a spustil sa školský semafor,“ potvrdila hovorkyňa rezortu zdravotníctva a pokračovala:

„Reštaurácie ostávajú otvorené pre očkovaných a osoby, ktoré prekonal ochorenie Covid-19. Režim v hoteloch a lyžiarskych strediskách ostáva nezmenený. Neesenciálne obchody a služby ostávajú otvorené v režime OP.

V platnosti ostáva OTP režim v rýchlikoch, IC a diaľkových autobusoch.



Nadalej platí zákaz zhromažďovania nad 6 osôb,“ zhrnula Zuzana Eliášová.

Zopakujeme, že od pondelka 10. januára 2022 už neplatí nočný zákaz vychádzania, no v platnosti ostávajú všetky doterajšie opatrenia, ktoré sa týkajú obchodov, prevádzok služieb, hotelových zariadení, lyžiarskych stredísk či cestovania v diaľkových linkách.

Okrem toho sa od pondelka otvorili základné a stredné školy, v ktorých však platia prísne protiepidemické opatrenia. Rúška sú povinné už od prvého ročníka základných škôl a rodičom sa dôrazne odporúča, aby svoje deti otestovali ešte pred nástupom do školy a tieto testy opakovali 2-krát týždenne.

Hádzal topánky do záchranárov a udieral po ich vozidle

26 ročný muž z obce Kapišová bol vyšetrovateľom Okresného riaditeľstva Policajného zboru vo Svidníku obvinený z trestného činu útoku na verejného činiteľa, kde mu v prípade preukázania viny pred súdom hrozí trest odňatia na jeden až päť rokov.

V pondelok 3. januára 2022 podvečer na Ul. 8. Mája vo Svidníku, muž hádzal topánky do záchranárov a oboma päťami udieral po vozidle rýchlej zdravotnej pomoci. Policajná hliadka opakovane vyzývala muža, aby upustil od svojho konania, no všetko márne.

Muž na výzvy nereagoval a preto boli voči nemu v zmysle zákona použité donucovacie prostriedky a to hmaty a chvaty. Boli mu nasadené putá, no muž neustále kládol odpor. Pri jeho umiestňovaní do služobného motorového vozidla muž kopol do brucha jednému z členov hliadky. Agresívny muž skončil v cele policajného zaistenia.

Okresný vyšetrovateľ na obvineného spracoval podnet na podanie návrhu na jeho väzobné stíhanie.



(krpz, foto: ilustračný záber)

Režim na školách sa bude riadiť školským semaforom, ktorý upravuje režim v triedach pri výskyte pozitívnych prípadov v triedach a školách.

Vstup do obchodov, prevádzok služieb či reštaurácií sa bude, tak ako doteraz, riadiť vyhláškami Úradu verejného zdravotníctva SR. Esenciálne obchody budú fungovať v režime základ. Neesenciálne obchody, služby a reštaurácie budú otvorené len pre osoby plne zaočkované, alebo ak za posledných 6 mesiacov prekonal ochorenie Covid-19. V rovnakom režime OP ako doteraz budú na základe aktuálne platných vyhlášok ÚVZ SR fungovať hotely (vrátane povinnosti negatívneho testu), lyžiarske strediská či bahoslužby.

Aj po 9. januári 2022 ostáva v platnosti núdzový stav, ktorý na 90 dní vyhlásila vláda SR. Od pondelka 10. januára sa nezrušil

zákaz zhromažďovania nad 6 osôb, okrem členov spoločnej domácnosti.

(pn)



10. januára končí zákaz vychádzania

- Deti sa vrátia do škôl
- Reštaurácie ostávajú otvorené v režime OP
- Režim v hoteloch a lyžiarskych strediskách ostáva nezmenený.
- Neesenciálne obchody a služby ostávajú otvorené v režime OP.
- Vlaky a autobusy ostávajú v režime OTP
- Nadalej platí zákaz zhromažďovania nad 6 osôb.

Ako je to s 300 eurovým bonusom pre zaočkovaných seniorov?

Získať 300 eurový bonus môže po novom viac seniorov. Vláda vo štvrtok 30. decembra 2021 predĺžila termíny na získanie pomoci za očkovanie seniorov. Všetky lehoty na očkovanie, ktoré boli do 31.12.2021, sa tak presunuli o dva týždne na 15. januára 2022.

Možnosť registrácie na očkovanie cez stránku korona.gov.sk na splnenie podmienok sa presunula z 31.12.2021 na 15.1.2022 s podmienkou, že senior po registrácii absolvuje pridelené očkovanie najneskôr do 31.1.2022. Potreba preočkovania jednodávkového vakcíny Janssen sa presúva z 1.3.2022 na 15.3.2022.

Pripomeňme, že na získanie pomoci je potrebné:

- * zaočkovať sa prvou, druhou alebo treťou dávkou (pri dvoj dávkových vakcínach) do 15.1.2022, alebo sa do toho dátumu zaregistrovať na očkovanie na stránke korona.gov.sk a absolvovať pridelené očkovanie (najneskôr do 31.1.2022),
- * zaočkovať sa jednodávkovou vakcínou Janssen najneskôr do 15.1.2022 a zároveň sa preočkovať posilňovacou dávkou najneskôr do 15.3.2022 (nie je povinnosť registrácie).

Základné podmienky na získanie finančnej pomoci seniorom vo veku nad 60 rokov sú: * Na finančnú pomoc má automaticky nárok každý senior, ktorý: má vek 60 rokov a viac, má trvalý alebo prechodný pobyt na území SR a bol alebo dá sa zaočkovať na území SR a je alebo bude do 31.1.2022 zaočkovaný akoukoľvek dávkou (prvou, druhou alebo treťou) proti ochoreniu COVID-19, na ktorú má aktuálne nárok.

Finančná pomoc bude poslaná bezodkladne a automaticky po splnení podmienok formou poštovej poukázky poslanej, netreba sa nikde hlásiť ani registrovať. Finančná pomoc sa začala vyplácať ešte v decembri a vyplácať sa bude postupne aj v januári a ďalších mesiacoch podľa toho, kedy senior splní podmienky a zároveň podľa kapacity Slovenskej pošty.

Urýchliť vyplácanie nie je žiaľ možné.

Príspevok si môžete prevziať počas doby platnosti poštového poukazu.

Posledný deň platnosti je vyznačený na poštovom poukaze. Platnosť poukazu je 45 dní od dátumu podania.

Ak pre zlý zdravotný stav nemôžete ísť pre peniaze na poštu, tak v takomto prípade kontaktujte telefonicky alebo prostredníctvom poštového doručovateľa svoju dodávacu poštu, ktorá zabezpečí vyplatenie príspevku prostredníctvom poštového doručovateľa na mieste vášho bydliska. Ak ste senior vo veku nad 60 rokov a ste zaočkovaný iba prvou dávkou a ak ste sa zaočkovať prvou dávkou po 25.11.2021, máte automaticky nárok na finančnú pomoc vo výške 200 €. Ak ste sa zaočkovali prvou dávkou skôr, musíte sa druhou dávkou zaočkovať do 15.1.2022, resp. do toho dátumu sa zaregistrovať na stránke korona.gov.sk a očkovanie absolvovať najneskôr do

31.1.2022. V tomto prípade máte takisto automatický nárok na 200 €.

Ak máte dve dávky vakcíny, na tretiu ste ešte neboli, tretia vám môže byť podaná podľa najnovšieho usmernenia Ministerstva zdravotníctva SR už 3 mesiace od druhej (pôvodne to bolo až 6 mesiacov). Ak ste mali druhú dávku pred 30.6.2021, nárok na finančnú pomoc (300 €) máte v prípade, iba ak sa zaočkujete treťou dávkou do 15.1.2022, resp. do toho dátumu sa zaregistrujete na internetovej stránke korona.gov.sk a pridelené očkovanie absolvujete najneskôr do 31.1.2022.

Ak bola druhá dávka podaná po 30.6.2021 alebo neskôr, seniorovi bude automaticky vyplatená pomoc vo výške 200 €.

Ak ste už absolvovali všetky tri očkovania, automaticky dostanete finančnú pomoc vo výške 300 €.

