

TOPOL'ČIANSKO PARTIZÁNSKO-BÁNOVECKO

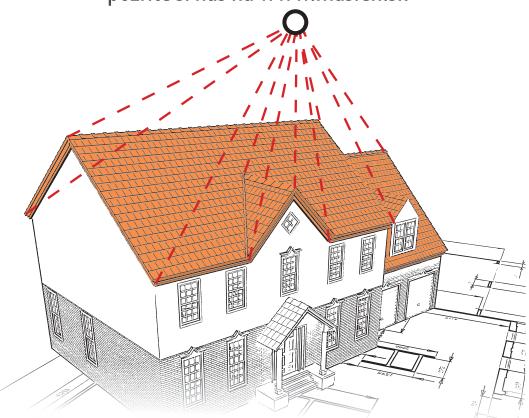
Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 38 000 domácností

DOM, BYT,
ZÁHRADATéma týždňa
v tomto čísle

AJ VAŠU STRECHU UŽ MÁME ZAMERANÚ

Cenová ponuka rýchlo a bezstarostne
(stačí nám len Vaša adresa)
pozrite si nás na www.maslen.sk



50% zľava na podstrešnú fóliu, žľaby a rúry

NITRA, Novozámocká 64

+421 902 972 021

PRIEVIDZA, Nadjazdová 1

+421 948 791 234

SYMETRA 15

od **4 89**
5,87 €/m² s DPH

ŠKRIDPLECH

od **5 09**
6,11 €/m² s DPH

GAPA

od **5 19**
6,23 €/m² s DPH

Znižili sme ceny
trapézových plechov

KANÁLSERVIS

ČISTENIE KANALIZÁCIÍ

WC odtokov, umývadiel,
spŕch, priemyselných
a iných kanalizácií

ČISTENIE TLAKOM
A SPIRÁLOU
MONITORING KAMEROU

rýchlo • čisto • spoloahlivo
• NON STOP

0907 652 710

www.kanalservis.sk

45-0027

PLASTOVÉ HLINÍKOVÉ

OKNÁ DVERE

STREŠNÉ OKNÁ
ZIMNÉ ZĽAVY !www.oknapolakovic.sk

oknapolakovic@seznam.sk

0949 300 518

54-0001 TT02

ČISTENIE

KANALIZÁCIÍ

Máte upchatý drez,
WC, umývadlo?

MONITORING

Sme tu pre Vás!

NONSTOP

0902 384 668

46-0011

KONTAJNEROVÁ SLUŽBA VÝVOZ STAVEBNÉHO A INÉHO ODPADU

0918 264 216

VÝKOPOVÉ PRÁCE MINIBÁGROM

0918 264 216

OBKLADY, DLAŽBY, KÚPEĽNE



0907 750 282

40-0028

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%



- chemická injektáz

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

40-001

KAMENÁRSTVO HUMAJ TOVARNÍKY 252

- seriálne poradí - vysvetlí

- neberie zálohy - platba až po ukončení všetkých prác

objednať denne: 0905 268 842

viac na: kamenarstvohumaj@seznam.sk

40-022

Premium second hand SAKÁ za 1€

individuálny prístup
k zákazníkom

Topolčany, za budovou Úradu práce,
opróti Grand centru

40-038

okná a dvere

A leading brand of  AFG

Predajne:
TOPOĽČANY

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

46-0003

TOPOLČIANSKO
 PARTIZÁNSKO-BÁNOVECKO

 Redakcia: Stredánska 4055
TOPOLČANY
 topolciasko@regionpress.sk

REGIONPRESS

Vydavateľ:

 REGIONPRESS s.r.o.
 Študentská 2, 971 01 Trnava
 IČO: 3625247
 reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA

Ľubomír Žaťko 0905 719 135

 Distribúcia:
 Ing. Vladimír Šmejhl 0908 979 519
 www.regionpress.sk
 www.facebook.com/regionpress.sk

Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (38.000 domácností)
Každý týždeň: v Topoľčanoch, Par-

tiánskom, Bánovciach n/B, Tovari-

níkoch, Krušovciach a Chrabroch-

+ v párom týždňi navyše: Kuzmi-

ce, Bojná, Jacovce, N. Blatnica,

Urmice, V. Riphány, Nemčice, V.

Dvorany, Tvrdomestice, H. Obdo-

kovce, M. Uherce, Dvorec, M. Belice,

V. Belice, D. Naštice, Pečňany, H. Na-

stnice, Biskupice, Rybany, Otrhánky,

Haláčovce, V. Chlebavý, Podlužany,

Uhrovec, Ostratice, Zlatníky, Radoši-

ná, Prašice, Nemecky a Tesáre-

+ v nepárom týždňi navyše: Bo-

šany, Brodzany, Chyorný, Klatová

N/Ves, Krnča, Janova Ves, Krásno,

Nedanovce, Nájovce, Hradiste,

Žabokreky n/N, V. Klíž, V. Uherce, H.

Chlebany, Ješkova Ves, Klíž-Hradiste,

Rajčany, Skáčany, Nadlice, Koniarov-

ce, Hrušovany, Kovarce, Ludanice,

Dvorany n/N, Mýtna N/Ves, Nitrians-

ka Streda, Čefadince, Oponice, Sú-

lôvce, Práznovce, Preselany, Kamá-

nová, Belince, Solčany, M. Bedzany

a V. Bedzany

Vydaný je neodpovedá za obsah a

pravdivosť inzerátov. Nepríeš jazy-

kovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v pŕí-

pale, že viete o mieste, kam naše noviny

nechodia, dajte nám, ľekúť. 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+Seredisko

KM 15.000 Komárňansko

LV 30.000 Levicko

MA 25.500 Malacko

NR 48.000 Nitriansko

NZ 35.000 Novozámocko

PK 21.000 Pezinisko

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 51.000 Banskskobystricko+BR

KY 30.000 Kysucko-CA+KM

LI 35.500 Liptovsko-LMRK

LC 30.000 Lučenec+VK+PT

MT 39.250 Martinisko+TR

OR 38.600 Prešovsko-DK+NO+TS

PB 35.500 Považsko-PB+PU

PD 35.000 Prievidzsko

ZV 36.500 Životsklo+DT+KA

ZH 26.500 Žiarisko+ZC+BS

ZA 52.000 Žilinskoo-BY

Východné Slovensko

BJ 31.000 Bardejovsko+SK+SP

GE 25.000 Gemersko = RV+RS+RA

HU 25.000 Humensko-VT+SV+ML

KE 82.750 Košicko okolie

KS 22.250 Košicko okolie

SL 13.100 Ľubovniansko

MI 30.500 Michalovsko-TV+SO

PP 40.000 Popradsko-KK

PO 40.000 Prešovsko-SB

SN 30.000 Spišsko-LH+GL

Naozaj nie je dovolené všetko

Aj keď si niektorí myslia, že im áno a vždy. Žiadna moc a žiadne spoločenský status nedovoluje človeku všetko. Neexistuje nijaký kánon, zákon, nijaká spoločenská norma, ktorá by to umožnila.

Vážení čitatelia, do dnešného redakčného slova, ktoré s k vám dostáva v čase významných sviatkov, som si pre vás dovolil vybrať pári myšlienok z príhovoru arcibiskupa Cyrila Vasila SJ, sekretára Kongregácie pre východné cirkev, ktorý odvysielal vlnu na Veľkú noc Vátkánsky rozhlas.

Čím je bez Boha svedomie? Ak Boha nies, ak Kristus nevstal z mŕtvych, ak duša nie je nesmrteľná, ak človek nenesie na večnosť zodpovednosť za svoje konanie, ak večnosť neexistuje – tak potom nies nijakej spravodlivosti, mimo tej ľudskej, ktorou je možné ľahko uniknúť a ktorá je v našich rukách aj s jej kritériami a hodnotovým systémom, ktorý si upravíme podľa našej chuti, potom vari môžeme ťať ako zvery, ba horšie ako zvery, potom je naša sloboda nástrojom záhuby pre všetkých okolo nás, ktorí nám nejakým spôsobom môžu zavadzať a prekážať pri uskutočňovaní našich chutí.

Pán arcibiskup nám pripomína, že mnohí mocní tohto i nášho sveta nám

dávajú najavo, že zlo, podlosť a dobrota je to isté. „Byť ušľachtilý alebo podlý nie je, nemôže, nesmie byť to isté.“ A zároveň sa veľmi nástojočivo pýta - Alebo vari áno?“

Preto aj dnes pripomínám rok starú výzvu arcibiskupa Cyrila Vasila: „Cirkev v liturgii vyznáva vieru v Krista, teda to, že Kristus „tretieho dňa vstal z mŕtvych podľa Svätého písma. A vstúpil do neba, sedí po prawici Otca. A zasa príde v sláve súdiť živých i mŕtvych a jeho kráľovstvo nebude konca a že ... očakávame vzkriesenie mŕtvych a život budúceho veku. Vyšlovme aj dnes tieto slová s vedomím ich nesmiernej, životnej dôležitosti a potvrdíme to celým našim životom a konaním.“

Človek si naozaj nesmie dovoliť všetko, čo sa jemu zájada. Ale môže a musí urobiť kolko vladzde a je v jeho silách, aby náš spoločný život bol spravodlivejší, krajší.

Vážení čitatelia, milost-

tiplné a požehnané Veľko-

nočné sviatky, dostatok

zdravia, šťastia a lásky

vám želá vydavateľstvo

a všetky redakcie

pod značkou

REGIONPRESS.

» **Ivan BROŽÍK / šéfredaktor**

Chcete si
podať
inzerát?

Pošlite SMS na číslo
8866 v tvare:
RPmedzera T0 medzera
číslo rubriky medzera Text
inzerátu

Priklad:
RP T0 12 Predám kočik, 0987 654 321.

Správnu SMS vám potvrídime
prijatie inzerátu a jeho cenu,
ktorú vám vyúčtuje váš mobil-

ný operátor.
Cena je **0,60 € s DPH** za kaž-

dých začiatkých 30 znakov tex-

tu vašho inzerátu vrátane me-
diér. Nič iné neučítame.

TIP: Ak chcete inzerát uverejniť

v ľubovoľných iných našich no-

vinách, **T0** zameňte za skratku

novín, ktorú nájdete na zadnej

strane vľavo dolu. Službu Plat-

baMobilom.sk technicky za-

bezpečuje ELET, s.r.o.

» **SERVIS OKIEN**
0944 279 200
nastavenie okien, výmena
tesnenia, žalúzie, sietky

Občianska
riadková
inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» **KUPIM STARÉHO PIONERA**
SIMSONA BABETU AJ POKA-
ZENÉ 0915215406

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

08 STAVBA

» **Predám kvalitné nepouži-**
té vchodové plastové dvere
2 ks. Zmenený projekt, lac-

no, záruka. Možný aj dovoz.

0919417435

» **Kúpim haki lešenie, 0908**

532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

» **Hľadám paniu, ktorá pozná**
vyšívaci techniku Vy-
šívanie hodvábnu stu-
hou, nech sa mi ozve na č t
0950523515

12 DEŤOM

» **Veľký výber školských**
tašiek, pre prvákov, aj pre
starších. Kvalitné, odla-
čené, vystužené. V detskej
obuvi Minitopánočka na
rohu námestia v Topoľča-
noch. www.belmil.sk

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

» **Hľadám vodu pramene**
záj. 0910989498

» **Kúpim staré zlaté**

zuby a hodinky OMEGA.

0907166358

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

VIZITKY

0905 719 135

COOP Jednota Topoľčany SD

ponúka do prenájmu
na kancelárske účely
priestory

s výmerou

19,80 m²; 22,40 m²; 11,50 m²; 26,10 m²
na Adámiho ulici v Topoľčanoch.

Tel. kontakt: 0904 341 178

**NEJDE VÁM
BIZNIS?
KONTAKTUJTE NÁS**

topolciasko@regionpress.sk

0905 719 135

Výškové práce - prenájom plošiny

Rozsah prác:

- maliarske a natieračské práce
- orezávanie stromov
- čistenie fasád a striech
- oprava a čistenie komínov
- montážne práce
- dosah plošiny 19m

kontakt: 0950 600 560, email: jozefsivon@centrum.sk



17-0019



Aké okná a dvere – plastové či drevené

Okná a dvere sú mimoriadne dôležitým prvkom každej stavby. Pri výbere sa nuka viaceru možností a rozhodnúť sa pre tie správne nebýva najlahšie. O kúpe rozhodujú viaceré faktory ako charakter stavby, finančné možnosti, požadovaná kvalita a pod.

Drevo je prírodný obnoviteľný materiál, ktorý „dýcha“. Drevené okná sú nadčasové, hodia sa na historické budovy, koliby, drevenejce, ale aj na moderné obydlia. Drevené okná sú vyhľadávané vďaka prírodnému charakteru, variabilite farieb, prirodzenej kresbe a priaznivým tepelnouizolačným vlastnosťiam. Drevené okná sú veľmi estetické, príjemné na pohľad i na dotyk. Na druhej strane drevenej okná vyžadujú väčšiu starostlivosť ako plastové okná. Pri zlej alebo nedostatočnej starostlivilosti hrozí riziko výskytu húb, plesní a červotočov.

Plastové okná sú najlacnejšie a najpoužívanejšie. Moderný vzhľad a skvelé izolačné vlastnosti z nich urobili najvyhľadávanejšie a najpoužívanejšie okná pre rodinné domy a byty, kancelárske i priemyselné budovy. Sú dostupné v širokom prevedení tvarov

a farieb. Často spomínanou nevýhodou je, že biele plastové okná časom ožltia. Väčšinou sa to však stáva len pri ne-kvalitných plastových oknách, preto je dobré vybrať si spoloahlivého predajcu, ktorý ručí za kvalitu predávaných okien. Niektorí ľudia považujú plastové okná za menej estetické, ide však len o vec názoru. Plastové okná si v modernej architektúre našli svoje miesto ako dostupný a dobre vyzerajúci prvok mnohých stavieb.

Drevohliníkové okná, to znamená drevenej okná z vonkajšej strany, opláštené hliníkovým krytom, znižujú citlivosť drevených okien na poveternostné vplyvy, aj nároky na ich údržbu. Kým vonkajšiu stranu rámu chráni kov, zvnútra si užívate pohľad na plnohodnotné drevo. Hliníkový kryt mierne zvyšuje aj tvarovú pevnosť drevohliníkového okna. Pre svoj jedinečný moderný vzhľad a výborné tepelnouizolačné vlastnosti, sa hodí pre pasívne a energeticky úsporné domy, rezidencie, vily či penzióny so zvýšenými nárokmi na design.

» red

INZERCIA

0905 719 135

žalúzie * rolety * siete

0940 256 072

PLOCHÉ STRECHY

- izolácie, zateplenia
 - bezplatná cen. ponuka
 - realizácia do 7 dní
- 0904 644 980

AKCIA OSB dosky
sadrokarton, minerálna vlna
zateplovací systém, polystyrén

0918 472 192

veľkoobchod + maloobchod Bošany
Garancia najnižšej ceny na Slovensku

40-0039

ŠESTNÁSTY ROK NA TRHU

skúsenosti • overená kvalita • dobré ceny • spokojní zákazníci

BENY-PLAST
S.R.O.

Predaj: 0911 207 693

0911 180 389

Servis: 0903 207 693

INTERIÉROVÉ DVERE

Masonite® Quality-Line® OVERE DOORS® AKCIOVÉ CENY BEZPEČNOSTNÉ DVERE SECURIDO EXKLUSÍV

Servis všetkých plastových okien

PLASTOVÉ OKNÁ

KJG
QUALITY

KOBIDA
&CO.

