

# TRENČIANSKO

## DUBNICKO-ILAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 52 000 domácností

**PREČÍTAJTE  
SI...**

**NOVÉ  
LEPSIE  
NOVINY**

### A svetla pribúda...

Opäť po týždni všetko dobré, mili a väčšinu našej čítanolia. Je február, mesiac z takmer ešte stále nového roka je za nami. Ale – hoci to celkom pravda nie je – svetlo pribúda priam závratným tempom. Aj keď, treba ho asi hľadať v sade inde, len nie v tej záplave správ, ktoré sa na nás sypú zo všetkých strán. Možno aj preto niektoré informácie už ani nevŕtame. A to je zle, zjavne to niekto tak chce. Čo raz viac sa ukazuje, že ide o zámer.

Aj preto v tomto čísle našich novín publikujeme výzvu európskych inštitúcií pred májovými voľbami do Európskeho parlamentu. Šíri sa naším starým kontinentom, len u nás sa jej akosi priestor ešte nedostalo. Kto vie, prečo? Ale, chteme byť aj praktickí, opäť si nájdete v tisíci poučnejších informáciách našej dopisovateľky, paní doktorky Ilavskej, alebo „zamyslenie do duši niečien rodíkov“ pána učiteľa Jána Papagu.

Nazrieime, ak nám to inzerujúci priestor umožní, do našich vŕtiek, kde sa v uplynulých dňoch rodili nový ročník ťafovohovínia. A keď už sme pri tej inzer-

cii – iba pripomíname, že už niekoľko rýdzích zverejňujeme aj politickú reklamu, ale výlučne v intencích zákona a s poznámkou, že názory vydavateľstva sa nemusia zhodovať s názormi inzerentov. Vnímame to ako službu pre vás, aby ste dostali možnosť spozať kandidátov na post hlavy štátu aj z iného uhlia.

A, skoro sme zabudli, máme tu predsa Hromnicel. Hromnice patrili k najväčšiemu pranostickému termínu. Dúľa napríklad verili, že ak na Hromnice zo strechy tečie, zima sa dilo povleče, ale ak je silný mráz, treba sa poruhať so zimnými prácam, lebo jar je pred dvermi. Všeobecne platilo, že čím väčšia zima na Hromnici, tým lepšia ťroda, teplojšie leto a skorá jar. Tak sa pomaly chystajme privtať ju.

Pekný a pokojný týždeň

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor



**MÁTE VLHKÝ DOM?**

- podrezávanie **-20%**
- chemická injektáž
- 100% odstránenie vlhkosti

**STOP VODA**

[www.akhydroizol.sk](http://www.akhydroizol.sk) Tel.: 0908 124 331

**FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE**

**KOMÍNOV**

vložkovanie certifikovaným materiálom

- OBHLIADKA ZDARMA

0911 315 249

[www.bmkominy.sk](http://www.bmkominy.sk)

**PALIVOVÉ DREVO**

0917 351 013

### KOVOŠROT SVINNÁ

VÝKUP DRUHOTNÝCH SUROVÍN - PLATBA V HOTOVOSTI

#### Predaj UHLIA a PIESKOV

- Hnedé uhlí, Baňa Bôlina (K)
- FRANKE/1, N4, 45, 9/23, 16/22
- Hnedé uhlí, Baňa Most (K)
- Hnedohnedé hnedé brikety (D)
- Čierne uhlí, Baňa Bielovice (P)

#### DREVENÉ BRIKETY z Oravy (SK)

MOŽNOSŤ PLATBY KARTOU / AJ NA SPLÁTKY  
[WWW.CDRC.SK](http://WWW.CDRC.SK) 0901 788 888

Kúpim jelenie, srncie, danielie, zhody atrofeje.

tel. 0904 474 597

**PRIJMEME upratovačku aj dôchodkyňu**

DUBNICA NAD VÁHOM

3,5 hod./denne Plat 230 €

0905 457 773

### KÚPIM BYT, DOM

aj zadlžený s možnosťou ostať ďalej v nájme a možnej spätnej kúpy  
0948 167 044



**KAMENÁRSTVO FRANKOVSKÝ OPATOVÁ, ul. Opatovská - areál DRUŽSTVA**

**Najväčší výber pomníkov na Slovensku  
VÝRAZNÉ SENIORSKÉ ZĽAVY !!!**

**0905 209 074, 0902 118 250 [www.tna.sk](http://www.tna.sk)**

**FREZOVANIE od 20€/bm**

**ZĽAVA na materiál 30%**

**OBHLIADKA KOMÍNOV**

- **FRÉZOVANIE**
  - **VLOŽKOVANIE**
  - **REKONŠTRUKCIA**
- KOMÍNOV**  
0948 012 507 • [www.profikominy.sk](http://www.profikominy.sk)

**ZDARMA**

### VÝKUP DRUHOTNÝCH SUROVÍN

Otvorené  
po-pia 7:00 - 16:00  
sobota 8:00 - 12:00

Kasárenská 9 (bývalé NAZA), Trenčín  
[www.laurie.sk](http://www.laurie.sk) • [obchod@laurie.sk](mailto:obchod@laurie.sk)  
tel. 0948 206 991 • 0911 156 911

**MAĽBY, NÁTERY STIERKY VEĽKOPLOŠNÉ STRIEKANIE RENOVÁCIE FASÁD**

**WWW.WILLIE.SK**

e-mail: [info@willie.sk](mailto:info@willie.sk)  
+421 907 664 171

Výroba plastových a hliníkových

### OKIEN, DVERÍ fasád a zimných záhrad

#### ELASTIC

#### ILAVA

Kpt. Nálepku 810  
019 01 Ilava  
tel.: 0905 371 379  
[elasticsro@elasticsro.sk](mailto:elasticsro@elasticsro.sk)  
[www.elasticsro.sk](http://www.elasticsro.sk)

**KUPUJTE OKNÁ PRIAMO U VÝROBCU**



**REHNU**



**TRENČIANSKO**  
TRENČIANSKO-HAUSKO

Redakcia: ul. Poludenná 11  
**TRENČIN**  
 trenčiansko@regionpress.sk

**REGIONPRESS**

Vydavateľ:

REGIONPRESS s.r.o.  
 Študentská 2, 917 01 Trnava  
 Kč: 3252407  
 reg. MCR SR 3676/09

**INZERIA**

Ing. Jana Kováčiková 0905 95 036  
 R. Martin Kováč 0907 573 926

Distribúcia:  
 Marcel Matúš 0905 375 400  
 www.regionpress.sk  
 www.facebook.com/regionpress.sk  
 Šéfredaktor: Ivan Brálik

**DISTRIBÚCIA (SK 2000 kusov)**

Každý týždeň: Mestá Trenčín,  
 Nové Dubice, Dubnica nad V., Košice,  
 Nitra, Trenčianske Teplice  
 Obce-mestá: Trenčianska Teplá, Turčianske  
 Stankovce, Saláč, Mníchova Lehota, Soblahov, Svinia,  
 Neporazit, Detmorte, Dobrá, Trenčianska Teplá, Koláčec, Prusie  
 + Bohunka, Horné Smie, Skalka  
 nad Váhom, Dolná Súča, Horná  
 Súča, Omskerec, Trenčianske Jasné,  
 Chocholín-Velké.

+ v pásmach týždňu noviny: Liptovské  
 Mlyňany, Sárošská, Kameničky,  
 Dubová.

+ v nezápadnom týždňu noviny:  
 Adamovské Kochanovce, Melčice-Lieskové, Kostolné Jazero,  
 Boleslav, Borčice, Klátové, Sedmerovce

**Harabin = Katastrofa pre oligarchov**

Mili priatelia, uchádzam sa o podporu všetkých ľudí, ktorí majú svoju hlavu a nenaletia na prázdne slová. Nie je pre mňa podstatné, akú politickú stranu ste volili alebo budete voliť v budúcnosti. Vyučujem akokoľvek kupčenie a politické vyjednávania o podpore, vyučujem vzdanie sa kandidatúry. Moja jasna ambíciou je vo voľbách zvíťaziť a byť prezidentom všetkých občanov. Do voľieb idem s viziou zachrániť štát, zachrániť tradíciu slovenskú kresťanskú rodinu a zaviesť portadok v štáte, aby sa aj bežní občania dovolali práva a neboli šikanovaní svojvôjskom ktorohokoľvek štátneho úradníka. Voľby nie sú olympijske hry, zúčastniť sa nedať.

Kandidujem na prezidenta Slovenskej republiky ako občiansky, národný, nezávislý a nestranický kandidát, bez peňažnej podpory oligarchov, bez reklamného smogu a len s podporou bežných ľudí. Moja prezidentská kampaň je najlacnejšia zo všetkých, nemám ani jeden bilbord a spoľeham iba na podporu mojej rodiny, priateľov a bežných ľudí, aj preto väčšina príspevkov na moju kampaň je v čiastkach 1 až 20 eur (všetko o mojej kampani si môžete pozrieť na [www.harabin-2019.sk](http://www.harabin-2019.sk)). Nežiadam vás o finančnú podporu, lebo viem,

že každé euro je potrebné pre rodinu. Radšej budem mať finančne nenačrtenú kampaň, no ak máte morálne podporiť, pošlite mi na účet aspoň cent.

Tešíme sa, že moční, ktorí sú v pozadí článkov dehonestujúcich moju osobu, majú z nadchádzajúcich prezidentských voľieb obrovský strach. Tento strach je oprávnený, ak totiž vyhrať Štefan Harabin a stane sa prezidentom, bude to katastrofa pre oligarchov, korupčných politikov a pre lokálov parazitujúcich na Slovenskom štáte. A prvýkrát v histórii Slovenska sa tak môže stať bez podpory politických strán, iba s pomocou vás, milí občania.

Theto voľby budú patriť obyčajným ľuďom, ktorí už majú piň zuby ne-spravidlivosti, politickej svojvôle a arrogancie vládnucich elít. Dozrel čas, aby post prezidenta zastával kandidát, pre ktorého sú záujmy Slovenska a Slovákov prvoradé.



JUDr. Štefan Harabin  
 občiansky kandidát  
 na prezidenta SR

© 2019 REGIONPRESS, s.r.o. | Trenčianska Teplá

**OBEC TRENČIANSKA TEPLÁ**  
 zastúpená starostkou obce

v zmysle zákona č. 596/2003 Z. z. o štátnej správe  
 v školstve a školskej samospráve v znení  
 neskorších zmien a doplnkov a zákona č. 552/2003  
 Z. z. o výkone práce vo verejném záujme v znení  
 neskorších predpisov

vyhlasuje  
 výberové konanie na obsadenie funkcie:

**RIADITEĽ MATERSKÉJ ŠKOLY  
 TRENČIANSKA TEPLÁ****Kvalifikačné predpoklady:**

- vzdelanie podľa zákona č. 317/2009 Z. z. o pedagogických zamestnancoch a odborných zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov a v súlade s vyhláškou MŠ SR č. 437/2009 Z. z., ktorou sa ustanovujú kvalifikačné predpoklady a osobitné kvalifikačné požiadavky pre jednotlivé kategórie pedagogických zamestnancov a odborných zamestnancov v znení neskorších predpisov
- najmenej päť rokov pedagogickej praxe,
- absolvovanie I. kvalifikačnej skúšky.

**Druh pracovného pomeru:** hlavný pracovný pomer

**Predpokladaný termín nástupu:** 11.03. 2019

**Mzdové ohodnotenie:** v zmysle zákona č. 553/2003 Z. z. o odmeňovaní niektorých zamestnancov pri výkone práce vo verejném záujme a o zmene a doplnení niektorých zákonov

**Ďalšie predpoklady:**

- osobné a morálne predpoklady,
- bezúhonnosť,
- zdravotná spôsobilosť,
- komunikačné, organizačné a riadiace schopnosti.

**Požadované doklady:**

- prihláška do výberového konania,
- štruktúrovaný profesionálny životopis,
- overené fotokópie dokladov o dosiahnutom stupni vzdelania,
- písomne spracovaná koncepcia rozvoja predškolského zariadenia,
- doklad o bezúhonnosti (výpis z registra trestov nie starší ako 3 mesiace),
- súhlas na použitie osobných údajov pre potreby výberového konania v zmysle zákona č. 18/2018 Z. z. o ochrane osobných údajov o zmene a doplnení niektorých zákonov.