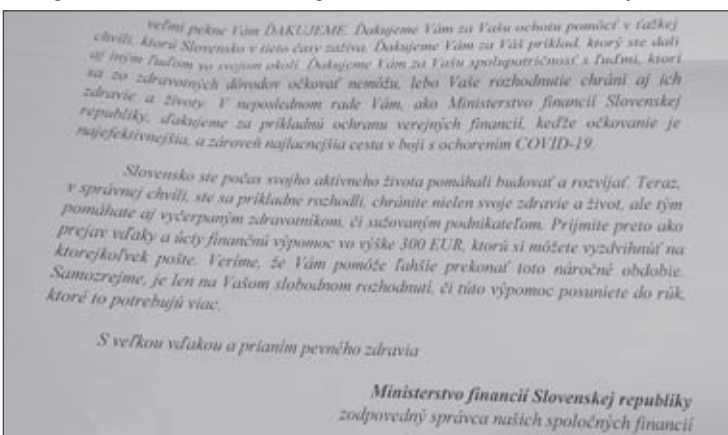
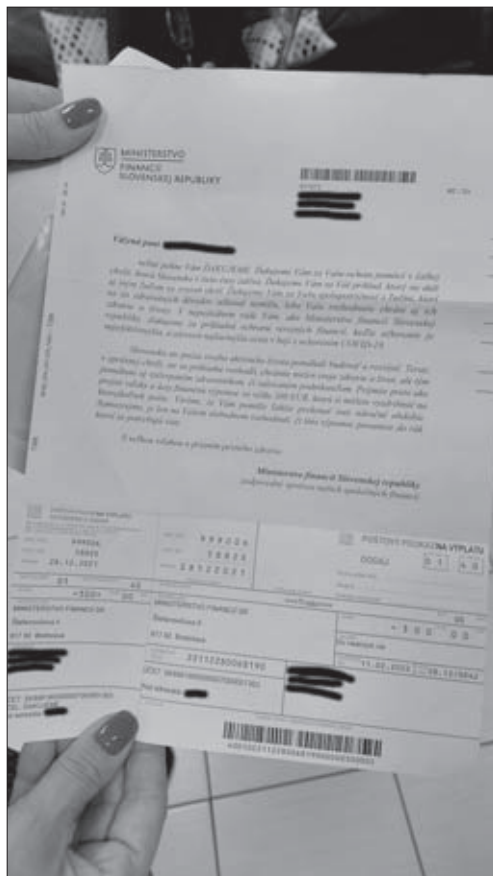
Ak ste zaočkovaný dvomi dávkami, tretiu ste ale neabsolvovali, lebo ste medzičasom prekonali ochorenie COVID-19, tak v prípade, ak ste druhú dávku absolvovali po dátume 30.6.2021, máte automaticky nárok na finančnú pomoc vo výške 200 € aj bez absolvovania tretej dávky. Ak ste druhú dávku absolvovali pred týmto dátumom, podmienkou na získanie finančnej pomoci, v tomto prípade 300 €, je absolvovanie aj tretieho očkovania do 15.1.2022, resp. zaregistrovania sa do tohto dátumu na internetovej stránke korona.gov.sk a absolvovanie prideleného očkovania do 31.1.2022. Prekonanie ochorenia COVID-19 nie je kontraindikácia očkovania.

Podľa aktuálneho usmernenia Ministerstva zdravotníctva SR je možné podať tretiu dávku 3 mesiace od prekonania ochorenia COVID-19 alebo podaní monoklonálnych protilátok. To znamená, že každý, kto prekonali ochorenie COVID-19 do 31.10.2021, sa môže do 15.1.2022 zaregistrovať na tretiu dávku a do 31.1.2022 ju aj absolvovať.

Ak však bude technicky možné overiť tých seniorov, ktorí boli zaočkovaní oboma dávkami pred 30.6.2021 a následne prekonali covid-19 (pozitívny PCR test), ministerstvo financií zvažuje ešte jedno predĺženie termínov očkovania iba pre túto skupinu seniorov do 15.3.2022 (to by znamenalo, že po prekonaní Covidu-19 do 15.12.2021 by sa senior stíhal preočkovať treťou dávkou do 15.3.2022 a získal by tak finančnú odmenu 300 €).

Tento prípadný návrh by musela do 31.1.2022 schváliť ešte vláda.

(pn)



Jolana Mňahončáková z Ladomirovej má podľa vyjadrení ministra financií Igora Matoviča takisto šancu získať 300 eurový príspevok za očkovanie...

Zvyškami z kávy zatiaľ chodníky vo Svidníku posypovať nebudú

Usadeniny z obľúbeného nápoja na posypovanie chodníkov. Vyskúšali to na Ukrajine a skúsili to už aj v Poľsku. Fusy z kávy, ako zvyšky v kávovaroch Poliaci nazývajú, sú vraj v zime prospešné hlavne pre štvornohých miláčikov.

Káva vraj piesok ani v krakowských parkoch nikdy nenahradí, no na experimenty Poliaci vždy boli. „Ako vidieť už na prvých reakciách, pomáha predovšetkým psom a vlastne to sme najviac očakávali. Je to omnoho lepšie ako soľ,“ povedal zástupca spoločnosti, ktorá spravuje zeleň a chodníky v poľskom Krakowe.

Zvyšky z kávy sú podľa neho nielen lepšie ako soľ, ale aj ako piesok. Ročne ho v parkoch v kráľovskom meste spotrebujú aj osemdesiat ton.



Najnovšie k nemu pridali aj usadeniny z kávy, a to vďaka stovkám krakowských kaviarní, či reštaurácií. „Zdá sa, že je to postačujúce na to, aby sa dalo pokojne a bezpečne chodiť po chodníkoch v parkoch.“

Vo Svidníku pri zimnej údržbe chodníkov prevažuje soľ a takisto aj kameninová drv. „Tú kamennú drv máme naskladnenú historicky viac, používame ju čoraz menej, aj kvôli tomu, že kamienky odlietavajú, poškodzujú sa motorové vozidlá,“ vysvetlil nám riaditeľ Technických služieb mesta Svidník Lukáš Dubec. Aj vo Svidníku, však podobne ako v poľskom Krakowe, hľadajú šetrnejšie a ekologickejšie náhrady. Zatiaľ vyhráva piesok, no veľa roboty s ním majú po zime. „Ostáva po tom neporiadok, keď sa sneh roztopí a je práčne to pozametať,“ potvrdil Lukáš Dubec, podľa ktorého najnovšie objavili čisto prírodný materiál.

Je to zeolit a vo Svidníku ho túto zimu zatiaľ skúšajú. „Absorbuje vodu, čiže zabráňuje námraze a netreba to potom na jar zametať, lebo sa to rozpustí a slúži to aj ako hnojivo, čiže neškodí to zeleni, neškodí to labkám štvornohých miláčikov,“ povedal šéf svidníckych Technických služieb a ešte dodal, že zeolitom by postupne chceli soľ nahradiť úplne, a to i napriek tomu, že jeho cena je omnoho vyššia. Má však ďalšie plusy. „V tej kombinácii s chloridom horečnatým pôsobí až do mínus tridsať, kým to soľ len do tých mínus osem.“

Mať toľko kaviarní či reštaurácií ako Krakow, ani vo Svidníku by sa kávovým usadeninám nebránili. Presné vlastnosti síce riaditeľ Lukáš Dubec nepozná, no tak trochu nad ich výhodami pochybuje. „Je to materiál podobný vlastnosťami piesku, na druhej strane ale je kyslý, čiže viem si predstaviť, že zase na tú trávu a kvetinky okolo až taký dobrý nebude,“ zamyslel sa riaditeľ Technických služieb mesta Svidník Lukáš Dubec.

(ps)



Kedy sa dozvieme, čo bude so svidníckou nemocnicou?

„To je veľká bulvarizácia, keď niekto povie, že sa z nemocnice stane doliečovacie zariadenie,“ tvrdí Oskar Dvořák, ktorý na Ministerstve zdravotníctva SR vedie sekciu, ktorá reformu nemocníc pripravila.

Národnou radou SR schválení reforma nemocníc prináša ich rozdelenie do piatich kategórií. Dodnes však rezort zdravotníctva presné zoznamy nezverejnil, napriek tomu sa už takmer rok z regiónov, vrátane nášho svidníckeho, ozýva kritika. Mimochoďom, Nemocnica arm. gen. L. Svobodu vo Svidníku by sa mala stať tzv. komunitnou nemocnicou a práve Oskar Dvořák nedávno v médiách vysvetľoval, ako by mala vyzeráť komunitná nemocnica. „O tomto diskutujeme. Nemocnice budú v každom regióne vyzeráť inak. Základ, teda ambulancie, pravdaže, zostane. V zákone dávame záruky, že nemocniciam poisťovne nemôžu znížiť zdroje,“ vyhlásil Oskar Dvořák, ktorý, ako sme už uviedli, vedie na Ministerstve zdravotníctva SR sekciu pripravujúcu reformu nemocníc.

„Finančné zdroje od poisťovní budú môcť nemocnice využiť na to, aby si zazmluvnili viac ambulancií alebo iný typ starostlivosti. V komunitných nemocniciach musia byť ambulancie, bude tam jednodňová chirurgia. Ďalej hovoríme o vyšetrovacích zložkách na CT a MR vyšetrenie, röntgenoch, stacionároch, psychiatrických lôžkach.“

Na poznámku novinárov, že to znie ako doliečovacie oddelenie, reagoval

takto: „Nie. V niektorých nemocniciach bude urgent najnižšieho typu a v niektorých budú aj pôrodnice. Na urgente najnižšieho typu by mala byť internistická starostlivosť, expectačné lôžka na 24 hodín. To je veľká bulvarizácia, keď niekto povie, že sa z toho stane doliečovacie zariadenie, pretože to tak nie je. Má tam byť aj doliečovacie zariadenie, ale všetko, čo som vymenoval, má v nemocniciach zostať.“

Novinári sa Oskara Dvořáka pýtali aj na harmonogram, kedy sa napríklad my vo Svidníku dozvieme, akého typu bude naša nemocnica a kedy sa to pre

pacienta zmení. „Od januára vzniká kategorizačná komisia, ktorá určí obsah nemocníc. Tá musí dopracovať do 1. júla 2022. Ku koncu roka bude vytvorený na základe jej výstupov prvý návrh siete. Vtedy sa regióny a nemocnice začnú dozvedať, ako by mali vyzeráť. Od roku 2023 začnú vznikať nové ambulancie všeobecného lekárstva. V roku 2022 urobíme prvé vyhodnotenie siete, nastavíme dotačné mechanizmy a v roku 2023 ich lekári môžu čerpať. Počas roka 2023 sa pozrieme na špecializovanú ambulantnú starostlivosť a od roka 2024 nastúpia prvé transformácie. Nemusia nastať hneď v tomto roku. Je to taká masívna reforma, že

nábeh môže trvať až do roku 2030. Bude to nastavované opatrne, no prvé zmeny by mali nabehnúť v roku 2024,“ načrtol harmonogram plánovaných zmien v sieti nemocníc Oskar Dvořák, generálny riaditeľ sekcie, ktorá má na Ministerstve zdravotníctva na starosti reformu nemocníc.