NOVINKY
NA SEZÓNU 2019

- **HЛИНІКОВЕ ОДКВАПОВЕ СИСТЕМЫ**
Európska kvalita na Slovenskom trhu/ dlhá životnosť/
bezúdržbový systém/ stála farebnosť/ odolný voči korózii
 - **PLECHOVÉ PODHLADY**
imitácia dreva/ dlhá životnosť/ ľahká montáž
 - **ŠINDEL**
asfaltový šindel vysokej kvality/ stála farebnosť
 - **OSB DOSKY**
rôzne hrúbky/ s perodrážkou/ bez perodrážky
 - **LEXAN**
komôrkový/ rôzne farby
- OHÝBANIE | VÝROBA | MONTÁŽ | ROZVOZ
klampiarskych produktov



10 %
ZĽAVOVÝ KUPÓN

NA ODKVAPOVÉ SYSTEMLY
NA CELÉ JARNÉ OBDOBIE 2019

DOPRAVNÁ 412, Topoľčany (oprati Ozete),
038/532 4501, 0902 091 405

▲ ZENIT

Kvalitný materiál pre nerozbítne
zasklievanie a prestrešovanie

polykarbonát
plexisklo
hliník

Najlepšie ceny a doprava po celej SR!
Ďalšie akciové ponuky na www.zenitsk.sk



+ Macrolux 7/16 bronz
17,35 €/m² s DPH

Makrolon Ultralight
2/10 číra
9,07 €/m² s DPH



Prievidza – obec Koš – 046 / 5430 771, zenit@zenitsk.sk
Košice – 055 / 6254 006, kosice@zenitsk.sk

40-0004

72119034

Zrušenie a vyporiadanie podielového spoluľastníctva

Vec, či už hnutelná alebo nehnuteľná môže byť v spoluľastníctve viacerých vlastníkov. V prípade, ak spoluľastník už nemá ďalej záujem zotrvať v spoluľastníckom vzťahu, je potrebné podielové spoluľastníctvo k veci zrušiť a vyporiadať. V tomto článku sa zameria na výlučne na zrušenie a vyporiadanie podielového spoluľastníctva (ďalej len „ZaVPS“). Zákon pozná dva spôsoby ZaVPS, a to dohodou všetkých spoluľastníkov o ZaVPS alebo rozhodnutím súdu na návrh niektorého zo spoluľastníkov. Uzatvorenie dohody o ZaVPS prichádza do úvahy vtedy, keď majú o ZaVPS záujem všetci podieloví spoluľastníci.

V prípade ZaVPS, ktorého predmetom je hnutelná vec, zákon neustanovuje formu dohody o ZaVPS. Naopak ak ide o ZaVPS, ktorého predmetom je nehnuteľná vec, zákon pre dohodu výslovne ustanovuje písomnú formu, a to pod sankciami absolútnej neplatnosti. V záujme právnej istoty zákon v prípade ústne uzatvorenej dohody o ZaVPS (teda pre hnutelnú vec) ukladá povinnosť každému z podielových spoluľastníkov vydať ostatnému na požiadanie písomné potvrdenie o tom, ako sa vyporiadali. Druhým možným spôsobom ZaVPS je ZaVPS súdnou cestou. Pred podaním návrhu na súd je vhodné pokúsiť sa o dohodu s ostatnými podielovými spoluľastníkmi, nakoľko súd nemusí roz-

hodnúť tak, ako žalujúci spoluľastník navrhuje. Okrem toho sú so súdnym konaním spojené zvýšené náklady, ako aj časová náročnosť tohto spôsobu ZaVPS. Rozdielom medzi dohodou a súdnym ZaVPS je aj to, že súd môže postupovať len na základe zákonných zásad.

Pri rozhodovaní o ZaVPS musí súd najprv skúmať, či vec, ktorá je predmetom podielového spoluľastníctva, možno dobre rozdeliť medzi spoluľastníkov. Otázka možnosti rozdelenia veci je závislá nielen od možnosti technického rozdelenia veci, ale aj od iných subjektívnych alebo objektívnych skutočností. Ak nie je vec možné dobre rozdeliť, súd ju prikáže za primeranú náhradu niektorému zo spoluľastníkov, prípadne viacerým z nich. Súd v takomto prípade prihliada na účelné využitie veci a na násilné správanie podielového spoluľastníka voči ostatným spoluľastníkom. V prípade, že vec žiadny z podielových spoluľastníkov nechce, súd nariadi jej predaj a výťažok rozdelí medzi spoluľastníkov podľa veľkosti spoluľastníckych podielov.

V4 Legal
LAW FIRM
»Tim advokátskej kancelárie
V4 Legal, s.r.o.
e-mail: info@v4legal.sk, www.v4legal.sk

Nadačný fond Credo Vás pozýva na **duchovnú obnovu**

otec James Manjackal
misionár milosrdenia
charismatický katolícky kňaz z Indie

Duchovná obnova sa uskutoční so schválením a požehnaním J.E. Mons. Stanislava Stolarika, diecéziskeho mäsiarského biskupa.

10.-12. máj 2019

Aréna Brezno www.otecjames.cz
L. Novomeského 34
977 01 Brezno

Vstupné 1€ info@otecjames.cz | Info linika v pracovné dni od 9:00 - 16:00: 0944 222 940



Celonárodná spomienková slávnosť pri príležitosti 100. výročia tragickej smrti gen. M. R. Štefánika

Program

Brezová pod Bradlom, Nám. gen. M. R. Štefánika

- program Matice slovenskej v Národnom dome Štefánikovom / **9.00 - 10.00 hod.**
- slávnostný nástup jednotiek Ozbrojených síl SR / **10.00 - 11.00 hod.**
- panelová výstava Generál PhDr. M. R. Štefánik 21. 7. 1880 - 4. 5. 1919 v Múzeu D. S. Jurkoviča / **9.00 - 18.00 hod.**

Priepasné

- pozvánka na spomienkovú slávnosť / **8.00 hod.**

Košáriká

- odhalenie makety Mohyly / **8.45 hod.**
- slávnostné služby Božie v evanjelickom kostole / **9.30 hod.**
- program v Múzeu M. R. Štefánika / **11.00 hod.**
- faklový pochod z Košárik na Bradlo / **11.30 hod.**

Košáriká

- koncert Štátnej opery Banská Bystrica, evanjelický kostol / 18.00 hod.

Brezová pod Bradlom, železničná stanica

Legiowlak / **9.00 - 19.00 hod.**

Bradlo

4. mája 2019

Viac informácií:
www.brezova.sk

Mohyla M. R. Štefánika na Bradle / 13.00 hod.

- prelety leteckej techniky
- slávnostný akt kladenia vencov
- hymna SR / Vojenská hudba Ozbrojených síl SR / delostrelecké výstrely
- báseň
- príhovory hostí
- piesň / Danubius Octet Singers
- slávnostné zapálenie vater
- hymnická piesň / Mužský cirkevný spevokol ECAV Brezová pod Bradlom

po skončení oficiálneho aktu:

- Vojenská hudba Ozbrojených síl SR
- Mužský cirkevný spevokol ECAV Brezová pod Bradlom

Brezová pod Bradlom, Nám. gen. M. R. Štefánika / 16.30 hod.

- Folklórny súbor Brezová
- Orchester ľudových nástrojov Slovenského rozhlasu pod vedením Miroslava Dudíka
- predstavenie komusuksu M. R. Štefánik
- inaugurácia poštové známky Československé lige a M. R. Štefánik
- Jana Kirschner

nič mi nebolo nemožné...
lebo som chcel

Štefánik



Verím v dôveru ľudí

Tieto noviny si ako tretiak na vysokej škole pred viac ako dvadsiatimi rokmi zakladal. Aký to bol pocit, keď ste sa ako rodina museli vydatelstva regionPRESS, s.r.o. vzdať?

Veľmi smutný. Žil som pre našu firmu dnom i nocou. Veľakrát ma ráno našli naše fakturantky v kancelárii s tým, že som akosi vynechal noc, lebo som nestihal. Snažil som sa vybudovať firmu, ktorej základná hodnota bola dôvera. Firmu, v ktorej budú robiť ľudia radi a s dobrým pocitom ... a myslím, že sa mi to vcelku darilo. Bol som na nás hrád, keďže sme nikdy nešikanovali mladé mamičky, len preto lebo majú malé deti, ako je to v mnohých firmách zvykom. Platil som najvyššie dane zo všetkých živnostníkov na Slovensku. Dlhé roky sme chodili spolu na celofiremné dovolenky do Chorvátska, boli sme jeden dobrý tím.

Lenže potom ste vaše rodinné vydatelstvo museli predaať. Prečo?

V deň tretích narodení našej Rebeky, 21. augusta 2008 a na výročie augusta 1968 som si uvedomil, že sice sme sa jedných okupantov zbavili, ale nahradili ich okupanti noví. Vybojovali sme si sice na Novembrových námestiacach slobodu, ale akosi sme ju neunesli. Veľmi rýchlo sme zverili dôveru do rúk nehodných skorumpovaných politikov a tí, zväčša bývalí komunisti a eštebáci, našu naivnú dôveru zneužili. Ľuďom slúbovali nové Rakúsko, ale urobili si ho len pre seba. Za pár korún si rozdelili naše fabriky a z ľudí si urobili novodobých otrokov. Uvedomil som si, že sa nedokázem na to viac už nezaujato pozerať a rozhodol som sa začať zápas za očistu slovenskej politiky od ľudí ako Mečiar, Slota či Fico. Začal som pišať stĺpčeky do našich novín a búšiť do mocných, otvárať ľuďom okále. Na tú dobu dosť odvážne a tvrdno.

Reakcia mocných nenechala dlho na seba čakať. Poslali policajné komando, aby vtrhlo do vašej rodinnej firmy.

Nedvedeli si rady, ako ma pokoriť. Ficovi som maximálne liezol na nervy, lebo som mu odvážne a tvrdno nastavoval zrkadlo a ľudia začínali dôveru v neho strácať a mne veriť. Dával som dole rad dom jeho ľudí a najradšej by ma utopil v lyžičke vody. Lenže nič na mňa nemali, tak si vymysleli obyčajnú podlú lož. Priamo jeho policajný prezident hovoril vo všetkých médiach, že naša firma podvádzala, lebo sme faktúry účtovali v inej výške ľuďom a v inej do účtovníctva. Na základe takého anonymného výmyslu poslali policajné komando, zhabalí nám hlavný počítac, čím úplne zastavili chod celej firmy. Zobrali kompletné účtovníctvo, rok sa v nom desať ľudí hrabalo hore-dole a nenašli ani jednu jedinú zle zaúčtovanú faktúru. Myslite si, že sa potom ospravedlňili? Ani jedným jediným slovičkom. Len nám potichu účtovníctvo vrátili.

Zrejme išlo len o očiernenie pred volbami.

Samozrejme. Fico sa spoliehal, že keď nás falosne obvinia, ľudia to neprekúnnu a budú voliť jeho. Lenže moji voliči pri nás stáli, a ešte vo väčšom počte. Veľmi rýchlo pochopili, že Fico hral falošnú hru. Prepakovka policajného komanda, kedy jeden Bődöröv/blízky človek objednávala vraždy Jána a Martína - Kočnera/človek zastrašoval našu zamestnankyňu s položenou zbraňou na jej pracovnom stole, však bola už len vyradenie šikany. Nekonečná buzerácia cez najrozličnejšie kontroly roky celej firme brala veľmi energiu. Smer mnohým podnikatelia tiež zakázal v našich novinách inzerovať, lebo vraj ak neprestanú, zoberú im štátne zákazky. Chceli nás vyhľadovať.

Zamestnanci to ako znášali?

Postupne som začínať cítiť, že hoci väčšina pri mne verne napriek všetkým útokom zla stála, začinam im ubližovať. Cítil som sa zodpovedný za to, že strácajú svojich klientov, len preto, lebo ja som sa rozhodol postaviť mocným pánom zoči-voči. Čím ďalej tým viac som cítil, že ak nechám firmu nadálej pod paľbou a šikanou Ficovej moci, nakoniec môžeme padnúť na kolén a ľudia by mohli prísť o prácu. Vtedy sme sa s Pavlíkou dohodli, že musíme urobiť niečo, čo sme si nikdy nedokázali ani predstaviť. Rozhodli sme sa naše rodinné vydatelstvo predaať a zveriť ho do rúk novým majiteľom.

Moc vás prinutila vzdať sa vlastného dieťaťa. To muselo boľieť.

Presne tak. Ale, ak by sme to neurobili, útočili by stále až kým by nás nedorazili úplne a ľudí by sme museli prepustiť. Museli sme sa vzdať firmy, aby sme ju zachránili.

Obeta k politike patrí.

Neviem, nie nevyhnutne. Vidím okolo seba mnohých politikov a političky, ale obety vidím málo. Mnohí prišli do politiky a zrazu zarábajú desaťkrát viac ako predtým. Žijú si pohodlný život politika, nezápasia na barikádach, kedy-tedy si dajú nejakú tlačovku a tým to končí. Ja som obetoval zápas za očistu politiky od korupcie a za dobré obyčajných ľudí veľmi veľa. Obetoval som svoju rodinu, ktorá tým veľmi trpela. Z 3-ročnej Rebeky je dnes už 13-ročná slečna a z mimino Klárka má už desať. Miesto toho, aby som trávil čas s nimi, som bušil do Fica a usvedčoval som rad domov zlodejov. Miesto toho, aby som im postavil vytúžený dom, som stál na barikádach v boji za ľudí, z ktorých mnohí mi nikdy za to nepovedia ani mäkké f. Čas, ktorý som nevenoval mojm blízkym ma mrzi najviac.

Stálo to za to?

Z pohľadu rodiny určite nie. Z pohľadu všetkých ostatných ľudí, verím, že áno. Pavlík mi to však nikdy nevyčítala. Celých desať rokov len trpeživo pri mne stojí. Vo vnútri určite roky veľmi trpi, ale uvedomuje si, že tú špinavú prácu niekto urobiť musí.

Ale teraz prídu noví spasitelia a povedia, že už by si mal končiť aj ty. že oni sú lepší.

A slušnejší. Slovíčko slušnosť majú veľmi radi. Lenže, čo je slušné na tom, že oni roky, keď ja som s holými rukami zápasil so zlom, mlčali? Nič. Viem, prídu teraz mnohí. Budú rečiť, ako to teraz oni budú robiť lepšie, ako oni vyhrali ten boj. Ako sa namakali. Prídu v slušivých oblečkoch, kravatkách, s líbivými úsmevmi. Vyhľásia sa za nových, lepších, neskazených, nezašpinených.

Taká je politika.

Ale nie je to fér. Čo je fér na tom, že tí, čo teraz zakladajú svoje nové strany, chodia za našimi poslancami a lákajú ich na lepšie miesta na ich kandidátkach? Nič. Je to podlé. V televízii hovoria, ako chcú s nami spolupracovať, ale v skutočnosti nás chcú pokoriť. Ich cieľom je naše hnutie vymazať z politickej mapy.

Prečo si to myslíš?

Nerobím si o nich ilúzie. Politika je špinavá hra a mnohí majú svoje nie práve najčistejšie úmysly. Zároveň však vedia, že ak my raz budeme súčasťou vládnej koalície, nikdy nikomu z nich nedovolíme zobrať z našich spoločných peňazí ani jeden cent. Vedia, že neumožníme, aby tu vznikli nejaké cudzie vojenské základne, vedia, že nedovolíme adopciu detí homosexuálmi. A to im vadí. Preto sa sice budú do televízii tváriť, že s nami počítajú, ale v skutočnosti budú lákať našich poslancov na medové motúzy, lebo vedia, že ja ich dám všetkých na koniec kandidátky a budú musieť takto skladať účty svojim voličom. Budú sa nás snažiť takto rozložiť zvnútra.

Rozhodol si sa kandidovať do eurovolieb, to vážne chceš zo Slovenska utieť?

