REGIONPRESS
Č. 3 / 18. JANUÁR 2019 / 23. ROČNÍK

TOPOĽČIANSKO
PARTIZÁNSKO-BÁNOVECKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do **38 000** domácností

PREČÍTAJTE SI... NOVÉ LEPŠIE NOVINY

Predajne:

TOPOĽČANY
Čsl. armády 32
tel: 038/531 58 79 • **mobil:** 0911 311 220
e-mail: topolcany2@slovaktual.sk

PARTIZÁNSKE
Februárová ul.1478/2 • (dom služieb ALFA – 1.posch)
tel: 038 / 749 12 88 • **mobil:** 0905 211 572
e-mail: partizanske@slovaktual.sk

40-0003

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie -20%
- chemická injektáž
STOP VODA
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331
40-0001

KONTAJNEROVÁ SLUŽBA
VÝVOZ STAVEBNÉHO A INÉHO ODPADU
0915 630 413

VÝKOPOVÉ PRÁCE MINIBÁGROM
0915 630 413
40-0002

KOMPLETNÉ REKONŠTRUKCIE BYTOVÝCH A DOMOVÝCH JEDNOTIEK

OD NÁVRHU CEZ REALIZÁCIU AŽ PO REVÍZNE SPRÁVY

VYKONÁVAME TIETO DRUHY MONTÁŽNYCH PRÁC:
- ELEKTROINŠTALÁCIE
- VODOINŠTALÁCIE
- KÚRENIE
- VNÚTORNÉ ODPADY
- OBKLADY, DLAŽBY A PLÁVAJÚCE PODLAHY
- MURÁRSKE PRÁCE

0911 58 98 79
40-0012

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

0918 671541 stop vlhkým múrom
40-0015

VIZITKY
0905 719 135

KANÁLSERVIS
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
WC odtokov, umývadiel, spŕch, priemyselných a iných kanalizácií
ČISTENIE TLAKOM A ŠPIRÁLOU
MONITORING KAMEROU
rýchlo • čisto • spoľahlivo • NON STOP
0907 652 710
www.kanalservis.sk
45-0027

AKCIA OSB dosky
sadrokarton, minerálna vlna
zateplovací systém, polystyrén
0918 472 192
veľkoobchod + maloobchod Bošany
Garancia najnižšej ceny na Slovensku
40-0006

ŽALÚZIE | ROLETY | PERGOLY
garážové brány a presklenia
Žalúzie Cibula
www.zaluzie-cibula.sk
038/740 14 60

40-0004

TOPOĽČIANSKO
PARTIZÁNSKO-BÁNOVECKO

Redakcia: Streďanská 4055
TOPOĽČANY
topolciansko@regionpress.sk

REGIONPRESS
Vydavateľ:
REGIONPRESS s.r.o.
Študentská 2, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA
Ľubomír Žaťko **0905 719 135**

Distribúcia:
Ing. Vladimír Šmehýl **0908 979 519**
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk
Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (38 000 domácnosti)
Každý týždeň: v Topoľčanoch, Partizánskom, Bánovciach n/B, Tovarnikoch, Krušovciach a Chrabranoch
+ v párnom týždni navyše: Kuzmice, Bojná, Jacovce, N. Blatnica, Urmince, V. Ripňany, Nemčice, V. Dvorany, Tvrdomestice, H. Obdokovce, M. Uherce, Dvorec, M. Bielice, V.Bielice, D. Naštice, Pečeňany, H. Naštice, Biskupice, Rybany, Otrhánky, Haláčovce, V. Chlievany, Podlužany, Uhrovec, Ostratice, Zlatníky, Radošina, Prašice, Nemečky a Tesáre
+ v nepárnom týždni navyše: Bošany, Brodzany, Chynorany, Klátová N.Ves, Krnča, Janova Ves, Krásno, Nedanovce, Návojovce, Hradište, Žabokreky n/N, V. Kľúč, V. Uherce, H. Chlebany, Ješkova Ves, Kľúč.Hradište, Rajčany, Skačany, Nadlice, Koniarovce, Hrušovany, Kovarce, Ludanice, Dvorany n/N, Mýtna N.Ves, Nitrianska Streda, Čeľadince, Oponice, Súľovce, Práznovce, Preseľany, Kamanová, Belince, Solčany, M. Bedzany a V. Bedzany

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

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

Západné Slovensko

BV	57.000	**Bratislavsko** Východ
BZ	67.000	**Bratislavsko** Západ
DS	26.000	**Dunajskostredsko**
GA	30.000	**Galantsko+Šaliansko**
HC	24.000	**Hlohovecko**+Sereďsko
KM	15.000	**Komárňansko**
LV	30.000	**Levicko**
MA	25.500	**Malacko**
NR	48.000	**Nitriansko**
NZ	35.000	**Novozámocko**
PK	21.000	**Pezinsko**
PN	32.500	**Piešťansko**+NM+MY
SC	25.000	**Senecko**
SE	31.000	**Senicko+Skalicko**
TO	38.000	**Topoľčiansko**+PE+BN
TN	52.000	**Trenčiansko**+DCA+IL
TT	45.500	**Trnavsko**
ZM	18.000	**Zlatomoravsko**

Stredné Slovensko

BB	50.000	**Banskobystricko**+BR
KY	30.000	**Kysucko**=CA+KM
LI	35.500	**Liptovsko**=LM+RK
LC	30.000	**Lučenecko**+VK+PT
MT	39.250	**Martinsko**+TR
OR	38.600	**Oravsko**=DK+NO+TS
PB	30.000	**Považsko**=PB+PU
PD	35.000	**Prievidsko**
ZV	36.500	**Zvolensko**+DT+KA
ZH	26.500	**Žiarsko**+ZC+BS
ZA	52.000	**Žilinsko**+BY

Východné Slovensko

BJ	29.000	**Bardejovsko**+SK+SP
GE	25.000	**Gemersko** = RV+RS+RA
HU	25.000	**Humensko**=VT+SV+ML
KE	82.750	**Košicko**
KS	22.250	**Košicko** okolie
SL	12.000	**Ľubovniansko**
MI	30.500	**Michalovsko**+TV+SO
PP	35.000	**Popradsko**+KK
PO	40.000	**Prešovsko**+SB
SN	30.000	**Spišsko**+LE+GL

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» KÚPIM STARÉ Automotoveterány Škoda Lada atď jawa, pionier, sinson, 0918383828

» CZ 175 JAWA 250 350 PIONIER STADION MUSTANG SIMSON. KÚPIM TIETO MOTORKY 0915215406

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

08 STAVBA

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

» Predám zajaca krásneho veľkého samca (záruka) 0918024254

» PREDÁM POŠTOVÝCH HOLUBOV LACNO, RUŠÍM CHOV TEL 0909233900

11 HOBBY A ŠPORT

» KÚPIM KROJE AJ ČASTI MINCE BANKOVKY VYZNAMENANIA POHĽADNICE A INÉ 0903868361

» Kúpim staré Primky a iné mechanické hodinky. Tel: 0905767777

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

» Predám slivovicu 0903 712 579

» Predám prvorepublikový nábytok z masívu vo výnimočnom stave. Kontakt: alena.ulicnikova@gmail.com

14 RÔZNE / iné

» Kúpim hodinky Schaffhausen. Tel. 0944137683

» Kúpim ľudové kroje 0902 708 047

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Chcete si podať inzerát?
Návod nájdete napravo hore.

TATRANSKÝ A ZRUBOVÝ PROFIL, OSB DOSKY, DLÁŽKOVICA, REZIVO A KROVY, ASFALTOVÝ ŠINDEL
0950 286 207
40-0014

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RPmedzera TO medzera Číslo rubrikymedzera Text inzerátu

Príklad:
RP TO 12 Predám kočík, 0987 654 321.