(ps)



Zmeny v sociálnom poistení od roku 2022

Od 1. januára 2022 nastanú v oblasti sociálneho poistenia viaceré zmeny. Sociálna poisťovňa pripravila pre verejnosť prehľad týchto zmien a noviniek.

➡ DŮCHODKY SA ZVÝŠIA O 1,3%

Dôchodky sa v roku 2022 zvýšia o 1,3 % mesačnej sumy dôchodku. Je to percento medziročného rastu spotrebiteľských cien za domácnosti dôchodcov - určeného Štatistickým úradom Slovenskej republiky za prvý polrok kalendárneho roka 2021.



**ZVÝŠUJEME STAROBNÉ DŮCHODKY:
PROCES JE AUTOMATICKÝ, NETREBA
O NIČ ŽIADAŤ**

www.socpoist.sk

O zvýšení (valorizáciu) dôchodku nie je potrebné Sociálnu poisťovňu žiadať. Poberatelia dôchodkov dostanú o zvýšení písomné rozhodnutie a dôchodky vo vyššej sume im budú prvý raz vyplatené vo výplatnom termíne v januári 2022, a to aj s doplatkom zvýšenia od 1. januára 2022 do dňa predchádzajúceho výplatnému termínu v januári 2022.

➡ MINIMÁLNY DŮCHODOK ZOSTANE ROVNAKÝ

Suma minimálneho dôchodku od 1. januára 2022 sa nemení. Poberateľovi minimálneho dôchodku sa od 1. januára 2022 valorizuje jeho pôvodne vypočítaný dôchodok (o 1,3%). Sociálna poisťovňa ho porovná s výškou poberaného minimálneho dôchodku. Ak je jeho pôvodný dôchodok aj po valorizácii nižší ako minimálny dôchodok, dôchodok bude sa naďalej vyplácať minimálny dôchodok. Ak bude po zvýšení (valorizácii) pôvodného dôchodku jeho suma vyššia ako výška minimálneho dôchodku, nárok na minimálny dôchodok zaniká a Sociálna poisťovňa bude dôchodcov vyplácať jeho valorizovaný dôchodok. Ten bude totiž vyšší než dovtedy poberaný minimálny dôchodok.

Sociálna poisťovňa pripravila pre dôchodcov aj Kalkulačku na výpočet valorizácie dôchodku od 1. januára 2022.

➡ DŮCHODKOVÁ HODNOTA NA ROK 2022 BUDE 15,1300 EUR

Sociálna poisťovňa stanovila dôchodkovú hodnotu platnú od 1. januára 2022 do 31. decembra 2022 na 15,1300 eur.

Dôchodková hodnota je jednou zo základných veličín na výpočet dôchodkovej dávky v danom roku. Na výpočet dôchodkovej dávky sa použije aktuálna dôchodková hodnota platná v kalendárnom roku, v ktorom vznikol nárok na jej výplatu. Ak teda nárok na dôchodkovú dávku vznikne v roku 2022, použije sa dôchodková hodnota 15,1300 eur.

Dôchodková hodnota na rok 2022 bola určená ako súčin dôchodkovej hodnoty v roku 2021 a hodnoty, ktorá zodpovedá podielu priemernej mzdy v hospodárstve SR za 3. štvrtrok 2021 a priemernej mzdy v hospodárstve SR za 3. štvrtrok 2020.

➡ EXEKUČNÉ ZRÁŽKY Z DŮCHODKOV SA NIEKTORÝM DŮCHODCOM ZNÍŽIA ALEBO PRESTANÚ VYKONÁVAŤ

Sociálna poisťovňa od roku 2022 prepočíta sumu exekučnej zrážky dôchodcom. Dôvodom je nielen zvýšenie dôchodku od 1. januára 2022 (valorizácia), ale aj zmena základnej sumy, ktorú nie je možné z dôchodku zraziť na úhradu niektorých pohľadávok. Niektorým sa zrážky z dôchodkov znížia alebo prestanú vykonávať.

Zníženie sumy exekučných zrážok sa týka dôchodcov, ktorým sa z dôchodku vykonávajú zrážky na úhradu neprednostných pohľadávok alebo pohľadávok výživného na maloleté dieťa (ak sa základná suma zvyšuje na vyživovanú osobu).

Ak ide o neprednostnú pohľadávku, základná suma sa od 1. januára 2022 zvyšuje z doterajších 218,06 eur na 305,28 eur, čo je 140 % životného minima. Na každú osobu, ktorej poberateľ dôchodku poskytuje výživné, mu musí zostať ďalších 50 % z tejto sumy, čiže 152,64 eura mesačne. K základnej sume na povinného (čiže dlžníka) sa pripočíta zvýšenie na vyživovanú osobu. Zmena sa týka aj poberateľov dôchodkov, ktorým sa vykonáva zrážka na úhradu pohľadávky výživného na maloleté dieťa. Základná suma na povinného (dlžníka) ostáva nezmenená a je 91,58 eura. Zvyšuje sa však základná suma na vyživovanú osobu, ktorá sa pripočítava k základnej sume na povinného, a to na 76,32 eura mesačne zo súčasných 38,15 eura mesačne.

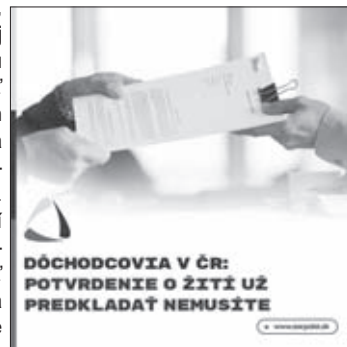
V dôsledku zmeny základnej sumy, ktorú nie je možné z dôchodku zraziť, sa teda dôchodcom, ktorým sa vykonáva zrážka z dôchodku na neprednostnú pohľadávku alebo na výživné na maloleté dieťa (ak sa základná suma zvyšuje na vyživovanú osobu), po prepočte od 1. januára 2022 suma zrážky zníži alebo sa zrážky prestanú vykonávať.

Sociálna poisťovňa v januári 2022 zašle všetkým dôchodcom, ktorých sa to týka, písomnú informáciu o znížení ich exekučnej zrážky alebo o ukončení exekučných zrážok.

➡ DŮCHODCOVIA ŽIJÚCI V ČESKEJ REPUBLIKE UŽ NEBUDÚ PREDKLADAŤ DOKLADY O ŽITÍ

Dôchodcovia žijúci v Českej republike, ktorí dostávajú dôchodok zo Sociálnej poisťovne, už od januára 2022 nebudú mať povinnosť každoročne predkladať potvrdenie o žití. Údaje o poberateľoch dôchodkových dávok si bude Sociálna poisťovňa elektronicky vymieňať s Českou správou sociálneho zabezpečenia. Seniori tak ušetria čas pri overovaní podpisu na potvrdení a zasielaní potvrdenia. O ukončení povinnosti predkladať doklad o žití bude Sociálna poisťovňa svojich poistencov v Českej republike adresne informovať listom, ktorý dostanú spolu s oznámením o valorizácii dôchodku.

Postup sa uľahčí aj dôchodcom, ktorí dostávajú dôchodok z Českej republiky na účet a majú bydlisko na Slovensku. Tí budú potvrdenie o žití predkladať Českej správe sociálneho zabezpečenia podľa českej legislatívy už len raz ročne. Doteraz tak robili každý štvrtrok alebo vždy pri žiadosti o výplatu dávky. Viac informácií na webe: Dôchodcovia žijúci v Českej republike už nemusia SP predkladať doklady o žití.



**DŮCHODCOVIA V ČR:
POTVRDENIE O ŽITÍ UŽ
PREDKLADAŤ NEMUSÍTE**

➡ SOCIÁLNA POISŤOVŇA STANOVILA NOVÉ VYMERIAVACIE ZÁKLADY PRE PLATENIE POISTNÉHO

Minimálny a maximálny vymeriavací základ na sociálne poistenie pre samostatne zárobkovo činné osoby (SZČO) a dobrovoľne poistené osoby (DPO) sa od 1. januára 2022 zvyšuje takto:

- minimálny vymeriavací základ, ktorý je 546 eur, sa zvyšuje na 566,50 eura,
- maximálny vymeriavací základ, ktorý je 7 644 eur, sa zvyšuje na 7 931 eur.

Minimálne poistné pre povinne poistenú SZČO od 1. januára 2022 bude 187,78 eura. Pre DPO, ktorá je dobrovoľne poistená dôchodkovo, nemocensky a v nezamestnanosti, bude vo výške 199,11 eura.

Informáciu o novej výške poistného dostanú SZČO v priebehu januára 2022 zo Sociálnej poisťovne listom alebo do e-schránky, ak ju majú aktivovanú. Poistné v novej výške potom prvý raz zaplatia do 8. februára 2022 (za január 2022).

Zmeny v sociálnom poistení od roku 2022

Sociálna poisťovňa v súvislosti so zmenou minimálneho a maximálneho vymeriavacieho základu od 1. januára 2022 pripravila nové kalkulačky na výpočet poistného pre samostatne zárobkovo činné osoby (SZČO) a dobrovoľne poistené osoby (DPO).