Jasné, že nikam neutekám. Neboj, inak, presne toto, čo hovoríš, mi napsali mnohí. Vraj nemám nikam ísť do europarlamentu, ale ma potrebujú tu na Slovensku.

Tak prečo vlastne kandiduješ?

Z dvoch dôvodov. Prvý je, že chcem aj svoju účasťou v kampani maximálne spopularizovať eurovoľby, aby bola čo najväčšia účasť. Minule sme totiž ako Slovensko urobili veľkú hanbu, keď s účasťou 13% sme trhli historický rekord v nezáujme.

A druhý?

Zásadne som zmenil názor na úlohu USA pre bezpečnosť vo svete, v Európe a u nás. Odmetam ďalej mlčať, keď vidím obrovské zlyhanie USA v Iraku, ktoré de-facto spôsobilo milióny utečencov v Európe. USA si totiž vymysleli, že v Iraku sú chemické zbrane hromadného ničenia. Na základe toho udeli na Irak, rozvrátili celý štát, ktorý horko-ťažko držal pokope a funkčný (áno) diktátor Sadám Husajn. To spôsobilo vznik Islamského štátu, následný rozvrat Sýrie a milióny utečencov v Európe ... no a následky teraz znásame my všetci. Vystrašení Briti radšej z EÚ odchádzajú, podpora extrémistických, populistickej a fašistických strán dramaticky vzrástla v celej Európe, ale Veľký Brat si v pokoji hovie za veľkou mládkou. To nie je fér a nemali by sme o tom mlčať.

Legitimny názor, ale preto kandiduješ?

Áno. Ľudia vo volbách majú dva krúžky. A keďže naše hnutie má reálne šancu získať miesto len pre jedného poslanca v Európskom parlamente, tak chcem ľudí poprosiť, aby ten druhý krúžok dali mne. Verejne som totiž slíbil, že ak ich nedostanem aspoň 50 tisíc, tak to budem považovať za nesúhlas mojich voličov so zmenou môjho postoja voči USA. Ľudia tak môžu rozhodnúť, či mi dovolia

zmenený názor, alebo na pošlu z parlamentu preč. Mnoho ľudí mi po mojom vystúpení písalo, že konečne niekto z demokratickej opozície nabral odvahu povedať, že USA nám neprinášajú len dobro a prosperitu.

Samožrejme, že tým netvrdím, že sa teraz máme hodíť okolo krku Rusku, v žiadnom prípade nie. Len chcem mať slobodu hovoriť o Veľkom Bratovi, že robí chybky. Chcem, aby sme zostali v Európskej únii, ako aj v NATO. Len by sme sa mali výrazne viac spoliehať na spoločnú obranu Európskych krajin, ako na nejakého akož nezíštnu pomoc z Ameriky.

Mysliš, že ľudia podporia a krúžok ti dajú?

S pokorou verím a dúfam, že áno. Ak nie, čestne odídem aj zo slovenského parlamentu a postavím sa v nasledujúcich voľbách opäť na posledné 150te miesto. Ā ľudia opäť rozhodnú.



Objednávateľ: OBYČAJNÍ ĽUDIA a nezávislé osobnosti: (OLANO), Žilinská 6873/14, 811 01 Bratislava, IČO: 42287511
Dodatak: REGIONPRESS, s.r.o., Studentská 2, 917 01 Trnava, IČO: 36252417

Pomoc výnimočným ženám

Medzi prvé projekty, ktoré po druhej svetovej vojne realizoval a podporoval zakladateľ Kirche in Not (ACN) P. Werenfried van Straaten, patrili tzv. „Božie pevnosti“ – ženské kontemplatívne kláštory postavené pozdĺž železnej opavy. Poslaním týchto kláštorov bolo modliť sa najmä za prenasledovanú Cirkev v komunistických krajinách východného bloku a byť duchovnou záštítou v boji proti rozmáhajúcemu sa militantnému ateizmu. Najmä vďaka tisícom skrytých modliacich sa duší a vernosti prenasledovanej Cirkvi môžeme dnes slobodne žiť svoju vieru aj v našej krajine. Osobitná vďaka patrí práve rehoľným sestrám, ktorých život dáva svetu akoby duchovnú rovnováhu. Preto podpora rehoľných sestier je jednou z priorit pápežskej nadácie ACN – Pomoc třípiacej Cirkvi, a venuje im aj svoju tohtoročnú celosvetovú pôstnu a veľkonočnú kampaň.

ACN ročne podporuje približne 11 000 rehoľných sestier prostredníctvom viac ako 800 projektov v 85 krajinách sveta. Okrem podpory ich formácie, pastoračnej a charitatívnej činnosti poskytuje ACN napríklad aj existenčnú finančnú pomoc najmä kontemplatívnym kláštorom, starým a chorým sestrám či sestrám bez akýchkoľvek prímov. Nadácia podporuje tiež projekty na výstavbu a obnovu kláštorov zvlášť v krajinách, ktoré boli zničené vojnou

alebo postihnuté prírodnými katastrofami. Zvlášť na misiach, kde panujú najťažšie podmienky, žijú sestry i napriek permanentnému ohrozeniu života, námahám, chudobe, vojne a prenasledovaniu obetavo svoje povolanie. Spomeňme si len na našu slovenskú misionárku a lekárku Veroniku Teréziu Ráckovú, ktorá bola zastrelená 16. mája 2016 v Južnom Sudáne.

Heslom pôstnej a veľkonočnej kampane ACN je: „Výnimočné ženy. Vďaka Bohu. Vďaka vám.“ Kampaň ACN predstavuje výnimočné poslanie rehoľných sestier z celého sveta a svedectvá o ich povolaní, živote modlitby a živote v spoločenstve, ako aj o ich službe najmenším a najbiednejším. Tieto sestry nám predkladajú hrdinské svedectvo autentickej viery a lásky. Ukazujú radostnú cestu života darovaného Bohu i blížnemu. Ich zasvätenie a modlitba nesie aj nás. Cez naše modlitby, obety a dary môžeme byť súčasťou ich misie, a tak sami rásť v duchovnej slobode ľudí patriacich celkom Bohu. Viac informácií o našej kampani na pomoc sestrám: www.vynimocnezeny.sk



»P. Martin Mária Barta
duchovný asistent ACN

- PLASTOVÉ OKNÁ
- VCHODOVÉ DVERE
- VONKAJŠIE ŽALÚZIE
- INTERIÉROVÉ ŽALÚZIE
- SIEŤKY



HOOP, s.r.o.
Budova Biznis Centrum Dukas
1.poschodie
Generála Svobodu 1069/4
Partizánske



Tel/Fax: 038 749 26 78
Mobil: 0905 574 262
0907 302 864
0911 104 864
www.hoop.sk
hoop@hoop.sk

JUMA Trenčín s.r.o.

Železničná 7703/24, Trenčín

1. MONTÁŽ a DEMONTÁŽ LEŠENIA

Zákl. kurz : 13. – 15. 05. 2019 Opak. kurz 13. 05. 2019

2. OBSLUHA STAVEBNÝCH STROJOV A ZARIADENÍ

Zákl. kurz : 16. – 17. 05. 2019 Opak. kurz 16. 05. 2019

3. AKTUALIZAČNÁ ODBORNÁ PRÍPRAVA BT A ABT

Termín : 27. 05. – 28. 05. 2019

4. KURIČ – aktualizačná odborná príprava

Termín : 10. 06. 2019

5. OBSLUHA RUČNÝCH MOTOR. REŽAZOVÝCH PÍL

Zákl. kurz : 12. – 14. 06. 2019

INFORMÁCIE na stránke: www.juma.sk e-mail.: juma@juma.sk
tel.: 032 - 743 4237 mob.: 0905 - 238 872, 0911 - 662 868

Slováci musia byť partneri, nie sluhovia za montážnymi pásmi

ŽÁUJMY SLOVENSKA NA PRVOM MIESTE

Slovensko je krajina s najväčším podielom exportu na domácej produkcií. Preto strana NÁRODNÁ KOALÍCIA pokladá členstvo v Európskej únii za dôležité. „Treba však zastaviť úsilie európskej byrokracie o centralizáciu moci v Bruseli. Musíme udržať európske hodnoty kresťanstva a tradičnej rodiny, ktorá vychádza zo spolužitia muža a ženy. Európa musí posilniť ochranu svojich vonkajších hraníc a musí byť v nej počut aj hlas tých menších štátov,“ vysvetlila postoj NÁRODNEJ KOALÍCIE jej predsedníčka Slavěna Vorobelová. Zdôraznila, že sa treba vrátiť k pôvodnej myšlienke EÚ ako zoskupenia národných štátov, a nie k vytvoreniu super štátu. Na svojej kandidátke strana ponúka 14 skúsených odborníkov z rôznych oblastí.

KANDIDÁTNA LISTINA pre volby do Európskeho parlamentu – 25. mája 2019

Ing. Peter Tomeček, manažér • Mgr. Anton Martvoň, PhD., právnik, vysokoškolský pedagóg • Mgr. Slavomír Harabin, stredoškolský pedagóg • Radovan Znášik, MA. MPP., manažér • JUDr. Marieta Okenková, PhD., právnička • RNDr. Marta Rácová, poslankyňa MsZ • Ing. Marián Rusznayák, CEO-výkonný riaditeľ spoločnosti • Ing. Sergej Kozlík, ekonomický analytik • PhDr. Ľubica Blašková, vysokoškolský pedagóg • Ing. Peter Švec, bezpečnostno-vojenský analytik • Ing. Juraj Srnec, manažér • prof. Ing. Ján Pišta, PhD., univerzitný profesor • Petra Margušová, realitná makérka • Ing. Andrej Gmitter, manažér



Predsedníčka strany Slavěna Vorobelová s kandidátmi do EP Sergej Kozlík, Anton Martvoň, Peter Tomeček, Slavomír Harabin.



V Európskom parlamente chce NÁRODNÁ KOALÍCIA presadiť:

- Otvorenie diskusie o zavedení európskeho veku odchodu do dôchodku v 62 rokoch.
- Zlepšenie ochrany vonkajších hraníc EÚ proti nekontrolovannej nelegálnej migrácii.
- Investovanie miliárd eur na boj proti chudobe v členských krajinách, nie len v Afrike.
- Aby vo všetkých krajinách boli predávané potraviny a spoľahlivo rovnakej kvality.
- Obmedzenie kompetencií Európskej prokuratúry voči Slovákom.
- Rovnaké pravidlá a výšky dotácií pre našich aj zahraničných farmárov a podnikateľov.
- Zákaz adopcie detí párimi rovnakého pohlavia.
- Ochrannú prírodu, lesov a živočíchov, zabrániť nelegálnemu výrubu a lovú na našom území.
- Slobodu slova a zákaz cenzúry na internete.

Viac na:
www.narodnakoalicia.sk

Autor: -ps-

74 rokov mieru. Nestačí?



a nezávislé osobnosti

Fašisti a ex-trémisti si v celej Európskej únii už lešťia bagandže, aby v nasledujúcich voľbách do Európskeho parlamentu získali toľko hlasov, aby projekt Európskej únie zborili v základoch.

Európska únia je unikátny projekt, ktorý má samozrejme aj viaceré chyby. Je to ale projekt, ktorý zabezpečil v jej členských krajinách 74 rokov mieru. A ak to zoberieme len z tohto hľadiska, kde inde vo svete mohli ľudia tak dlho žiť bez strachu o svoj život?

Mnohí ľudia však k Európskej únii necítia žiadnu pozitívnu emociu. Uvedomujú si skôr nevýhody, ktoré nám členstvo v tomto spolku prináša. Preto sme sa rozhodli vnesť do verejnej diskusie pred eurovol'bami nový pojem, kedy Európsku úniu nazývame ako „Nás Európsky Dom“.

Prečo? Lebo najlepšie vystihuje to, čo pre nás Európska únia znamená. Európska únia je akoby nás spoločný dom, v ktorom má každý členský štát svoju izbu. Naša izbička je možno niekde na trefom poschodiť, ale je naša a v bezpečí.

Presne tak, ako keď v jednom dome/

činžiaku býva viacero rodín, musia si dohodnúť spoločné pravidlá správania v ňom. Dohodnú si napríklad, že dovnútra púšťajú len ľudí, ktorých niekto z baráku pozná a nie hodikoho.

No a tu nastal v našom spoločnom Európskom dome problém. Hoci sme všetci občanmi EÚ vedeli, že ak chceme ísť niekam mimo EÚ, musíme prejsť dôkladnou pasovou a colnou kontrolou, zrazu sme videli, že to neplatí. Zrazu európski mocní umožnili, aby krížom cez Európu maširovali milióny ekonomických imigrantov bez toho, aby mal pri sebe aspoň pasy!

Na tomto príklade som chcel ukázať, že áno Brusel robí aj chyby a veľké chyby. Na druhej strane, ak EÚ berieme za nás spoločný dom, tak len hlupák by ho búral, ak ničo v ňom nefunguje. Čiže nie, búrať je nás ciel! Nebúrajme, opravme si ho a doprajme aj našim deťom a vnúčatám žiť život v bezpečí. V týchto voľbách ide o veľa. O bezpečný život našich detí.

» **Igor Matovič**
predseda hnutia OLANO

03/18/2017 Objednávateľ: OBYČAJNÍ ĽUDIA a nezávislé osobnosti (OĽANO), 819 01 Bratislava, IČO: 22297517, DIČ: SK-5923-5673/4, tel.: 0911 779 828, fax: 0911 779 828, e-mail: info@obyčajni-ludia.sk

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0905 719 135

**SBS
LAMA SK**

príjme strážníkov
na obchodnú prevádzku
v Partizánskom

800 € brutto/ mesiac
+ variabilná zložka

Kontakt:
0948 109 195

tel.: 0905 216 354 **PREDAJŇA
OVOCIA A ZELENINY**
ŽABOKREKY nad Nitrou, Topoľčianska cesta
SADBove ZEMIAKY
Pon. - Pia. 8.30 - 16.30, So. 8.00 - 12.00

ELEKTRICKÉ VYKUROVANIE

Realizácie - veľkoobchod

- grafénové vykurovacie fólie • vykurovacie káble a rohože • farba na 36,24V • termostaty
- infražiarice • mastencové radiátory

www.interclima.sk 0911 069 257

**PLOCHÉ
STRECHY**
- izolácie plochých strech
- zateplenia plochých strech
- kaučukové pasy, PVC fólie
- odborné poradenstvo
a cenová ponuka na mieste
ZDARMA

0905/66 22 29

36-0006

www.likvidazbestu.sk

LIKVIDÁCIA NEBEZPEČNÉHO ODPADU A AZBESTOVÝCH STRIECH

0949 188 661 • 0905 655 414
likvidovatazbest@gmail.com

09-0129

Rybárske potreby PIRANA
v Bánovciach nad Bebravou
oslavujú 10. výročie
**10% ZĽAVA NA VŠETOK
TOVAR CELÝ ROK**

www.pirana.sk

96-0045 TTH

**PREDAJ
SKLOLAMINÁTOVÝCH
ŽÚMP**
montáž + doprava
kontakt: 0905 925 991

18-0007

ZÁHRADNÍCTVO na HRADE ponúka

SADBové ZEMIAKY

certifikovaná holandská sadba 25 kg
AKCIA ZĽAVA 10% na všetky
platí do vypredania zásob druhý

neskoré: Desiree 22€, Gioconda 24€,
Toronto 25€, Sante 26€

stredne skoré: Anabelle a Sunita 25€

skoré: Adora 26€, Carrera 25€

Vaničky: Victoria, Vivaldi, Adora, Sunita, Mozart,
Red Scarlet, Anabelle **LEN za 3,95€**

CIBUL'KA SADZAČKA -10%

ZÁHRADNÝ NÁBYТОK A ZÁHRADNÉ SEDENIA

LETNIČKY, SKALNIČKY, MUŠKÁTY, TRVALKY

f Záhradníctvo Hrad
Hrad 323, TOPOLČANY 0911 732 755 0903 511 654



ŽAB EKO QELET D.V.