**Prihlášku do výberového konania je potrebné doručiť osobne do podateľne Obecného úradu alebo zaslať poštou najneskôr do 22. 02. 2019 na adresu:**

Obec Trenčianska Teplá  
 M. R. Štefánika 376/30  
 914 01 Trenčianska Teplá

Obálku označte heslom: „Výberové konanie – RIADITEĽ MŠ – NEOTVÁRAT“

**Západné Slovensko**

BY	50.000	Banskobystricko - BZ
EZ	60.000	Banskobystricko - ZP
DS	25.000	Dunajskostredsko
GA	30.000	Gabčíkovo - Galanta
HK	24.000	Hlohovsko - Gedeonko
IH	15.000	Kromiersko
IV	30.000	Liptovsko
MA	25.000	Malacko
MR	44.000	Mlynské Lúky
NZ	25.000	Novačiansko
PK	21.000	Prievidzsko
PN	32.500	Požitavsko - HN - PV
SC	25.000	Senecsko
SE	31.000	Senecsko - Skalisko
TD	38.000	Teplicko - HN - PV
TN	52.000	Trenčiansko - ODA - IL
TM	45.500	Trenčiansko - Trenčín
ZM	18.000	Zlatníckea

**Stredné Slovensko**

BB	50.000	Banskobystricko - BZ
KY	30.000	Kysucko - CH - HN
U	35.500	Upšanské - UM - HK
LC	30.000	Liptovsko - NV - PT
HE	30.250	Horehronsko - HT
OR	30.000	Oravsko - OH - HZ
PS	30.000	Požitavsko - PS - PU
PR	30.000	Prievidzsko
ZV	36.500	Zvolensko - CH - KA
ZK	25.500	Záhorie - Z - BS
ZU	52.000	Záhorie - CH - PT

**Východné Slovensko**

BF	25.000	Bačicko - BH - SP
CZ	25.000	Gemersko - BH - PV - HM
HU	25.000	Hunensko - VH - SHM
KZ	32.750	Košicko
KS	22.250	Košicko - okolie
SL	32.000	Dubniansko
MI	30.500	Mihalovsko - VH - GS
FP	35.000	Praporská - HZ
PO	40.000	Podunajsko - HZ
SK	30.000	Spisská - LH - GL



## PRIJME DO TRVALÉHO PRACOVNÉHO POMERU:

### **BRUSIČ NA PLOCHO/GUĽATO**

(základná hrubá mzda od 3,40€ / hod. + 20% pohyblivá zložka + mesačné odmeny)

### **PRACOVNÍK NA OBRÁBACOM CENTRE CNC (Heidenhain 530)**

(základná hrubá mzda od 3,40€ / hod. + 20% pohyblivá zložka + mesačné odmeny)

### **PRACOVNÍK NA PORTÁLOVOM OBRÁBACOM CENTRE CNC (Heidenhain 640)**

(základná hrubá mzda od 4,70€ / hod. + 20% pohyblivá zložka + mesačné odmeny)

### **KONŠTRUKTÉR – (DETAILISTA v ProE; VISI)**

(základná hrubá mzda od 700,-€ + 30% pohyblivá zložka + mesačné odmeny)

### **KONŠTRUKTÉR NÁSTROJOV NA TVÁRNENIE PLECHU (ProE; VISI)**

(základná hrubá mzda od 1 100,-€ + 30% pohyblivá zložka + mesačné odmeny)

### **TECHNIK LISOVANIA (PRESSTECHNIK)**

(základná hrubá mzda od 1 300,-€ + 30% pohyblivá zložka + mesačné odmeny)

**Výška mzdy je vždy „závislá“ od odbornej zdatnosti a praxe uchádzača !**

#### **Požadujeme:**

- nástup do trvalého pracovného pomeru ako zamestnanec (nie živnostník)
- zodpovedný prístup k práci
- spoloahlivosť spojenú s lojalnosťou voči firme
- vyučený v strojárskom odbore
- ochotu učiť sa
- ochotu pracovať cez čas v prípade potreby
- vztah a zručnosť k precíznej a presnej práci
- výhodou je prax v kusovej výrobe u **CNC** znalosť samostatného programovania 2D
- u pozície **Technik lisovania** požadujeme, znalosť anglického a nemeckého jazyka, slovom i písmom (prípadne i ruského j.) a vodičský preukaz skupiny „B“
- u pozícii č. 1, 2 a 4 - môžu byť aj absolventi strojárenskej SOŠ, SPŠ a VŠ, hlavne Ti, ktorí končia školu v júni 2019

#### **Ponúkame:**

- dostatočné pracovné prostredie
- maximálne seriózny prístup ku všetkým zamestnancom
- zaujímavú prácu v dobrom kolektive v stabilnej a prosperujúcej fírme
- odborný rast s možnosťou profesijného postupu
- nadpriemerný – nadpriemerné finančné ohodnotenie
- prácu prevažne v dvojzmennej prevádzke s možnosťou robenia nadčasov
- korektné preplácanie nadčasov, vrátane príplatkov
- polročné a koncoročné odmeny s ohľadom na ekonomické výsledky firmy za dané obdobie a výsledku jednotlivca
- vernostné odmeňovanie po odpracovaní 5; 10; 15; 20...rokov
- ponúkame i náborový príspevok 1 000,- až 2 000,--EUR
- prácu na kvalitných strojoch
- absolventom ponúkame špičkový odborný rast - od „piky/dielne“ !

#### **ZÁROVEŇ ŽIAKOM 9 ROČNÍKA,** ktorí sa práve

rozhodujú/rozhodli pre štúdium strojárskych odborov na SOŠ Dubnica n/V, **PONÚKAME ODBORNÝ VÝCVIK/PRAK POČAS CELEJ ŠKOLY** (či v duálnom, alebo neduálnom systéme) v nasledovných študijných a učebných odboroch:

#### **2411 K MECHANIK NASTAVOVAČ**

#### **2423 H NÁSTROJÁR**

#### **2433 H OBRÁBAČ KOVOV**

#### **Ponúkame:**

- školskú prax na naozaj špičkovej odbornej úrovni, s maximálnou možnosťou, samostatnej práce na strojoch a zariadeniach
- podnikové štipendium a následnú dobrú odmenu za kvalitnú produktívnu prácu a vysoký odborný rast,
- tuzemské a zahraničné pracovné cesty (pri odovzdávaní nástrojov),
- ostatné sociálne benefity na úrovni kmeňových zamestnancov
- po úspešnom absolvovaní školy perspektívne budúce zamestnanie

**RODIČIA-ŽIACI, PRÍDE SA K NÁM KEDYKOVEK POZRIET, ABY STE NAŽIVO VIDELI PRAKOVAT, (MOŽNO SVOJICH BUDUĆICH ROČNIKOVO STARŠÍCH SPOLUŽIAKOV) – PRÍDE MEDZI NÁS, STAÑTE SA UŽ POČAS ŠKOLY DOBÝMI ODBORNÍKMI !**

**Kontakt:** Nádražná 1699, 018 41 Dubnica nad Váhom • Tel.: 042-445 66 11, 0907 741 496 • svoje životopisy zasielajte na: [cernosko@renar.sk](mailto:cernosko@renar.sk), alebo na vyššie uvedenú adresu. Vybraní uchádzači budú pozvaní na os. pohovor.



## „Nejaká cigánočka“... a škola

Pôvodne som chcel písť o problematike hodnotenia. No reagujúc na aktuálnu udalosť, presúvam túto tému do budúceho čísla. Zmenou spôsobilo verejné haničie vyjadrenie predsedu Národnej rady Slovenskej republiky, ktorý odhalil opozitnej poslankyni, že „nejaká Cigánočka (...) si na miňa nebude dovoľovať“. Nie lenže tento výrok vo vzťahu k žene pôsobí hulvátsky, no okrem toho v danom kontexte vyznieva hanlivou až rasisticky. Popri tom ten istý pán hovorí o slušnosti, hrozebe nenávisť či o nebezpečnom vzbudzovaní ľudí.

Ako učiteľ nechcem politikáčiť, preto sa nebudem venovať tomu, z akej politickej strany je, či tomu, aké prešľapy spravil. V tomto prípade však politik prekročil istú hranicu správania, ktorú by mal ľovek jeho postavenia v každej situácii vnímať. Uvedený výrok by sa asi dal trestnopravne postihnúť. Nejde tak o význam slova „cigánska“ ako o to, že použitie tohto slova urážajúcim spôsobom práve úsavným činiteľom je obrovským zlyhaním. Len si skúsmo predstaviť situáciu v práci, že by sme pred svedkami označili kolegyhu za nejakú „cigánočku“.

Školy majú viesť žiakov k slušnosti, morálke, dodržiavaniu zákonov. Z mi-

nisterstva školstva nám chodi plno nariadení na boj proti rasizmu, extrémizmu, o ťažení rodovej rovnosti, o vedení detí k bezohľadnosti a vlastenecku. Na chvíľu sa zamyslime, aký signál dajú výroky popredného politika žiakom. A to nehovoríme o mnohých ďalších výrokoch ľudí predstaviteľov štátu, dokonca sietových politikov. Vyznleme pred žiakmi smiešne, ak od nich požadujeme to, čo zákonodarcovia popierajú. A že to deti vnímajú, je fakt. Neostáva nám nič ľine, ako na toto všetko reagovať, rozprávať sa so žiakmi a učiť ich odsudzovať nepriestojné konanie akýchkoľvek politikov. Musia si spraviť nácor nie na politickú stranu, ale na to, na akého ľudovca sme narazili. Ak k takému nerovnostnému výroku nezaújmeme žiadny poslu, budú sa opakovať, možno sa stať normou a z mladých bude generácia, ktorá bude točiť na to, ešte väčšie prestopky. Aj keď majú známe osobnosti väčší vplyv, je potrebné využiť aj ten nás v rámci mikropriestoru školy, rodiny.

Verím, že tento nevhodný výrok povedie k ospravedlneniu sa občanom. Ženy a rasy sa neurážajú, tak učime žiakov.

» Ján Papuga  
riaditeľ ZŠ

## Pozor, chrípka silnie!

Informácie o výskytie akútnych respiračných ochorení a chrípkov a chrípky podobných ochorení v Slovenskej republike za 4. kalendárny rok 2019 naznačujú, že chrípka je na výraznom vzestupe.

V 4. kalendárnom rok 2019 bolo hlásených 61 393 akútnych respiračných ochorení (ARO), č. 1. chorobnosť 2 089,7 osôb v starostlivosti lekárov. Chorobnosť v porovnaní s predchádzajúcim rok 2018 rúpila o takmer dvojnásob percent. Najvyššia chorobnosť bola zaznamenaná v Bratislavskom kraji, najnižšia v Trenčianskom kraji. Najvyššia veľkovo špecifická chorobnosť na ARO bola vo vekovej skupine 0-5 ročných detí, dosiahla hodnotu 6 382,1/100 000.

Priebeh ochorení bol komplikovaný u 1 404 osôb, to predstavuje 2,3 percenta zo všetkých ARO.

Ochorenia hlásilo 60 percent všeobecných lekárov pre deti a dorast a 51 percent všeobecných lekárov pre dospelých. Najviac proporcia hlásiacich lekárov bola zaznamenaná v Trnavskom kraji, najnižšia v Bratislavskom kraji.

Prerušenie výchovno-vzdelávacieho procesu bolo v 4. kalendárnom rok 2019 hlásené spolu v 72 výchovno-vzdelávacích zariadeniach. Blo 61 materinských škôl (21 v Košickom kraji, 11 v Trnavskom

kraji, 10 v Prešovskom kraji, po štyri v Nitrianskom a Žilinskom kraji, dve v Banskobystrickom kraji a jedna v Trenčianskom kraji), zo základných škôl (12 v Prešovskom kraji, po tri v Nitrianskom a Košickom kraji a dve v Žilinskom kraji) a o jednu základnú školu s materskou školou v Banskobystrickom kraji.

**Obranyschopnosť** organizmu počas chrípkovej sezóny možno podporiť rôznym príjemom vitamínov A, C, E a väčším vitamínom zo skupiny B – komplemu. Zisťujeme ich konzumáciu dosťatočného množstva čerstvej zeleniny, ovocia a celozrnných obilníkov. Najvhodnejšie je vybrať si z nej druhý bohatý najmä na vitamín C – papriku, chren, citrusové ovocie, kvíč, zelené riante, kol, kapustu. Najmä v zimnom období je vhodné doplniť vitamín C. Počas chrípkovej sezóny je mimoriadne dôležité dbať na cistou ruky, treba si ich umývať čo najčastejšie (vŕtanie každého kýchnutia či zakaštania), a to teplovo vodou a mydlom, v prípade náduze pomôžu aj dezinfektné gely na alkoholovej báze. Nezbera zabúdať na niekoľkominutové nárazové utratenie v miestnostiach. Počas chrípkovej sezóny odporúčame upratovať „navlhko“ – virus chrípky predlieje v prachu v izbovej teplose i niekoľko dní.