Kalkulačky poistného nájdete tu:

Kalkulačka na informatívny výpočet poistného pre SZČO od 1. januára 2022

Kalkulačka na informatívny výpočet poistného pre DPO od 1. januára 2022

NOVÉ LEHOTY SPLATNOSTI ODLOŽENÉHO POISTNÉHO V ROKU 2022

Zamestnávateľa a SZČO, ktorí vykázali pokles čistého obratu alebo pokles príjmov z podnikania a z inej samostatnej zárobkovej činnosti o 40 % a viac, si v rokoch 2020 a 2021 mohli za niektoré mesiace požiadať o odklad poistného. Predĺženie lehoty sa týkalo povinne nemocensky a povinne dôchodkovo poistenej SZČO a zamestnávateľa za časť poistného za zamestnávateľa (nie za zamestnanca).

Nové lehoty splatnosti odloženého poistného na sociálne poistenie sú v roku 2022 takéto:

do 31. marca 2022 - za máj 2020

do 30. júna 2022 - za jún 2020

do 30. septembra 2022 - za júl 2020

do 31. decembra 2022 - za december 2020

DÁVKY NEMOCENSKEJ, MATERSKEJ, OŠETROVNEJ A TEHOTENSKEJ SA ZVÝŠIA

V roku 2022 sa zmení maximálna výška nemocenských dávok a poistenci tak po splnení zákonných podmienok môžu získať nárok na vyššie sumy dávok. Maximálny denný vymeriavací základ, z ktorého sa nemocenské dávky vypočítajú, stúpol zo 71,8028 eura na 74,4987 eura.

Ak sa poistenec stane dočasne práceneschopným v roku 2022, maximálna výška jeho nemocenského na deň predstavuje 40,97428500 eura. Pri 30-dňovom kalendárnom mesiaci tak Sociálna poisťovňa vypláti poistencom nemocenské maximálne vo výške 1 229,30 eura a pri 31-dňovom kalendárnom mesiaci to bude 1 270,30 eura.

Maximálne denné materské dosiahne hodnotu 55,87402500 eura. Znamená to, že materské bude Sociálna poisťovňa vyplácať maximálne vo výške 1 676,30 eura mesačne (pri 30-dňovom mesiaci) alebo vo výške 1 732,10 eura mesačne (pri 31-dňovom mesiaci).

Maximálne denné ošetrovné v roku 2022 predstavuje hodnotu 40,97428500 eura. Dávka ošetrovné (nie pandemické ošetrovné), ktorú Sociálna poisťovňa podľa zákona vypláca najviac za 14 dní, tak dosiahne maximálnu výšku 573,70 eura. Dlhodobé ošetrovné, ktoré sa vypláca počas 90 dní sa vypláti mesačne v rovnakých maximálnych sumách ako nemocenské.

Tehotenské sa vypláti v minimálnej dennej výške 7,4498700 eura, čo predstavuje mesačnú sumu 223,50 eura (pri 30-dňovom mesiaci) alebo 231 eura (pri 31-dňovom mesiaci) a v maximálnej dennej výške 11,17480500 eura, čo predstavuje mesačnú sumu 335,30 eura (pri 30-dňovom mesiaci) alebo 346,50 eura (pri 31-dňovom mesiaci).

Uvedené maximálne sumy dávok platia v prípadoch, ak dôvod na poskytnutie dávky (dočasná pracovná neschopnosť, potreba ošetrovania, začiatok poberania materského alebo tehotenského) vznikne v roku 2022.

ÚRAZOVÉ DÁVKY SA ZVÝŠIA O 1,6%

Od 1. januára 2022 sa budú zvyšovať úrazové dávky. Úrazová renta a pozostalostná úrazová renta sa zvýšia o 1,6 %. O rovnaké percento vzrastú aj ďalšie úrazové dávky - jednorazové odškodnenie, náhrada nákladov spojených s liečením a náhrada nákladov spojených s pohrebom.

Tieto dávky sú zo zákona obmedzené maximálnou sumou, ktorá sa tiež každý rok valorizuje. Maximálna výška jednorazového odškodnenia manžela alebo manželky tak v roku 2022 bude 59 651,70 eura a rovnako maximálna výška úhrnu súm jednorazového odškodnenia nezaopatrených detí sa v roku 2022 zvyšuje na 59 651,70 eura.

Maximálna výška náhrady nákladov spojených s liečením bude v roku 2022 predstavovať 29 826,30 eura. Maximálna suma náhrady nákladov spojených s pohrebom v roku 2022 bude vo výške 2 983,50 eura. Na hodnotu 2 983,50 eura vzrastie aj maximálna výška úhrnu náhrad výdavkov spojených s pohrebom pre všetky fyzické osoby a nezaopatrené deti.

POVINNÉ PRÍSPEVKY DO II. PILIERA SA ZVÝŠIA NA 5,50 %

Sporitelia v II. dôchodkovom pilieri si budú na svoj dôchodok v súkromných



SZČO: MINIMÁLNE POISTNÉ OD ROKU 2022 BUDE 187,78 EUR

www.socpoist.sk

dôchodkových správcofských spoločnostiach sporiť viac. Povinné príspevky na starobné dôchodkové sporenie sa im v roku 2022 zvýšia na 5,50 % z vymeriavacieho základu. V roku 2021 to bolo 5,25 %. Sadzba príspevkov sa má ďalej postupne zvyšovať o 0,25 % ročne až do roku 2024, kedy dosiahne 6 % z vymeriavacieho základu.

Zároveň sa sporiteľom v 2. pilieri výška ich odvodov na starobné poistenie do I. piliera (do Sociálnej poisťovne) zníži o 0,25 % na 12,50 %. Mechanizmus je nastavený tak, aby odvody do prvého a druhého piliera v súčte vždy zostali na úrovni 18 %. V roku 2024 sa odvod rozdelí na 12 % do I. piliera a 6 % do II. piliera.

REFERENČNÁ SUMA PRE VÝPLATU DÔCHODKU Z II. PILIERA BUDE 508,90 EUR

Sociálna poisťovňa stanovila referenčnú sumu na rok 2022 vo výške 508,90 eur.

Referenčná suma je hodnota priemerného mesačného starobného dôchodku vyplácaného zo Sociálnej poisťovne (I. dôchodkový pilier). Tá je podmienkou výplaty starobného dôchodku zo starobného sporenia (II. pilier) programovým výberom.

Programový výber sa uskutočňuje formou dohody, v ktorej si sporiteľ určí mesačnú sumu dôchodku, obdobie vyplácania alebo aj jednorazový výber celej nasporenej sumy príspevkov v II. dôchodkovom pilieri. Jedinou podmienkou programového výberu je, že súčet súm dôchodkových dávok, ktoré sú vyplácané sporiteľovi, bude vyšší ako referenčná suma.

V praxi to znamená, že ak sporiteľovi v II. pilieri budú v roku 2022 vyplácané dôchodky, napr. starobný dôchodok z I. piliera, invalidný dôchodok, pozostalostný dôchodok vrátane výsluhového dôchodku, či dôchodok vyplácaný z cudziny v úhrne aspoň 508,90 eur, bude môcť požiadať dôchodkovú správcofskú spoločnosť o výplatu celej svojej nasporenej sumy príspevkov v II. pilieri jednorazovo.

ŠPORTOVEC SO ZMLUVOU O PROFESIONÁLNOHOM VYKONÁVANÍ ŠPORTU BUDE ZAMESTNANEC

Od 1. januára 2022 sa stáva zamestnancom na účely sociálneho poistenia aj športovec, a to na základe zmluvy o profesionálnom vykonávaní športu. Zamestnávateľ má povinnosť prihlásiť tohto zamestnanca do registra poisťencov a sporiteľov starobného dôchodkového sporenia v súlade so zákonom o sociálnom poistení.

Prehľad zmien v sociálnom poistení bude Sociálna poisťovňa priebežne aktualizovať na svojom webe. Tu nájdete aj ďalšie informácie.

Plastové fľaše sa už zálohujú, no vrchnáky sa môžu ešte dva roky zbierať aj osobitne

Vyzeralo to tak, že prídu o vrchnáky. Najprv to totiž celé bolo nastavené tak, že zálohovanie plastových fliaš prekáža plány mnohých samospráv. Tie sa totiž pustili do zberu plastových vrchnákov na charitatívne účely. Keď ich odpredali, získali peniaze a tie mohli darovať iným.

Väčšinou v tvare srdca, ale napríklad aj písmena V v nápisu Svidník. Aj do takýchto nádob mohli ľudia vhadzovať vrchnáky z plastových fliaš. „V našom prípade išlo o obdobie, odkedy máme nápis Svidník, o vyzbieranie 300 kil vrchnákov,“ informovala PR manažérka mesta Svidník Kristína Tchirová.

Aj veľké srdce znamenalo akýsi vrchnákový zberateľský boom. Majú ho v Kružlovej. „Nám sa podarilo do tohto srdca vyzbierať vyše tonu vrchnákov, zatiaľ ich máme v sklade, zbierame ich stále, no a uvidíme, čo bude po novom roku,“ ozrejmil ešte v polovici decembra minulého roku starosta obce Kružlová Adrián Gužo.

Práve nový rok 2022 priniesol zmenu. Plastové fľaše začali obchodníci zálohovať a informácie hovorili o tom, že do špeciálnych automatov sa musia vhadzovať aj s vrchnákmi. „Určite je oveľa lepšie vrátiť fľašu v predajni a radšej priamo poslať peniaze na účet charitatívnej organizácie alebo potrebnému človeku,“ tvrdil štátny tajomník Ministerstva životného prostredia Juraj Smatana, no napriek tomu sú mestá a obce, kde takéto nádoby na plastové vrchnáky majú, spokojné.