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor.
Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme.
TIP: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **TO** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Zateká Vám strecha?
Spoľahnite sa na odborníkov a budete kľudne spať
- opravy asfaltových a plechových striech - lokálne aj celoplošne novými elastickými materiálmi so životnosťou min. 30 rokov v cene už od 7,90 € / m²
Výber z viac druhov materiálov
- obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky **zadarmo**

STRECHAFER, s.r.o.
Božík Peter
0948 606 860, 038/ 542 46 80
40-0005

Najčítanejšie regionálne noviny
REGION PRESS

DOBROVOĽNÁ DRAŽBA
3 izbový byt Partizánske
Najnižšie podanie: 46 200 EUR

Termín konania dražby: dňa 22.02.2019 o 10:00 hod.
Miesto konania dražby: Salónik galéria na 1. poschodí, Grand Hotel, Palackého 3477, 911 01 Trenčín, okres Trenčín, Trenčiansky kraj.

Dražobná zábezpeka: 8 000,00 EUR
Predmet dražby: trojizbový byt o výmere 69,04 m2, na ul. Malá okružná v meste Partizánske. Byt č. 21 je na 8.p., vchod č. 2, v bytovom dome súpisné č. 943. Podiel priestoru na spoločných častiach a zariadeniach bytového domu je o veľkosti 6834/421421. Spoluvlastnícky podiel na pozemkoch parc.č. 4641/1 je o veľkosti 6834/421421. Predmet dražby je evidovaný na LV č. 3178, k.ú. Partizánske.

Kontakt: 02/32202713, drazby@platitsaoplati.sk, www.platitsaoplati.sk

platiť sa oplatí — dobrovoľné dražby
52-0005-10

DOBROVOĽNÁ DRAŽBA
Rodinný dom Klátova Nová Ves
Najnižšie podanie: 84 800,00 EUR

Termín konania dražby: dňa 22.02.2019 o 10:45 hod.
Miesto konania dražby: Salónik galéria na 1. poschodí, Grand Hotel, Palackého 3477, 911 01 Trenčín, okres Trenčín, Trenčiansky kraj.

Dražobná zábezpeka: 15 000,00 EUR
Predmet dražby: Rodinný dom súp.č. 410 postavený na parc.č. 244/2 , pozemky parc.č. 244/1 a 244/2 o celkovej výmere 2079 m2. Predmet dražby je evidovaný na LV č. 391, k.ú. Klátova Nová Ves.

Kontakt: 02/32202724, 0911 833 859, krajicek@platitsaoplati.sk, www.platitsaoplati.sk

platiť sa oplatí — dobrovoľné dražby
52-0005-12

Gumárenská spoločnosť Bencros, s.r.o. so sídlom v Bošanoch obsadzuje tieto pozície:

Zmenový vedúci pracovník pre výrobu

Náplň práce:
- manažovanie a riadenie ľudí vo viaczmennej prevádzke na úsekoch výroby a expedície,
- zadeľovanie úloh, kontrola ich dodržiavanie,
- zabezpečenie plynulosti výroby
- operatívne riešenie pracovných úloh
- riešenie disciplinárnych problémov so zamestnancami,
- kontrola plnenia plánu,
- komunikácia s ostatnými oddeleniami.

Požiadavky:
- prax na obdobnej pozícií aspoň 2 roky
- ochota pracovať na 3 zmeny
- teamovosť
- prirodzená autorita

Ponúkame:
- nástupná mzda 1200€ brutto (základná mzda + 300€ variabilná zložka
- nástup možný ihneď

Sekanie gumy + obsluha stredotlakového parného kotla

Náplň práce:
- obsluha kotla IV. triedy, na čo bude každý uchádzač zaškolený
- sekacie a iné práce v gumárenskej prevádzke

Požiadavky:
- ochota pracovať na tri zmeny
- predchádzajúca prax s obsluhou stredotlakového parného kotla nie je nutná, vieme si uchádzača kompletne zaškoliť
- práca s VZV

Ponúkame:
- nástupná mzda je 800€ / brutto, z toho základná mzda je 640€ + 160€ variabilná zložka, po zaškolení zvýšenie mzdy
- možnosť zaškolenia na uvedenú pozíciu
- uvedená mzda je najnižšia možná v závislosti od uchádzača

Kvalifikovaný gumár

Náplň práce:
- lisovanie gumy
- obsluha miešacích zariadení
- skladanie a rozoberanie foriem
- sekanie, pílenie hotových profilov
- ostatné práce v gumárenskom priemysle

Požiadavky:
- vzdelanie strojárskeho alebo technického zamerania
- skúsenosti v strojárstve/gumárenskom priemysle

Ponúkame:
- nástupná mzda od 1000€ v hrubom, (základná mzda 800€ + 200€ variabilná zložka, + ďalšie odmeny po zaškolení

Výrobný pracovník v gumárenskom priemysle

Náplň práce:
- práce v gumárenskej výrobe

Ponúkame:
- nástupný plat od 750€ v hrubom (základná mzda 600€ +150€ variabilná zložka) + ďalšie odmeny po zaškolení
- vhodné aj pre absolventov a ľudí, ktorí majú chuť pracovať

Výhody pre naších zamestnancov na všetkých pozíciách
- nadštandardný plat v okolí
- bonus+ systém, individuálne odmeny
- možnosť uzatvorenia DDS s príspevkom zamestnávateľa
- možnosť kariérneho a finančného rastu
- motivujúce ohodnocovanie
- nadčasové príplatky nad rámec Zákonníka práce

Ak chcete vedieť viac informácií, pošlite svoj životopis na Bencros, s.r.o., Nábrežie Ľ. Štúra 1173/25, 956 18 Bošany Telefonický kontakt: 0918 118 987, mailový kontakt: praca@bencros.sk
40-0016

KOVOŠROT SVINNÁ
VÝKUP DRUHOTNÝCH SUROVÍN - PLATBA V HOTOVOSTI
Predaj UHLIA a PIESKOV
• HNEDÉ UHLIE, BAŇA BÍLINA (CZ) • FRAKCIE 0/1, 0/4, 4/8, 0/22, 16/22
• HNEDÉ UHLIE, BAŇA MOST (CZ)
• HNEDOUHOĽNÉ NEMECKÉ BRIKETY (DE)
• ČIERNE UHLIE, BAŇA BIELSOWICE (PL)
DREVENÉ BRIKETY z Oravy (SK)
MOŽNOSŤ PLATBY KARTOU / AJ NA SPLÁTKY
WWW.CDRC.SK 0901 788 888
46-0013

LETÁKY
0905 719 135

MAHAX Slovakia s.r.o.
Práca v Rakúsku
HĽADÁME ŠIKOVNÝCH ROBOTNÍKOV NA RÔZNE POZÍCIE
(tesár, murár, inštalatér, a iné)
• mzda od 11€/h. + diéty 26€/deň • práca na rakúsku PZ • príspevok na ubytovanie a cestovné náklady • Nutné ovládať nemecký jazyk
Pre viac info: 0948 592 954
Mahax Slovakia, s.r.o.
45-0008

TIENIACA TECHNIKA
ŽALÚZIE • SIETE • PARAPETY
0903 207 693
• žalúzie horizontálne
• žalúzie vertikálne
• látkové vnútorné roletky
• vnútorné roletky Noc a deň
• vnútorné Plisé
• dverné a okenné siete
46-0006

NEJDE VÁM BIZNIS?
KONTAKTUJTE NÁS
topolciansko@regionpress.sk
0905 719 135

žalúzie * rolety * siete
0940 256 072
40-0004

Zariadenie sociálnych služieb Sv. Marta Jacovce prijme
zdravotnícku asistentku (730€)
opatrovateľku (630€)
▪ plus príplatky-víkend, noc, sviatok
▪ strava hradená zamestnávateľom
▪ dochádzkový bonus
Viac informácií: 0905 426 096
40-0007

Predaj mladých nosníc
7-týždňové vysokoznáškové mládky plemeno DOMINANT
3,70 € / ks
Predaj kŕmnych zmesí
Rozvoz objednávok zadarmo, OD MARCA DO NOVEMBRA
0905 355 145
0918 812 466
Farma Frajkovci: 160 Velčice
frajka.team1@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk
45-0017