VÝNIMOČNÉ CENY ZA VÝKUP

ocel'ového šrotu a farebných kovov

Topoľčany 0903 567 336 Zemianske Kostoľany 0903 546 644

www.ekoqelet.sk



Homeschooling

Podľa školskej legislatívy je na prvom stupni základnej školy možné domáce vzdelávanie, tzv. homeschooling. Stačí na to súhlas riaditeľa školy, mať garanta, t. j. učiteľa I. stupňa, treba spísať individuálny študijný plán, urobiť ešte pári byrokratických úkonov a dieťa sa môže vzdelávať v domácom prostredí.

Samozrejme, rodičia musia mať prostriedky na to, aby mohli so svojím dieťaťom denne zostať doma a dohliadať na jeho vzdelávanie. Každý polrok je potrebné prísť na komisiónnu skúšku zo všetkých predmetov a domáce vzdelávanie sa tak napĺňa vo forme vysvedčenia. Toto platí len do štvrtého ročníka vrátane. Žiaľ, na rozdiel od Českej republiky, nás zákonodarca neumožnil takýto typ individuálneho vzdelávania na druhom stupni ZŠ. Či je to tradičná nedokonalosť slovenského zákona alebo zámer ministerstva, ktoré sa obáva masového rozmachu „homeschoolingu“, nech zostane nezodpovedané. Isté však je, že takéto polovičaté riešenie sťažuje situáciu rodičom, ktorí z rôznych dôvodov nedôverujú klasickému vzdelávaniu. Neostáva im iné, ako využívať rozličné diery zlého školského zákona, aby zachovali kontinuitu vzdelávania svojich detí. Najčastejším spôsobom je to, že prihlásia deti na slovenskú školu a požiadajú o štúdium v Česku, kde je možné domáce vzdelávanie, ako aj v

iných krajinách s vyspelým prístupom k školstvu. Aj tu cítim prehnaný konzervativizmus ministerstva školstva a snahu ponechať v deštruktívnom systéme, čo najviac žiakov, aby sa neboľaj nevymkli spod kontroly domácim „neštandardným“ vzdelávaním, aby neušli diktátu štátu.

Aj keby sa domáce vzdelávanie dovolilo počas celej základnej školy, je nepravdepodobné, že by sa žiaci hromadne začali vzdelávať doma. Málo rodičov si môže dovoliť byť celý deň s deťmi bez pravidelného platu. K domácomu vzdelávaniu sa utiekajú, ak dieťa nezvláda societu školy alebo jednoducho nedôverujú školskému systému. Niekedy je to aj z dôvodu, že rodičia často cestujú a nežijú na jednom mieste. V poslednom období pocitujem, že mnohí rodičia vidia závažné nedostatky v systéme slovenského školstva, ktorý dlhodobo stagnuje a ignoruje potreby žiaka, ako to vidíme všetci, čo v školstve pôsobíme. Aj preto sa rôzne alternatívy vzdelávania objavujú čoraz častejšie. Keďže štát dlhodobo nevie uspokojiť potreby žiaka, ba dostáva osadenstvá škôl doslova na kolená, nemal by brániť rodičom využívať iné možnosti, ako kvalitnejšie vzdelávať a vychovať človeka. A občana, ktorý raz tento stav zmiení.

Asi toho sa obávajú najviac...

» PhDr. Ján Papuga, PhD.
riaditeľ ZŠ s MŠ, Riazanská, Bratislava

ŽALÚZIE | ROLETY | PERGOLY
garážové brány a presklenia

Žalúzie Cibula

www.zaluzie-cibula.sk

038/740 14 60



tel. 0940 723 073



**ALTÁNKY, TERASY, KROVY,
ZÁHR. CHATY, ZÁHR.NÁBYTOK
IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH**

T: 0909 116 773

IK - service
Servis plastových okien a dverí



ŽALÚZIE

- výmena izolačných skiel
- výmena tesnení

SERVIS - MONTÁŽ - PREDAJ

SIETE PROTI HMYZU

- servis vchodových dverí pre bytové domy

PREKRYTIA BALKÓNOV

0911 154 864 0949 777 998

www.okna-servis.sk email: iknazo.servis@gmail.com

40-3004

21/19014

40-0052

Hľadáte zamestnanca?

§

Od začiatku roka 2019 platí zákon, podľa ktorého je každá firma a podnikateľ povinná hlásiť už pri zámere na prijatie nového zamestnanca voľné pracovné miesto príslušnej pobočke UPSVAR. Za nesplnenie tejto povinnosti pritom hrozí pokuta až do 300 eur!



REGION PRESS

S nami vyriešite 2 problémy naraz

1. Pomôžeme Vám nájsť zamestnancov
2. Vyriešime všetky úradné povinnosti

Týždenníky siete REGIONPRESS sú prvým regionálnym médiom, ktoré na základe zmluvy s UPSVAR zabezpečia pre svojich inzerentov splnenie všeobecných zákonných povinností.



RÝCHLO JEDNODUCHO

Žiadne zdílavé formuláre
Žiadna komplikovaná registrácia
Žiadne právne riziká

OZVITE SA NÁM

Lubomír Žaťko
topolciansko@regionpress.sk
0908 979 519

Kedy sa prejedáme najčastejšie?

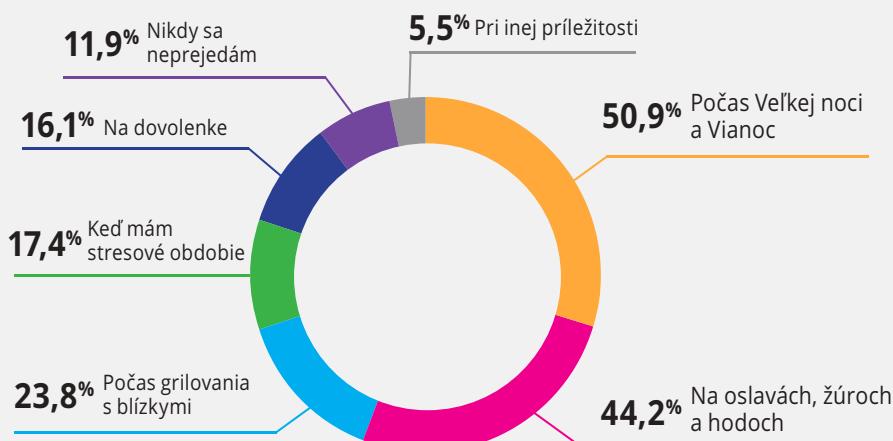
A ked' už, ako si pomôžeme?



Skúmali sme, kedy si Slováci doprajú viacej jedla, ako zvyčajne.

Kedže pocit „**prejedol som sa**“ alebo „**prejedla som sa**“, môže byť veľmi individuálny, dali sme účastníkom možnosť výberu viacerých možností.

OTÁZKA Z PRIESKUMU: Pri akých príležitostiach sa najviac prejedáte?



OTÁZKA Z PRIESKUMU:

Čo robievate v prípade pocitu „ťažkého žalúdka“ (zhoršené trávenie, prejedenie, tráviace ťažkosť)?

Ako Slováci najčastejšie riešia ťažkosti s trávením?

Účastníci mohli uviesť viacero spôsobov, ako riešia tráviace ťažkosti.

1. NAPIJEM SA MINERÁLKY
2. UŽIJEM LIEK ALEBO VÝŽIVOVÝ DOPLNOK NA TRÁVENIE
3. DÁM SI SÓDУ BIKARBÓNУ
4. NAPIJEM SA KOLOVÉHO NÁPOJA
5. LAHNEM SI A POČKÁM, KÝM TO PREJDE
6. NAPIJEM SA PIVA
7. NAPIJEM SA ČAJU
8. DÁM SI POHÁRIK TVRDÉHO ALKOHOLU
9. NEMÁVAM POCIT ŤAŽKÉHO ŽALÚDKA
10. RIEŠIM TO INÝM SPÔSOBOM

Ludová „prvá pomoc“ po prejedení sa

V celej populácii, vo všetkých krajoch a mestách je trojčlístok „prvej pomoci“ pri tráviačich ťažkostach jasný - **minerálka, liek alebo výživový doplnok a sóda bikarbóna**. Na východnom Slovensku viedie sóda bikarbóna, v strede a na západe Slovenska pohár minerálky.

RADÍ
ODBORNÍČKA:

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

Žalúdok je veľmi citlivý na každé nesprávne zaobchádzanie. Pocit tlaku, nafúknutia, grmania, napínania na vracanie sú jasné signály, ktorími tráviaci trakt majiteľovi ohlasuje, že sa prejedol. Po prejedení nastáva pocit únavy, pretože energia sa musí sústrediť na trávenie, aby sa spracovala nálož jedla.

Najjednoduchšie a najúčinnejšie riešenie je 15 – 20 minútová prechádzka hned po jedle. Pomôže veľmi rýchlo. Neodporúča sa lahnúť si a spať alebo cvičiť či behať, aby sme rýchlo spálili kalórie. Hrozí riziko úrazu, niekedy aj srdcový infarkt. Dostatok tekutín zabezpečí hydratáciu, bez obavy ďalšieho napĺnenia žalúdku. **Voda s citrónom alebo limetkou** poskytuje organické kyseliny, enzýmy a antioxidanty, ktoré pomáhajú stráviť varené jedlo a stimulujú vyučuvanie žalúdočných štiav. **Bylinné čaje** na podporu trávenia sú zo zázvoru, mäty, anízu, rasce alebo feniklu. Na naťukovanie pomáha kamilkový čaj. **Kolové nápoje** vďaka obsahu kofeínu a extraktov byliniek sú účinné už v malom množstve, avšak dostatočne chladené. Vychladené fungujú ako studený obklad na rozráždený žalúdok a bolesti. Pre vysoký obsah cukru však na bežnú konzumáciu nie sú vhodné. Aj najznámejší kolový nápoj bol pôvodne určený ako žalúdočný likér. **Bublinkové nápoje** ako minerálka, sóda bikarbóna či pivo obsahujú oxid uhličitý, ktorý pomáha ľudovo povedané „dobre si odgrgnúť“, čo môže pomôcť v trávení a posune potravy. **Alkohol** ako „liek“ na prejedenie pomáha len v malých množstvach. Najúčinnejšie sú bylinné likéry s obsahom alkoholu do 30%. Príliš vysoká koncentrácia alkoholu má opačný účinok, spomaľuje totiž cinnosť žalúdka. Takže platí, že menej je viac. Niekedy pomôže aj **teply obklad** – nahriaty uterák alebo termofor priložený na bruchu. Teplo pomáha prekrveniu, a tým k zrýchleniu tráviacich dejov.

Najlepšou liečbou na prejedenie je preventia. Treba jeť postupne a jedlo si rozdeliť na menšie porce počas dňa. Skôr sa vyhneme obezite a riziku metabolických ochorení. Pridŕžajme sa známeho pravidla: **Jest sa má do polosýta a piť do polopita.**

TV PROGRAM

PONDELOK 22.4.2019

MARKÍZA 06:00 Nebojsa 07:20 Angry Birds vo filme 09:20 Hop 11:25 Oteckovia 12:30 Moderná Popoluška 2 14:20 Soľ nad zlatom 16:10 Shrek 2 17:55 Oteckovia 19:00 TELEVÍZNE NOVINY 20:05 POČASIE 20:20 ŠPORTOVÉ NOVINY 20:30 Susedia Sitkom MN 12 (SR) 2019 P. Marcin, A. Kraus, Z. Tlučková, V. Ráková, M. Sládečková, D. Richterová. 21:20 Kuchyňa Komediálny seriál MN 12 (SR) 2019 L. Latinák, M. Dejdar, J. Kemka, S. Spišák, M. Hilmorová, K. Svarinská. 22:10 Klamal by som ti? 23:00 Inferno 01:20 Robin Hood

TV JOJ 05:45 KRIMI 06:15 NOVINY TV JOJ 07:10 Doba ľadová: Veľkonočné prekvapenie 07:40 Múmia 10:15 „Šílené smutná princezna“ 12:10 Muž so zeleznou maskou 14:50 Doba ľadová: Mamutí trest 16:50 Domov slečny Peregrinovej pre neobyčajné deti 19:00 KRIMI 19:30 NOVINY TV JOJ 20:25 ŠPORT 20:30 NAJLEPŠIE POČASIE 20:35 INKOGENITO 21:45 INKOGENITO 23:10 SEDEM 00:05 PRÁZDNINY III. 7 01:25 NOVINY TV JOJ 02:10 INKOGENITO 03:20 SÚDNA SIEŇ 03:50 SÚDNA SIEŇ 04:45 NOVINY TV JOJ

:1 RTVS 05:10 Správy RTVS „N“ 06:30 Folklórka 07:00 Spláchnutý 08:10 Rozprávky bratov Grimmovcov 09:15 Dúhenska 10:30 Skrytý prameň 12:05 Očovské pastorále 13:25 Jozef Adamovič 14:30 Folklórka 14:55 Rozprávky bratov Grimmovcov 15:55 „Tretí princ“ 17:25 GRÓF MONTE CHRISTO 19:00 Správy RTVS 19:55 Góly - body - sekundy 20:20 Počasie 20:30 Po strnišku bosý 22:15 Kriminálka Staré Mesto 23:15 Veselá Veľká noc 00:55 GRÓF MONTE CHRISTO 02:25 Vo vetre kopyt 03:20 „Tretí princ“

PIATOK 26.4.2019

MARKÍZA 06:00 Teleráno 08:30 Sladká výzva 08:40 Zámena manželia 10:00 Oteckovia 11:05 Susedské prípady 12:05 Rodinné prípady 13:05 Mentalista 15:05 Susedské prípady 16:00 Rodinné prípady 17:00 PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY 17:25 Reflex 17:55 Oteckovia 19:00 TELEVÍZNE NOVINY 20:05 POČASIE 20:20 ŠPORTOVÉ NOVINY 20:30 Ostreľovač 23:05 Len strieľaj! 00:50 Mentalista 02:20 NCIS - Námorný vyšetrováci úrad 03:05 Zámena manželia 04:00 Susedské prípady 04:50 Rodinné prípady

TV JOJ 05:40 KRIMI 06:15 RANNÉ NOVINY 08:40 SÚDNA SIEŇ 09:50 SÚDNA SIEŇ 10:55 POLICAJTI V AKCII 12:00 NOVINY 0 12:00 12:55 TOP STAR 13:25 SUPERMAMA 14:40 V SIEDMOM NEBI 17:00 NOVINY 0 17:00 17:50 SÚDNA SIEŇ 19:00 KRIMI 19:30 NOVINY TV JOJ 20:25 ŠPORT 20:30 NAJLEPŠIE POČASIE 20:35 X-Men: Apokalypsa Americký akčný dobrodružný sci-fi film. MN 12 2016 James McAvoy, Michael Fassbender, Jennifer Lawrenceová, Oscar Isaac, Nicolas Hoult 23:50 Outsider 02:00 Tvrdas 3 03:30 NOVINY TV

:1 RTVS 05:45 Správy RTVS „N“ 07:05 Folklórka 07:30 Ranné správy RTVS 08:30 Úžasné záhrady 09:05 Doktor z hôr 09:50 Nash Bridges 10:50 Duel 11:20 5 proti 5 12:00 Správy RTVS 12:20 Dámsky klub 13:55 Folklórka 14:25 Hurá do záhrady 16:00 Správy RTVS 16:25 Úžasné záhrady 16:55 Doktor z hôr 17:45 Duel 18:20 5 proti 5 19:00 Správy RTVS 19:55 Góly - body - sekundy 20:20 Počasie 20:30 Čo ja viem 22:05 Cestou necestou 22:40 Muži, ktorí nenávidia ženy 01:10 Nash Bridges 01:55 Obdobie zločinu