Vraj splnili svoj účel. „Nie je to množstvo, ktoré by možno niekomu pomohlo veľmi silno finančne, ale je to mini-

málne symbolické, že ľudia triedia a majú záujem triediť,“ reagovala PR manažérka mesta Svidník Kristína Tchirová.

Aj tento prípad podľa štátneho tajomníka potvrdzuje, že zo zberu vrchnákov získané prostriedky na charitatívne účely sú zanedbateľné. „Ak za tonu vrchnákov získala charitatívna organizácia 150 až 200 eur, tak na získanie jedného eura je potrebné vyzbierať 2 000 až 4 000 takýchto vrchnákov, takže môžeme takýto zber naozaj označiť za neefektívny,“ podotkol Juraj Smatana a zdalo sa, že vrchnákov tak bude jednoznačne menej. Spolu s fľašami ich ľudia budú nosiť do obchodov. „Myslím, že to klesne, ale stále sa to budeme zbierať, my sa nechystáme skončiť s tým,“ tvrdil v decembri starosta Kružlovej Adrián Gužo a Kristína Tchirová ho doplnila: „Samozrejme, sme si vedomí toho, že zníži sa počet vrchnákov v našom nápisu Svidník, ale stále sú iné, napríklad tetrapakové fľaše od džúsov, od mlieka, ktoré vrchnáky majú a ktoré ľudia môžu vhadzovať.“

Napokon je všetko inak. Začiatkom januára poslanec Národnej rady SR za OĽaNO Kristián Čekovský upozornil, že zákon o zálohovaní jednorazových obalov na nápoje neukladá povinnosť odovzdať fľašu aj s vrchnákom a dobročinné zbierky tak môžu pokračovať.

Podľa informačnej kampane sa plastové fľaše majú odovzdávať aj s vrchnákmi, čo môže znamenať problém pre občianske združenia a charitatívne organizácie, ktoré po celom Slovensku zbierajú vrchnáčky na dobročinné účely. Podľa poslanca Národnej rady Kristiána Čekovského „dobrí ľudia, ktorí boli doteraz zvyknú-

tí popri triedení plastových fliaš ešte odovzdávať vrchnáčky na pomoc iným, tak môžu robiť naďalej a pomáhať tak tým, ktorí to potrebujú.“

Zároveň chápe, že cieľom informačnej kampane je ľudí motivovať k odovzdávaniu PET fliaš aj s vrchnákmi. „Okrem toho, že takýto postup je ekologickejší, tak od roku 2024 bude platiť smernica EÚ, podľa ktorej už bude nutné odovzdávať fľaše aj s vrchnákmi. Ešte dva roky však môžu zbierky vrchnáčikov fungovať tak, ako doteraz,“ uzavrel Kristián Čekovský.

(ps)

Plastové fľaše a plechovky sa už zálohujú - aké sú základné pravidlá?

Zálohovanie plastových fliaš a plechoviek sa dotýka každého. Od 1. januára musí mať každá prevádzka s rozlohou nad 300 štvorcových metrov buď tzv. zálohomat na PET fľaše a plechovky, podobný ako poznáme pri sklenených fľašiach alebo menšie obchody môžu obaly zbierať ručne.

Ministerstvo životného prostredia verí, že sa pomocou zálohovania podarí vyzbierať až 90 percent všetkých PET fliaš a plechoviek, ktoré zrecyklujú na ďalšie výrobky.

Prinášame základné otázky a odpovede týkajúce sa zálohovania plastových fliaš a plechoviek:

1. Ako spoznám zálohovaný obal?

Pri nákupe produktov si treba všimnúť grafický symbol (Z) umiestnený v blízkosti čiarového (EAN) kódu a text „ZÁLOHOVANÉ.“

2. Aká je výška zálohy a prečo?

Výška zálohy je 15 centov rovnako pre plastové fľaše aj plechovky. Neznamená to, že nápoje zdražejú. Táto suma je iba za „prenájom“ obalu a po vrátení plechovky či plastovej fľaše ju dostanete späť.

3. Platím zálohu od 1. januára hneď za všetky plastové fľaše a plechovky?

Od 1. januára je nutné si na plastových fľašiach a plechovkách všimnúť symbol Z. Iba jednorazové nápojové obaly s takýmto označením sa zálohujú a po vrátení na odborné miesto za ne dostanete 15 centov. Môže sa stať, že

aj dnes ešte narazíte na fľašu bez označenia „Z,“ a to preto, že výrobcovia môžu ešte do konca januára vyrábať staré fľaše, obchody ich môžu predávať až do konca júna, aby stihli predat' zásoby. Tieto obaly automat odmietne. Je potrebné ich vyhodit' do žltej nádoby na triedený zber tak ako doteraz.

4. Kde môžem obaly vrátiť?

Obaly môžete vrátiť už na viac ako 2 000 miestach po celom Slovensku. Zálohované obaly môžete vrátiť na ktoromkoľvek označenom odbornom mieste bez ohľadu na to, kde ste zálohovaný nápoj kúpili. Obchody odoberajú zálohované obaly cez zálohomaty a v menšej predajni pomocou ručného skenera napr. pri pokladnici.

5. Ako sa budú obaly vracat'?

Zálohované obaly je potrebné vrátiť na odborné miesto bez zostatkovej tekutiny, nestlačené. Dbajte pri tom na to, aby na nich ostal čitateľný čiarový kód.

6. Kedy dostanem zálohu späť?

Po vrátení obalu na odborné miesto. Zálohomat alebo obsluha vám vydajú potvrdenku s výškou zálohy za obaly, ktoré ste vrátili, tú si následne uplatníte pri pokladnici tej istej predajne.

7. Čo sa stane, ak obal vyhodím do žltej nádoby na triedený zber?

Ak zálohovaný obal vyhodíte do separovaného odpadu, prídete o zálohu. Z hľadiska triedenia odpadu to nie je chyba, ale stratí sa tak možnosť výroby rovnakého obalu za menšej spotreby energie.

(pn)

Prešovský kraj vyčlenil na dotácie viac ako 6 miliónov eur Žiadosti na projekty prijíma od 10. januára

O grantové peniaze prešovskej župy sa môžu aj tento rok uchádzať žiadatelia z kraja. Samospráva na tento účel vyčlenila balík peňazí v celkovom objeme 6,19 miliónov eur. Obyvatelia sa budú môcť po prvý raz zapojiť do participatívneho rozpočtu, rovnako po prvýkrát žiadať o dotáciu v programe rodinná samospráva.

Prešovský samosprávny kraj (PSK) vyhlásil výzvu na predkladanie žiadostí o poskytnutie dotácie na rok 2022 v celkovej výške 6,19 miliónov eur. Záujemcovia sa môžu od 10. januára uchádzať o financie zo štyroch dotačných programov - Výzva poslancov PSK, Výzva predsedu PSK, Výzva pre región a Výzva participatívny rozpočet.

„Som veľmi rád, že dotačný program Prešovského kraja je medzi verejnosťou taký úspešný. Len vlni sme dali zelenú 822 projektom, a to aj vrátane špeciálnej dotácie. Podporili sme vznik nových športovísk, opravu kultúrnych pamiatok či vybudovanie cyklochodníkov v kraji. Rovnako sme poskytli dotáciu pre sociálnu oblasť, na ktorú sa často zabúda, avšak je veľmi dôležitá.“

V tejto podpore chceme pokračovať aj naďalej a zároveň umožniť obyvateľom kraja, aby mohli aj sami rozhodovať o tom, kde sa investujú finančné prostriedky. Urobiť tak budú môcť vďaka participatívneho rozpočtu, ktorý sme tento rok vyhlásili po prvýkrát. Pevne verím, že aj tento



program si nájde miesto u obyvateľov Prešovského kraja,“ skonštatoval predseda PSK Milan Majerský.

Najviac peňazí prerozdelení kraj v rámci Výzvy pre región, kde vyčlenil celkovo 3,7 miliónov eur. Uchádzači môžu požiadať o dotáciu v štyroch programoch, ktoré sú zamerané na podporu cyklo dopravy, cestovného ruchu a pútnického

turizmu, taktiež na obnovu kultúrnych pamiatok, výstavbu a rekonštrukciu športovísk či zvýšenie kvality v sociálnych službách a paliatívnej zdravotnej starostlivosti.

Minimálna výška dotácie je 20-tisíc eur, maximálna 200-tisíc eur, avšak max. 70 percent z celkového rozpočtového projektu. Spolufinancovanie musí pritom tvoriť aspoň 30 percent zo schválenej dotácie. Termín na predloženie žiadostí je do 31. marca.

V rámci Výzvy poslancov PSK je vyčlenených 1,86 miliónov eur v štyroch programoch - šport, kultúra, sociálne služby a rodinná samospráva. Pričom pri poslednom programe ide o novinku. Cieľom je podporiť aktivity a činnosti zamerané na rodinu, upevňovanie medzigeneračných vzťahov či výchovu k manželstvu a rodičovstvu. Aj Výzva predsedu PSK ponúka dotácie v rovnakých programoch, avšak v celkovom vyčlenenom objeme 500-tisíc eur.

Minimálna výška dotácie je pri oboch programoch tisíc eur, maximálna 10-tisíc eur. Spolufinancovanie tvorí 20 percent zo schválenej dotácie a žiadatelia sa môžu o finančné príspevky uchádzať do 28. februára. O podporu svojich obcí sa môžu v oboch výzvach uchádzať aj žiadatelia zapojení do súťaže Dedina roka. Kraj ich podporí minimálne čiastkou tisíc eur.