» Zdroj: UVZ SR

**Stredná odborná škola agrotechnická, Tovarnická 1632, 955 01 Topoľčany**

**www.sosagro.sk, sekretariat@sosagro.sk, 038/53 22 560**

**otvára v školskom roku 2019/2020 pre absolventov 9. ročníka ZŠ**

### → Študijný odbor 4210 M agropodnikanie

16 pestovanie

04 farmárstvo

Príjemacie skúšky zo Slovenského jazyka a literatúry, Biológie

### → Študijný odbor 2426 K programátor obrábočov a zváračov strojov a zariadení

Príjemacie skúšky zo Slovenského jazyka a literatúry, Matematiky

### → Študijný odbor 4336 M 02 veterinárne zdravotníctvo a hygiena - hygienická a laboratórna služba

Príjemacie skúšky zo Slovenského jazyka a literatúry, Biológie

### → Študijný odbor 4211 M 26 záhradníctvo - sadovníctvo a krajínarska tvorba

→ 3 - ročný učebný odbor  
2423 H nástrojár

→ 3 - ročný učebný odbor  
4524 H agromechanizátor, opravár

→ 2 - ročný učebný odbor  
4572 F polnohospodárska výroba

**Bez prijímacích skúšiek**

**DEŇ OTVORENÝCH  
DVERÍ 6.3. 2019**



**NEJDE VÁM  
BIZNIS?  
KONTAKTUJTE NÁS**

**trenciansko@regionpress.sk  
0905 915 036, 0907 673 926**

*Zajížte chvíľ Tatánska  
v pohodli domova...*



Dostali ste chvíľ na pravú tatánsku espresso z čerstvej kávnej kávy?  
Akéto to súk budú jemnéj leta?  
O čapuccino s kávou s kávou?

Tužeži nemusíte robíti komplikované.  
Všetky tieto druhé kávy sú výrobok  
Kvalitné prípravy Melitta nemeckého výrobcu  
Melitta Cafés Solo & Perfect Milk.

**NAJMENŠI  
PLNOAUTOMATICKÝ  
KÁVOVAR NA SVETE!**

**Objednávky:  
0907 / 727 205  
kavovary@regionpress.sk**

**499 EUR**

CENA VĽAHKEJ CIEVKY  
+ KÁVA NA PRÍP. KÁVU ZADARMO\*

\*Na výber z výberu základných káv  
Kvalitné prípravy kávy na príp. kávou

DOPRAVA ZADARMO

43.000

**Kvalitné vizitky od za ks\***

200 ks ..... 14 € / 0,070 € za ks

400 ks ..... 24 € / 0,060 € za ks

600 ks ..... 32 € / 0,053 € za ks

800 ks ..... 39 € / 0,049 € za ks

1000 ks ..... 33 € / 0,033 € za ks



tel. 032/744 33 50  
www.regionpress.sk

Fototisk súperfotiek:

50 g fototisk papier, rozm. 9 x 13 cm, jednostranný plátenkový tlač, farby - farby v záberoch

\*investičná cena platí pre objednávky nad 1000 ks kávovarov

Platnosť 1 mesiac od dňa objednávky



**TRENČIANSKO**  
DUBNICKO-ILAVSKO

... všetko o reklame u nás  
... základné informácie o našich tituloch

... ceny inzercie  
... distribučné lokality  
... kontakty na obchodníkov  
... mapky distribúcie novín

... VŠETKO NÁJDETE NA NOVOM WEBE  
VAŠICH REKLAMNÝCH NOVÍN  
**WWW.regionpress.sk**

**REGION  
PRESS**

Západné Slovensko

Trenčiansko - Dunajská Streda

Žilinské stredisko

Dobrodružstvo je **KALKULÁTOR FONBANKA** - možnosť vziať opravne kalkulačku na stovku. Dobrobačka novinka - **JUICSY** - je aplikatívka rozsiahačka na mobilné telefóny. **VYHĽADAJ** - vás smeruje na príslušné portál, aplikáciu, stránku alebo počítač. Dobrobačka novinky sú stránky z oblasti inovácie a vedeckej činnosti, ktoré sú vytvorené pre študentov a učiteľov. Pre tých, ktorí potrebujú výhľad na inováciu, sú tu nové stránky na domácej stránke.

**ZBERNÉ Miesto**  
**RIADKOVEJ INZERCIE**  
**REDAKCIE**  
**TRENČIANSKO-DUBNICKO-ILAVSKO**



## **Stredná odborná škola sklárska**

**Súhradka 193, 020 61 Lednické Rovne**

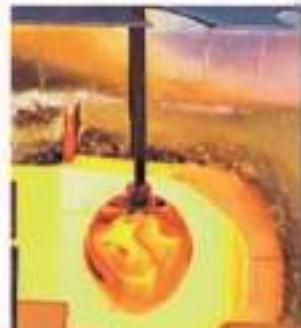
Tel.: 042/4693 611, e-mail: [info@sosklarska.sk](mailto:info@sosklarska.sk)

[www.sosklarska.sk](http://www.sosklarska.sk) [www.stredne-skoly.sk](http://www.stredne-skoly.sk)

**Škola ponúka nasledovné odbory pre školský rok 2019/2020**

### **4 ročné študijné odbory**

8521 K výtvarné spracúvanie skla - umelecký odbor  
11 výroba sklenej vitráže



2734 K technik sklárskej výroby - technický odbor  
výučň list, maturita

### **3 ročný učebný odbor**

2738 H operátor sklárskej výroby  
so zameraním na:

01 výroba dutého a lisovaného skla  
04 maľba skla a keramiky



### **Nadstavbové štúdium - 2-ročné**

2737 L sklársky a keramický priemysel

Pre absolventov sklárskeho alebo keramického učebného odboru a strojárskych odborov absolvovaných na iných SOŠ na ziskanie maturity



**Vyšše odborné štúdium** – ukončenie absolventskou skúškou a získanie titulu DiS (diplomovaný špecialista) za menom

### **8235 Q výtvarné spracúvanie skla**

2- ročné pomaturitné štúdium  
pre absolventov s ukončeným študijným odborom 8235M



### **8207 Q sklársky dizajn**

3-ročné pre absolventov gymnázií,  
stredných odborných škôl a umeleckých škôl

**Prihlášky na štúdium sa zasielajú na adresu školy!**

**Sídlo školy od 1.9.2019 bude na SOŠ I.Krasku Púchov**

**Spoznať svet prostredníctvom skla...príď sa osobne presvedči!**



## Osvetlenie ešte raz

Nedávno sme sa venovali tomu, že mnohí vodiči na našich cestách neovládajú správne zásady používania osvetlenia vozidiela v cestnej premávke. Zostal však ešte jedna samostatná téma, ktorá priamo súvisí s touto problematikou. Tú tému je vzťah vodičov k chodcom a ich oslnovanie. Mohli by sme začať tým, že v civilizovanom spoločenstve platí zásada, že preferovaný je vždy ten slabší. V cestnej premávke sa za slabšeho a viac ohrozeného účastníka logicky považuje chodec.

Lenže toto zjavne u nás nastačí, pretože čo ľem uvažovať o nejakej civilizovanosti a ohľaduplnosti niektorých našich vodičov motorových vozidiel je viac ako nereálne. Tak si pomôžeme priamo zákonom, konkrétnom Zákonom o cestnej premávke. Svetenie vozidiel vo vzťahu k chodcom upravuje hned vo viacerých paragrafoch.

Hned tretí paragraf citovaného zákona v bode a) nariadiuje vodičom „správať sa disciplinované a ohľaduplnie tak, aby neohrozil bezpečnosť alebo plynulosť cestnej premávky“, vo štvrtom paragrade sa zakazuje vodičom v bode b) „ohrozí chodcov na chodníku alebo chodec prechádzajúcich cez cestu, na ktorú vodič odhočuje, pri

odhočovaní na miesto mimo cestu, pri vychádzaní na cestu a pri otačaní alebo pri cítaní.“ Tu sa pod ohrozením rozumie aj oslepenej nevhodnými svetlami. Pripomeňme, že pri státi vozidiela sa používajú parkovacie svetlá. Na to sú na vozidlách namontované. Napokon v paragrade 32 v odseku druhom sa taxativne určuje, že „vodič nesmie použiť diaľkové svetlomery, ak je vozovka dosťatočne a súvisle osvetlená alebo ak by mohol byť oslnený vodič protídiceho vozidla, vodič vozidla idúceho pred ňm alebo iný účastník cestnej premávky, strojvedci vlaku alebo vodič iného dráhového vozidla, alebo vodič plavidiela. Prizastavení vozidla pred železničným precestníkom vodič nesmie použiť ani strečať svetlomery, ak by nimi mohol oslniť vodiča vozidla v protismere.“ Nuž a „iným“ účastníkom cestnej premávky sa rozumie aj chodec. Chodcom zas pripomíname, aby sa v čase zniženej viditeľnosti vybavili reflexnými prvkami na oblečení.



» red

## Pochútka, ktorá vznikla zo zúfalstva

Vraj v zime roku 1794 zastihol chudobných farmárov v Franconii nečakaný mráz. Franconia je historický názov pre oblasť na juhu Nemecka, ktorej strediskovým mestom je Ansbach. Miestni vinári namierilo toho, aby lamentovali nad zmrznutým hroznom, a taktože preto, že boli veľmi ťerpi, tak vyrobili víno aj zo zmrznutého hroznu. Výsledkom toho bolo malé množstvo medovo chutiacého nektáru, ktorý mal vynikajúcu chut, výváženú kyslosť a nepodobal sa ničomu, čo bolo dovtedy medzi vinármi vyprodukované. Odvtedy sa vie, že ľadové víno je zriedkavý, novynikajúci produkt, ktorého korene majú viac než dvestoročný pôvod v Európe. Nemecko bolo prvou krajinou, kde sa toto víno začalo vyrábať.

Ľadové víno je výnimočné tým, že voda v botulistickej hroznnej do veľkej miery zamrzla. Ak sa takéto zmrznuté hrozo vylysuje, vo výslednom mušte zostane iba koncentrovaná šťava s minimom vody. Dopracovať sa k ľadovému vínu je však veľká lotéria, keďže sa musí takéto hrozo vyhnúť chorobám ako aj zveri po dlhý čas.

Práve zver prirodzene spôsobuje každoročne veľké skôdy, keďže si v mnohých prípadoch na hrozne určenom na ľadové víno pochutnali jelene, srny, diviaky či vtáky. No a napokon musí teplota klesať pod -7 stupňov Celzia pri zbere a tiež pri lisovaní, čo sa v niektorých ročníkoch ani nemusí podarí. Ak sa však toto všetko dosiahne, tak z jediného kilogramu hroznu sa vytvára až len to či koncentrovaného muštu (pri štandardnom hrozne je to až 75 cl). Preto je ľadové víno tak výnimočné a cenene. Tačiu koncentrát má vysokú aromaticnosť a cukomatlosť, vďaka ktorým dosťáva ľadové víno jedinečné vlastnosti.

Hotové ľadové víno ma jedinečnú a neopakovateľnú chut. Niekedy nazva koncovku medovo – broskyňovú, marshľovú alebo dokonca pripomína chut tropického ovocia. Ľadové víno je mimoriadne vhodné ako dezert po dobrém jedle. Je to nacajá ľahodná pochúťka. Skúsenosť vinárov vraj ukazuje, že hrozo s hrubšou šupkou, ako sú napríklad odrody Vidal a Riesling, je na produkciu ľadového vína najlepšie.