ZÁHRADNÍCTVO na HRADE ponúka
SEMENÁ
Viac ako 400 druhov a odrôd.
VYŠŠIA GRAMÁŽ, ALE NIŽŠIA CENA!
ZEMINA na výsev
KONZUMNÉ ZEMIAKY
Agria 0,42 € / kg
BRIKETY na kúrenie
Záhradníctvo Hrad
Hrad 323, TOPOĽČANY 0911 732 755 0903 511 654
40-0017

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
vložkovanie certifikovaným materiálom
- OBHLIADKA ZDARMA
0911 315 249
www.bmkominy.sk
pred frézovaním po frézovaní
47-013

PHENOMENA GRAPHIX
Grafické štúdio, ktoré ponúka najmodernejší profesionálny prístup a najnovšie trendy v oblasti súčasnej svetovej grafiky
- logotvorba
- plagátotvorba
- typografia
- brošúry, booklety
- kreatívna grafika
- digital art
- CD coverart
- CD booklet
(ai metalové kapely)
phenomenagraphix@gmail.com
0907 402 108
www.facebook.com/phenomenagraphix/
40-0010

Akcia
Bezpečnostné dvere
• 4 modelové rady • možnosť montáže • rýchle dodanie
• moderný dizajn • bezpečnostné certifikáty
Dvere od: 319 €
+ klučka: 1 € + montáž: 89 €
SPOLU s DPH: 409 €
od 319€
sofia PLUS
sofia GREY
sofia MODERN
sofia RETRO
sofia bezpečnostné dvere
www.bezpecnostnedveresofia.sk 0948 401 321
43-0018

Strážni anjeli

Sú medzi nami, nenápadní, neznámi, no vnímaví a obetaví. Zachraňujú živé bytosti, ľudí, malé deti a často aj nemé tváre. Iba tak – lebo to tak cítia, že tak by človek konať v podobných situáciách mal. Často totiž iba nevšímavosť je príčinou zbytočných tragédií. Našťastie, agentúry občas zaznamenajú príklad toho, že všetko môže dobre dopadnúť a stačí tak málo – iba vnímať a zvažovať, čo by sa mohlo stať, ak by ľahostajnosť zvíťazila.

Nedávno – v Milwaukee – v meste v americkom štáte Wisconsine sa jeden zo strážnych anjelov, ktorí žijú medzi nami, prebudil z bežnej apatie a konal. Vodička mestského linkového autobusu si počas jazdy všimla neobvyklý pohyb na periférii jej zraku. Malé dieťa, takmer ešte batoľa, ktoré cupkalo samé po ulici. Navyše bosé a oblečené iba v pyžamku. Pritom vonku bola dosť silná zima. Vodička autobusu okamžite zastavila vozidlo, vystúpila a utekala malé dieťa zachytiť ešte predtým, ako by vkročilo do jazdnej dráhy autám na inak dosť rušnej ulici. Vodička dieťa zobrala do náručia a poháňľala sa s ním do tepla interiéru autobusu. Pomocou automatickej hlášky spustila alarm na privolanie rýchlej asistenčnej pomoci polície a záchranárov. V tej chvíli aj cestujúci pochopili mimoriadnosť situácie a ponúkli svoje teplé bundy na zabalenie dieťaťa do tepla. A to vzápätí spokojne v náručí vodičky autobusu zaspalo.

Za pár minút k odstavenému autu dorazili policajné hliadky, sanitka a aj záchranári mestského hasičského zboru. Policajti spolu so zdravotníkmi dieťa od vodičky prevzali. Neskôr sa zistilo, že incident zapríčinila matka, ktorá má duševné problémy a dieťa opustila na ulici tak, ako bolo. Polícia ho odovzdala zdravé šťastnému otcovi.

Mestská rada udelila vodičke, pani Iene Ivic vyznamenanie a finančnú odmenu. Tá však vraj pre ocenenú nebola podstatná, hlavné pre ňu bolo, že dieťa bolo v bezpečí a v poriadku.

» red

Kam so snehom

V uplynulých dňoch zasypali prívaly snehu takmer celé Slovensko. Niektoré severnejšie časti museli riešiť aj krízové situácie. Išlo predovšetkým o to, ako zabezpečiť zjazdnosť, dopravnú obslužnosť, chodníky a bezpečnosť chodcov pod strechami s prevismi ľadu a snehu.

Lenže, čo so snehom na pozemku, na záhrade, v predzáhradke, v sade? Sneh totiž možno aj využiť, pretože pomáha prežiť rastlinám mrazivé obdobie.

Sneh je preto niekde naozaj potrebný, inde však vyslovene škodí. Napríklad pre trvalky je snehová prikrývka z prachového snehu ideálnou ochranou pred vymrznutím. Naopak, na skalku nikdy nehádžte mokrý sneh, ktorý ste odhrnuli z chodníka. Rastliny sa totiž môžu doslova udusiť, pretože mokrý sneh bráni v prístupe vzduchu. A je tu aj ďalšie riziko - „chodníkový“ sneh je takmer s istotou kontaminovaný posypovou soľou buď z priameho posypu, alebo, nepriamo, odstrekom z priľahlej vozovky.

Určite tiež sneh nezhromažďujte na jahodovisku, porast vám v takom prípade uhnije. Rovnako by ste nemali vytvárať kopy snehu na kvetinových záhonoch. Menej škodí snehová pokrývka zeleninovým hriadkam a najmenej prekáža trávniku. Sneh nenahŕňajte ani ku kmeňom mladých stromčekov, lebo poskytuje ochranu hrabošom, ktoré často obhryzú kôru na úrovni povrchu pôdy až do vodivých pletív. Ak nemáte kmene chránené chráničom, snehovú perinu pri mladých ovocných stromoch nevytvárajte. Pravý opak je však pri starších a starých stromoch. Keď sa začne sneh topiť, poskytne dospelým stromom dostatok potrebnej vlahy na jarný rozbeh. Po intenzívnom snežení sneh z konárov striasajte. Ohrozuje i menšie kry. Ochránite ich tak, že konáre voľne zviažete dokopy.

Sneh tiež dokonale chráni pôdu pred premrznutím. Desaťcentimetrová vrstva snehu tlmí mráz až o 5 °C a snehová prikrývka hrubá 50 cm ju ochráni pred zamrznutím aj pri dlhotrvajúcich mrazoch. Teplota pritom pokojne môže klesnúť aj na –30 °C a pôda zostane dokonale chránená.

» red

Nielen vidieť

„Na Tri krále o krok dále“. Áno, pár sekúnd, možno aj minút už osekalo slnko z rannej a podvečernej tmy. Ale máme za sebou aj sériu kalamitných dní, počas ktorých takmer na celom území Slovenska panovala práve „biela tma“. Teda veľmi zlá viditeľnosť, spojená buď so silným snežením, alebo s vetrom, ktorý dvíhal zo zeme už napadaný sneh a prenášal ho niekam inam, v čoho dôsledku vznikajú záveje.

Kto má typ denného svietenia, teda, že na jeho vozidle svieti iba „predok“, v zime by mal používať stretávacie svetlá. Vtedy sa totiž rozsvieti aj zadné svietenie. Tu nejde o puntičkárske plnenie zákona. Diódové svetlá sú hit. Šetria batériu, majú dlhú životnosť a nemusíte ich vymieňať tak často ako žiarovky v svetlometoch. Pri niektorých značkách však zadná časť auta zostáva úplne neosvetlená. Vzniká paradox a ťažko hovoriť o svietení, ktoré zvyšuje bezpečnosť na cestách. Ak sa viditeľnosť čo len mierne zhorší, možnosť nehody sa reálne zvyšuje.

Kto nesvieti VŠADE, alebo svieti nedostatočne, vystavuje riziku seba a posádku svojho vozidla, ale aj ďalších účastníkov premávky. Pre prípad bezpečnej jazdy sa vždy držme známej zásady: „Vidieť a byť videný!“ Oplatí sa spomenúť si vždy pred jazdou v zime na túto frázu, pretože v mnohých prípadoch môže zachrániť aj život.