Pri Výzve participatívny rozpočet poskytne samospráva dotáciu na všeobecne prospešné a komunitné verejnoprospešné projekty s cieľom vytvoriť obyvateľom kraja priestor spolupodieľať sa na jej rozhodovacích procesoch. Projekty majú byť zamerané na inováciu existujúcej alebo vytvorenie novej verejnej služby vo verejnom priestore, revitalizáciu verejných priestorov alebo komunitnú infraštruktúru vo verejnom priestore.

Kraj vyčlenil na tento účel celkovo 130-tisíc eur, pričom výška dotácie na jednu žiadosť je 10-tisíc eur a spolufinancovanie tvorí 20 percent zo schválenej dotácie. Prešovská župa vyhlásila túto výzvu vôbec po prvýkrát. Termín na predloženie žiadostí je stanovený do 28. februára. O víťazných projektoch rozhodne verejná SMS hlasovaním po ich zverejnení koncom marca.

Všetky potrebné informácie o aktuálnych vyhlásených výzvach PSK sú pre žiadateľov k dispozícii na stránke www.vucpo.sk v sekcii Výzvy a granty.

Lea Heilová, oddelenie komunikácie a propagácie

Počas hospitalizovaných mierne stúpol

Ako na hojdačke. Asi takto kolíše stav aktuálne hospitalizovaných pacientov s ochorením Covid-19 v našom regióne.

Vyplyva to z informácií, ktoré nám v nedeľu 9. januára podvečer poskytol primár Covidového oddelenia vo svídnickej nemocnici Marek Pytliak. „Počet pacientov na Internom covidovom oddelení stúpol na 18, na covidovom ARE sú v súčasnosti traja pacienti. Za ostatný týždeň evidujeme mierny nárast ošetrovaní pre príznaky COVID-19,“ skonštatoval Marek Pytliak a podľa dostupných informácií možno v najbližších dňoch počítať aj s ďalším miernym nárastom hospitalizovaných, keďže doznievajú vianočné a novoročné sviatky, ktoré sprevádzala aj väčšia intenzita stretávania sa.

(ps)

Kedy budú prijímačky na stredné školy?

Rezort školstva určil termíny konania prijímacích skúšok pre školský rok 2022/2023 a termín zverejnenia zoznamu uchádzačov podľa výsledkov prijímacieho konania pre školský rok 2022/2023.

Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR určuje termíny konania prijímacích skúšok pre školský rok 2022/2023 a termín zverejnenia zoznamu uchádzačov podľa výsledkov prijímacieho konania pre školský rok 2022/23 s účinnosťou od 1. 1. 2022 nasledovne:

Termíny konania prijímacích skúšok na gymnáziá, stredné odborné školy, školy umeleckého priemyslu a konzervatóriá

- 1. termín:

- odbory vzdelávania, v ktorých sa nevyžaduje overenie špeciálnych schopností, zručností a nadania: ■ **2. 5. 2022 alebo 3. 5. 2022**

- odbory vzdelávania, v ktorých sa vyžaduje overenie špeciálnych schopností, zručností a nadania: ■ **4. 5. 2022, 5. 5. 2022 alebo 6. 5. 2022**

- 2. termín:

- odbory vzdelávania, v ktorých sa nevyžaduje overenie špeciálnych schopností, zručností a nadania: ■ **9. 5. 2022 alebo 10. 5. 2022**

- odbory vzdelávania, v ktorých sa vyžaduje overenie špeciálnych schopností, zručností a nadania: ■ **11. 5. 2022, 12. 5. 2022 alebo 13. 5. 2022**

Termíny konania prijímacích skúšok na stredné športové školy

Overenie špeciálnych schopností, zručností a nadania v odboroch vzdelávania sa na stredných športových školách koná v dvoch fázach:

- prvá fáza - overenie športového výkonu: o od 21.3. do 14.4.2022 pre všetky druhy športov (spoločné pre oba termíny prijímaciej skúšky)

- druhá fáza - psychodiagnostické vyšetrenie: o 4. 5. 2022, 5. 5. 2022 alebo 6. 5. 2022 (1. termín) alebo o 11. 5. 2022, 12. 5. 2022 alebo 13. 5. 2022 (2. termín)

Termín pre zverejnenie zoznamu uchádzačov podľa výsledkov prijímacieho konania pre školský rok 2022/2023 je 18. 5. 2022 (v čase od 0:00 do 23:59 hod.).

(minedu)

VOLEJBAL

NIKÉ EXTRALIGA MUŽOV

Premiéra v novom roku vo východniarskom derby v Prešove pred kamerami

VK Mirad PU Prešov - TJ Slávia Svidník 3:0
(25:15, 25:18, 25:18)

Premiéra v novom roku pred televíznymi kamerami vo východniarskom derby Svidníčanom nevyšla. Prvý zápas po vianočnej a novoročnej prestávke svidníckym extraligovým volejbalistom nevyšiel. V uplynulú nedeľu 9. januára bolo na programe východniarske derby. V Prešove sa kvôli opatreniam hralo bez divákov, no za to pred televíznymi kamerami TV JOJ Šport.

Svidníčanom v tomto zápase chýbal Dmytro Fedorenko, ktorý sa ešte nevrátil z Ukrajiny a rovnako aj Šimon Kozák pre zranenie. V základnej zostave trénera Rastislava Paňka nenastúpil ani skúsený Ľuboš Macko a na hre Svidníka sa to odzrkadlilo. Domáci hráči dominovali na podaní i v hre v poli a hlavne na sieti. Po

príchode Ľuboša Macka sa výkon Svidníka zlepšil, no na vynikajúco hrajúcich Prešovčanov to nestačilo. V druhom sete síce Slávisti pridali na dôraze, no záver setu patril znovu domácim. V treťom sete podali Svidníčania najlepší výkon, ale ani ten nepomohol k tomu, aby v televíznom zápase ponúkli divákovi drámu.

Prešovčania už totiž drámu nedopustili a ako sme už uviedli,

bez skúseného Fedorenka a Kozáka Svidníčania nádej na lepší výsledok v tomto zápase nemali. Zostava Prešova: Smolej 5, Lamanec 18, Ščerba 11, Porubský 6, Mikovčík 6, Sopko st. 2, Jendrejčák 11, Suchanič (libero). Zostava Svidníka: M. Vitko (libero), Sopko ml. 7, Gula 11, Gulák 8, R. Vitko, P. Marjov, Šelong 3, Macko 6, Horňák, Ľ. Skasko, Magera.

V najbližšiu sobotu 15. januára hrajú svidnícki extraligoví volejbalisti na domácej palubovke. Od 17. hodiny privítajú v športovej hale na Ul. gen. Svobodu volejbalistov Prievide. Stále sa hrá bez divákov.

(pn)



Šimon Gula bol v zápase v Prešove najviac budúcim hráčom Svidníka

Mladý svidnícky volejbalista Braňo Skasko sa zaskvel ako kapitán slovenskej reprezentácie v slovinskom Maribore

Splnili cieľ. V uplynulú sobotu 8. januára slovenskí volejbaloví reprezentanti do 18 rokov uzavreli účinkovanie na turnaji ME-VZA v slovinskom Maribore. V zápase o 5. miesto nastúpili proti chorvátskemu výberu, ktorému podľahli 0:3 na sety a obsadili konečné 6. miesto.

Cieľ, ktorý si slovenský tím stanovil, bol postup do aprílovej kvalifikácie, a ten zverenci zastupujúceho trénera Martina Májeka, splnili.

Majstrovstvá Európy hráčov do 18 rokov sa uskutočnia 7. až 17. júla tohto roku v gruzínskom hlavnom meste Tbilisi. Z turnaja v Maribore na ne postúpi len víťaz. Tímy na druhom až šiestom mieste odohrajú kvalifikáciu od 21. do 24. apríla.

Zápas o 5. miesto

Chorvátsko 18 - Slovensko 18 3:0 (18, 22, 21)

Zostava Slovenska: Badáň 9, Hlaváč 0, B. Skasko 15, Pijáček 1, Spišský 4, Makónyi 4, libero Sýkora (Stríž 4, Brzáč 4, Michalica 1). Tréner: M. Májek.

Tréner slovenskej reprezentácie Martin Májek povedal:

„So zápasom proti Chorvátom som maximálne nespokojný. Chlapci sa po dvoch piatkových víťazstvách uspo-

kojili a v sobotu duel odflákli. Veril som, že ich dve výhry nakopnú a budú sa chcieť pobiť o lepšie umiestnenie, ale nestalo sa tak. Potešilo nás, že sme postúpili, ale zápas, v ktorom sme mohli bez tlaku ukázať, čo v nás je, sme nevládli a to ma mrzí.“

V drese slovenskej reprezentácie v Maribore sa predstavil aj Svidníčan Branislav Skasko. Člen A tímu TJ Slávia Svidník hrajúceho v mužskej extralige, bol na turnaji v Slovinsku kapitánom Slovenska. Odohral všetky zápasy a celý turnaj zhrnul takto:

„Fyzicky to bol pre nás veľmi náročný turnaj. Išli sme tam s cieľom postúpiť do druhého kola kvalifikácie na majstrovstvá Európy. Cieľ sme po piatich ťažkých zápasoch splnili. Mali sme vydatené zápasy, ale aj také v ktorých sme stále nepredvážali náš najlepší výkon a to aj kvôli nariadeniam na Slovensku, ktoré podľa môjho názoru ničia všetky športy v našej krajine. No našťastie to stačilo na postup a v apríli môžeme ukázať ešte lepší volejbal,“ povedal Braňo Skasko, ktorého boli v Slovinsku podporiť aj rodičia.