» red

# PENIAZE EXPRESNE DO 5 HODÍN! ÚVER MAX

- RUČENIE AJ ZALOŽENOU NEHNUTEĽNOSŤOU
- NÍZKA SPLÁTKA, DLHÁ DOBA SPLATNOSTI
- RIEŠENIE NEDOPLATKOV, EXEKÚCIÍ, DRAŽIEB

**Tel. 0915 / 736 640 - NONSTOP**

*Chcete sa zviditeľniť?*

Volajte 032 / 744 33 50

**TRENČIANSKO**  
INNOVATION LABORATORY

**PREDÁM TATRANSKÝ PROFIL**  
DLÁŽKOVICA, ZRUBOVINA  
PLOTOVÉ LATY

TEL: 0917 266 883

**VIZITKY**  
0905 915 036, 0907 673 926

**LETÁKY**  
0905 915 036, 0907 673 926



# ŽP EKO QELET a.s.

## VÝNIMOČNÉ CENY ZA VÝKUP

oceľového šrotu a farebných kovov

Trenčín 0911 712 583 Nové Mesto nad Váhom 0911 611 780

[www.ekoqelet.sk](http://www.ekoqelet.sk)



... a vedia o vás všetci

**zinc euro**

pôžičky  
od ľudu  
pre ľudu

**MOŽNOSŤ PÔŽIČKY**  
až do **10.000 EUR**  
pre QUATRO a AMICO spoločnosť AHOL.

Trenčín / Slovakotex  
Jilemnického 2, kanc. 226 / 1. posch.  
**Tel. 0918 709 061**

**MÁTE VLHKÝ DOM?**  
- podpilovanie muriva  
- chemická injektáž

**0918 671541** **stop vlhkým**  
**múrom**

**Ovocné sady  
- palenica**  
**KRÁSNO-FRUCT**  
**AKCIA**  
predaj jablk,  
jablikového,  
hruškového,  
slivkového kvasu  
[www.palenicakrasno.sk](http://www.palenicakrasno.sk)  
tel.: 0948/95 55 59  
[info@palenicakrasno.sk](mailto:info@palenicakrasno.sk)

**INZERÁT,  
KTORÝ  
PREDÁVA**

**REGION  
PRESS**



**Najčítanejšie  
regionálne  
noviny**

**REGION  
PRESS**



**LETÁKY**

0905 915 936, 0907 673 926

# ZIMNÁ PONUKA

Akcia trvá od 9.1. do 9.2. 2019.

**AKCIA**

### HUSQVARNA 572XP®G

Profesionálna pila s vynikajúcim pomerom výkon / hmotnosť. Vytvorená s dôrazom na spoľahlivosť a odolnosť. Funkcia AutoTune™ pre okamžité optimálne nastavenie motora. Vyhrievanie ručovacieho.

- Výkon 4,3 kW, dĺžka listy 15° - 28° / 38 - 72 cm, hmotnosť bez listy a reťaze 6,6 kg.

Akciová cena: **969 €**  
Bežná cena: 1 055 €



### HUSQVARNA 445 e-series

Všestranná, úsporná a výkonná benzínová pila pre všeobecné použitie.

- Výkon 2,7 kW, dĺžka listy 13° - 20° / 33 - 50 cm, hmotnosť bez listy a reťaze 5,1 kg.

Akciová cena: **409 €**  
Bežná cena: 450 €



### HUSQVARNA 560 XP®

Výkonná benzínová pila určená profesionálnym lesním pracovníkom a skúseným používateľom.

- Výkon 3,5 kW, dĺžka listy 15° - 28° / 38 - 72 cm, hmotnosť bez listy a reťaze 5,9 kg.

Akciová cena: **745 €**  
Bežná cena: 825 €



### HUSQVARNA 565

Vysoko-výkonná pila s optimalizovaným systémom chladienia a vysokou účinnou filtračiou, vybavená funkciemi Autotune™ a Air Injection™.

- Výkon 3,7 kW, dĺžka listy 15° - 28° / 38 - 72 cm, hmotnosť bez listy a reťaze 6,5 kg.

Akciová cena: **809 €**  
Bežná cena: 869 €



### HUSQVARNA 555

Pila pre najrôznejšie pracovné úlohy. Motor X-Torq a systém Autotune™ redukuje spotrebu paliva a emisie.

- Výkon 2,7 kW, dĺžka listy 13° - 20° / 33 - 50 cm, hmotnosť bez listy a reťaze 5,9 kg.

Akciová cena: **665 €**  
Bežná cena: 739 €



### HUSQVARNA 372 XP®G

Profesionálna rezacia pila pre najrôznejšie práce. Motor X-Torq, znížuje spotrebu paliva a emisie. Vyhrievanie ručovacieho a karburátora.

- Výkon 4,1 kW, dĺžka listy 15° - 28° / 38 - 72 cm, hmotnosť bez listy a reťaze 6,8 kg.

Akciová cena: **819 €**  
Bežná cena: 909 €



**Husqvarna**

READY WHEN YOU ARE

**AGI**

Elektricná 23, Trenčín  
Tel. 032/744 52 75

**VIZITKY**  
0935 915 036, 0907 673 926

**INZERCIA**  
0935 915 036, 0907 673 926



## Dedenie vo všeobecnosti a dedenie zo zákona

Dedenie predstavuje všeobecný prechod práv a povinností zo zomrejšej osoby, resp. poručiteľa na iné osoby. Slovenský právny poriadok rozlišuje dva dedičské tituly, resp. dôvody, z ktorých možno dediť. Sú nimi dedenie zo zákona a dedenie zo záveta, t. j. testamentárne dedenie. Iné dôvody zákona nepriplňa. Tieto dedičské dôvody sa na vzájom nevylučujú, to znamená, že dediť možno súčasne na základe oboch rôznych dedičských dôvodov alebo jedného z nich.

**Dedeniem zo zákona** sa rozumie prechod práv a povinností z poručiteľa na dedičov, ktorých zákon zasadil do dvoch dedičských skupín, ktoré tvoria osoby v príbuzenskom pomere, alebo inom zákonom kvalifikovanom vŕtahu, pričom medzi týmito dedičskými skupinami existuje vzájomný vzťah solidarity. V súlade s týmto vzťahom solidarity môže osoby z nasledujúcej dedičskej skupiny dediť len v tom prípade, že nededia osoby z predchádzajúcej dedičskej skupiny. Prvú dedičskú skupinu tvoria vo všeobecnosti najbližšie osoby poručiteľa, a to jeho deti a manžel/mantelka. Predpokladom pre dedenie v rámci tejto dedičskej skupiny je existencia aspoň jedného poručiteľovo potomka. Dedičia v tejto skupine dedia rovnakým dielom. V prvej dedičskej skupine môže namesto diefať poručiteľa dediť poručiteľov vnuk či vnuka, pričom ďalej poručiteľov potomok. Podľa náslova prívného poriadku príslušna prvé dediča aj počasnému, ale ešte nenaistenému diefať.

a to za podmienky, že sa narodi živé. Deti a potomkovia predstavujú tzv. neopornosťné dedičov, ktorí dedia vždy, pokiaľ majú právnu spôsobilosť, dedičstvo neodmiedia a neboli plame v súlade so zákonom poručiteľom vydelení. Druhú dedičskú skupinu tvoria manžel, poručiteľovi rodičia a ti, ktorí žili s poručiteľom najmenej po dobu jedného roku pred jeho smrťou v spoločnej domácnosti a ktorí sa z toho dôvodu starali o spoločnú domácnosť alebo boli odkázani výživou na poručiteľa. Dedičia v druhej dedičskej skupine dedia rovnakým dielom, manžel však dedi vždy najmenej polovicu dedičstva. Tretiu dedičskú skupinu tvoria poručiteľovi súrodenec a ti, ktorí žili s poručiteľom najmenej po dobu jedného roku pred jeho smrťou v spoločnej domácnosti a ktorí sa z toho dôvodu starali o spoločnú domácnosť alebo boli odkázani výživou na poručiteľa. V prípade, že nededia osoby z dedičskej skupiny, nadobúdajú ich dedičský podiel rovnakým dielom jeho deti. Do štvrtnej dedičskej skupiny patria praroditia poručiteľa, ktorí dedia rovnakým dielom, pričom ak nededia žiadne z praroditov poručiteľa, dedia rovnakým dielom ich deti.

**V4 Legal**  
LAW FIRM  
» Tím advokátskej kancelárie  
V4 Legal, s.r.o.

## Vyzývame hrdo niesť pochodeň Európy

Tridsaťka významných spisovateľov, vrátane niekoľkých laureátov Nobelovej ceny, zareagovala na výzvu francúzskeho filozofa Bernarda-Henri Lévyho, aby rozozváčali výstražné zvony a varovali pred rastúcim nebezpečenstvom, ktoré ohrozuje Európu. Je to podľa nich predovšetkým totalitizmus, populizmus a marxizmus. Európsku myšlienku vnímajú ako mimoriadne ohrozenú. Z textu výzvy vyberáme:

„Dost bolo „budovania Európy!“ ozýva sa kaik. Vráťme sa miesto toho k „duši našho národa!“ Znovuobjavme našu „stratenú identitu!“ Ten toto program ťria populistickej sily, ktoré zaplavujú Európu. Neberú ohľad na to, že abstraktné pojmy ako „duša“ a „identita“ často existujú iba v predstavách demagógov. Na Európu túto falčník proroci, ktorí sú opäť nezávisťou v delirii z možnosti dosťať sa do fláry refektorov... Európa je myšlienka, ktorá sa nám pred otáčmi rozpáda.“

V tejto zhubej atmosféri sa v máji uskutočnia v Európe parlamentné voľby. Ak sa niečo nezmení, ak niečo neodvráti narastajúcu, vzdúvajúcu sa neodbytnú vinu, ak nepovstane nový duch odporu, tiež voľby môžu dopadnúť najkatastrofálnejšie, ako si len dokážeme predstaviť. Stanú sa triumfom Škodcov. Budú potupou porážkou tých, ktorí ešte stále veria v odkaž Erazma, Daneho, Goetheho a Komenského. Triumfovať bude politika

pohľadania vzdelenosťou a kultúrou. Vysledkom budú výbuchy xenofobia a antisemitizmu. Hrozí katastrofa...“

Preto pozývame pridať sa k novému hnutiu. Preto vyzývame k činu v predvečer volieb, ktoré odmierame ponechať napospas hrobárom európskej myšlienky. Preto nabádame znova hrdo niesť pochodeň Európy, ktorá naprieč svojím chybami, omylami a občasným akтом zhabeľosti ostáva majákom pre všetkých slobodných mužov a ženy na tejto planete... Musíme teraz bojovať za myšlienku Európy, alebo sa prizerať somu, ako ju pohli vína populizmu...“

Signatári: Vassilis Alexakis, Svetlana Aleksićević, Arne Applebaum, Jens Christian Grönahl, David Grossman, Agnes Heller, Elfriede Jelinek, Ismail Kadare, György Konrád, Milan Kundera, Bernard-Henri Lévy, António Lobo Antunes, Claudio Magris, Adam Michnik, Ian McEwan, Herta Müller, Ludmila Ulrichová, Orhan Pamuk, Rob Riemen, Salman Rushdie, Fernando Savater, Roberto Saviano, Eugenio Scalfari, Simon Schama, Peter Schneider, Abdullah Sıdran, Léla Szalay, Colm Tóibín, Mario Vargas Llosa, Adam Zagajewski.

Manifest bol uverejnený 25. januára 2019 vo francúzskych novinach Libération. Jeho anglický text, ktorý uverejnil noviny Guardian, preložil Štefan Olejník.

» red

**ZAŽIAR U NÁS AKO SKLADNÍK/ČKA  
OVOCIA A ZELENINY V NEMŠOVEJ  
NA SKRÁTENÝ ÚVÄZOK 35 H/TÝŽ.**

**NÁSTUPNÁ MZDA 820 €**

**GARANTUJEME 4 ROKY NÁRASŤ MZDY**



www.lidl.sk - sekcia Kariéra



EUROPE  
2019



SLOVENSKO  
2019

 SLOVENSKÝ  
PREDAJCA NÁBYTKU

**DAŠKO**

EXPOZÍCIA  
NA PLOCHE 3000m<sup>2</sup>

# NÁBYTOK

www.dasko.sk • OD ŠTÝL - Pod Sokolice 12, TRENČÍN, tel. 032/743 22 42



Vstavané skrine  
**NA MIERU**



Sedacia súprava U

1057 €  
1162 €



Kuchyne  
**NA MIERU**



Sedacia súprava U



Obývacia stena



Čalunená posteľ  
s matracmi a vankúšmi



Pohovka

267 €  
350 €



1202 €  
1360 €



Obývacia stena



Sedacia súprava L



Obývacia stena



AKCIA  
NA MATRACE  
1+1

249 €  
498 €

Za  
cenu  
jedného  
dostanete dva



Spálňa

682 €  
820 €

390 €  
512 €

**VÝPREDAJ** až do **-80%** (tovar označený ako výpredaj) na ploche 3000m<sup>2</sup>

DOVOZ ZA 9€ PRI NÁKUPE POD 600€. DOVOZ ZA 0€ PRI NÁKUPE NAD 600€.

**NÁKUP NA SPLÁTKY S 0% NAVÝŠENÍM**

## Metabolizmus, bazálny metabolizmus, potreba energie (dokončenie)

Aký je rozdiel medzi metabolismom a trávením?

Trávenie je súbor všetkých dejov v tele človeka, pri ktorom dochádza k spracovaniu potravy tak, aby mohla byť využitá v metabolisme. Pokiaľ metabolické dej prebiehajú v každej časti ľudského tela, v každej bunke, tráviaci procesy sú lokalizované v tráviacom trakte. Trávenie je navyše nutným predpokladom k premeni živín, k metabolismu.