Ak jazdíte so svojím vozidlo v čase, keď je znížená viditeľnosť, polícia odporúča použiť stretávacie svetlá auta. Alebo tiež sú za určitých špecifických okolností dobré hmlové svetlá. V praxi sa však často stretávame s tým, že vodiči nesprávne využívajú hmlové svetlá. Hmlové svetlá sú určené na zabezpečenie lepšej viditeľnosti v hmle alebo v intenzívnom snežení či daždi. Hmlové svetlá zapnuté aj pri dobrej viditeľnosti oslňujú ostatných vodičov či účastníkov cestnej premávky. Zapnuté zadné červené hmlové svetlá dokážu zvýšiť nervozitu ostatných vodičov.

» red

Zapni si navigáciu!

Nedávno som na sociálnej sieti videl sken riešenia úlohy žiakom I. stupňa. Mal v nej vysvetliť podľa mapy cestu z jedného miesta na druhé. Ako prvý krok uviedol: Zapni si navigáciu! Milá, no logická odpoveď, ktorá ma motivovala k zamysleniu sa.

Úloha smerovala k tomu, aby žiak preukázal, ako sa orientuje na mape, ako rozlišuje cesty a chodníky, ako rieši vzdialenosti. Očakávala sa podobná odpoveď od každého žiaka. A v tom zasiahla tvorivosť, divergentné myslenie (odlišné), inakosť. Otázkou do diskusie však je, či je takéto riešenie potrebné. Ak si však spomenieme na rôzne osobnosti kultúrneho, vedeckého či politického života, ľahko si odpovieme, že práve vďaka onej tvorivosti pomohli sebe, svojmu okoliu, ľudstvu. Preto je zarážajúce, že slovenský školský systém potláča tvorivosť, rozvíja ju možno tak na výtvarnej výchove. Učebné osnovy, ale aj unifikované národné testovania vyžadujú štandardizované odpovede v osi správne - nesprávne, nič medzitým. Avšak práve tvorivosť je tá, čo posúva hranice poznania, ale aj jeho aplikáciu, keď sa tvorivý nápad stane užitočným

Druhá vec, ktorá mi pri spomínanej úlohe napadla, je klasická škola vs. technológie. Isto, je veľmi dobré, keď sa žiaci učia niektoré zručnosti manuálnym, pamäťovým spôsobom. Avšak informácií, poznatkov a požadovaných schopností je v súčasnosti tak veľa, že často aj nás, staršiu generáciu, zachraňuje technika. Ani nie preto, že by sme si nevedeli vypočítať, koľko litrov farby potrebujeme na vymaľovanie bytu alebo ako sa dostaneme z Bratislavy do Žiliny bez využitia spoplatnených ciest. Ale preto, že to ušetrí čas, ktorý môžeme venovať konceptu maľovania bytu alebo cestovnému plánu počas jazdy do Žiliny. Mobil, kalkulačka, čítačka kníh síce nahrádzajú niektoré úkony, ktoré klasická škola vyžadovala, resp. vyžaduje, no zároveň otvárajú nové obzory, myšlienky, nápady, vedú k poznávaniu na inej úrovni.

Tvorivosť a inklúzia s modernou dobou sa napriek zrealizovaným kozmetickým úpravám osnov drzo nazvaných „reforma“ vzdelávania potláčajú. A to som spomenul iba dva aspekty. Mnohé zanedbania tvorcov kurikula svedčia o tom, že sme od skutočnej reformy na míle vzdialení.

» Ján Papuga
riaditeľ ZŠ

46-004

ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
Máte upchatý drez, WC, umývadlo?
MONITORING
Sme tu pre Vás!
NONSTOP
0902 384 668
40-0011

PLASTOVÉ HLINÍKOVÉ OKNÁ DVERE
STREŠNÉ OKNÁ
ZIMNÉ ZĽAVY !
www.oknapolakovic.sk
oknapolakovic@zoznam.sk
0949 300 518
54-0001 TT02

45-0006

PRIEMYSELNÉ ODVLHČOVAČE
požičovňa
(novostaby, rekonštrukcie)
Chynorany, Továrenská 9, 0917 852 125
40-0013

Daňové povinnosti v januári

Je ich samozrejme viac, ako možno na tak malej ploche spomenúť, ale pripomeňme si tie základné, ktoré sa týkajú asi najväčšieho počtu občanov.

Daň z motorových vozidiel alebo tiež „cestná“ daň - Predmetom tejto dane je vozidlo, ktoré sa v zdaňovacom období používa na podnikanie v zmysle § 2 Obchodného zákonníka alebo na dosahovanie príjmov z podnikania a z inej samostatnej zárobkovej činnosti podľa § 6 ods. 1 a 2 zákona č. 595/2003 Z. z. o dani z príjmov a je evidované v Slovenskej republike. Podnikaním sa rozumie sústavná činnosť vykonávaná samostatne podnikateľom vo vlastnom mene a na vlastnú zodpovednosť za účelom dosiahnutia zisku. Podľa tohto ustanovenia jedným z významných pojmových znakov podnikania je sústavnosť, teda úmysel podnikateľa vykonávať túto činnosť opakovane, pričom kritérium sústavnosti spĺňa aj sezónna činnosť, prípadne činnosť, ktorú podnikateľ na určitý čas preruší, napr. z dôvodu práceneschopnosti, nedostatku pracovných príležitostí, voľných dní, a pod.

Na základe uvedeného, aj keď počas prerušenia činnosti sú vozidlá nevyužité, je naplnený predmet dane z motorových vozidiel. Skutočnosť, že podnikateľ nepoužíva vozidlo každý deň, nespôsobí prerušenie samotnej podnikateľskej činnosti, z čoho vyplýva, že vozidlo je predmetom dane naďalej. Pod pojmom „používanie vozidla na podnikanie“ je potrebné chápať aj dosahovanie príjmov z podnikania a z inej samostatnej zárobkovej činnosti podľa § 6 ods. 1 a 2 zákona č. 595/2003 Z. z. o dani z príjmov v znení neskorších predpisov. Ide o príjmy z podnikania a príjmy z inej samostatnej zárobkovej činnosti, napr. súdnych znalcov, exekútorov, športovcov a podobne.

Priznanie k dani z nadobudnutej nehnuteľnosti - To podávajú len tie fyzické a právnické osoby, ktorým pribudla v uplynulom roku nehnuteľnosť alebo nastala zmena do 31. januára. Priznanie k dani z nehnuteľností je daňovník povinný podať príslušnému správcovi dane do 31. januára toho zdaňovacieho obdobia, v ktorom mu vznikla daňová povinnosť podľa stavu k 1. januáru zdaňovacieho obdobia.

Ak daňovník podal priznanie k dani z nehnuteľností v termíne do 31. januára a v ďalšom období sa stane vlastníkom ďalšej nehnuteľnosti alebo dôjde k zmene druhu alebo výmery pozemku, účelu využitia stavby, bytu alebo nebytového priestoru alebo mu zanikne vlastníctvo, správa, nájom alebo užívanie nehnuteľností, je povinný podať čiastkové priznanie k dani z nehnuteľností príslušnému správcovi dane z nehnuteľností.

» red

HARABIN: Otvorme oči.

Rodičia urobili pri mojej výchove jednu zlú a jednu dobrú vec. Zlou vecou je, že ma prísne vychovávali, aby som hovoril stále pravdu a hlasno kričal keď vidím neprávo. Táto vlastnosť mi narobila veľa silných nepriateľov. Tou dobrou vecou bolo v podstate to isté, lebo pravdovravnosť a boj za spravodlivosť ma ženú každý deň dopredu.

Posledných 15 rokov tvrdo kritizujem rozkrádanie, tunelovanie štátu, zlé politické rozhodnutia a prešľapy v súdnictve a za to som trestaný mediálnym lynčom na moju osobu, kde ma rôznymi vymyslenými kauzami politici a oligarchovia chcú zdiskreditovať. Aj keď tieto útoky moja rodina znáša veľmi ťažko, mňa stále utvrdzujú v to, že robím správnu vec.