UTOROK 23.4.2019

MARKÍZA 06:00 Teleráno 08:30 Svet nami 09:40 Oteckovia 10:45 Susedské prípady 11:55 Rodinné prípady 12:55 Mentalista 14:55 Susedské prípady 15:55 Rodinné prípady 17:00 PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY 17:25 Reflex 17:55 Oteckovia 19:00 TELEVÍZNE NOVINY 20:05 POČASIE 20:20 ŠPORTOVÉ NOVINY 20:30 Dobre vediet! 22:40 Horná Dolná 00:00 Mentalista 01:45 NCIS - Námorný vyšetrováci úrad 02:25 Svet 03:20 Susedské prípady 04:10 Rodinné prípady 04:55 TELEVÍZNE NOVINY

TV JOJ 05:40 KRIMI 06:15 RANNÉ NOVINY 08:40 SÚDNA SIEŇ 09:50 SÚDNA SIEŇ 10:55 POLICAJTI V AKCII 12:00 NOVINY 0 12:00 12:30 TOP STAR 12:50 OCHRANCOVIA 13:50 SÚDNA SIEŇ 14:30 V SIEDMOM NEBI 17:00 NOVINY 0 17:00 17:35 SÚDNA SIEŇ 19:00 KRIMI 19:30 NOVINY TV JOJ 20:25 ŠPORT 20:30 NAJLEPŠIE POČASIE 20:35 PRÁZDNINY III. 8 22:00 MOST! 8/8 23:00 Kuriér 12/12 00:10 SVET POD HLAVOU 5 01:35 NOVINY TV JOJ 02:25 PRÁZDNINY III. 8 03:30 SÚDNA SIEŇ 04:05 SÚDNA SIEŇ 04:50 NOVINY TV JOJ

:1 RTVS 05:10 Správy RTVS „N“ 07:05 Folklórka 07:30 Ranné správy RTVS 08:30 Vlkolíneč 08:50 Rozprávky bratov Grimmovcov 09:50 Nash Bridges 10:50 Duel 11:20 5 proti 5 12:00 Správy RTVS 12:20 Dámsky klub 13:55 Folklórka 14:25 Lekári 16:00 Správy RTVS 16:25 Úžasné záhrady 16:55 Doktor z hôr 17:45 Duel 18:20 5 proti 5 19:00 Správy RTVS 20:30 Najväčší Slovák 21:45 Mŕtvy muž prichádza 23:45 Lekári 00:25 Nash Bridges 01:10 Mŕtvy muž prichádza 03:10 Dámsky klub 04:45 Správy RTVS „N“

SOBOTA 27.4.2019

MARKÍZA 06:00 TELEVÍZNE NOVINY 07:00 Ďateľ Woody 07:05 Zajac Bugs a priateľa 07:25 Tom a Jerry 08:10 Policajt zo škôlky 2 10:20 Tanec s vásňou 12:50 Klamal by som ti? 13:45 THE VOICE ČESKO SLOVENSKO 15:50 Ako prísť o muža za 10 dní 18:20 Smotánka 19:00 TELEVÍZNE NOVINY 20:20 ŠPORTOVÉ NOVINY 20:30 Dve nevesty a jedna svatba Romantická komédia MN 15 (CR) 2018 A. Polívková, J. Dolanský, J. Gottwald, E. Geislerová, E. Holubová. 22:35 Pritiahni si šťastie 00:40 Ostreľovač 03:00 Pritiahni si šťastie

TV JOJ 05:45 KRIMI 06:15 NOVINY TV JOJ 07:10 Levia stráž II. 13,14 08:00 Simpsonovci XXVIII. 1,2/22 08:55 MILÁČIKOV 09:40 Dvanásť do tucta 11:40 Power Rangers: Strážcovia vesmíru 14:20 Hrdina Max 16:50 Rozpál to, šéfe! 3 17:50 PRÁZDNINY III. 8 19:00 KRIMI 19:30 NOVINY TV JOJ 20:25 ŠPORT 20:30 NAJLEPŠIE POČASIE 20:35 MISS SLOVENSKO 2019 Slovenská súťažná šou. MN 12 2019 22:45 Chlapec od vedľa 00:35 Pyramída 02:30 NOVINY TV JOJ 03:15 MILÁČIKOV 03:40 NA CHALUPE 04:25 NOVÉ BÝVANIE

:1 RTVS 05:35 Správy RTVS „N“ 07:00 Martinka 07:35 Yakari 08:05 Elena z Avaloru 08:25 Fidlibum 08:55 Trpaslíci 09:25 Daj si čas 09:55 Merlin 10:50 On air 11:30 Park 12:10 Čo ja viem 13:45 Záhadu tela 14:50 Slečna Marpleová: Hotel Bertram 16:30 Najväčší Slovák 17:45 Cesťou necestou 18:25 Postav dom, zasad' strom 19:00 Správy RTVS 20:30 Záhadu tela 21:30 Neskorá večer 22:20 Až do konca 23:15 Slečna Marpleová: Hotel Bertram 00:50 Až do konca 01:45 Obdobie zločinu 03:20 Merlin

STREDA 24.4.2019

MARKÍZA 06:00 Teleráno 08:30 Varte s nami 08:40 Zámena manželia 09:55 Oteckovia 11:00 Susedské prípady 12:00 Rodinné prípady 13:00 Mentalista 15:00 Susedské prípady 16:00 Rodinné prípady 17:00 PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY 17:25 Reflex 17:55 Oteckovia 19:00 TELEVÍZNE NOVINY 20:05 POČASIE 20:20 ŠPORTOVÉ NOVINY 20:30 Horná Dolná 22:20 Susedia 23:10 Kuchyňa 00:00 Swordfish: Operácia Haker 01:50 Mentalista 02:35 Zámena manželia 03:25 Susedské prípady 04:10 Rodinné prípady

TV JOJ 05:40 KRIMI 06:15 RANNÉ NOVINY 08:40 SÚDNA SIEŇ 09:50 SÚDNA SIEŇ 10:55 POLICAJTI V AKCII 12:00 NOVINY 0 12:00 12:30 TOP STAR 12:50 OCHRANCOVIA 13:50 SÚDNA SIEŇ 14:30 V SIEDMOM NEBI 17:00 NOVINY 0 17:00 17:35 SÚDNA SIEŇ 19:00 KRIMI 19:30 NOVINY TV JOJ 20:25 ŠPORT 20:30 NAJLEPŠIE POČASIE 20:35 PRÁZDNINY III. 8 22:00 MOST! 8/8 23:00 Kuriér 12/12 00:10 SVET POD HLAVOU 5 01:25 NOVINY TV JOJ 02:15 SVET POD HLAVOU 6 01:20 NOVINY TV JOJ 02:15 SÚDNA SIEŇ 03:10 SÚDNA SIEŇ 04:05 OCHRANCOVIA 04:50 NOVINY TV JOJ

:1 RTVS 05:45 Správy RTVS „N“ 07:05 Folklórka 07:30 Ranné správy RTVS 08:30 Dvaja v meste 09:00 Doktor z hôr 09:50 Nash Bridges 10:50 Duel 11:20 5 proti 5 12:00 Správy RTVS 12:20 Dámsky klub 13:55 Folklórka 14:25 Lekári 16:00 Správy RTVS 16:25 Úžasné záhrady 16:55 Doktor z hôr 17:45 Duel 18:20 5 proti 5 19:00 Správy RTVS 20:30 Najväčší Slovák 21:45 Mŕtvy muž prichádza 23:45 Lekári 00:25 Nash Bridges 01:10 Mŕtvy muž prichádza 03:10 Dámsky klub 04:45 Správy RTVS „N“

NEDEĽA 28.4.2019

MARKÍZA 05:15 Klamal by som ti? 06:00 TELEVÍZNE NOVINY 07:00 Tom a Jerry 07:55 Tom a Jerry: Robin Hood 09:00 Vinnetou I. 11:10 2 na 1 13:00 Na telo 13:30 Dannyho jedenástka 16:00 Kuchyňa 16:50 Horná Dolná 18:05 Susedia 19:00 TELEVÍZNE NOVINY 20:30 THE VOICE ČESKO SLOVENSKO Kto sa stane najlepším hlasom českej a Slovenskej a získa rozprávkovú výhru v hodnote 75 000 €? MN 12 22:30 Ako prísť o muža za 10 dní 00:55 Dve nevesty a jedna svatba 02:30 Tanec s vásňou 04:55 TELEVÍZNE NOVINY

TV JOJ 05:20 NOVINY TV JOJ 06:10 KRIMI 06:45 NOVINY TV JOJ 07:25 Dvanásť do tucta 09:35 Horton 11:20 A-Team: Posledná misia 13:45 Pán Popper a jeho tučniaky 15:50 NOVÁ ZÁHRADA 16:50 NA CHALUPE 17:50 NOVÉ BÝVANIE 19:00 KRIMI 19:30 NOVINY TV JOJ 20:25 ŠPORT 20:30 NAJLEPŠIE POČASIE 20:35 Žena v kletke Dánsko-nemecko-švédsko-nórsky mysteriózny kriminálny triler. MN 15 2013 22:45 Vykonávateľ 00:55 Infiltrátor 03:30 NOVINY TV JOJ 04:05 NOVÁ ZÁHRADA

:1 RTVS 05:45 Správy RTVS „N“ 07:25 Červičkovia 07:35 Tryskáč 07:50 Yakari 08:15 Elena z Avaloru 09:05 Mohyla 09:40 Autosalon 10:05 Amerika zhora 11:00 Slovensko v obrazoch 11:25 Svet v obrazoch 11:55 0 5 minút 12 13:00 Občan za dverami 13:40 Poirot: Opona 15:15 Zlaté časy 16:20 Pozor, ide Jozefína! 17:45 Hurá do záhrady 18:15 Tajomstvo mojej kuchyne 19:00 Správy RTVS 20:30 Luisa Spagnoli 00:10 Poirot: Opona 01:40 Komisár Manara 02:30 Pozor, ide Jozefína!

ŠTVRTOK 25.4.2019

MARKÍZA 06:00 Teleráno 08:30 Svet 10:00 Oteckovia 11:00 Susedské prípady 12:00 Rodinné prípady 13:00 Mentalista 14:55 Susedské prípady 16:00 Rodinné prípady 17:00 PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY 17:25 Reflex 17:55 Oteckovia 19:00 TELEVÍZNE NOVINY 20:05 POČASIE 20:20 ŠPORTOVÉ NOVINY 20:30 Horná Dolná Komediálny seriál MN 12 (SR) 2019 21:40 Dobre vediet! 22:45 Rodinné prípady 23:55 Mentalista 02:15 Svet 03:35 Susedské prípady 04:15 Rodinné prípady 04:55 TELEVÍZNE NOVINY

TV JOJ 05:40 KRIMI 06:15 RANNÉ NOVINY 08:40 SÚDNA SIEŇ 09:50 SÚDNA SIEŇ 10:55 POLICAJTI V AKCII 12:00 NOVINY 0 12:00 12:30 TOP STAR 12:50 OCHRANCOVIA 13:50 SÚDNA SIEŇ 14:30 V SIEDMOM NEBI 17:00 NOVINY 0 17:00 17:35 SÚDNA SIEŇ 19:00 KRIMI 19:30 NOVINY TV JOJ 20:25 ŠPORT 20:30 NAJLEPŠIE POČASIE 20:35 INKOGENITO 21:45 SEDEM 22:40 INKOGENITO 01:05 NOVINY TV JOJ 02:00 SÚDNA SIEŇ 03:05 POLICAJTI V AKCII 03:45 KRIMI 04:10 OCHRANCOVIA 04:50 NOVINY TV JOJ

:1 RTVS 06:05 Správy RTVS „N“ 07:05 Folklórka 07:30 Ranné správy RTVS 08:30 Úžasné záhrady 09:00 Doktor z hôr 09:50 Nash Bridges 10:50 Duel 11:20 5 proti 5 12:00 Správy RTVS 12:20 Dámsky klub 13:55 Folklórka 14:25 Lekári 16:00 Správy RTVS 16:25 Úžasné záhrady 16:55 Doktor z hôr 17:45 Duel 18:20 5 proti 5 19:00 Správy RTVS 20:30 Zlaté časy 21:35 Viera 23:10 Radosť zo života 23:35 Lekári 00:20 Nash Bridges 01:05 Viera 02:35 Dámsky klub 04:30 Správy RTVS „N“

TIP NA SOBOTNÝ VEČER



„Zelená nafta“ pre vybrané komodity

Ministerstvo pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR definovalo plodiny a hospodárske zvieratá, ktoré podporí systémovým opatrením „Zelená nafta“.

Zelenú naftu rozdelia aktívnym farmárom, ktorí pestujú, chovajú a teda pomáhajú zvyšovať našu potravinovú sebestačnosť. Sleduje sa tým tiež udržanie pravovýroby na Slovensku, zniženie dovozu klúčových komodít a tým aj zniženie salda zahraničného obchodu.

Účelom štátnej pomoci je podporenie podnikov pôsobiacich v sektore polnohospodárskej pravovýroby so sídlom výrobnej prevádzky v Slovenskej republike. Získať budú môcť dotáciu vo výške časti spotrebnej dane zo spotrebovaných minerálnych olejov, čo má kompenzovať polnohospodárom časť vynaložených nákladov na spotrebnu nafty.

Z projektu **Zelenej nafty** budú podporené odvetvia polnohospodárstva, ktoré sú náročné na pestovateľské postupy, ako je špecializovaná rastlinná výroba a živočíšna výroba. V živočíšnej výrobe bude podpora zameraná na

chov hovädzieho dobytka, ošípaných, oviec, kôz, koní, ale aj hydin. V rastlinnej výrobe pôjde predovšetkým o vybrané druhy ovocia, zeleniny, strukovín, okopanín ako napríklad zeminky a cukrová repa. Chýbať nebudú ani olejiny, teda mak i ľan. Podporené bude tiež pestovanie chmeľu, viniča, či liečivých rastlín.

Výška štátnej pomoci bude vypočítaná ako súčin maximálnej spotreby motorovej nafty, vypočítanej ako výmera podporovanej plodiny v ha alebo počet kusov podporovanej kategórie hospodárskych zvierat vynásobené stanoveným normatívom spotreby motorovej nafty na 1 ha konkrétnej plodiny, alebo 1 kusu vybranej kategórie hospodárskych zvierat a maximálnej výšky kompenzácie sadzby spotrebnej dane (0,347 €/l).

Ziadosti o získanie Zelenej nafty budú môcť polnohospodári podávať na Pôdohospodársku platobnú agentúru. Tá bude o spustenie prijímania žiadostí verejnosc informovať. Očakávaný termín prijímania žiadostí je leto 2019.



» red

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

vložkovanie certifikovaným materiálom
-OBHLIADKA ZDARMA
0911315249
www.bmkominy.sk

47-013

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpílovacie muriva
- chemická injektáz

ZĽAVY 20% stop vlhkým múrom
0918 671541

40-0015

LEXAN BALKÓNY

jozef.jm@gmail.com

- balkónové strešky
- zastrešenie terás
- zimné záhrady
- kompletnej rekonštrukcia (dlažba, stierka, zateplenie...)
- hliníkové zasklenie
- úprava záradlia

0908 427 957

... výhodná spolupráca pri rekonštrukcii bytových domov ...

45-0015

KONTROLOR KVALITY

(práca na živnosť alebo na dohodu)
Miesto výkonu práce: Bánovce nad Bebravou, 4,50 – 5,00 EUR/hod.
(príplatky: noc, víkend, štátny sviatok)
Žiadosti posielajte na adresu:
stanislava.kasalova@diandtrade.sk

Bližšie informácie:
Stanislava Kasalová 0908 220 973

46-190021

**REKONSTRUKCIE
ETERNITOVÝCH, PŁOCHÝCH
A PLECHOVÝCH STRIECH**
Bez demontáže!

KVALITA A SPOČAHĽIVOSŤ ZA VÝHODNÉ CENY

Otvorte svoju strechu v izolácii pred skratom spôsobeným ľadom!