Čo sú to kalórie a koefiko ich potreby denne?

Kalória je jednotka energie. Je to fyzikálna veličina a predstavuje množstvo energie, ktorá dokáže zvýšiť teplotu 1 gramu vody o 1°C. Podľa správnosti podľa plamej normy sú nám má používať jednotku metrickej SI sústavy - teda Joule (J).

V obcoch prípadoch sa v praxi požívajú jednotky desiatkrát väčšie - kcal, teda kilokalória a podľa SI sústavy kilojouly (kilodžoul). Prepočet medzi kilokalóriami a kilojouľami je 4,185 kJ (v praxi sa zaokruhluje na 4,2 kJ), teda 1 kilokalória je 4,185 kilojoulov. Pre predstavu 1 jablko (100 gramové) má energetickú hodnotu asi 55 kcal, 230 kJ, rovnako väčšia mŕkvica polovičná, 100 gramový vyprážaný hráčkový rezec má energetickú hodnotu 200kJ (teda 470 kcal), desiatý petruch 550 kJ (130kcal). Jedna stogramová mliečna čokoľada asi 2500

kJ (600kcal).

Koefiko je 2000 kilokalórii na tanier? alebo v celodennej strave?

Pri vhodnom výbere je to 5 porcií denne v dosťatočnom množstve na zásystenie, prísmak živín, vitamínov a mineráli. Ale môže to znamenať aj iba jeden napríklad obed s nesprávnym zložením - napríklad vyprážaný syr s tatarskou omáčkou a hranolkami, sladkým nápojom a zákuskom.

Ak si sledujem príjem kalórií, pomôže mi to schudnúť? Alebo mi to nepomože?

Je to hlavná cesta, akoby sa dopracovať k túženej hmotnosti. Ale môžu na to slúžiť aj rôzne už vypracované diéty, kde niekto pred vami kalórie spočítal. Môžem schudnúť aj bez počítania kalórií? V akých prípadoch?

Počítanie kalórií nie je nevyhnutné, ak si ľovek vie rozkázať a nasebať menší zjesť - znamená to zredukovať každú porciu napríklad o tretinu, obmedziť sladkosť, posledné jedlo ješt 4-5 hodín pred spánkom. Napríklad 1 malý keksik denne navyše znamená voľnosť hmotnosti o 1-2 kg ročne.

» MUDr. Adriana Ilavská, PhD, MBA, MPH  
Diabetologička, odborníčka na ponuky metabolismu a výživy



**BOLESTI  
CHRBTÁ,  
KLBOV**

**LIEČBA a DIAGNOSTIKA**

MUDr. GARBEL Jozef, CSc.  
Súvoz 1, TRENČÍN  
e-mail: jozefgarbel@sk.sk

0904 56 90 12

**LETÁKY**

9905 935 056, 9907 673 926



**VESELÝ  
VEĽKONOČNÝ POBYT  
V ORAVSKÉ HORÁRNI**

18. 4. (streda) - 22. 4. 2019 (pondelok)

ROZPRÁVKOVÉ TICHO, POKOJ MAJESTÁTNYCH HÔR,  
KRISTÁLOVO ČISTÝ VZDUCH, ZURČIACI POTOK  
A VŠADE NAVÔKOL TURISTICKE CHODNÍCKY!  
TO JE PENZIÓN \*\*\* ORAVSKÁ HORÁREŇ!



**144 €**

1 OSOPELÁ OSOBA/POBYT  
S POLPENZIU

**84 €**

1 DIELA DO 12 ROKOV V IZBE/POBYT  
S DETSKOU POLPENZIU



pobyt zahŕňa: • 1x uvítací operitív • 4x ubytovanie v pohodlných izbách

- 4x raňajky formou bohatých bufetových stolov
- 4x trojchodová večera (polievka, hlavné jedlo, desert)
- 1x folklórne vystúpenie z oravskej polohy



bonus pre hosta: • bezplatné parkovanie • internet na zber  
• stolní tenis • detský kúpalisk • spotrebenské hry  
• možnosť predĺženia pobytu v cene

• 24 € / 1 noc / osopel osobe • 14 € / 1 noc dieťa s polpenziou

### ORAVSKÁ HORÁREŇ:

Orovskej Podhradok č. 396, Hnáštin - lokality Záhore  
[www.orovskahororen.sk](http://www.orovskahororen.sk)

### REZERVAČIE:

• 0918 454 484 • 0918 521 942  
• 043/95 247 46  
e-mail: [rezepdo@orovskahororen.sk](mailto:rezepdo@orovskahororen.sk)



**INZERCIA**

0905 915 034, 0907 673 926

## OČNÉ CENTRUM VISTAMET Považská Bystrica

MUDr. Eva TRIZULJAKOVÁ - Jednodňová chirurgie oka

- **operácie katarakty** (sivého zákalu)
  - zákrok **hradený poistovňou** v plnej výške
  - jedinečný zákrok PRELEX
- Vás **navždy** zbaví okuliárov

0948 345 145

[info@vistamet.sk](mailto:info@vistamet.sk)

[Vistamet.sk](http://Vistamet.sk)



**Vaše oči  
Vám podakujú**  
Navštívte nás aj osobne

**Očné centrum Vistamet - M. R. Štefánika 161 - Považská Bystrica**

# Standing ovation za umenie zomierat

Ako po mnohých rokoch aj tento rok Rozhlas a televízia udeľovala krištálovo kŕdla v oblasti filantropie, hospodárstva, umenia, športu, vedy a inovácií. Stojí za povšimnutie, že novinkou sa stalo udelenie ceny za inovácie a startupové projekty, predovšetkým mladým kandidátom. Cenu napokon ziskal unikátny projekt Študentov medicíny z oblasti digitalizácie anatómie. Ide o program, ktorý v 3D zobrazuje približuje skladbu ľudského tela. Vzťahu tejto skvej súhry dynamickej modernej technológie s relativne statickým poznávkovým systémom korunovalo úprimné vystúpenie mladého víťaza. Ani jeho podkakovanie rodicom nepospalo ako kľúč, ale dokonalo doplnilo obraz užročného previazania staršej a mladej generácie.

Mimoľudske ocenenie ziskala prednôrka palliatívnej oddelenie MUDr. Kristína Krížanová, jej zakladateľka. Počas jej dlhoročnej praxe prechádzalo jej rukami množstvo ľudí. Zdalo sa, akoby v sále i pri televíznych obrazovkach diváci osobne prichádzali do kontaktu s ľuďmi cez svojich príbuzných. Skúsenosť so zomieraním zdieľali s ňou až

všetci. Aj keď sa o tom na verejnosti málo hovorí, čo ona sama priznala ako veľkú chybú. Prídelovanie ceny diváci povstali a tleskali tak dľho a úprimne, ako som už dávno v programoch tohto typu novička. Potlesk hľadom odrazil všetko zanedbané voči našim blízkym zomrelým. V sále bol čistý veľké prepojenie života a smrti. Ocenána zjavne bola sama prekvapená tou atmosférou. V krátkosti priblížila situáciu, že vďaka palliatívnej medicíne možno zomrieť dôstojne a podľa súchu, samozrejme, všetkým, ktorí sú o to pričítaní.

Rozvoj palliatívnej medicíny je jedinečný spôsob, ako neriešiť dilemu eutanázie, neroháčača právnikov a etikov, ale ist cestou sprevádzania ľudu v posledných chvíľach života tak, aby prekonali strach z bolesti a osamotenosti. Jedným z riešení je aj model mobilných hospicov. Garantkou ktorého – mobilného hospicu Slnčníca – je príamo MUDr. Krížanová. Mobilný hospic veľmi ponára ľudom zomierajúcim doma v krahu svojej rodiny. Kto by nečkal o takto odbornú a zároveň domácu starostlivosť?

» Mária Raučinová, Fórum života

## Kolonizátori

Zahraničné firmy si kúpujú našu pôdu a stavajú na nej montovne, sklady a supermarkety. Lákame ich na štátne dotace. A výsledok? Slováci na Slovensku už nepatria takmer nič. Štátneho podniku inej krajiny podávame naš štátny podnik a nazveme to privatizáciu. Nový vlastník nemá ľahšie technológie, ani znalosti. A z našej firmy zmizne kopa peňazí. Zahraničná farmaceutická firma kúpí slovenskú, ktorá prosperuje. Po rokoch to slovenská firma už nemá zákazníkov, produkty, licencie ani zdieľané hodnotné zdroje. Iba vyžmykané pracovné sily. A „Investor“ ide hľadať ďalších hľupákov, ktorí sa chce nechať oslobodiť. „Investor“ často predchádzajú nadnárodné „konzultačné“ firmy a banky. Majú analýzy a prezentácie. Komu tieto pološpičkáne organizácie služia? Prenásledujú čínske firmy, lebo technologicky predbehli americké (tie, čo nikoho „nesedujú a poctivo plnia dane“ - Google, Amazon, Facebook, Microsoft a pod.).

Veľkí a bohatí nechodia pomáhať malým a chudobným. Pomáhajú sa, aj s podporou domácich lokálov. Hovori sa o korupcií v našej krajine. Meno o tom, koľko úplatkov priteklo cez nadnárodné korporácie, aby ziskali štátne

objednávky a privatizačné projekty.

Čo sa s tým dá robiť? Kedysi by som povedal, že treba zabrániť rozpreďávať národné bohatstvo. Ale už je neskoro. Potrebujeme rozvíjať našich podnikateľov a ich podniky, prepájať sa, spoľa-pracovať a zvyšovať svoju silu. Postupne získavať späť našu pôdu, fabriky a zdroje. Prečítať do zahraničia. Nie preto, aby sme kolonizovali, ale spolu-pracovali, utíeli sa a stavali si tie najvyššie metá. Dokázali to Štefanik, Murgaš, Bel, Petzval, Baloy, Baník, Stodola, Jesenius a ďalší. Viesť napríklad, že prvý model elektromotora na svete vymysiel Štefan Antún Jedlik, žlté taxíky v Amerike založil John Daniel Herz zo Škoda a najznámejšiu príručku premyseľného inžiniera na svete zostavil Gabriel Salverdy z Rimavskej Sobote?

Máme na vlače, ako vypredávať svoju pôdu, fabriky a zdroje. Učme naše dedič podnikat a vytvárať bohatstvo, aby naša krajina slúžila ľuďom, ktorí tu žijú.



» Ján Košturiak

## ... a vedia o vás všetci

**POНДЕЛОК 4.2.2019**

**MARKIZA** 06:00 Teleráio 08:30 Zámena manželiek 09:50 Čteckovia 10:55 Susedské prípady 12:00 Rodinné prípady 13:00 NOS - Námorný vyšetrovaci úrad VIII. 17-18/24 14:55 Susedské prípady 15:55 Rodinné prípady 17:00 PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY 17:25 Reflex 17:55 Čteckovia 19:00 TELEVÍZNE NOVINY 20:05 POČASIE 20:20 ŠPORTOVÉ NOVINY 20:30 Autoškola 21:35 Tamky 23:35 NOS - Námorný vyšetrovaci úrad VII. 17-18/24 01:25 Zámena manželiek 02:35 Susedské prípady 03:25 Rodinné prípady

**TV JOJ** 05:40 KRIMI 06:15 RANNÉ NOVINY 08:30 OTAXI 09:00 SÚDNA SIEN 10:00 SÚDNA SIEN 11:00 ZÁCHRANÁRI 12:00 NOVINY 01:20 12:30 TOP STAR 13:00 Kostí V. 3/4 15:00 POLICAJTI V AKCI 17:00 NOVINY 0 17:00 17:25 ZÁCHRANÁRI 18:25 PO ŠKOLE 19:00 KRIMI 19:30 NOVINY TV JOJ 20:25 ŠPORT 20:30 NAJLEPŠIE POČASIE 20:35 IN-KOGNITO 21:55 IN-KOGNITO 23:20 5 PRAVDOU VON 00:45 ZÁCHRANÁRI 01:35 NOVINY TV JOJ 02:20 IN-KOGNITO 03:30 SÚDNA SIEN 04:15 ZÁCHRANÁRI 04:50 NOVINY TV JOJ

**1** RTVS 05:55 Správy RTVS „N“ 07:00 Postav dom, zasad strom 08:30 Svet z vtáčej perspektívy 09:00 Doktor z hŕ 09:45 Sudkýňa Amy 10:30 Kultúrne dedičstvo 10:50 Duel 11:20 5 proti 5 12:00 Správy RTVS 12:20 Dámsky klub 13:55 Folklorika 14:25 Dobrodružstvá Sherlocka Holmesa 16:00 Správy RTVS 16:55 Doktor z hŕ 17:45 Duel 18:15 5 proti 5 19:00 Správy RTVS 20:30 Maľa zabíja len v lete 21:15 Mata Hari 22:05 Vichýn inšpektor Banks 23:35 Maťa zabíja len v lete 00:25 Mata Hari 01:10 Vichýn inšpektor Banks