No a nielen im adresoval aj tieto

slová vďaky:

„Ďakujeme všetkým fanúšikom a rodičom, že nás prišli podporiť až do Slovinska a taktiež za všetky podporujúce správy.“

Mladý Svidníčan Braňo Skasko sa na turnaji v Slovinsku zaskvel. So 106 bodmi bol tento svidnícky smečiar vyhlásený za najviac budujúceho hráča celého turnaja.

Nuž a dodajme ešte všetky výsledky osemnásťročných slovenských mladíkov: Slovensko - Izrael 1:3, Slovensko - Česko 0:3, Slovensko - Cyprus 3:0, Slovensko - Maďarsko 3:1 a už spomínaný zápas Slovensko - Chorvátsko 0:3.

(pn, svf)



Občianske združenie MINORITY SK a humanitárna pomoc

Rozdali 500 kusov hygienických balíkov

V roku 2021 realizovalo občianske združenie MINORITY SK humanitárnu pomoc v rámci finančnej podpory Ministerstva práce sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky.

Tri samostatne podporené projekty pomohli Rómom a Rómkam v okrese Svidník a Stropkov. Celkovo sme rozdali 500 ks hygienických balíkov seniorom a invalidným dôchodcom, 250 ks potravinových balíkov seniorom a invalidným dôchodcom a 180 potravinových balíkov pre rodiny s deťmi v hmotnej núdzi. Touto cestou by sme sa radi poďakovali za spoluprácu primátorom miest, starostom obcí, terénnym sociálnym pracovníkom, pracovníkom komunitných a ostatným, ktorí sa s nami zapojili do spolupráce vo vybraných lokalitách, podľa kritérií projektov. Rovnako ďakujeme za finančnú podporu Ministerstvu práce sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky.



V roku 2021 realizovalo občianske združenie MINORITY SK v rámci finančnej podpory z Fondu na podporu kultúry národnostných menšín (KULT-MINOR) vzdelávacie aktivity v okresoch Svidník a Stropkov. Zamerané boli na práva národnostných menšín v nadväznosti na predošlé Sčítanie obyvateľov domov a bytov. Mesto Svidník dotáciou vo výške 500 eur pomohlo občianskemu združeniu so spolufinancovaním projektu.

Občianske združenie MINORITY SK v rámci finančnej podpory z Fondu na podporu kultúry národnostných menšín (KULT-MINOR) vzdelávacie aktivity v okresoch Svidník a Stropkov. Zamerané boli na práva národnostných menšín v nadväznosti na predošlé Sčítanie obyvateľov domov a bytov. Mesto Svidník dotáciou vo výške 500 eur pomohlo občianskemu združeniu so spolufinancovaním projektu.

Touto cestou by sme sa radi poďakovali za spoluprácu terénnym sociálnym pracovníkom, pracovníkom komunitných centier a ostatným ktorí sa s nami zapojili do spolupráce vo vybraných lokalitách, podľa kritérií projektu.

Rovnako ďakujeme za finančnú podporu Fondu na podporu kultúry národnostných menšín a mestu Svidník za poskytnutú dotáciu.

OZ MINORITY SK



Spoločenská kronika

za mesiac december

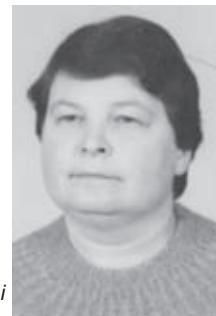
NAVŽDY NÁS OPUSTILI

Michal Kral' (1937, Miňovce), Alexander Vaco (1947, Miková), Milan Ferenc (1952, Mlynárovce), Marta Liptáková (1948, Medzilaborce), Pavol Pališin (1978, Tisinec), Kvetoslava Bujdošová (1960, Kružlová), Juraj Kačmár (1951, Hrabovčik), Vlasta Grundzová (1978, Havaj), Milan Hatala (1953, Kuková), Věra Goroľová (1963, Stropkov), Mária Prusáková (1930, Potoky), Anna Kačmárová (1941, Stročin), Vasil Pec (1947, Nižná Pisaná), Helena Hudáková (1922, Kurimka), Mária Polovčíková (1941, Svidník), Ing. Milan Vanda (1957, Okružle), Adam Oravec (1944, Svidník), Helena Gulová (1935, Krajná Bystrá), Júlia Pittnerová (1943, Humenné), Mária Grundzová (1964, Roztoky), Miroslav Puškár (1961, Breznica), Peter Fedák (1994, Stropkov), Mária Bojčíková (1940, Ladomirová), František Mihelič (1979, Lúčka), Štefan Olčák (1940, Vyšná Olšava), František Hybel (1949, Stropkov), Anna Kaščáková (1928, Bukovce), Mária Šantová (1938, Roškovce), Radoslav Trudič (1976, Svidník), Mária Ivanická (1938, Habura), Anna Vaššová (1936, Medzilaborce), Zuzana Bugnová (1935, Gíraltove – Francovce), Helena Šelepová (1937, Svidník), Anna Ferencová (1940, Vyšná Olšava), Mária Mihoková (1936, Kračúnovce), Ján Baran (1932, Dubová), Ján Petný (1945, Medvedie), Mária Kočanová (1936, Kružlová), Eva Muchová (1954, Stropkov), Anna Žáková (1954, Ladomirová), Anna Šafranková (1941, Piskorovce), Peter Olčák (1951, Gribov), Jozef Hutňan (1941, Stropkov), Marián Cina (1961, Stropkov), Ján Onderišin (1961, Železník), Anna Micová (1934, Cernina), Slavko Ducár (1972, Svidník), Mária Džupinová (1936, Nižná Jedľová), Mária Jacečková (1939, Makovce), Ivan Šmajda (1951, Stropkov), Magdaléna Šťavnická (1936, Stropkov), Terézia Fečková (1938, Kolbovce), Mária Harahusová (1945, Veľopolie).

SPOMIENKA

**Sú bolesti, na ktoré nie je liek.
Sú rozhodnutia, ktoré nevrátíme späť.
Sú spomienky, ktoré nikdy nevymažeme
a sú ľudia, na ktorých nikdy nezabudneme.**

10. januára 2022 sme si pripomenuli 7 rokov,
odkedy nás navždy opustila naša milovaná
manželka, mamka a babka
ANNA HANÁKOVÁ zo Svidníka



Všetci, ktorí ste ho poznali, venujte mu spolu s nami
tichú spomienku.

**S láskou a úctou spomínajú manžel Michal, syn Martin s rodinou
a dcéra Iveta s rodinou**

Vakcinačné centrum nemocnice Svidník ponúka

- **Každú pracovnú STREDU a ŠTVRTOK**, v čase od 12:30 - 14:00 hod., je možné očkovanie vakcínou Spikevax, injekčná disperzia od spoločnosti Moderna. Je možné podanie prvej, druhej, resp. tretej posilňovacej dávky. Nutná registrácia vopred na tel. čísle: 0915 910 308.

- **IBA V PONDELOK, UTOROK** - vakcínou Janssen od spoločnosti Johnson & Johnson. Jedná sa o jednodávkovú vakcínu určenú pre obyvateľov nad 18 r. Na mieste očkovania je nutné sa preukázať občianskym preukazom alebo preukazom poisťovne.

- **KAŽDÝ DEŇ** - vakcinuje aj vakcínou Comirnaty mRNA očkovacia látka proti Covid 19 od spoločnosti PFIZER 2 - dávkový cyklus očkovania (DVOJ-DÁVKOVÁ). Je nutné sa preukázať občianskym preukazom alebo preukazom poisťovne. Osoby od 16 r. - do 18 r. v doprovode zákonného zástupcu (rodič).

- **iba v UTOROK** je možné očkovanie detí od 12 r. do 16.,r. v doprovode zákonného zástupcu (rodič).

INFOSERVIS
* Pohotovostné služby * Kino * Darcovia krvi *

INFOSERVIS
* Omše, liturgie, zhromaždenia * Oznamy *


PODDUKLIANSKA KNIŽNICA

LEKÁRNE, STOMATOLÓGOVIA a LEKÁR

LEKÁRNE

Lekárne MEDIC SK - MUDr. Pribulu 463/15 vo Svidníku.

Pohotovostná služba je do 19. hodiny.

STOMATOLÓGOVIA:

15. a 16. januára 2022: MUDr. Peter Breznošák - Nemocnica vo Svidníku.

Kontakt: 054/752 46 55.

Stomatologické pohotovostné služby sú cez víkendy a štátne sviatky od 8.00 do 12.00 hod.

PHOTOVOŠT LEKÁR:

Nemocnica arm. gen. L. Svobodu Svidník, n.o.: Dospelí: 054/786 03 38, Deti: 054/786 05 38.

SVÄTÉ OMŠE, LITURGIE A ZHROMAŽDENIA

GRÉCKOKATOLÍCKA FARNOSŤ SVIDNÍK - ZÁHRADNÁ

Utorok 11. januára: 17:00 + Lenka, Streda 12. januára: 17:00 + Karol, Alica, Ján, Anna, Štvrtok 13. januára: 7:00 + Ján, Mária, Ján, Jozef, Piatok 14. januára: 17:00 Za zdravie a Božie požehnanie pre Mikuláša s rod., Sobota 15. januára: 7:00 Za zdravie a Božie požehnanie pre Tatanu s rod. a Dušana s rod., Nedeľa 16. januára: 9:00 Za farnosť; 10:00 Za zdravie a Božie požehnanie pre Ľubu s rod.