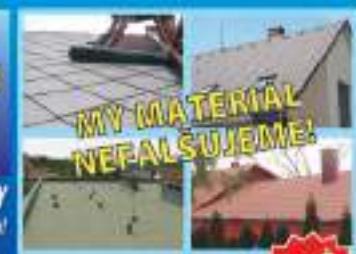
Realizujeme rodinné domy, paneláky

s płochou strechou, 12 ročná záruka. Bezpätná miestna obhliadka.

S farebným a vzorkovaným originálnym materiálom INDEX a VILLAS 3D

Tel.: 0915 437 039

www.palaservis.sk



Jarná AKCIA!

**TATRANSKÝ A
ZRUBOVÝ PROFIL,
OSB DOSKY,
DLÁŽKOVICA,
REZIVO A KROVY,
ASFALTOVÝ
ŠINDEL**
0950 286 207

31/9014

INZERCIA
0905 719 135

40-0014

STAHOVANIE

Topoľčany
Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profi.sk

45-0006

PHENOMENA GRAPHIX

Grafické studio, ktoré ponúka najmodernejší profesionálny prístup a najnovšie trendy v oblasti súčasnej svetovej grafiky

phenomenagraphix@gmail.com
0907 402 108
www.facebook.com/phenomenagraphix/

40-0010

KAMENÁRSTVO BÍREŠ

Bošany“areál koželužní”
Továrenska 10
0908 714 149

40-0026

CDRC KOVOŠROT SVINNÁ

Predaj UHLIA a PIESKOV

WWW.CDRC.SK

Na našom NOVOM WEBE nájdete všetky dôležité informácie a AKTUÁLNE AKCIE

DREVENÉ BRIKETY z Oravy (SK)

VÝKUP DRUHOTNÝCH SUROVÍN – PLATBA V HOTOVOSTI

0901 788 888 MOŽNOSŤ PLATBY KARTOU · AJ NA SPLÁTKY

46-190021

TV PROGRAM

PONDELOK 22.4.2019

DOMA DOMA 05:40 Anna zo Zeleného domu 5-8/8 11:40 Sissi - Osudové roky cisárovnej 14:15 Anna zo Zeleného domu - Príbeh pokračuje 1-2/2 18:15 Mentalista 20:15 Varte s nami 20:30 Dáždnik svätého Petra Komédia MN 12 (SR-Madarsko) 1958 S. Pécsi, M. Töröcsiková, K. Machata, J. Rajz, S. Adamčík. 22:15 Láska, moc a Intrigy Romantický seriál MN 12 (Kanada) 2017 A. Apsionová, M. Benton, J. Blackley. 00:25 Zemianska čest 01:45 Láska, moc a Intrigy 7-8/8 03:15 Adela show 04:10 Smotánka

plus PLUS 05:45 Súdna sieň 08:05 Stávka na nevestu 10:15 Úsvit planéty opic 13:15 Doba ľadová: Veľkonočné prekvapenie 13:45 Austrália 17:15 Noc s kráľom 19:55 ŽREBOVANIE 20:10 Najdlhšia jazda Americký romantický film. MN 12 2015 B. Robertsonová, S. Eastwood, A. Alda, J. Huston, O. Chaplinová, M. Benoistová, L. Davidovitchová, D. Vinson a ďalší. 22:55 Hacksaw Ridge: Zrodenie hrdinu 01:55 It's Always Sunny in Philadelphia 02:40 Súdna sieň 04:15 KINOSÁLA 04:25 It's Always Sunny in Philadelphia

:2 RTVS 06:00 Trpaslíci 06:25 Pestrik ja 07:10 Pa a Pi 07:25 Zem ešte stále spieva 08:00 Živá panoráma 08:55 Víno a voda 09:40 KANDRÁČOVCI 10:40 Šibi-ryby, mastné ryby 11:20 MADIKEN 13:05 Posvätné miesta sveta 13:55 Gala Borisa Filana 14:50 Slnečný cirkus 16:15 Pomsta 17:30 Expedícia Sibír 18:00 Žartovné rozprávky 18:30 Večerníček 19:05 Martinka 19:50 Správy RTVS 20:10 Kapela Príbeh o silnej túžbe a snahe niečo vo svojom živote zmeniť. 21:30 Život na živo 23:05 „Cum on feel the noize“ 00:05 Správy RTVS „N“

PIATOK 26.4.2019

DOMA DOMA 05:20 Nekonečná láska 89-90 07:00 Láska na druhý pokus 84 08:20 Pestúnska Fran 10:10 Sila ženy 46-47 12:25 Reflex 13:15 Zločiny na mori II. 26/26 14:15 Búrlivé víno 16:35 Dr. House 18:20 Mentalista 20:15 Sladká výzva 20:30 Rosamunde Pilcherová: Dohodnutý sobáš Romantický film MN 12 (Nemecko-VB) 2017 M. Gruber, A. Eisermann, P. Meedenová, J. Malkovich, M. Roll. 22:20 Bostonské vraždy VII. 1-2/13 00:10 Dr. House 01:50 Adela show 02:40 Smotánka 03:55 Búrlivé víno

plus PLUS 05:10 Prvé oddelenie II. 05:30 PANELÁK XIV. 56 06:20 SÚDNA SIEŇ 08:05 Profesionáli VIII. 4,5 09:10 Profesionáli VIII. 5 10:25 Život po ľuďoch II. 7 11:45 NOVÉ BÝVANIE 13:05 Simpsonovci 13:30 Simpsonovci 14:00 Hviezdna brána 15:00 Simpsonovci 16:00 Fórky, vtípky 17:00 Profesionáli 18:55 Fórky, vtípky 19:55 ŽREBOVANIE 20:10 Pán Popper a jeho tučniaky 22:05 Tequila a Bonetti 3 23:05 SVET POD HLAVOU 6 00:25 Hviezdna brána I. 18 01:25 Exorcista 10 02:15 Profesionáli 02:55 NOVÉ BÝVANIE

:2 RTVS 06:00 Späť k prírode 07:10 Martinka 08:30 Správy RTVS 08:45 Regina 10:00 Horali 11:00 Melodické kontrasty 11:30 Obedníček 12:00 Živá panoráma 13:05 Mystická reč ikon 13:50 Jana Kiselová-Siteková 14:30 Na Boží obraz 15:25 Tvárou v tvár 16:00 Extrémne v horách 16:25 Stvorení pre šport 17:25 Família 18:00 Hľadanie stratených svetov 18:30 Večerníček 19:05 Martinka 19:50 Správy RTVS 20:35 Ako divé husi 21:30 Trochu inak s Adelou 22:35 Egon Schiele 00:25 Správy RTVS „N“ 01:35 Správy - Hírek

UTOROK 23.4.2019

DOMA DOMA 05:30 Rosamunde Pilcherová: Talizman lásky 07:10 Láska na druhý pokus 81 08:30 Pestúnska Fran 11:20 Dáždnik svätého Petra 13:35 Zločiny na mori II. 23/26 14:35 Búrlivé víno 16:50 Dr. House 18:35 Mentalista 20:30 Sila ženy Romantický seriál MN 12 (Turecko) 2017-2018 Ö. Özpirinçciová, C. Cindoruk, B. Yıldırımlarova, S. Kayová, A. Erturanová. 22:20 Nekonečná láska Romantický seriál MN 12 (Turecko) 2015-2017 00:20 Cudzinka I. 1/16 01:15 Adela show 02:05 Smotánka 03:40 Búrlivé víno

plus PLUS 05:10 PANELÁK XIV. 53 05:55 Súdna sieň 07:50 Profesionáli VII. 8 08:55 Dračie srdce 4: Bitka o srdce 11:20 NOVÉ BÝVANIE 12:45 Simpsonovci XVIII. 16,17 13:45 Hviezdna brána I. 15 14:45 Simpsonovci XVIII. 18,19 15:50 Fórky, vtípky XXVII. 16:50 Profesionáli VII. 9/9 17:40 Profesionáli VIII. 1/19 18:45 Fórky, vtípky XXVIII. 19:45 TIPOS INFO 19:50 ŽREBOVANIE 20:10 Krvavá hra 21:55 OKTAGON MAGAZÍN 22:30 Šest výstrelov 01:00 It's Always Sunny in Philadelphia XIII. 10/10 01:30 Profesionáli 02:10 NOVÉ BÝVANIE

:2 RTVS 06:00 Televíkend 07:10 Martinka 08:30 Slnečný cirkus 10:15 Špión v divočine 11:15 Obedníček 12:35 Nízke Tatry srdce Slovenska 13:00 Posvätné miesta sveta 14:00 Cid 15:30 Rusínsky magazín 16:10 Domov 17:00 Správy RTVS 17:25 Família 18:00 Žartovné rozprávky 18:30 Večerníček 19:10 Martinka 19:50 Správy RTVS 20:10 Príbeh Európy 21:00 Otrokárske cesty 22:00 Správy a komentáre 22:25 Návrat do Černobylu 23:20 Memento Černobyl' 23:45 Família 00:15 Správy RTVS „N“ 01:35 ArtSpektrum

SOBOTA 27.4.2019

DOMA DOMA 05:40 Leto pri Mazurských jazerach 07:30 Smotánka 08:35 Reflex 09:50 Bostonské vraždy 11:05 FBI: Prípady Sue Thomasovej 13:40 Rosamunde Pilcherová: Dohodnutý sobáš 15:45 Leto v Chorvátsku 17:45 Katie Ffordová: Čas lásky a nádeje 20:00 Inga Lindströmová: Úžasná Elin 17:10 Sladká výzva 17:20 Tanec s väšou 20:00 Dokonalá nevesta Romantická komédia MN 12 (USA) 2017 22:00 Veľmi nebezpečné známosti 00:05 Očity svedok 01:45 Veľmi nebezpečné známosti 03:15 Rosamunde Pilcherová: Dohodnutý sobáš

plus PLUS 05:25 Súdna sieň 07:15 15 minút. KUCHÁR 08:15 NOVÁ ZÁHRADA 09:40 NA CHALUPE 10:40 NOVÉ BÝVANIE 13:00 Najkrajšie bývanie III. 24,25 15:05 VŠETKO ČO MÁ ANDER RÁD 17:15 Nočné rände 19:15 Simpsonovci XXVIII. 1/22 19:45 KINOSÁLA 19:55 ŽREBOVANIE 20:10 A-Team: Posledná misia Americká akčná dobrodružná kriminálna komédia. MN 12 2010 22:35 Infiltrátor 01:25 SVET POD HLAVOU 6 02:30 Vražda ako maličkost 03:55 KINOSÁLA 04:10 NOVÁ ZÁHRADA 04:55 NA CHALUPE

:2 RTVS 06:00 Etnografický atlas Slovenska 07:00 Polícia 07:25 Stvorení pre šport 08:30 Extrémne v horách 08:55 Genius loci Slovensko 09:25 Retro noviny 09:50 Vať 10:25 Generácia 11:20 Kvarteto 11:45 Európa v obrazoch 12:15 V centre Európy 12:50 Kapura 13:35 Farmárska revue 14:00 Na rybách 14:40 Magazín Európskej ligy 15:15 Futbal - Fortuna liga 17:45 Hokej - Euro hockey Challenge 21:00 Milan Rastislav Štefánik 22:00 Príbeh služobnícky 23:45 Z labyrintu sveta do raja duše 00:45 Správy RTVS

STREDA 24.4.2019

DOMA DOMA 05:20 Nekonečná láska 85-86 07:00 Láska na druhý pokus 82 08:25 Pestúnska Fran 10:15 Sila ženy 42-43 12:30 Reflex 13:20 Zločiny na mori II. 24/26 14:20 Búrlivé víno 16:35 Dr. House 18:20 Mentalista 20:30 Sila ženy Romantický seriál MN 12 (Turecko) 2017-2018 Ö. Özpirinçciová, C. Cindoruk, B. Yıldırımlarova, S. Kayová, A. Erturanová. 22:20 Nekonečná láska Romantický seriál MN 12 (Turecko) 2015-2017 00:20 Cudzinka I. 2/16 01:15 Adela show 02:05 Smotánka 03:55 Búrlivé víno

plus PLUS 05:00 Prvé oddelenie II. 05:20 PANELÁK XIV. 54 06:10 SÚDNA SIEŇ 07:55 Profesionáli VIII. 2,3 09:00 Profesionáli VIII. 3 10:20 Život po ľuďoch II. 6 11:40 NOVÉ BÝVANIE 13:00 Simpsonovci XVIII. 20,21 14:00 Hviezdna brána I. 17 15:00 Simpsonovci XVIII. 22/22 15:25 Simpsonovci 15:55 Fórky, vtípky XXVIII. 16:55 Profesionáli VIII. 4,5 18:50 Fórky, vtípky 19:50 TIPOS INFO 19:55 ŽREBOVANIE 20:10 Power Rangers: Strážcovia vesmíru 22:40 Tvrdaš 3 00:25 Hviezdna brána I. 17 01:30 Pod palubou v Stredomorí 1,2/14 02:25 Profesionáli VIII. 2 03:05 NOVÉ BÝVANIE

:2 RTVS 06:00 V objatí živej prírody 07:10 Martinka 09:00 Rómsky magazín 10:00 Ženské oddelenie 11:10 Cesty za folklórom 12:30 Posvätné miesta sveta 13:25 Príbeh Európy 14:55 Skautskou stopou 15:20 Maďarský magazín 15:50 Späť k prírode 16:20 Regina 17:00 Správy RTVS 17:25 Família 17:55 Palubovková streda 18:35 Večerníček 19:50 Správy RTVS 20:10 Spevavce a ich SOS 22:00 Správy a komentáre 22:25 Kinorama 22:50 Umenie 23:20 Festivaly 2018 23:35 Vanuatu 00:25 Správy RTVS „N“ 01:40 Správy - Hírek

NEDEĽA 28.4.2019

DOMA DOMA 05:40 Katie Ffordová: Čas lásky a nádeje 07:30 Smotánka 08:35 Reflex 09:20 Bostonské vraždy VII. 2/13 10:45 FBI: Prípady Sue Thomasovej I. 1-2/20 13:05 Rosamunde Pilcherová: Sila lásky 15:10 Inga Lindströmová: Úžasná Elin 17:10 Sladká výzva 17:20 Tanec s väšou 20:00 Dokonalá nevesta Romantická komédia MN 12 (USA) 2017 22:00 Veľmi nebezpečné známosti 00:05 Očity svedok 01:45 Veľmi nebezpečné známosti 03:15 Rosamunde Pilcherová: Dohodnutý sobáš

plus PLUS 05:40 NOVÉ BÝVANIE DIZAJN 06:30 NEUVERITELNÉ! Záhadu Crissa Angela 3,4 07:35 Nočné rände 09:45 Dobrodružstvo 12:15 NAJLEPŠIE SLOVENSKÉ TORTY 14:05 Dobrodruh 16:10 X-Men: Apokalypsa 19:20 Simpsonovci XXVIII. 2 19:50 ŽREBOVANIE 20:10 Blázniavá dovolenka 22:00 Dobrodružstvo 00:15 NEUVERITELNÉ! Záhadu Crissa Angela 3,4 01:15 Dobrodruh 03:00 15 minút. KUCHÁR 03:30 NOVÉ BÝVANIE 04:20 Prvé oddelenie II. 04:40 KINOSÁLA 04:50 Profesionáli VIII. 6,7