Pre mnohých politikov som nepohodlnou osobou. Nevlastním média, tak ako niektorí slovenskí oligarchovia a preto brániť sa vymysleným útokom na moju adresu je často nemožné. **Vždy som sa bránil súdnou cestou.** Za posledných 15 rokov som bol účastníkom viac ako 10 súdnych sporov. Napadol som napríklad i vyjadrenie Lipšica, ktorý tvrdil, že má prepis nahrávky medzi mnou a Sadikim. Zažaloval som generálnu prokuratúru a na súde žiadal o zverejnenie telefonátu. Samozrejme žiadnu nahrávku nemajú, lebo takýto telefonický rozhovor sa nikdy neuskutočnil a súd som vyhral. Podobných súdov vrátane disciplinárnych bolo viacero. **Zakaždým som vyhral**, lebo bojujem za pravdu a spravodlivosť a moje hodnotové nastavenie je také, že sa mi priečia nezákonné veci a preto ich jednoducho nerobím.

Bohužiaľ občania nesledujú rozhodnutia súdov tak ako sledujú oligarchami vlastnené média, ktoré o mne z pochopiteľných dôvodov hovoria len a len lži.

Drahí občania, neprosím týmto textom o podporu, ale **prosím, aby ste sa zamysleli, či je možné vyhrať všetky súdne spory ak by nebola pravda na mojej strane.** Tiež prosím zvážte, či chcete mať prezidenta vedca (ktorý o riadení štátu nevie nič), právničku (ktorá bojovala 10 rokov za akúsi skládku v Pezinku), politikov (ktorí napáchali veľa škôd v našej vlasti), alebo človeka, ktorý celý život bojuje iba za spravodlivosť, bol predsedom Najvyššieho súdu, ministrom spravodlivosti, nebojí sa oligarchov a **sľubujem, že budem vždy hovoriť len pravdu, odkrývať korupciu a bojovať za Vás všetkých.**

JUDr. Štefan Harabin
občianský kandidát na prezidenta SR

Objednávateľ: JUDr. Štefan Harabin, Bratislava 33-0003

Farmári už stratili trpezlivosť

Ešte koncom decembra sa europoslanci z Výboru Európskeho parlamentu pre kontrolu rozpočtu v Gyňove v okrese Košice-okolie stretli s farmármi z východného a južného Slovenska z Iniciatívy poľnohospodárov. Cieľom návštevy Slovenska bolo preskúmať využívanie poľnohospodárskych dotácií z rozpočtu Európskej únie. Farmári na problémy poukazovali aj s približne 50 poľnohospodárskymi strojmi s transparentmi, ktoré boli popri ceste na trase z Barce do Gyňova.

Poľnohospodári hovorili napríklad o sofistikovanej korupcii, nerešpektovaní súdnych rozhodnutí zo strany Pôdohospodárskej platobnej agentúry, podnikaní finančných skupín s pôdou, neplnení sľubov, či zastrašovaní. Predstaviteľ iniciatívy František Oravec vnímal spoločné stretnutie za zúfalý krok farmárov. „Okrem pána generálneho prokurátora Čižnára nás nikto nechce vypočuť. Mnohými listami sme sa snažili požiadať premiéra o stretnutie. Sľúbil, že sa s farmármi stretne. Chceme ho upozorniť, že pri Košiciach sa pácha veľký podvod s eurodotáciami na pôdu v oveľa väčšom rozsahu, ako je prípad Rošková,“ povedal. Zároveň vyjadril presvedčenie, že delegácia rozprúdi tému zneužívania agrodotácií, o ktorej pred svojou smrťou písal aj zavraždený novinár Ján Kuciak.

Český poslanec Tomáš Zdechovský ako člen delegácie označil informácie, ktoré si od farmárov z východného Slovenska počas posledných dvoch dní vypočul, za neuveriteľné. Ako hovorí, je potrebné vyvodiť dôsledky a osobnú zodpovednosť. Podľa neho takýmto spôsobom európske dotácie fungovať nebudú. „V 27 štátoch EÚ to proste funguje, prečo to nemôže fungovať na Slovensku,“povedal s tým, že doterajšie opatrenia vlády nie sú dostatočné a musia sa oveľa viac sprísniť.

O konkrétnych krokoch a dôsledkoch je podľa neho predčasné hovoriť. „Myslím si, že Slovensko dostalo dostatok priestoru, aby to prešetrilo a aby došlo k nejakej náprave. Čas sa skracuje a v prípade, že nedôjde k systematickým zmenám, myslím si, že budeme navrhovať nejaké opatrenia. Tie by sa slovenskej vláde nemuseli páčiť,“ spresnil s tým, že pozastavenie čerpania dotácii považuje za najkrajnejší krok. „Nejde o to zastavovať ľuďom dotácie, pretože občania tu normálne pracujú, je tu 17.000 farmárov, ale nemôžeme posielať peniaze nejakým podvodníkom, ktorí si podvodným spôsobom uplatňujú nárok na pôdu,“ dodal Zdechovský.

Medzitým sa začal ďalší rok, malí farmári čoraz hlasnejšie pripomínajú, že sa nič nedeje a že nevnímajú žiadnu snahu o nápravu. Najnovšie je na spadnutie ďalšia protestná akcia. Akú bude mať podobu, ukážu najbližšie dni.

» TA SR

Zažite chuť Talianska v pohodlí domova...

Dostali ste chuť na pravé talianske espresso z čerstvo namletej kávy?
Alebo to skôr bude jemné latte?
Či capuccino s kvalitne našľahanou penou?

Teraz už nemusíte robiť kompromisy. Všetky tieto druhy Vám vo vysokej kvalite pripraví kávovar nemeckého výrobcu **Melitta Caffeo Solo & Perfect Milk.**

20x32x45,5 cm

+

NAJMENŠÍ PLNOAUTOMATICKÝ KÁVOVAR NA SVETE !

499 EUR

CENA VRÁTANE 12KG KÁVY
+KÁVA NA POL ROKA ZADARMO*
*6 BALÍKOV 1 KG KÁVY FERLUCCI (40% ARABICA, 60% ROBUSTA) VYSTAČÍ NA POL ROKA PRI SPOTREBE 4 KÁV DENNE

DOPRAVA ZADARMO

Objednávky:
0907 / 727 205
kavovary@regionpress.sk

Možno je to tak

Povianočná sťažnosť
Mohol som ich mať veselé
a nemusel sa do roboty hlásiť,
len čo keď ma akurát
na Vianoce prepustili z basy.

Nech žije globalizácia
Nemáš síce ani na novú
šnúrku do gatí,
ale v globále sme,
tu na Zemi, všetci bohatí.

Zľakol sa
Nebude sa poslanec
vzdávať kresla viacej,
bol sa včera informovať
na úrade práce.

Klimatické zmeny
Na celom Slovensku platí,
že sa nebudú dať zmraziť
ani potoky, ani polia
ani poslanecké platy.

Nová rozhľadňa v Tatrách
Aj naše postavenie
vo svete sa zmení,
budeme vďaka nej
národ rozhľadený.