GRÉCKOKATOLÍCKA FARNOSŤ SVIDNÍK - MESTO

Utorok 11. januára: 6.00 Kláštor sestier Baziliánok, 12.00 * o. Bohuš, 18.00 + Ján, Mária, Karol, Helena, Streda 12. januára: 6.30 + z rod. Fedoršovej a Kaputovej, 18.00 + Ladislav Suchytra (ročná lit.), + Júlia Kochanová, Štvrtok 13. januára: 6.00 Kláštor sestier Baziliánok, 12.00 * Mária (60 rokov života), 18.00 + Dominika, Piatok 14. januára: 6.30 + Rastislav Sivluči, 18.00 + Juraj Vatraľ, + Helena Bubáková (40 dňová), Sobota 15. januára: 8.00 + Mária, Vasil', + Mária Polovčíková (40 dňová), Nedeľa 16. januára - Zbierka na GTF a cirkevné školy: 8.00 * Mária, Jozef, Božena s rodinami, 9.15 * Anna (uzdravenie), 10.30 * Za farnosť, 18.00 * Filip (uzdravenie).

Oznamy: V piatok 14. januára bude od 16.30 do 17.00 v chráme stretnutie rodičov prvoprijímajúcich detí (prítomní zatiaľ len rodičia). Naďalej vysielame bohoslužbu vo večerných hodinách a v nedeľu doobeda. Ďakujeme za dodržiavanie opatrení a za trpezlivosť. Pre uľahčenie zapisovania sa prínášajte, prosím, údaje k účasti na liturgii na vlastnom papieriku.

RÍMSKOKATOLÍCKA FARNOSŤ SVIDNÍK

Utorok 11. januára: 18.00 + Helena, Streda 12. januára: 6.30 ZBP Michal, 18.00 + Peter, Štvrtok 13. januára: 6.30 + Mária, 18.00 Po svätej omši vyloženie Svätosti, krátka adorácia: + Ján, Veronika, Piatok 14. januára: 6.30 + z rod. Adamčíkovej, 18.00 + Jozef, Sobota 15. januára: 8.00 Za duše v očistci, 15.30 Domov dôchodcov, Nedeľa 16. januára: 7.00, 8.00 ZBP Jozef, 10.30 ZBP Peter, 12.00, 18.00 + Rastislav, Mária, Viera, Ladislav.

Oznamy: Po sviatku Krstu Pána sa končí vianočné obdobie. Začína sa obdobie cez rok. Kostol ešte stále funguje v režime OP. Na sv. omšu môžu prísť iba zaočkovaní a tí, ktorí prekonali Covid 19 - pri dodržaní prísnych pandemických opatrení. Pri vstupe dezinfekcia rúk, prekrytie dýchacích ciest respirátorom, odstup pri sedení. Počet veriacich 1 na 15m. V prípade potreby individuálnej pastoračnej činnosti môžete volať na čísla: farár - 0915 961 287, kaplán - 0915 960 308.

PRAVOSLÁVNÝ CHRÁM

Utorok 11. januára: 6.00 sv. liturgia, 17.00 Večierňa, Streda 12. januára: 6.00 sv. liturgia, 17.00 Večierňa, Štvrtok 13. januára: 6.00 sv. liturgia, 17.00 Večierňa, piatok 14. januára - Nový rok podľa Juliánskeho kalendára: 7.00 sv. liturgia, 16.00 Večierňa, Sobota 15. januára: 6.00 sv. liturgia, 17.00 Večierňa, Nedeľa 16. januára: 7.00 hod. sv. liturgia, 16.00 Večierňa.

SÁLA KRÁĽOVSTVA - JEHOVOVI SVEDKOVIA

Počas mimoriadnej situácie súvisiacej so šírením koronavírusu sa nekonajú zhromaždenia Jehovových svedkov v sále Kráľovstva na Ul. Festivalovej, č. 2042, ale prebiehajú formou videokonferencie, a to každý štvrtok o 18.00 a nedeľu 9.30 hod. Na týchto zhromaždeniach sa môžete dozvedieť akým spôsobom sa Boh spolu s Ježišom o nás starajú aj v dnešnej dobe. Môžete si pozrieť aj webovou stránku www.jw.org. Pokiaľ budete mať záujem sa pripojiť k týmto stretnutiam, prihlasovacie údaje získate na tel. čísla 0918 178 485.

www.podduklianskakniznica.sk

od 10. januára 2022

KNIHA, KTORÁ ZAUJME...

WHITAKEROVÁ, Holly: Žena abstinentka.

Bratislava, MAFRA 2021. 361 s.

Príbeh o radikálnom rozhodnutí prestať piť. V kultúrnom prostredí, ktoré je alkoholom posadené. Autorka opisuje svoju cestu od pitia k životu bez alkoholu. Žijeme vo svete posadenom alkoholom a pitím. Pijeme na krstinách, pracovných stretnutiach, brunchoch, na promóciách aj pohreboch. A hoci ako spoločnosť sme posadení zdravým životným štýlom, alkohol stále považujeme za „magický elixír“. Keď sa autorka rozhodla vyhľadať pomoc, vydala sa na cestu, ktorá ju nielen doviedla k triezvosti - ale taktiež zistila, akú silnú pozíciu má alkohol v našich životoch. Špeciálne v životoch žien. Poukazuje napríklad na reklamy na alkohol cielené na ženy - podobne, ako na ženy cieľili tabakové firmy v 50. rokoch. Na pitie sa už nikdy nebudete pozerat' tak, ako doteraz. Ak si prečítate túto knihu.



OSOBNOSTI UMELECKÉHO ŽIVOTA

CHISHOLMOVÁ, Melanie Jayne

Melanie Jayne Chisholmová je anglická speváčka, skladateľka a podnikateľka, známa z pôsobenia v dievčenskej skupine Spice Girls. Narodila sa 12. januára 1974 v meste Whiston, na predmestí Liverpoolu. Vyrastala vo Widnes a školu zameranú na herecké umenie navštevovala vo Fairfielde. Tu sa venovala predovšetkým spevu a tancu. V pätnástich rokoch sa zúčastnila na kurzoch tanečnej, speváckej a hereckej prípravy na Doreen Bird College užitočného umenia v Sidcupe v Kente. Počas štúdia zareagovala na inzerát, ktorý oznamoval vznik novej hudobnej skupiny a hľadal jej členky. Išlo o budúcu skupinu Spice Girls. Školu opustila tesne pred jej dokončením a v roku 1994 sa stala členkou formácie Touch, neskôr premenovanú na Spice Girls. Skupinu tvorilo päť dievčat. Každá z nich mala svoje vlastné záujmy a životné priority. Melanie bola jedinou profesionálnou speváčkou v skupine. V roku 1999 oznámila svoj odchod zo skupiny. Odišla do Los Angeles nahrávať svoj sólo záznam. Počas svojej sólovej kariéry vydala 6 albumov. Je doteraz najúspešnejšou britskou spoluautorkou najväčšieho počtu singlov, ktoré sa umiestnili na prvom mieste v Spojenom kráľovstve. V celkovom poradí vrátane mužských autorov je potom na tretej pozícii za Lennonom a McCartneym.

MAJSTRI PERA

AMBROSE, Stephen (10.1.1936-13.10.2002)

Bol americký historik a spisovateľ. Po získaní titulu doktora histórie pracoval ako učiteľ na University of New Orleans. Prvú knihu vydal v roku 1962. Nepredalo sa jej veľa kusov v prvom vydaní, zaujala ale bývalého prezidenta Eisenhowera. Ten oslovil Ambroseho, aby napísal jeho oficiálny životopis. Dvojzväzkový životopis prezidenta spravil zo Stephena Ambroseho jedného z popredných amerických historikov. V češtine vyšli jeho knihy Dlouha železná stuha, Občané vojáci, Den D, Víťazové, Bratrstvo neohrozených a V nebezpečných výšinách.

HUMOR JE SOLOU ŽIVOTA

Bezdomovec klope na dvere bytu istého podnikateľa:

- Vy ste dali do novin oznam, že dáte
odmenu tomu, kto nájde vášho psa?

- Áno, a čo má byť?

- Nemohli by ste mi dať zálohu? Idem ho hľadať.

Vydavateľ: Pavol Sivák - PONO PRESS, Ul. 8. mája 492/7, 089 01 Svidník, **IČO:** 37 653 903. Vychádzajú každý utorok. **Cena:** 0,50 €. **Šéfredaktorka:** Katarína SIVÁKOVÁ, **Grafická úprava:** Pavol Sivák, Katarína Siváková, **prevádzka - adresa redakcie:** Centrálna 274, Hotel RUBÍN, 089 01 Svidník, **mobil:** 0907 911 472, 0918 688 004, **e-mail:** redakcia@poddukkulianskenovinky.sk, **elektronická sadzba:** redakcia, **tláč:** ROTAPRINT, s.r.o. Košice. Uzávierka **každý piatok do 14.00 hod.** Nevyžiadané rukopisy nevraciam, redakcia si vyhradzuje právo úpravy rukopisov. Uverejnené názory čitateľov sa nemusia zhodovať so stanoviskom vydavateľa. Vydavateľ nezodpovedá za obsah uverejnených inzerátov. Príspevky nenonorujeme. Rozšíriť: KAPA DAB, Slovenská pošta a súkromní predajcovia. **Príjem inzercie pondelok až piatok od 9.00 do 16.00 hod.** Registrácia na Ministerstve kultúry SR pod číslom EV 1283/08, ISSN: 1337-6187, ochranná známka ÚPV SR číslo 205 895.