:2 RTVS 06:00 Etnografický atlas 06:30 Extrémne v horách 07:15 Kapura 08:35 Farmárska revue 09:00 Na rybách 10:00 Slávnostná svätá omša 12:00 MOTORIZMUS 12:45 Prochorova baba 13:15 Orientácie 13:45 Sviatočný príhovor k Nedeli Božieho milosrdenstva 14:00 Cyklistika - klasiky 17:30 Športové nádeje 17:55 Polana 18:30 Večerníček 19:05 Martinka 19:50 Správy RTVS 20:10 Génius 21:05 Fortuna liga - magazín 21:45 Divadlo nás baví 22:00 Pozvánka do divadla 23:10 Stanislav Dusík 23:40 Správy RTVS „N“ 00:30 Sviatočný príhovor

ŠTVRTOK 25.4.2019

DOMA DOMA 05:35 Nekonečná láska 87-88 07:15 Láska na druhý pokus 83 08:35 Pestúnska Fran 10:30 Sila ženy 44-45 12:40 Reflex 13:30 Zločiny na mori II. 25/26 14:30 Búrlivé víno 16:50 Dr. House 18:35 Mentalista 20:30 Sila ženy Romantický seriál MN 12 (Turecko) 2017-2018 Ö. Özpirinçciová, C. Cindoruk, B. Yıldırımlarova, S. Kayová, A. Erturanová. 22:20 Nekonečná láska Romantický seriál MN 12 (Turecko) 2015-2017 00:20 Cudzinka I. 3/16 01:20 Adela show 02:10 Smotánka 03:35 Búrlivé víno

plus PLUS 05:25 PANELÁK XIV. 55 06:10 SÚDNA SIEŇ 07:55 Profesionáli VIII. 2,3 09:00 Profesionáli VIII. 3 10:20 Život po ľuďoch II. 6 11:40 NOVÉ BÝVANIE 13:00 Simpsonovci XVIII. 20,21 14:00 Hviezdna brána I. 17 15:00 Simpsonovci XVIII. 22/22 15:25 Simpsonovci 15:55 Fórky, vtípky XXVIII. 16:55 Profesionáli VIII. 4,5 18:50 Fórky, vtípky 19:50 TIPOS INFO 19:55 ŽREBOVANIE 20:10 Power Rangers: Strážcovia vesmíru 22:40 Tvrdaš 3 00:25 Hviezdna brána I. 17 01:30 Pod palubou v Stredomorí 3 02:20 Profesionáli

:2 RTVS 06:00 Späť k prírode 07:10 Martinka 08:45 Regina 09:30 Maďarský magazín 10:55 Muchovci 11:25 Obedníček 12:00 Živá panoráma 12:30 Posvätné miesta sveta 13:20 Otrokárske cesty 14:25 Umenie 14:50 Posolstvá obradov 15:50 Späť k prírode 16:20 Regina 17:00 Správy RTVS 17:25 Família 17:55 Hľadanie stratených svetov 18:30 Večerníček 19:05 Martinka 19:50 Správy RTVS 20:25 Srdce temnoty 22:00 Správy a komentáre 22:25 SK DEJINY 23:30 Noc v archíve 00:35 Správy RTVS „N“ 01:25 Správy a komentáre



Pomôžu vitamíny, pitný režim aj vychádzky

Ako na jarnú únavu?

Poznáte to, však? Ešte len prekročíme prah nového roka a už sa neviešme dočkať, kedy nám na dvere zafuká jar. A keď nás konečne lúče prvého jarného slnka poštekli na nose, tak sa namiesto očakávaného prílevu energie, dostaví neskutočná únava.

„Jarná únava predstavuje súhrn nepríjemných pocitov, ktoré sa objektívne prejavujú u všetkých vekových kategórií populácie,“ hovorí docentka Jana Hamade, vedúca sekcie ochrany a podpory zdravia a špecializovaných činností Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky.

Čo spôsobuje jarnú únavu?

Príčinou jarnej únavy sú podľa odbornícky biotypy, ktoré ľudský organizmus výrazne ovplyvňujú. Počas zimného obdobia neprijíname dostatok slnečného svetla, čo sa prejaví úbytkom energie, malátnosťou a negatívnym psychickým naladením. „Na vine nie je moderná doba, jarnou únavou trpeli už aj naši predkovia. Po skončení zimy je organizmus vyčerpaný a unavený zo stresov a chorôb. V zime sa viac ľudí pohybuje v uzavretých priestoroch, čím sa zvyšuje pravdepodobnosť prenosu infekčných chorôb formou kvapôčkovej infekcie. Zvýšená je aj produkcia smogu, ktorá má za následok vyšší podiel kys-

líkových radikálov v našom okolí. Tieto látky potom ešte viac zaťažujú organizmus a zvyšujú náchylnosť k infekcii. Svoju úlohu zohráva i to, že počas zimy jedávame menej ovocia a zeleniny. To všetko kladie veľké nároky na telo, ktoré musí často maximálne využívať rezervy energie, ako aj imunitného systému,“ vysvetluje docentka Jana Hamade.

Pomôže pohyb

Ako hovorí odborníčka, je dôležité prípraviť svoje telo po zime na prechod do jari. Organizmus po zime naštartuje pravidelnou dennou polhodinovou rýchlejšou chôdzou. Pohyb však potrebuje telo nielen na čerstvom vzduchu, myslieť by sme naň mali aj v práci. Ak máte sedavé zamestnanie, robievajte si pravidelné prestávky a zacievičte si. Otvorte okno, poprechádzajte sa a ponáhajte si chráb, ruky i nohy. Na uvoľnenie pomáhajú i dýchacie cvičenia, a tak počas dňa urobte vo vzpriamenom sede tri - štyri razy sériu hlbokých nádychov a výdychov, pri každom nádychu a výdechu ráťajte do päť.

Zvýste príjem čerstvého ovocia a zeleniny

Pred príchodom jarných dní je veľmi dôležité zvýšiť príjem čerstvého ovocia a zeleniny, nezabúdajte ani na praví-



ilustračné foto

zdroj jill 111 pixabay

delné pitie čistej vody, ktorú môžete striedať s nesladenými čajmi či šťavami. „Z vitamínov je najdôležitejší prísun vitamínu C. Imunitný systém podporíte užívaním prírodných látok zo skupiny antioxidantov, ktoré zmierňujú pôsobenie voľných kyslíkových radikálov, ako sú vitamíny A, B, C a minerály, selén a zinok,“ radí odborníčka.

oslabuje a škodí mu fajčenie aj nadmerná konzumácia alkoholu. „Ak je to možné, snažte sa vyhýbať stresujúcim situáciám. Neokrádajte sa o spánok, nájdite si vhodnú relaxačnú metódu, napríklad jogu, či autogenný tréning a venujte sa nejakej záľube,“ uzatvára Jana Hamade.

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

Dôležité je tiež vedieť, že organizmus

Redakčne spracovala: Renáta Kopáčová

Môžete sa vyhnúť stresom

Je ideálny čas na vybavenie pasu

Letná dovolenková sezóna sa blíži. Ak sa chystáte vycestovať do zahraničia, potom je ideálny čas skontrolovať si platnosť cestovných dokladov.

Cestovný pas by si mal skontrolovať každý, pretože mnohé krajinu od zahraničných návštěvníků vyžadujú, aby ich pasy mali platnosť napríklad pol roka pred odchodom z krajiny. Rovnako i rodiačia detí plánujúcich zahraničné dovolenky by nemali zabúdať, že dieťa mladšie ako 15 rokov, musí mať pri sebe pas a to aj vtedy, ak ide o novorodenca. Do členských krajín Európskej únie a niektorých ďalších štátov vám postačí platný občiansky preukaz. Do vzdialenejších destinácií budete potrebovať pas a do niektorých krajín dokonca aj vízum alebo aspoň vymeritelný registračný formulár. Pas si vybavíte na políciu na oddelení dokladov, víza na príslušnom zastupiteľstvom úrade krajiny, do

ktorej cestujete alebo online cez internet.

Kde podať žiadosť a čo budete potrebovať

Žiadosť o vydanie cestovného pasu podáva občan starší ako 15 rokov osobne v mieste trvalého alebo prechodného pobytu, alebo v mieste, kde sa zdržiava. Pri podaní žiadosti o vydanie cestovného pasu musíte byť osobne prítomný. Fotografiu si nosiť nemusíte, pracovníci oddelení dokladov nasnímajú podobu tváre a podpis v elektronickej forme priamo pri podaní žiadosti. Ak si pôjdeť vybaviť pas, je potrebné predložiť občiansky preukaz. Ak ho nevlastníte, pripavte si rodný list Slovenskej republiky a osvedčenie, prípadne potvrdenie o štátom občianstve Slovenskej republiky, ktoré nesmie byť od jeho vydania staršie ako šesť mesiacov. Štátne občianstvo Slovenskej republiky je možné preukázať platným cestovným pa-



ilustračné foto

zdroj Skitterphoto-pixabay

som Slovenskej republiky. Ďalej si zoberte so sebou ďalší matričný doklad, ak došlo k zmene matričnej udalosti, napríklad sobáš či narodenie. Potrebovať budete aj skôr vydaný cestovný pas Slovenskej republiky a peniaze na úhradu správneho poplatku.

Cena za vydanie pasu pre občana staršieho ako 16 rokov

- do 30 dní 33 eur
- do 10 pracovných dní 66 eur
- do 2 pracovných dní 99 eur

Kde si pas vyzdvihnete

Vyhovený cestovný pas si vyzdvihnete v mieste podania žiadosti o vydanie – teda na oddelení dokladov, kde bola prijatá žiadosť. Vyhovený cestovný pas môže za občana staršieho ako 15 rokov vyzdvihnuť aj iná osoba – avšak na základe úradne osvedčenej plnej moci na zastupovanie. Rodič, prarodič, súrodenc, manžel, manželka alebo plnoleté dieťa držiteľa cestovného pasu môžu vyzhovený cestovný pas prevziať bez úradne osvedčenej plnej moci na zastupovanie.

ren

Čo robiť v prípade straty cestovných dokladov:

Ak na dovolenke stratíte pas alebo vám ho ukradnú, ohláste to bezodkladne na zastupiteľskom úrade Slovenskej republiky a zároveň tam požiadajte o vydanie náhradného cestovného dokladu na návrat do Slovenskej republiky. Ak v danej krajinie nie je zastupiteľský úrad Slovenskej republiky, požiadať môžete ktorýkolvek

zastupiteľský úrad štátu EÚ. Po návrate z dovolenky nezabudnite túto stratu alebo odčudzenie nahlásiť príslušnému oddeleniu dokladov, ktoré cestovný pas vydalo, prípadne ktorémukoľvek inému oddeleniu dokladov alebo ktorémukoľvek útvaru Policie a zboru.

Rada na záver: Pred odchodom na dovolenku si urobte kopie cestovných dokladov, v prípade straty alebo krádeže sa zídu.

Kolko stojí vybavenie pasu

Cena za vydanie pasu pre dieťa mladšie ako 6 rokov

- do 30 dní 8 eur
- do 10 pracovných dní 16 eur
- do 2 pracovných dní 24 eur

Cena za vydanie pasu pre dieťa od 6 do 16 rokov

- do 30 dní 13 eur
- do 10 pracovných dní 26 eur
- do 2 pracovných dní 39 eur

Prinášame rady ako sa chrániť pred nepríjemnými parazitmi

Začala sa sezóna kliešťov

Príroda sa začína prebúdať a slnčné lúče nás lákajú na výlety či vychádzky do prírody. Nemali by sme však zabúdať na ochranu pred kliešťami, drobnými živočíchmi, ktoré sa spoločne s prebúdzajúcou prírodou stávajú aktívnymi. Sú to tiž prenášačmi rôznych ochorení.

Kliešte sú malé parazity vyskytujúce sa v trávnatých porastoch s výškou od dvadsať centimetrov do jedného metra. Nájsť ich môžeme v záhradách, v parkoch i v lesoch, ale v posledných rokoch v dôsledku klimatických zmien sa dostávajú aj do vyšších zemepisných polôh, až do nadmorskej výšky nad 1000 metrov. Streňnu na koncoch listov, na steblach tráv alebo na vetvičkách prízemných kríkov. Obľubujú najmä dubovo-hrabové lesy.

Ako sa chrániť pred kliešťom?

Pri potulkách prírodu by sme sa mali vyhýbať miestam s vyšším predpokladom výskytu kliešťov, ktorími sú okraje lesov, vysoké porasty tráv či krovie. Je dobré zvoliť vhodné oblečenie pokrývajúce čo najväčšie časti tela, najmä dlhé nohavice a ponožky. Vhodnejšia je svetlý odev, na ktorom parazita skôr zbadáte. Zabúdať by sme nemali ani na používanie repellentov. Po návrate domov si musíme dôkladne prekontrolovať celé telo. Kliešť sa najčastejšie prisaje do vlasatej časti hlavy, do slabín a podpazušia, za uši, do podkolennej jamky a na intímne miesta.

Kliešta vyberte správne

Prisátého kliešťa odstraňujte pinzetou, ktorú pritlačte čo najblížšie ku koži. Vyťahujte ho pomaly, kýjavým pohybom bez točenia. Najdôležitejšie je kliešťa nepoškodiť a nerozmiliaždiť. Treba vybrať celé telo aj s hlavičkou. Ak nemáte poruke dezinfekčný prostriedok z lekárne akým je lieh, či jódová tinktúra,

použite prípravok s obsahom alkoholu. Ak sa nepodarí odstrániť kliešťa celého, je vhodné vyhľadať zdravotnícku pomoc.

Najväčší výskyt nakazených kliešťov

K oblastiam s najväčším výskytom nakazených kliešťov patrí oblasť pozdĺž Váhu. V tejto oblasti býva dlhorocne najvyššia chorobnosť na kliešťovú encefalitidu, hoci na Slovensku výskyt tohto ochorenia nie je vysoký. Endemickými oblasťami sú aj juhozápadná časť Slovenska, napríklad pohoria Tríbeč a Vtáčnik, Pohronská a Nitrianska pahorkatina, ďalej oblasť Malých Karpát, okresy Levice, Nitra, Nové Zámky a Trenčín.

Kliešte prenášajú ochorenia

Infikované kliešte prenášajú nepríjemné ochorenia. Na Slovensku sa najčastejšie vyskytujú dve z nich: lymská borelióza a kliešťová encefalitída.

Lymská borelióza

Ide o multisystémové ochorenie, ktorého pôvodcom sú baktérie borélia. Borelióza sa prejavuje pestrým klinickým obrazom s postihnutím rôznych orgánov. Inkubačný čas je niekoľko dní až rokov, liečba si vyžaduje dlhodobé podávanie antibiotík. Očkovanie proti nej neexistuje. Neliečená lymská borelióza môže spôsobiť dlhotrvajúce, niekedy aj doživotné ťažkosti, problémy so srdcom, kĺbmi i nervovým systémom. Táto choroba má tri štádia. Pre prvé štádium sú typické kožné zmeny. Koža okolo miesta vpichu sčervená, začervenanie sa šíri do okolia a súčasne centrum bledne. Pridruží sa i zvýšená teplota, únava, bolesti svalov a kĺbov. Druhé štádium sa môže prejať po týždňoch až mesiacoch postihnutím kože, kĺbov, nervového systému, srdca alebo svalového systému. Do klinického obrazu



Pred kliešťami chráňte seba aj blízkych.

foto zdroj Free-Photos pixabay

tretieho štátia, ku ktorému môže dôjsť po niekoľkých mesiacoch až rokoch, patrí najmä postihnutie centrálnego nervového systému, kožné zmeny, zápal kĺbov a očnej rohovky.

Nezabudnite! Dôležité je vyhľadať svojho lekára, ak pocítite niektorý z uvedených príznakov počas 30 dní po uštipnutí klieštom. Väčšina prípadov lymskej boreliózy môže byť liečená počas niekoľkých týždňov použitím antibiotík. Pri neliečenom ochorení môže dôjsť k poškodeniu srdca, kĺbov a nervového systému.