» Eva Jarábková

Očarujúce ľadové sochy

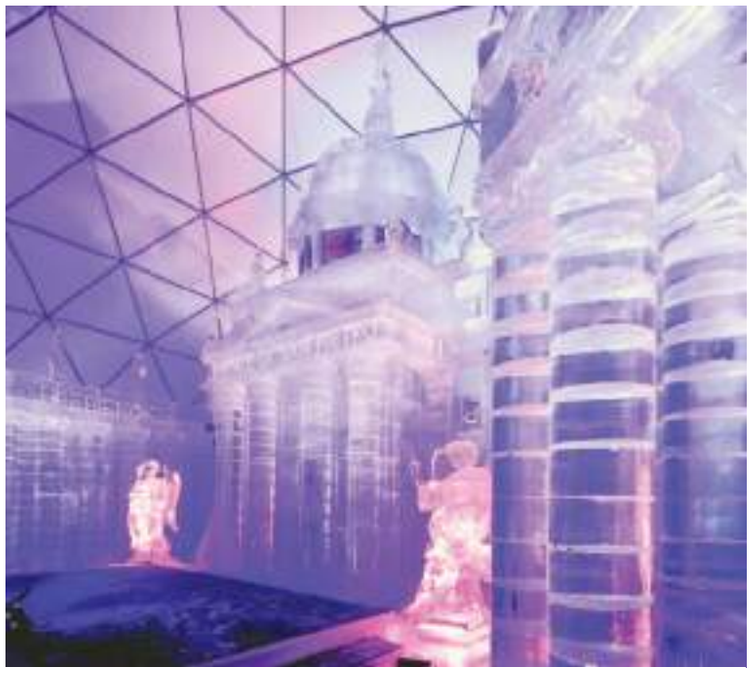
Ak sa už rozhodnete zavítať do našich veľhôr, tak vedzte, že v uplynulých dňoch na Hrebienku pribudli prekrásne ľadové sochy, ktoré vytesali ľadoví sochári z desiatich krajín sveta z 50 ton ľadu. Stalo sa tak počas neoficiálnych majstrovstiev vo vyrezávaní ľadových sôch TATRY ICE MASTER 2019. Na Lomnickom štíte v nadmorskej výške 2634 m.n.m. pri teplote -17°C vytesal tím z Japonska z troch ľadových blokov ľadovú sochu vyjadrujúcu lásku muža k žene. Táto socha ostáva na Lomnickom štíte kým jej to počasie dovolí. Počas podujatia vytesali sochári 20 prekrásnych sôch. „Nádherné ľadové unikáty, si návštevníci Tatier budú môcť prísť pozrieť aj v nasledujúcich týždňoch a sú k videniu kým to počasie dovolí. Niektoré sochy sú chránené klimatizovanou kupolou a tie budú vítať návštevníkov až do apríla. Vstup do tejto Tatranskej galérie ľadových majstrov bude možný denne v rovnakom režime, ako je to pri Tatranskom ľadovom dóme a je zdarma," uviedla Veronika Littvová, riaditeľka Regiónu Vysoké Tatry. ***ren***

Bazilika Sv. Petra v Ríme aj Berniniho kolonáda

Unikátny Tatranský ľadový dóm

Ak ste sa ešte stále nerozhodli kam budú viesť vaše kroky počas tohtoročných zimných víkendov, máme pre vás zaujímavý tip. Podniknúť môžete výlet do Vysokých Tatier a navštíviť tam najväčšiu atrakciu zimnej sezóny, Tatranský ľadový dóm.

Širokej verejnosti ho oficiálne sprístupnili 23.novembra 2018 a pomyselne tak Tatranci otvorili zimnú turistickú sezónu. Práce na Tatranskom ľadovom dóme začali 24. septembra prvým návozom materiálu na Hrebienok.„Špeciálne chladenie pod kupolou na Hrebienku ukrýva 225 ton ľadu v 1.880 kusoch ľadových blokov, ktoré tam vyviezlo 10 kamiónov," upresnila výkonná riaditeľka Oblastnej organizácie cestovného ruchu Región Vysoké Tatry, Veronika Littvová.



Táto majestátna stavba, ktorá nemá na Slovensku obdobu, rozhodne stojí za návštevu. ***foto autor: Marek Hajkovský***

Bazilika Sv. Petra v Ríme aj Berniniho kolonáda

Od 22. októbra sa ľadové kocky premieňali na unikátnu ľadovú baziliku. Pod vedením hlavného staviteľa Adama Bakoša sa na majstrovskom diele podieľal tím 16 sochárov s 11timi pomocníkmi zo Slovenska, Čiech, Poľska, Walesu. Zaujímavosťou je sochárka z amerického Texasu. Už 6.ročník Tatranského ľadového dómu sa nesie v štýle Baziliky Sv. Petra v Ríme spolu s Berniniho kolonádou. V Berniniho kolonáde je situovaných celkovo 84 stĺpov po oboch stranách. „Zaujímavosťou je, že len na samotné ľadové stĺpy o výške cez 3,5m bez podstavcov a hlavíc je použitých 3,5 kamióna ľadu, čo predstavuje 630 kusov ľadových blokov. Celková výška stĺpov je do 5m a na ich vrcholoch sú umiestnené sochy. Samotná hlavná kupola má rekordnú výšku až 11,5m, čo je maximálna možná výška v rámci celkovej expozície. Originálne majstrovské ľadové dielo je v kupolách doplnené umeleckými výplňami. Tie sú pretransformované do vitráže modernou technológiou tavenia skla. Ich autorom je Achilleas Sdoukos, sklár a dizajnér, so slovensko-gréckym pôvodom. Jeho umelecký život sa orientuje na tvorivé hľadanie v magickom materiáli, ktorým je sklo," objasnila riaditeľka.

Koncerty aj hudobné vystúpenia

Tatranský ľadový dóm je otvorený od piatka 23. novembra 2018 vždy denne od 9.00 do 16.30 hodiny, pričom počas hlavnej zimnej sezóny budú otváracie hodiny predĺžené. Vstup do unikátnej ľadovej baziliky je pre návštevníkov bezplatný. „Okrem toho počas celej hlavnej zimnej sezóny chystáme pre návštevníkov pravidelne každú nedeľu v Tatranskom ľadovom dóme koncerty a hudobné vystúpenia. Návštevníci si môžu v týchto unikátnych mrazivo krásnych priestoroch vychutnať mnoho koncertov aj v roku 2019," doplnila Veronika Littvová. Nevšedný priestor s unikátnou atmosférou je podľa jej slov ako stvorený aj na konanie svadieb či zásnub. „Všetci dúfame, že tento rok opäť počet návštevníkov porastie a unikátne ľadové dielo priláka do Vysokých Tatier ešte viac hostí, ktorí si prídu na Hrebienok vychutnať pohľad na mrazivú tatranskú krásu," uzavrela Littvová. Tatranský ľadový dóm je spolufinancovaný Ministerstvom dopravy a výstavby SR. ***Stranu pripravila: Renáta Kopáčová***

Tatranský dóm očarí návštevníkov precíznou prácou a detailami, ktoré podčiarkuje príjemné osvetlenie. ***foto autor: Marek Hajkovský***

Potulky zimnou prírodou

Počas zimných výletov do prírody by sme mali byť opatrní, pretože v prípade zľadovateného či zasneženého terénu hrozí aj vyššie riziko úrazov. Posádky Falck Záchranná zasahovali pri úrazoch zapríčinených pošmyknutím sa na zľadovatenom chodníku, ceste či zamrznutej vodnej ploche v prvom týždni nového roka celkom 34-krát.

V dôsledku týchto úrazov bývajú často zlomeniny horných a dolných končatín, ako aj podvrtnutia a úrazy hlavy. „Ak ide o staršieho, alebo chronicky chorého človeka, môže mať i obyčajný pád až fatálne následky," upozorňuje Miroslav Nagy, hlavný inštruktor Falck Academy. Pri páde odporúča chrániť si najmä hlavu. Snažte sa padať na zadok alebo chrbát a zmierniť dopad rukami. „Je lepšie mať zlomenú ruku, než rozbitú hlavu. Pri jej zranení môžu byť následky oveľa vážnejšie," odporúča Miroslav Nagy. Stlmiť náraz a zmierniť následky úrazu pomôže podľa odborníka aj hrubá vetrovka, pokrývka hlavy či rukavice.