**UTOROK**

**MARKIZA** 06:00 Teleráio 08:30 0 10 rokov mladší 09:45 Čteckovia 10:45 Susedské prípady 11:50 Rodinné prípady 12:55 NOS - Námorný vyšetrovaci úrad VIII. 19-20/24 14:55 Susedské prípady 15:55 Rodinné prípady 17:00 PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY 17:25 Reflex 17:55 Čteckovia 19:00 TELEVÍZNE NOVINY 20:05 POČASIE 20:20 ŠPORTOVÉ NOVINY 20:30 Dobré verdiť! 22:45 Rodinné prípady 23:40 NOS - Námorný vyšetrovaci úrad VIII. 19-20/24 01:25 Mileyky 03:05 Susedské prípady 03:50 Rodinné prípady

**TV JOJ** 05:40 KRIMI 06:15 RANNÉ NOVINY 08:30 OTAXI 09:00 SÚDNA SIEN 10:00 SÚDNA SIEN 11:00 ZÁCHRANÁRI 12:00 NOVINY 01:20 12:30 TOP STAR 12:50 Kostí V. 7/8 14:50 POLICAJTI V AKCI 17:00 NOVINY 0 17:00 17:25 ZÁCHRANÁRI 18:25 PO ŠKOLE 19:00 KRIMI 19:30 NOVINY TV JOJ 20:25 ŠPORT 20:30 NAJLEPŠIE POČASIE 20:35 SOM MAMA II. 22:30 Vtlerka Sam 4 23:35 ZÁCHRANÁRI 00:25 NOVINY TV JOJ 01:30 SOM MAMA I. 03:05 KRIMI 03:30 SÚDNA SIEN 04:05 POLICAJTI V AKCI 04:50 NOVINY TV JOJ

**1** RTVS 05:45 Správy RTVS „N“ 07:00 Folklorika 08:30 Svet z vtáčej perspektívy 09:00 Doktor z hŕ 09:45 Sudkýňa Amy 10:30 Kultúrne dedičstvo 10:50 Duel 11:20 5 proti 5 12:00 Správy RTVS 12:20 Dámsky klub 13:55 Folklorika 14:25 Dobrodružstvá Sherlocka Holmesa 15:30 Slovensko s Tiposom 16:00 Správy RTVS 16:25 Svet z vtáčej perspektívy 16:55 Doktor z hŕ 17:45 Duel 18:15 5 proti 5 19:00 Správy RTVS 20:30 Maľa zabíja len v lete 21:15 Mata Hari 22:05 Vichýn inšpektor Banks 23:35 Maťa zabíja len v lete 00:25 Mata Hari 01:10 Vichýn inšpektor Banks

**STREDA**

**MARKIZA** 06:00 Teleráio 08:30 Varte s nami 08:40 Zámena manželiek 09:50 Čteckovia 10:55 Susedské prípady 11:55 Rodinné prípady 13:00 NOS - Námorný vyšetrovaci úrad VIII. 21-22/24 14:55 Susedské prípady 15:55 Rodinné prípady 17:00 PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY 17:25 Reflex 17:55 Čteckovia 19:00 TELEVÍZNE NOVINY 20:05 POČASIE 20:20 ŠPORTOVÉ NOVINY 20:30 Dobré verdiť! 22:45 Rodinné prípady 23:40 NOS - Námorný vyšetrovaci úrad VIII. 19-20/24 01:25 Mileyky 03:05 Susedské prípady 03:50 Rodinné prípady

**TV JOJ** 05:40 KRIMI 06:15 RANNÉ NOVINY 08:30 OTAXI 09:00 SÚDNA SIEN 10:00 SÚDNA SIEN 11:00 ZÁCHRANÁRI 12:00 NOVINY 0 12:00 12:30 TOP STAR 12:50 Kostí V. 7/8 14:50 POLICAJTI V AKCI 17:00 NOVINY 0 17:00 17:25 ZÁCHRANÁRI 18:25 PO ŠKOLE 19:00 KRIMI 19:30 NOVINY TV JOJ 20:25 ŠPORT 20:30 NAJLEPŠIE POČASIE 20:35 SOM MAMA II. 22:30 Vtlerka Sam 4 23:35 ZÁCHRANÁRI 00:25 NOVINY TV JOJ 01:30 SOM MAMA I. 03:05 KRIMI 03:30 SÚDNA SIEN 04:05 POLICAJTI V AKCI 04:50 NOVINY TV JOJ

**1** RTVS 05:55 Správy RTVS „N“ 07:00 Folklorika 08:30 Svet z vtáčej perspektívy 09:00 Doktor z hŕ 09:45 Sudkýňa Amy 10:30 Kultúrne dedičstvo 10:50 Duel 11:20 5 proti 5 12:00 Správy RTVS 12:20 Dámsky klub 13:55 Folklorika 14:25 Dobrodružstvá Sherlocka Holmesa 15:30 Slovensko s Tiposom 16:00 Správy RTVS 16:25 Svet z vtáčej perspektívy 16:55 Doktor z hŕ 17:45 Duel 18:15 5 proti 5 19:00 Správy RTVS 20:30 Maľa zabíja len v lete 21:15 Mata Hari 22:05 Vichýn inšpektor Banks 23:35 Maťa zabíja len v lete 00:25 Mata Hari 01:10 Vichýn inšpektor Banks

**ŠTVRTOK**

**MARKIZA** 06:00 Teleráio 08:30 0 10 rokov mladší 09:45 Čteckovia 10:45 Susedské prípady 11:50 Rodinné prípady 12:50 NOS - Námorný vyšetrovaci úrad VIII. 23-24/24 14:55 Susedské prípady 15:55 Rodinné prípady 17:00 PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY 17:25 Reflex 17:55 Čteckovia 19:00 TELEVÍZNE NOVINY 20:05 POČASIE 20:20 ŠPORTOVÉ NOVINY 20:30 Dobré verdiť! 22:45 Rodinné prípady 23:50 NOS - Námorný vyšetrovaci úrad VIII. 01:30 0 10 rokov mladší 02:25 Dobré verdiť! 03:25 Susedské prípady

**TV JOJ** 05:40 KRIMI 06:15 RANNÉ NOVINY 08:30 PO ŠKOLE 09:00 SÚDNA SIEN 10:00 SÚDNA SIEN 11:00 ZÁCHRANÁRI 12:00 NOVINY 0 12:00 12:30 TOP STAR 13:00 Kostí V. 9/10 15:00 POLICAJTI V AKCI 17:00 NOVINY 0 17:00 17:25 ZÁCHRANÁRI 18:25 PO ŠKOLE 19:00 KRIMI 19:30 NOVINY TV JOJ 20:25 ŠPORT 20:30 NAJLEPŠIE POČASIE 20:35 5 PRAVDOU VON 22:00 SEDEM 23:00 RESTART 00:20 ZÁCHRANÁRI 00:35 NOVINY TV JOJ 01:15 5 PRAVDOU VON 03:30 KRIMI 03:30 SÚDNA SIEN 04:15 ZÁCHRANÁRI 04:50 NOVINY TV JOJ

**1** RTVS 05:45 Správy RTVS „N“ 07:00 Folklorika 08:30 Svet z vtáčej perspektívy 09:00 Doktor z hŕ 09:45 Sudkýňa Amy 10:30 Kultúrne dedičstvo 10:50 Duel 11:20 5 proti 5 12:00 Správy RTVS 12:20 Dámsky klub 13:55 Folklorika 14:25 Dobrodružstvá Sherlocka Holmesa 15:30 Slovensko s Tiposom 16:00 Správy RTVS 16:25 Svet z vtáčej perspektívy 16:55 Doktor z hŕ 17:45 Duel 18:15 5 proti 5 19:00 Správy RTVS 20:30 Maľa zabíja len v lete 21:15 Mata Hari 22:05 Vichýn inšpektor Banks 23:35 Maťa zabíja len v lete 00:25 Mata Hari 01:10 Vichýn inšpektor Banks

Občianska  
riadková  
inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

Kúpm staré mopedy, plonier, babeta, stadión, aj díly. tel. 0949154017  
 KÚPIM STAROU MOTORKU, DIE-LY, DOKLADY 0949069845  
 KČZ 175 JAWA 250 350 PI-ONIER STADIÓN MUSTANG SIMSON. KÚPIM TIETO MOTORKY 0915215406

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

Kúpm 1 izbovy byt v Trenčíne, Novej Dubnici, Trenčianske Tepličky 0915 477 796

08 STAVBA

Predám sklolaminátové žumpy o objeme 5.000, 8.000 a 10.000 litrov a vodomene plastové Sachi. Cena od 650 €, dovedem, osadím, vykonám aj tlakovú sklošku. Tel.: 0905 925 991

09 DOMÁCNOSŤ

DOMÁCNOSŤ...  
 PONUKAM SPLÁTKY DO 10e na Nove NOTEBOOKY, Herné PC ZOSTAVY, Lacne Nove SMARTFONY, LED TV Smart

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo  
8866 s tvare:RPmedzera TN medzera  
číslo rubrikymedzera test  
Inzerátu

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

Spltnou SMS vám potvrdíme prijate inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyučuje vaš mobilný operátor.  
 Cena je 0,60 € s DPH za každých zatiaľ 30 znakov textu vašho inzerátu vrátane medzí. Nič iné neudržujeme.

TIP 1: Ak chceš inzeráti na viac týždňov, pošlite rovnakú sms takto, v ktorých týždňoch chceš inzerovať.

TIP 2: Ak chceš inzerátu verejný v tlačovinách iných našich novinách, TN zameňte za skratku novin, ktorú nájdete na zadnej strane všetkých čísel. Službu PlatbaMobilomSK technicky zabezpečuje BFT, s.r.o.

# HĽADÁME BRIGÁDNIKOV

na roznos novín  
a letákov  
počas víkendu

- TN5** Sihot' (ul. Hurbanova, Komenského, Nábrežná) ..... min. 10,50€\*
- TNSA** ul. Rázusa, Goliana, Hurbanova ..... min. 8,30€\*
- TN6** Holubyho nám., Hodžova, Rázusa... min. 10,50€\*
- TN13A** Nad Tehelnou, Pod Brezinou, Partizánska ..... min. 6,30€\*
- TN13B** K Dolnej stanici, Rozmarinova, Hasičská, Nám. SNP, Mierové nám.... min. 7,00€\*
- TN14** Gen.M.R. Štefánika, Kukučnova ..... min. 8,80€\*
- TN20** Istebník, Orechové .. min. 10€\*
- TN22** Opatová .. min. 6€\*
- TN23** Zamarovce .. min. 3,60€\*



Žiadosti zasielajte na [trenciansko@regionpress.sk](mailto:trenciansko@regionpress.sk) (uveďte meno, adresu a telefón na ktorom ste zastihnutelný)  
 Viac informácií na **0905 373 409**

PIATOK

8.2.2019

**M**ARKÍZA 06:00 Teleráno 08:30 Sladká výzva 08:40 Zámena manželiek 09:55 Otec-kovia 10:55 Susedské prípady 12:00 Rodinné prípady 13:05 NOCIS - Námorný vyšetrovací úrad XII. 1-2/24 15:00 Susedské prípady 16:00 Rodinné prípady 17:00 PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY 17:25 Reflex 17:55 Otec-kovia 19:00 TELEVÍZNE NOVINY 20:05 POČASIE 20:20 ŠPORTOVÉ NOVINY 20:30 Harry Potter a Dary smrti I 23:35 Na vlastnú paš 01:30 NOCIS - Námorný vyšetrovací úrad 02:55 Zámena manželiek 03:55 Susedské prípady

**C** TV JOI 05:40 KRIMI 06:15 RANNÉ NOVINY 08:30 SUPERMAMA 09:50 SUDNA SIEN 11:00 SUDNA SIBÍR 12:00 NOVINY 01:20 12:30 TOP STAR 13:00 Čosť V. 11,12 15:00 9-1-17 16:00 POLICAJTI V AKCIÍ 17:00 NOVINY 01:20 12:25 POLICAJTI V AKCIÍ 18:25 PO ŠKOLE 19:00 KRIMI 19:30 NOVINY TV JOI 20:25 ŠPORT 20:30 NAJLEPŠIE POČASIE 20:35 Medzi nárobnými kameňmi 23:00 Zlodajci a zlodajčíkvia 01:05 Signál z neznáma 03:10 NOVINY TV JOI 03:45 KRIMI 04:10 POLICAJTI V AKCIÍ 04:55 NOVINY TV JOI