Kliešťová encefalitída

Kliešťová encefalitída je vírusový zápal mozgu prenášaný kliešťami. Ide o sezónne ochorenie s výskytom v apríli až októbre. Pôvodcom nákazy je vírus kliešťovej encefalitídy, ktorý sa do organizmu dostane pri prisati infikovaného kliešťa alebo konzumáciou tepelne nespracovaného mlieka od infikovaných oviec, kráv a kôz. Najčastejším prenášačom vírusu je v našich geografických podmienkach predovšetkým druh Ixodes ricinus. Typický klinický priebeh ochorenia je dvojfázový. Prvá fáza sa prejaví chŕipkovými príznakmi, teda horúčkou, nevolnosťou, nechutenstvom, bolesťami hlavy a svalov. Nasleduje bezpríznaková fáza ochorenia, ktorá trvá 1 až 20 dní. Pre druhú fázu ochorenia s odstupom niekoľkých dní sú charakteristické príznaky postihnutia centrálnego nervového systému, stupňujúce sa silné bolesti hlavy, vracanie, stuhnutie sje, poruchy vedomia, pamäti, až dezorientácia, závraty, nervové obrny. Vírusom kliešťovej encefalitídy sa môže človek infikovať po uhryznutí kliešťom, alebo po skonsumovaní tepelne nespracovaného mlieka, najmä kozieho, ovčieho a kravského a výrobkov z nich. Inkubačný čas ochorenia je od 7 až do 14 dní.

Nezabudnite! Vyhľadajte svojho le-

kára ak pocítite niekterý z uvedených príznakov počas 4 týždňov po uštipnutí klieštom. V neskoršej fáze tohto ochorenia môže dôjsť k poškodeniu nervového systému človeka, ktoré sa prejaví príznakmi zápalu mozgových blán.

Chrániť sa dá aj očkováním

Proti kliešťovej encefalitíde existuje očkovanie. Zaočkovať sa môžu deti od jedného roku veku. Základné očkovanie pozostáva z podania troch očkovacích látok, prvú dávkou je najvhodnejšie aplikovať v zimných mesiacoch, teda v januári alebo vo februári. Druhá dávka sa podáva jeden až tri mesiace po prvej, tretia deväť až dvanásť mesiacov po druhej. Existuje aj skratená schéma, kedy sa druhá dávka podáva už dva týždne po prvej. Pred ochorením môžu čiastočne chrániť prvé dve dávky. Kom-

O kliešťoch

Kliešte sú v prírode voľným okom ťažko viditeľné. Živia sa krvou cicavcov, plazov a vtákov, od ktorých môžu získať baktérie alebo vírusy. Kliešte môžu uštipnúť ľudí, ktorí prechádzajú cez miesta ich výskytu vo voľnej prírode, čím vzniká riziko možného prenosu infekcie na človeka.

pletne očkovanie ochráni minimálne tri roky, po troch rokoch sa odporúča preočkovanie jednou dávkou očkovacej látky. Protilátky sa vytvoria o desať až štrnásť dní po podaní druhej dávky. Podrobnosti o možnosti zaočkovania, aj o prípadných kontraindikáciách po skytne pediatre alebo praktický lekár pre dospelých.

Informácie poskytol Odbor epidemiológie a Referát komunikačný Úradu verejného zdravotníctva SR

Stranu pripravila Renáta Kopáčová



Pozor na konzumáciu tepelne nespracovaného mlieka, najmä kozieho, ovčieho a kravského a výrobkov z nich.

Medaily zo Záhrebu vozíčkarom do Prešova

Úspech, ktorý teší celé Slovensko. A komunitu našich vozíčkarov ešte viac. Slovenská reprezentácia v paralympijskom športe boccia získala tri zlaté, jednu striebornú a jednu bronzovú medailu. Stala sa najúspešnejšou zo všetkých osemnástich zúčastnených krajín.

Od 25. marca do 1. apríla sa v chorvátskom hlavnom meste Záhreb konal medzinárodný bodovaný turnaj BISFed 2019 Zagreb Boccia Regional Open. Určený bol pre krajinu z Európy a Slovensko malo obsadenie vo všetkých kategóriách jednotlivcov a tiež v súťažiach párov a tímov. Štúčasťou výpravy boli aj Prešovčania Rastislav Kurilák so sprievodcom Matúšom Gregom a Boris Klohnou s asistentom Michalom Kallom. Obaja ako kapitáni získali v tímech BC1/BC2 striebro a v pároch BC3 historicky prvé zlato.

Boccia, alebo Bocce (čítame boča") je šport, ktorý je určený nielen pre telesne postihnutých športovcov, ktorí majú poruchu funkcie všetkých štyroch končatín, ale aj pre zdravých športovcov. Od roku 1984 sa zaraďuje medzi paralympijské disciplíny, medzi olympijskými disciplínami nemá ekvivalent. V súčasnosti sa



Zdroj: Adam Burianek

boccia hráva vo viac ako 50 krajinách sveta.

Každý hráč či páár alebo tím má k dispozícii 6 lôpt. Jeden má červené lôpty, druhý modré. Úlohou je dostať svoje lôpty bližšie k hlavnej lopte bielej farby (lôpta sa volá „jack“), ako súper.

Každý zápas sa začína žrebovaním fa-

rieb. Červení začínajú hrať ako prví. Ako prvú lôptu sa hádže „jack“.

Každý hráč má svoj vlastný box vyhradený na odohranie svojich lôpt. Prešlap nastáva vtedy, ak sa hráč dotýka nejakou časťou vozíka, rampy, alebo iného príslušenstva boxovej čiary, alebo ak ju presahuje. V prípade porušenia tohto pravidla môže jeho súper získať

dve tzv. penaltové lôpty - dve lôpty návyše, zvyčajne tie dve, ktoré sú najďalej od „jacka“.

Mimochodom, prvýkrát v histórii slovenskej boccie sa stalo, že naši brali medaily zo všetkých párových a tímových súťaží!

Za celú redakciu i čitateľov gratulujueme!

red

Motoristov čakajú pri parkovaní v Bratislave veľké zmeny a nové poplatky

Autá dusia hlavné mesto a jeho trvalých obyvateľov

Spustenie nového spôsobu parkovania v Bratislave sa očakáva v druhej polovici roka 2020. Dotknúť sa má päťinu áut. Magistrát navrhuje štyri tarifné pásma, kde sa má platiť od 0,50 eura do dvoch eur za hodinu. Rezidenti si majú za parkovaciu kartu zaplatiť za prvé auto v domácnosti 49 eur za rok, za druhé 150 eur a za tretie 500 eur za rok.

Platiť bude pravidlo, čím ďalej od centra, tým lacnejšie. Zóny navrhnuté mestské časti. Ak cez deň nie je s parkovaním problém, parkovanie v takých lokalitách nebude spoplatnené. V miestach s vysokým dopytom len vo večerných a nočných hodinách bude hodinovo spoplatnené parkovanie len v týchto hodinách. V nočných hodinách budú na sídliskách uprednostnení obyvateľia s trvalým pobytom.



Foto: Archív

Čo za štyri eurá mesačne

Ročná rezidentská parkovacia karta pre prvé auto v domácnosti bude stáť 49 eur. Bratislavčan bude mať tým pádom neobmedzenú možnosť parkovania v mieste bydliska. V tejto sume bude mať držiteľ parkovacej karty aj dve hodiny zadarmo denne v akejkolvek inej rezidentskej mestskej zóne a 100 hodín zadarmo vo svojej rezidentskej zóne pre návštavy. Rezidentská parkovacia karta pre druhé auto v domácnosti bude stáť 150 eur na rok a pre tretie auto 500 eur na rok.

Jazdy po meste

Pokiaľ budú držitelia rezidenčných

kariet chodiť do inej mestskej štvrti, majú denne nárok na dve hodiny parkovania zadarmo. Dlhší čas bude spoplatnený hodinovou sadzbou podľa konkrétnych zón. Na jeden byt bude možné využiť maximálne tri rezidentské parkovacie karty. Mesto navrhuje pre Bratislavčanov, ktorí nevlastnia auto, ako bezplatný benefit 150 hodín volného parkovania pre ich návštavy na jednu domácnosť. Bratislavčania, ktorí parkujú s autom v garáži, na dvore či na súkromnom parkovisku nebudú platiť mestu nič, za desať eur na rok však môžu získať benefit 150 hodín pre domácnosť na parkovanie pre návštavy a benefit dvojhodinového parkovania na deň bezplatne v tarifných zónach.

Parkovanie podnikateľov

Abonenti (podnikatelia so sídlom prevádzky alebo majitelia nehnuteľností v zóne) majú za parkovaciu kartu platiť v štyroch tarifných pásmach rôzne, od 500, 750, 1000 až po 1500 eur za rok. Parkovacie zóny budú navrhovať jednotlivé mestské časti, rovnako tak i konkrétné časy, v širšom centre sa uvažuje o spoplatnení denného úseku od 8. do 20. hodiny, v mestských častiach, kde je problém skôr s večerným a nočným parkovaním, sa môže spoplatnenie týkať tejto doby. Magistrát očakáva, že k spusteniu pravidiel v prvých zónach by mohlo prísť v druhej polovici roka 2020. (ib)



Zdroj: infografika Hl. m. SR Bratislava

Oplatí sa!

**TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**

Práca v ČR na pozície:
OPERÁTOR VÝROBY
800 - 1000 EUR/netto
VODIČ VZV
900 - 1100 EUR/netto
ZVÁRAČ ZM1,135
11 EUR/hod.

info@konstrukter.sk
Tel.: 0908 914 180
0905 218 177
www.konstrukter.sk

PRÁCA V NEMECKU A ŠVAJČIARSKU

*dlhodobá a stabilná práca
výhodné platové podmienky*

ELEKTRIKÁRI SADROKARTONISTI

*10 - 20 €/hod. netto
ubytovanie a doprava hradené*

sokolova@granila.eu
0950 301 301

NEMÁTE PRÁCU

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

HĽADÁTE PRÁCU?

MY JU PONUKAME PRE ŽENY A MUŽOV,
KOVOOBRABAČOV A BRÚSICOV
(NA GULÁTO, 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
saludos@gmail.com

GSK
SPOL. S R.O.
Stavebná spoločnosť prijme
• TESÁROV
• ŽELEZIAROV
Ponuka vhodná pre:
• **TPP** - 6 EUR/hod. + variabilná zložka
• **ŽIVNOSTNÍCI** - plat podľa dohody
• **MENŠIE STAVEBNÉ FIRMY**
Práca na území SR. Náštrup po dohode.
tel: **0918/413582, 0904/881 418,**
mail: **info@gksro.sk**

ZASKLIEVANIE TERÁS A ZIMNÉ ZÁHRADY

balkóny



zimné záhrady



zasklievanie terás



AKCIA ZĽAVA DO 35%

Možnosť výhry 300 €

0948 787 777 | www.balkona.eu

Ku každej objednávke darček | Možnosť splátok s 0% úrokom

BALKONA
BALKONOVÉ A OKENNÉ SYSTÉMY

EKO Energy
energetické poradenstvo

Naša firma zabezpečuje kompletnej administráciu pre získanie dotácií

DOTÁCIE SA MÍŇAJÚ. REGISTRUJTE SA ČO NAJSKÔR.

www.ekoenergy.sk • info@ekoenergy.sk

Japonské tepelné čerpadlo vzduch - voda Mitsubishi

- vhodné pre rodinné domy od 70-1000 m²
- pracuje aj pri teplote -25°C
- vo výkonoch 8kW, 12kW, 14kW, 16kW, 20kW, 27kW
- ekonomické a komfortné riešenie vhodné pre **vykurovanie** a **chladenie** podlahového kúrenia, alebo radiátorov
- mesačné náklady na vykurovanie a ohrev TUV od 40 - 60 € pre RD 400m²
- ovládanie cez mobilnú aplikáciu zdarma

WI-FI Wi-Fi ovládanie cez internet

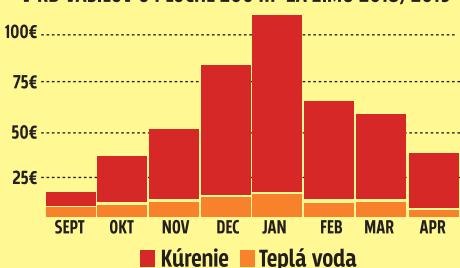
ČO JE TO?

Tepelné čerpadlá umožňujú odoberať teplo z okolitého prostredia, prevádzáť ho na výšiu teplotu a následne využiť pre vykurovanie alebo prípravu teplej vody. V závislosti od vonkajšej teploty je možné získať 2- až 5-násobok dodanej energie. Prvé tepelné čerpadlo skonštruoval Slovák Aurel Stodola. Jeho tepelné čerpadlo z roku 1928 dodnes vykuroje radnicu vo Švajčiarskom Zürichu.

AKÉ SÚ VÝHODY VYKUROVANIA TEPELNÝM ČERPADLAM?

KOMFORT - pri kotloch na drevo, pelety alebo uhlie je nutné myslieť na prácu spojenú so zaobstarávaním a prípravou paliva. Pri tepelných čerpadlach toto všetko odpadá. **EKOLÓGIA** - tepelné čerpadla patria medzi najekologickejšie zdroje vykurovania, keďže čerpadlami teplo z obnoviteľných zdrojov a tým zbytočne nezatažujú životné prostredie. **NIŽŠIE INVESTÍCINÉ NÁKLADY** - jednoduchá inštalácia, s tým spojené nižšie náklady na realizáciu v porovnaní s ostatnými typmi vykurovacích systémov.

REÁLNA SPOTREBA NA KÚRENIE TEPELNÝM ČERPADLAM V RD VASÍĽOV O PLOCHE 200 m² ZA ZIMU 2018/2019



KOĽKO UŠETRÍM S TEPELNÝM ČERPADLAM?

Nákup a inštalácia technológie tepelného čerpadla možno považovať za jednu z najlepších investícii v oblasti využívania obnoviteľných zdrojov energie. Inštalácie tepelného čerpadla sa zároveň dostanete do zvýhodneného tarifného pásma DD6 (SSE), kedy je Vám nízka tarifa (NT) poskytovaná v rozmedzí 22 hod. denne pre celú vašu domácnosť.

Oproti vykurovaniu elektrickým kotlom je úspora približne 70 %.
Oproti vykurovaniu pomocou plynného kotla je úspora približne 40-50 %.

AKÁ JE ŽIVOTNOSŤ TEPELNÝCH ČERPADIEL?

Najviac namáhanou časťou tepelného čerpadla je kompresor a jeho životnosť sa udáva až na 20 rokov. Všeobecne však životnosť tepelného čerpadla závisí od klimatických a prevádzkových podmienok a kvality prevedenej inštalácie.

Informujte sa na bezplatnej infoline: **0800 909 909, 0948 930 940**

Solárny systém pre ohrev vody

- 3 ploché kolektory
- kompletnej konštrukcie na strechu + pri pojovacie potrubie
- 300 l bojler v cene
- spoľahlivo pokryje spotrebu teplej vody od marca do októbra
- návratnosť investície 2-3 roky

**ZÁRUKA
OD VÝROBCU
10
ROKOV**

1890 €
vrátane montáže

Fotovoltaická elektráreň 3 kWp

- pozostáva z 10 panelov + menič + regulácia na zabránenie prieťoku vyrobenej el. energie do siete
- zariadenie na klúč, návratnosť investície 4-5 rokov
- ročná výroba el. energie 3500 kWh

Zvyšok životnosti elektrárne viac ako 25 rokov máte vami vyrobenu elektrinu úplne zdarma

od 2589 €
vrátane montáže

**ZÁRUKA
OD VÝROBCU
25
ROKOV**