Hrozí riziko pádov, buďte opatrní.
foto zdroj skeeze pixabay

Pamätajte na vhodné oblečenie

Počas potuliek do zimnej prírody by sme nemali podceniť ani voľbu správneho oblečenia. Vhodné je najmä vrstvené oblečenie, ktoré vás podľa odborníka ochráni i pred silným mrazom a prípadným vznikom omrzlín. V našej zimnej výbave by sme nemali zabúdať ani na pokrývku hlavy, šál či rukavice. Najčastejšie bývajú postihnuté koncové a nechránené časti tela ako prsty, nos či tvár. „Postihnuté miesto spoznáme podľa toho, že je bledšie až voskové, je necitlivé a neskôr sa môže objaviť bodavá bolesť. K prvej pomoci v takomto prípade patrí postupné zahrievanie, v žiadnom prípade nesmieme trieť postihnuté miesto snehom, hrozí riziko poškodenia kože. Pacienta zohrievajme vlastnými rukami, ak má napríklad omrznuté prsty na ruke, sám si ju môže dať pod pazuchu. Pomáha teplo aj vlažné obklady, nikdy nie horúca voda. Ak sa objavia pľuzgiere, vyhľadajme lekára," radí Nagy. ***ren***

Deti sú na mrazivé počasie veľmi citlivé

Chráňte deti pred mrazom

Novorodenci ešte nemajú vyvinutú správnu termoreguláciu, ich pokožka a sliznice sú na nízke teploty veľmi citlivé, preto nie je vhodné chodiť s nimi počas mrazov na prechádzky. Osobitnú starostlivosť pred nízkymi teplotami však potrebujú aj dojčatá a batoľatá.

Deti potrebujú chodiť von každý deň, pozor však na mrazivé počasie.
foto zdroj: skimptono07 pixabay

Podľa odporúčaní odborníkov by zdravé dieťa malo stráviť vonku každý deň minimálne dve hodiny počas celého roka. V mrazivom počasí treba obmedziť dĺžku pobytu batoľaťa vonku maximálne na hodinu dopoludnia a hodinu popoludní. „Dôležité je, aby bolo dieťatko dostatočne oblečené, do viacerých vrstiev odevov. Ak sa k mrazu pridá aj silný vietor, s batoľaťom radšej von nechoďte," upozorňuje Jana Hamade, vedúca odboru hygieny detí a mládeže Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky. Pripomína, že rodičia by nemali zabúdať na vhodné nepremokavé oblečenie, obuv a na ošetrenie pokožky tváre a rúk ochranným krémom ani pri starších deťoch. „Holomráz pod mínus 10 stupňov Celzia, prípadne kombinácia mrazu a silného vetra môže deťom spôsobiť omrzliny, alebo podráždiť sliznice dýchacích ciest a spôsobiť tak respiračné ochorenie," dodáva odborníčka.

Vrstvite oblečenie a chráňte pokožku

Či dieťaťu v kočíku nie je zima zistíte podľa studených rúk, líc alebo chladnej pokožky na záhlaví. „Pri obliekaní dodržiavajte jednoduchú zásadu – vrstvenie. Priamo na telo je najvhodnejšie obliecť jemnú bavlnenú bielizeň, potom odev z flísu, najvrchnejšia vrstva by mala byť vlnená. Na ňu dieťaťu oblečte bundu. Nezabudnite na čiapku primeranej hrúbky a teplé rukavice. Do kočíka vložte ako izolačnú vrstvu teplú deku, na ňu fusak so zapínaním na zips. Najvrchnejšiu vrstvu má tvoriť nepremokavá prikrývka," hovorí Jana Hamade. V mrazivom počasí dostáva zabrať aj pokožka dieťaťa. Väčšmi stráca vodu, vysychanie pokožky môže urýchliť aj prechod medzi vykúrenými miestnosťami do vonkajšieho prostredia. Dieťa preto potrebuje mastnejšie krémy, ktoré pomáhajú dopĺňať lipidy. „Tvár natrite dieťaťu pätnásť až tridsať minút pred odchodom z domu, aby sa krém dostatočne vstrebal. Na pery použite kvalitné, špeciálne balzamy pre deti," dodáva.

Pri obliekaní dodržiavajte jednoduchú zásadu – vrstvenie.
foto zdroj: skimptono07 pixabay

Pozor na inverziu

Najvhodnejší čas pre pobyt dieťaťa vonku je podľa odborníčky napoludnie, kedy teplota dosahuje najvyššie hodnoty.

Rozdelenie veku detí

Novorodenec: 0 - 28 dní
Dojča: 1 mesiac – 1 rok
Batoľa: 1 – 3 roky

Informácie poskytol: Odbor hygieny detí a mládeže a referát komunikačný ÚVZ SR

Ak žijete vo väčšom meste, tam môže byť problémom aj inverzia. „Rodičia by mali sledovať informácie o rozptylových podmienkach. Ak sa smogová situácia zhorší, je lepšie nechodiť s malým dieťaťom von a výrazne obmedziť či upraviť aj vetranie," pripomína Jana Hamade. Rovnako je podľa nej potrebné, aby rodičia sledovali stupne. Pri holomraze je teplotná hranica pre pobyt dojčaťa vonku mínus-3 stupne Celzia, ak je nasnežené -5 stupňov Celzia.

Chrípkové vírusy mrazy milujú

Deti patria počas chrípkovej sezóny k najcitlivejším skupinám. „Sú náchylnejšie na ochorenia, pretože imunita sa u nich ešte len vyvíja, majú inú bakteriálnu flóru ako dospelí," prízvukuje docentka Jana Hamade. Ako objasňuje, vírusy chrípky dobre prežívajú práve v mrazoch, v suchom vzduchu sa rozbíjajú na menšie časti a zostávajú v ňom dlhšie. V zime sa okrem toho cievy na sliznici dýchacích ciest sťahujú a vírusy do organizmu preniknú ľahšie.

Stranu pripravila: Renáta Kopáčová

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

www.konstrukter.sk
Prijmeme na pozície v ČR
info@konstrukter.sk

OPERÁTOR VÝROBY
800 - 1000 EUR/netto

VODIČ VZV
900 - 1100 EUR/netto

ÚDRŽBÁR STROJOV
900 - 1200 EUR/netto

ZVÁRAČ ZM1,135
11 EUR/hod.

TEL.: 0908 914 180

85-0085

AIW - Práca pre opatrovateľky v Rakúsku

- 20 rokov pomáhame opatrovateľkám v Rakúsku
- sme partnerom rakúskeho Červeného kríža
- neustále dostatok ponúk
- 14-dňové turnusy, rakúska živnosť
- ponuky aj pre mužov-opatrovateľov

Honorár brutto 70 €, 80 €,90 € za 24 hod.
Dopravu hradí klient, strava a ubytovanie ZDARMA!

Kritériá pre spoluprácu s AIW:
- opatrovateľský kurz a prax
- dobrá znalosť nemeckého jazyka
- vek 25 až 60 rokov

AIW má zástupcov v rôznych mestách Slovenska!
Zavolajte na bezplatné číslo
0800 24 24 44
a dohodnite si osobné stretnutie.
Pracovať môžete už o pár dní!

www.aiw.sk Facebook: aiwsk

32-0007

NEMÁTE PRÁCU

Firma CLEIS Vám ponúka prácu s nástupom IHNEĎ na prácu v Č.R.

HĽADÁTE PRÁCU?
MY JU PONÚKAME! PRE ŽENY A MUŽOV,
KOVOOBRABAČOV A BRÚSIČOV (NA GUĽATO, PLOCHO),
SÚSTRUŽNÍKOV, FRÉZAROV
AJ BEZ PRAXE(ABSOLVENTI SOU)
MONTAŽNIKOV/ ČKY
PRAVIDELNÝ TURNUS.
UBYTOVANIE ZDARMA, DOVOZ ZO SLOVENSKA AŽ NA PRACOVISKO - TIEŽ ZDARMA
ZAŠLITE ŽIVOTOPIS
MAILOM ALEBO ZAVOLAJTE
054 788 274 - 0911 618 499
cleissro@gmail.com

61_0425

Zimná krása Oravy

Pobyt „Zimná krása Oravy„ na 5 dní/ 4 noci s polpenziou a Programom iba za 132.- EUR/ 1 osoba a pobyt !!!

V cene: uvítací aperitív, ubytovanie, stravovanie, folklórne vystúpenie a zájazd do Jablonky (PL)
Bonus: vstup do sauny - 2 hodiny s 30% zľavou!!!
Voľné termíny: 4.2. – 8.2. | 11.2. – 15.2. 2019

V ponuke aj pobyt:
Polročné a Jarné prázdniny,
Veľkonočný pobyt a dotácia pre dôchodcov.