**1** RTVS 05:55 Správy RTVS „N“ 07:05 Folklórka 08:30 Svet z vtácej perspektivy 09:00 Doktor z hŕ 09:50 Sudkyňa Amy 10:50 Duel 11:20 5 proti 5 12:00 Správy RTVS 12:20 Dámsky klub 13:55 Folklórka 14:25 Dobrodružstvá Sherlocka Holmesa 15:30 Slovensko s Tiposom 16:00 Správy RTVS 16:25 Svet z vtácej perspektivy 16:55 Doktor z hŕ 17:45 Duel 18:15 5 proti 5 19:00 Správy RTVS 20:30 Čo ja viem 22:00 Čestou necestou 22:35 Útek z Alcatrazu 00:20 Dobrodružstvá Sherlocka Holmesa 01:15 Útek z Alcatrazu

SOBOTA

9.2.2019

**M**ARKÍZA 06:00 TELEVÍZNE NOVINY 07:00 Nové dobrodružstvá Toma a Jerryho II. 08:30 Čiatel Woody 08:20 Zajačik Bugs a priateľia 08:25 Tom a Jerry 08:40 Pán prsteňov: Návrat kráľa 12:40 Need for Speed 15:20 Harry Potter a Dary smrti I 18:20 Smotánka 19:00 TELEVÍZNE NOVINY 20:05 POČASIE 20:20 ŠPORTOVÉ NOVINY 20:30 THE VOICE ČESKÝ SLOVENSKO Kto sa stane najlepším hlasom Česka a Slovenska a získá rozprávkovú výhru v hodnote 75 000 €? 22:30 Dvojnásobné obvinenie 00:45 Na vlastnú paš 02:25 Dvojnásobné obvinenie 04:00 Autoškola 04:55 TELEVÍZNE NOVINY

**C** TV JOI 05:45 KRIMI 06:20 NOVINY TV JOI 07:10 Levia stráž II. 11,12/28 08:05 Rýchla rota Chippa a Dala 47,48 09:00 Simpsonovi XX-VIL 1,2/22 09:50 Neserte nám pestúnek II. 9,10 10:50 Kovbojky a anjeli 12:50 Vodný svet 16:00 Šanghajský rybárik 18:20 MILÁČIKOV 19:00 KRIMI 19:30 NOVINY TV JOI 20:25 ŠPORT 20:30 NAJLEPŠIE POČASIE 20:35 VŠETKO ČO MÁM RÁD 22:20 VŠETKO ČO MÁ ANDER RÁD 23:00 Načakaný útok 01:05 Stormageddon 02:55 KRIMI 03:20 NA CHALUPE 04:10 NOVÉ BÝVANIE

**1** RTVS 06:25 Prasiatko Peppa 06:45 Lassie 07:05 Červíčkovia 07:30 Levia stráž 07:55 Elena z Avaloru 08:15 Fidlibumové rozprávky 08:45 Tripasík 09:10 Daj si čas 09:40 Durrellovci 10:40 On air 11:15 Park 11:55 Čo javiem 13:25 Záhadly tela 14:35 Sledčina Marpleová: Vražda na fare 16:10 Biblia 17:45 Čestou necestou 18:20 Chochmesovci 18:25 Postav dom, zasad strom 19:00 Správy RTVS 20:30 Čestou necestou 21:30 Neskorý večer 22:25 Kolekcia 23:15 Sledčina Marpleová: Vražda na fare 00:50 Biblia 02:20 Kolekcia

**FORMIX**  
výrobca lisovacích nástrojov  
prijme do svojho tímu  
pracovníka na poslúžiť

Výrobca lisovacích nástrojov  
prijme do svojho tímu  
pracovníka na poslúžiť

## ZÁMOČNÍK

od 710 EUR (790 EUR po zapracovaní)

- spracovanie kovov - brúsenie, leštenie, vŕtanie, rezanie závitov
- príprava dielov do montáže
- práca v 1. zmene
- čítanie a znalosť výkresovej dokumentácie

## FRÉZAR – klasická fréza

od 870-950 EUR podľa praxe

- frézovanie (opracovanie) surových polotovarov na predpísané miery
- frézovanie výberov, uhlôv, hrán

**Ponúkame:** výhodné finančné ohodnotenie, mnoho zamestnaneckej benefitov, individuálny prístup, začlenenie, možnosť osobného a profesného rastu

Svoje žiadosti zasielajte na: [personalka@formix.sk](mailto:personalka@formix.sk)  
 Tel. kontakt: 0911-935-272  
**FOR MIX s.r.o.** Kasárenská 11, 911 05 Trenčín

**SANDROCK TRANS**  
prijme do TPP aj živnostníkov

## VODIČOV na SKLAPACIE NÁVESY

Preprava sypkých materiálov.

Výkon práce - západné Slovensko. Ubytovanie ZDARMA.

Info: 0903 779 101

garancia platu 1000 €/mes.

Záverajú zasielajte na e-mail: sandrock@sandrock.sk

... a vedia o vás všetci

# TRENS

**TRENS SK, a. s. Výroba kovoobrábacích strojov**  
**Súvoz 1, 911 32 Trenčín**

**TRENS SK, a. s. ponúka pracovné príležitosti v strojárskom priemysle:**

## SKLADNÍK

- vykonávanie širokého spektra rutiných činností a pomocných prác v sklede
- vykladanie materiálu a kontrola kompletnosti dodávky podľa dodacích listov
- vykonávanie priebežnej a periodickej inventúry
- nástupný základný plat 520,- € + prémia vo výške 10%

## Obrábač kovov:

## FRÉZAR

- na klasickú a odvalovaciu frézu - odvalovanie ozubených kolies
- nástupný základný plat od 3,19 €/hodinu + prémia vo výške 40%

## HORIZONTÁR

- horizontka WH 10NC - opracovanie skriňových dielcov
- nástupný základný plat od 3,19 €/hodinu + prémia vo výške 40%

## VRTAČ

- vŕtanie na vŕtačke typu VR4 a VR6
- nástupný základný plat od 3,19 €/hodinu + prémia vo výške 40%

## SÚSTRUŽNÍK

- na klasických sústruhoch
- nástupný základný plat od 3,19 €/hodinu + prémia vo výške 40%

## BRUSIČ KOVOV

- brusič CNC
- nástupný základný plat od 3,30 €/hodinu + prémia vo výške 40%

**Výška základného platu sa odvíja od rozsahu pracovných skúseností a kvalifikácie.**

### Ponúkame:

- |                               |                                   |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| - stabilná pracovná pozícia   | - odmeny pri pracovných jubileách |
| - jednozmená prevádzka        | - príspevok na DDP                |
| - kvalitné pracovné oblečenie | - skupinové rizikové poistenie    |

Záujemcovia o prácu pošlite životopis a súhlas s evidovaním osobných údajov na adresu:  
**TRENS SK, a. s., odbor OREZ, Súvoz 1, 911 32 Trenčín,**  
**resp. e-mail: kariera@trens.sk č. t. 0915 495 875.**

# ELEKTRA

PHU ELEKTRA S.R.O.  
 Zborov nad Bystricou 64  
 023 03 Trenčín nad Bystricou  
<http://phuelektra.com>

### Stručná charakteristika spoločnosti:

PHU Elektra s.r.o. je inžiniersko - dodávateľskou spoločnosťou so zameraním na zariadenia v priemysle a energetike. Spoločnosť sa spoznauje so technickou poriadnosťou, pravosťou a servisom. Väčšina z fyzických zákazníkov má výrobky riadiace, poliačacie a výklopné, výkonové podmienky ich používania.

Zariadenia sú používané v automobiloch, električkach, busoch, stavebnictve a v výrobných palivových.

## PLC PROGRAMÁTOR

### NAJLÍP PRÁCA:

- programovanie a diagnostika PLC systémov Siemens alebo Klim Brügel
- diagnostika a odstraňovanie paríšok
- konfigurácia, nastavenie a skúšky zariadení
- tvorba/typové vizualizácie procesov
- určovanie zariadení a softvérových prepracováv
- výrobcovanie hradčic jednotiek, funkčných možností a serverov/generátorov
- programovanie, konfigurácia, implementovanie a testovanie riadiacich programov pro PLC zariadenia
- vytváranie sumarizačných aplikácií polí a prepracovanie projektu
- obnovenie, nastavenie, ťadenie zariadení, liniek, ich určenie do prepracováv

### ZAMESTNANEDÝ VÝHODY, BONUSY:

- perspektívne zamiestnanie v kolektíve odberateľov
- penzijné miestnosť oberejúc sa so špeciálnymi technologiami
- odberateľ a jeho života
- osobnostná a kariera rast v súvislosti od dosiahnutých výsledkov
- podrobnejšie informácie poskytnuté na osobnom stretnutí

### POČASOVANIE VÝBORNÉ:

- stradeleček s matúrou
- vysokoleského I. stupňa
- vysokoleského II. stupňa

### VÝBORNÉ V SEBACE:

- elektrotechnické, strojárské a zameraním na automobilovú techniku

### JAZDNÉ VYKLOP:

- Anglický jazyk - Stredné pokrečíj (X) alebo Nemecký jazyk - Zafiatušák (X)

### VÝROČNÝ PRÍKRAZ: 8 POČET ROKOV PRÁCE: 2

### OSOBNÉ PRÍSPORY A ZĽAVY:

- známost programovacia prasťařka Siemens Step 7, TIA Portal alebo Rockwell Software Studio 5000, FactoryTalk View
- súkromné znalosti s odberom mierania neelektrických výšok, pneumatických a hydraulických systémov
- samotnosť a flexibilita, činnosť hrát
- známost ČS výhodou
- využívanie a odberajúce schopnosti v elektrotechnike
- SK1/S2/S3/S4 - výpočet

### TECHNICKÝ NASTUPU: dohoľu

### DRH PRAČOVIŠNÝ POMER: pôjaz dvej ruky, čímto:

Kontaktný  
butene  
iš výberajúci  
uchádzateľ  
Dôležite.

Súčasná cieľka možnosť (lretta) a ďalšia odberatelia  
Priča na Slovensku od 1299 €, priča v závislosti od 2300 € + dôby, výška  
súčasných možnosť závisí od odberajúcej skúsenosti a preho konzultačného

PHU ELEKTRA S.R.O.  
 Tel.: +421 902 493 784, e-mail: [info@phuelektra.com](mailto:info@phuelektra.com)

## Kvalitné vizitky od za ks\*

Fotický gramofón:  
 500 gramofónových papierov s rozmermi 9x13 cm, ktoré sú výrobcom prepracované, čo znamená:  
 • výrobca cesta platiak v oberej od 1000 k užitku a je  
 • využívanie fotického kartuza L-47 B, 135 k.  
 • Výrobca využíva metódu int. DPHV 20%



tel. 032/744 33 50

[www.kvalitne-vizitky.sk](http://www.kvalitne-vizitky.sk)

ZMEŠANÉ MESTO  
 RIADKOVÉ INZERCIE  
 REDAKCIE  
 TRENČIANSKO-DUBNICKO-LIAVSKO



## Občianska riadková inzercia

ROZNE Znacky 80-130cm  
 uhl. 0€ akontácia, 0€ do-  
 voz, záruka, 0903752333

### 10 ZÁHRADA A ZVERINEC

### 11 HOBBY A ŠPORT

### 12 DEŤOM

### 13 RÓZNE / predaj

### 14 RÓZNE / iné

• kto daruje alebo lacno  
 predá zoskakov, mikrotón,  
 mixpult, väčšie reproduktory  
 a iné elektroniku? Tel:  
 0908 979 472

• Kúpmi staré Primky a. iné  
 mechanické hodinky. Tel:  
 0905767777

• Kúpmi lehtátko CERAGEM  
 V3, 091350649

• Kúpmi ľudové kroje  
 0902708047

• Kúpmi staré sklo porcelán  
 knihy obrazy textil sochy a  
 pod 0946841227

• Kúpmi obraz od J. Šindoru  
 a L. Bránskeho Tel.: 0905  
 401 697

• Kúpmi obraz lesnej zvieri  
 ako jelens, srnka, diviak  
 kamzík, zajac, tetra a ine  
 Tel: 0905 401 697

### 15 HľADAM PRÁCU

### 16 ZOZNAMKA

SYMPATICKÁ 54 R. HĽADÁ  
 PRIATEĽA NA ZOZNÁMENIE  
 0944724181

## Chcete si podat inzerát?

Poslat SMS na číslo  
 8866 6 v tvarze:

RPrivedza TM medzera

Čiastočne rubrikymedzera Text  
 inzerátu

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

Späť na SMS vám potvrdenie  
 prijatie inzerátu a jeho cenu,  
 ktorú vám vydáva váš mobil-  
 ný operátor.