Penzión *** Oravská horáreň
Oravský Podzámok č. 396
Rezervácie: 0918 591 942
www.oravskahoraren.sk

27-0011

Metabolizmus, bazálny metabolizmus, potreba energie

Čo to je metabolizmus?

Metabolizmus je súbor všetkých biochemických dejov v tele človeka, pri ktorých sa nepretržite spracúvajú všetky látky do tela prijaté, alebo v tele vytvorené tak, aby bola zabezpečená správna funkcia ľudského tela. Predstavuje komplexné a zväčša aj komplikované deje:

- tvorba molekúl a zlúčenín – nazývaná ako anabolická úloha.
- rozpad použitých alebo nepotrebných zlúčenín – nazývané aj katabolickou úlohou.

Metabolické deje sú riadené zväčša rôznymi enzýmami. Dochádza pri nich k spracúvaniu bielkovín, cukrov, tukov, vitamínov, minerálnych látok a nukleových kyselín. Medzi anabolizmom a katabolizmom úlohou musí byť rovnováha. Ak nie je, čo môže byť z rôznych príčin, dochádza k narušeniu rovnováhy a objavujú sa rôzne ochorenia.

Aj keď v humánnej medicíne hovoríme o ľudskom tele, podobné procesy prebiehajú vo všetkých živých organizmoch. Priamo od nich závisí vznik, rast a život všetkého živého.

Aký je to bazálny metabolizmus?

Bazálny, teda základný metabolizmus je taký, ktorý je potrebný na udržanie základných ľudských funkcií pri minimálnej fyzickej a psychickej aktivite, pri ideálnych vonkajších podmienkach. Nazýva sa aj kľudový energetický výdaj. Je to minimálne množstvo energie potrebnej na udržanie všetkých výlučne nevyhnutných dejov v tele – na činnosť srdca, ciev, na dýchanie, trávenie, obnovu buniek, udržanie telesnej teploty. Je stanovené pre organizmus v pôstnom a pokojnom stave. Predstavuje asi 40-70 percent potrebnej celkovej dennej energie, v závislosti od veku, životného štýlu, hmotnosti, pohlavia, fyzickej aktivity.

Na výpočet bazálneho aj celkového metabolizmu sú rôzne spôsoby, viaceré rovnice, napríklad podľa Harris-Benedicta, Jamesa, Cunninghama alebo podľa Svetovej zdravotníckej organizácie. Všetky využívajú rôzne koeficienty, ktoré zosúlaďujú s vekom a hmotnosťou.

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

„Patriotizmus tak, nacionalizmus ne!“

Nie, nejde o jazykový subštandard v titulku, je to presný a korektný citát. Konkrétne, tieto slová adresoval Slovákom Ján Pavol II. počas návštevy našej krajiny v roku 1995. V preklade - „patriotizmus, áno! Nacionalizmus, nie!“ Tieto dve vety niekoľkokrát zopakoval a poslucháči nemohli byť na pochybách, čo nimi myslí a na čo poukazuje. Prečo pripomínať myšlienku, ktorá je takmer štvrťstoročie stará a jej autor už ani nežije? Lebo je príležitosť a je aj najvyšší čas. Tou príležitosťou je blížiaci sa Medzinárodný deň patriotizmu (23. januára) a výzvou sú mnohé a čoraz častejšie javy, ktoré do našej spoločnosti vnášajú viacerí politici a ich vlastnou hlúposťou výrazne obmedzení adoranti. Patriotizmus alebo vlastenectvo je láska a oddanosť vlasti, hrdosť na jej minulosť a prítomnosť, úsilie chrániť záujmy vlasti. Vlastenec je človek, ktorý cíti národnú hrdosť. Na rozdiel od nacionalizmu sa patriotizmus neviaže na národ, ale na územie či krajinu, prípadne politický národ, teda obyvateľov danej krajiny.

Je pekné, ak je človek hrdý na svoj národ, ak sa za tú hrdosť nehanbí. Je tolerovateľné, ak si z toho spraví politický program. No rovnako si musí vážiť všetky ostatné normy. Zákon, morálku, etiku, spoločensky uznávané pravidlá. Toto je patriotizmus ku ktorému nás vyzval Ján Pavol II. Nechajme sa viesť skutočnými osobnosťami a nie jedincami, ktorí nechápu či dokonca odmietajú tieto hodnoty, ak sú v rozpore s ich osobným vnímaním „práva“.

Nepodľahnime trendu už takmer živelnej politickej zbabelosti, na silnejúcu prítomnosť ktorého sa spoliehajú ľudia bez charakteru, no s plnými ústami o národe. Lebo iba taká zbabelosť umožňuje bez adekvátnych dôsledkov – hoci aj v podobe politickej či zjavne zákonnej zodpovednosti tvrdiť, že biele je čierne a že čierne nie je až tak čierne, podľa toho, ako sa to mocensky a majetnícky komu hodí. A to v priamom a zjavnom rozpore so zákonmi, morálkou a etikou.

O niekoľko dní tu teda máme Medzinárodný deň patriotizmu. Vlastenectva. Toho, čo je základom ochrany záujmov štátu. A štát sme my, občania. Nie politické strany a nie ich protagonisti. Hoci si to myslia a sú o tom zjavne – aj na príkladoch ich konania – presvedčení. Je čas vyviesť ich z ich omylu.

Pekný týždeň, milí čitatelia, i s pripomienkou na vlastenectvo také, akým by malo byť.

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

NENAŽRANCI

OBYČAJNÍ ĽUDIA a nezávislé osobnosti

Najprv mi dovoľte popriať - všetko najsamlepšie v novom roku, všetkým ľuďom dobrej vôle. A teraz mi dovoľte napísať niečo o sviniach nenažraných. Áno, bohužiaľ, takto tvrdo musím nazvať vraj “pánov” poslancov, ktorí si bez hanby zvýšili od nového roku platy o nehoráznych 1514 eur!

Áno aj ja som poslanec, ale na rozdiel od mojich kolegov ja osobne a poslanci nášho hnutia Obyčajní ľudia a nezávislé osobnosti (OĽANO), sme jediní predložili do parlamentu ešte v októbri návrh, aby sa platy politikom nezvyšovali. Samozrejme, nepodporil nás ani jeden jediný koaličný poslanec a tým zabezpečili, aby sa platy poslancom skokovo takto nehorázne zvýšili.

Už rok predtým predseda SNS povedal predsedom klubov, že keď mi nebudeme otvárať tému zmrazenia platov, tak oni - rozumej SNS, SMER a Bugárovci, budú ticho a platy sa zvýšia. Vtedy som im to, našťastie, na poslednú chvíľu prekazil a tak utreli zobáky.

Tentokrát si Danko spiknutie proti ľuďom poistil dokonalejšie a vyšlo im to. Bohužiaľ aj za prispenia niektorých opozičných strán. A čo ma najviac mrzí, Pellegrini sa zahral na slepú babu a nepovedal proti nemorálnemu zvýšeniu platov ani ťuk. Keď sa pýtate prečo, tak zrejme aj preto, lebo si aj on takto sám sebe prilepšil o 2 tisíc eur mesačne!

Čo s tým? Predložil som do parlamentu na najbližšiu schôdzu návrh novely, ktorá by zvýšenie platov zrušila a zaviedla by pravidlo, aby sa platy poslancom zvyšovali vždy len presne o toľko, o čo narastú v priemere platy zamestnancom na celom Slovensku. A teraz uvidíme, kto využije šancu na opravu svojho zlyhania. Bude veľmi rád, ak si kolegovia z iných strán uvedomia, že zvýšiť si samým sebe plat o 1514 eur, kým ľuďom Pellegrini zvýšil ceny tepla, elektriny a plynu v priemere o 7% a dôchodky o trápnych 7 eur, nie je ani správne a ani morálne.

» Igor Matovič
predseda hnutia OĽANO