Cena je 0,60 € s DPH za kaž-  
 dých začiatkych 30 znakov textu  
 vašho inzerátu vrátane me-  
 dzer. Nič iné necháujeme.

TIP 1: Ak chceš inzerovať na viac  
 týždňov, poslat rovnakú SMS  
 toľkokrát v každých týždňoch  
 chce inzerovať.

TIP 2: Ak chceš inzerovať uverejn-  
 íť všobocích iných našich no-  
 viac, TM zameňte za skratku  
 novín, ktorú nájdete na zad-  
 nej strane vložku člbu. Služba  
 PlatbaMobile.sk techniky  
 zabezpečuje BLET, s.r.o.

Chcete  
si podat  
NEKOMERČNÚ  
RIADKOVÚ  
INZERCIU?

Zber riadkovej inzercie v priestoroch predajne:  
**Sýkora - SHERLOCK Bezpečnostné dvere**  
**Hviezdoslavova 199, Trenčín**



Treba odlišiť chrípku od prechladnutia

# Chrípku nepodceňujte, treba ju vyležať

Chrípková sezóna na severnej pologuli trvá od októbra do konca apríla nasledujúceho roka. Toto ochorenie by sme však podľa odborníkov nemali podceňovať. Ide o vysoko nákarlivé a rýchlo sa šíriace infekčné ochorenie dýchacích ciest, ktoré treba vyležať.

## Chrípka nie je banálne ochorenie

Chrípka patrí medzi najčastejšie ľudské infekčné ochorenia. Nákaza sa prenáša kvapôčkovou infekciou. V niektorých prípadoch môže mať chrípka väzny príbeh s komplikáciami. Virus chrípky narúší a oslabí slizničné dýchacie cesty, čo uľahčuje jej bakteřiálnu infekciu, takže súčasne s virusovou infekciou, alebo v nadväznosti na ňu, vznikajú aj bakteřiálne zápalu ucha, prinosových a telových dutín, nosa, priečušiek a zápalu pľúc. Vo vysokom riziku vzniká závažných komplikácií chrípky sú staršie osoby, ľudia s chronickými ochoreniami (srdcovno-sievne, pľúcne, metabolické), osoby s oslabenou imunitou, tehotné ženy a malé deti. Komplikácie často vyžadujú hospitalizáciu v nemocnici a u vysoko rizikových osôb môžu spôsobiť až ohrozenie života.

## Ako odlišiť chrípku od prechladnutia?

Je náročné rozlišiť chrípku od iných respiračných infekcií a mnoho ľudí si ju myslí so silným prechladnutím. Chrípka má náhly nástup príznakov z plného zdravia, je spreavidzana vysokou teplotou ( $38^{\circ}\text{C}$ ). Typickým úvodným príznakom je bolest kĺbov, silná bolest hlavy – casio za očami, bolest svalov. Prejavuje sa suchým a dráždým kašľom, často sa objavi zimnica a triáska, po 48 hodinách sa môže prejavíť nádcha a bolesť hrudi. Pôsobia nevznikajú komplikácie, príznaky po 3-5 dňoch odznejú, hoci ľanava a slabosť môžu pretrvávať dĺžšie. K lepšiemu uzdraveniu obvykle dojde do dvoch až štyroch týždňov od prvých príznakov. Ak hovoríme o prechladnutí, tak medzi typické príznaky sa radí nádcha, kýchanie, sústrenie očí a podráždené hrdo. Toto ochorenie je obmedzené na horné dýchacie cesty, nevzniká náhle z

plného zdravia triáska. Prechladnutie nie je spreavidzana vysokou teplotou, bolestami kĺbov a svalov. Príznaky bežného prechladnutia trvajú kraťšie a komplikácie ako zápal pľuc sa vyskytujú zriedkavo.

## Chrípku treba vyležať

Liečba chrípky je v kompetencii klinických lekárov. Ochorenie by sa v žiadnom prípade nemalo prechodiť, je potrebné ho vyležať. Liečba chrípky je symptomatiká. Spočíva v zmierňovaní príznakov podávaním liekov na zníženie telesnej teploty, proti kašľu, bolesti hlavy, proti zápalu dýchacích ciest. Ide o vírusové ochorenie, preto sa nelieči antibiotikami. Antibiotika sa pri nekomplikovanom príbehu bežne nepoužívajú, pretože na virus chrípky nedôjinkujú. Používajú sa iba ak je chrípka komplikovaná sekundárne bakteřiálnou infekciou. Za dôležitý sa považuje zvýšený príjem tekutin, vitaminov a pokoj na ložku. Ľanava a malátnosť je však možné posilovať ešte niekoľko dní, či týždňov po ustupe chrípky. Z hľadiska ďalšieho šírenia infekcie je veľmi dôležité, aby choré osoby obmedzili na najmenej miere kontakt s ostatnými ľuďmi počas trvania príznakov ochorenia, aj keď sú tiež príznaky ťažké. Chorí by mali používať papierové vreckovky jednorazovo, po použití ich zahodziť a umyti si ruky.

## Virus chrípky prežije aj dva dni

Virus chrípky prežíva na odevi, páperi, vreckovkach 8 až 12 hodín. Na hladiny povrchov je to dokonca až až 48 hodín. Vzhľadom na toto faktu je umývanie rúk jednou zo základných form prevencie chrípky. Dôležité je použiť mydlo, najlepšie telové v chránenej dávkovej rôzobe. Ruky je dôležité navlhčiť tepiou vodeou, potom ihličky a nakoniec dôkladne opäťchnut. Celá procedúra by mala trvať až 30 sekund.

## Aká je liečba prechladnutia?

Liečba prechladnutia je podobná ako u chrípky. Pokiaľ má prechladnutia osoba ťažké príznaky ochorenia, stačí



Chrípku by súťaž nemali podceňovať.

foto zdroj pixabay

zdržiavať sa pár dní v domácom prostredí, píť volnú teplú čaj, mincalky, pripadne užívať volne dostupné lieky, ktoré odporúča lekárnik (nosové kvap-

vaf zo až 60 sekund). K mechanickému čisteniu rúk treba podľa odborníkov pristupovať zodpovedne a nevyniechať zludnú česť dlaní, chrbát rúk, prstov medzi prstami aj pod nechtiami. Najlepšie je po umyti použiť jednorazovú utierku alebo čistú utierku. Ruky je vhodné umývať bez prštiečov, námakov či hodiaciek. Ak nie je dosťupná čistá teplá voda a mydlo, treba použiť dezinfekčný prostriedok na alkoholovej báze. Celá procedúra by mala trvať až 30 sekund.

ky, lieky na zmiernenie kašľa, pripadne aj na zníženie horúčky). Pokiaľ ochorenie trvá dĺžšie ako už dny, telesná teplota sa zvyšuje a klinický stav sa zhoršuje, odporúča sa kontaktovať svojho ošetrojujúceho lekára, ktorý zabezpečí ďalší postup na základe klinického stavu a podľa toho, či sa jedná o vírusovú alebo o bakteřiálnu infekciu a rozhodne o vhodnej liečbe. Príznaky prechladnutia zvyknú ustúpiť do dvoch až piatich dní. Pri respiračných ochoreniah spôsobených bakteériami, lekár rozhodne o potrebe podávať antibiotika.

## Ako sa chrípka šíri?

Pričinou pôvodu chrípky je chorý ľuď v akútном štadiu ochorenia. Chrípka sa rýchlo šíri vzduchom (kvapôčkovou infekciou) a infekčným aerosolom vznikajúcim pri kašli a kýchani. Zriedkavo dochádza k prenosu aj

nepriamo – predmetmi a rukami kontaminovanými výlučkami horných dýchacích ciest alebo spojkami. Vstupnou bránu sú horné dýchacie cesty a spojky. Obdobie nákarlivosti, teda obdobie, kedy sa od chorého na chrípku môžu nakaziť ľudia v jeho okolí, je 3 – 5 dní od vzniku príznakov u dospelých a do 7 dní u malých detí. Najvyššia nákarlivosť je na začiatku ochorenia. Treba mať na pamäti, že chrípka môže postihnúť kočkobrek a závažné problémy súvisiace s chrípkou sa môžu vyskytnúť v akomkoľvek veku. Na imunitu voči chrípke vplyvá veľký zdravotný stav.

## Chrípkou sa môžeme nakaziť viackrát za sezónu

Pričinou je premenljivosť vírusu chrípky a existencia viacerých typov chrípkových vírusov. Preto sa neda vyliesť, že chrípkou sa možno nakaziť viackrát za sezónu, nakoľko medzi ľuďmi počas sezóny cirkulujú viaceré typy vírusov chrípky a imunita voči jednému vírusu nemusí chrániť pred druhým. Z toho dôvodu sa nová chrípková vakcína pripravuje na každú sezónu, jej zloženie je navrhnuté odborníkmi Slovenskej zdravotníckej organizácie. Očkovanie sa odporúča najmä ľuďom vo vysokom riziku vzniku závažných komplikácií chrípky, je potrebné ho absolvovať v príbehu októbra a novembra, aby sa dostatočne včas vytvorili protilátky. Očkovanie hradia všetky zdravotné poľovne, stačí navštíviť svojho všeobecného lekára.

Informácie poskytol:

Odbor epidemiológie Úradu verejného zdravotníctva SR, Referát komunikačný



Chrípka je spreavidzana vysokou teplotou.

foto zdroj: gavro Živočíšek

Stranu pripravila Renata Kopáčová

# Oplatí sa!

**TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA**

Spôsobujú vám schody problém?

**Stannah**  
Stannah Vám ponúka stoličkové výťahy na všetky typy schodisk.  
TYP občerstvenia, poriadne, očko základ na zakúpenie súčtu pohľadného prípravku.

Zavolajte na naše bezplatné telefónne číslo  
**0800 162 162**  
[www.stannah.sk](http://www.stannah.sk)

Vonku  
600 000  
Stannah  
zákazníkov  
v 40 krajínach

Sme priami výrobcovia a specialisti na najpredovanejšie stoličkové výťahy na svete!

**HĽADÁME  
BRIGÁDNIKOV** na roznos novín a letákov počas víkendu

TR. TURNÁ .....	..... min. <b>11,50€ *</b>
MNÍCH. LEHOTA .....	..... min. <b>4,60€ *</b>
SOBLAHOV .....	..... min. <b>8,90€ *</b>
DOLNÁ SÚČA .....	..... min. <b>10,50€ *</b>
MELČICE-LIESKOVÉ .....	..... min. <b>6,50€ *</b>
KLÚČOVÉ .....	..... min. <b>3,20€ *</b>
DRIETOMA .....	..... min. <b>8,80€ *</b>
TRENČ. TEPLÁ .....	..... min. <b>15,60€ *</b>
HORNÉ SRNIE .....	..... min. <b>8,50€ *</b>
ILAVA 1 .....	..... min. <b>8,40€ *</b>
TRENČ. STANKOVCE .....	..... min. <b>13,50€ *</b>

\* brutto za jeden roznos + priplatky: väčší počet strán novin, roznos letákov, náročnosť rajónu

Ziadosti zasielajte na [trenciansko@regionpress.sk](mailto:trenciansko@regionpress.sk) (uviedte meno, adresu a telefón na ktorom ste zastihnutelný)

Viac informácií na **0905 373 409**

**AIW - Práca pre opatrovateľky v Rakúsku**

- 20 rokov ponášame opatrovateľky v Rakúsku
- sme partnerom rakúskeho Červeného kríža
- neustále dostatek ponúk
- 14-dňové turnaje, skúška členov
- ponuky aj pre mužov -opatrovateľov

**Honorár brutto: 75 €, 80 €, 90 € za 24 hod.**  
Doprava kradli klient, strava a ubytovanie ZDARMA!

Kritériu pre spoluprácu AIW:

- opatrovateľky ktorí sú:
- doba zo skôr nemedicalizovaní
- veľ. 21 až 60 rokov

AIW má zamestnancov v rôznych mestach Slovenska!

Zavolajte na bezplatné číslo

800 21 24 44

a dohodnite si súhlasenie.

Príručka miestečko už je párna!

[www.aiw.sk](http://www.aiw.sk)

Facebook: aiwsk

**ZĽAVY  
až do 50%**



**Kvalita  
a záruka  
za výborne  
ceny!!!**

**ZASKLENIA, ROLETY**



**ZIMNÉ ZÁHRADY, TERASY**



**PRÍSTREŠKY**



**PREKRYTIA BAZÉNOV, BAZÉNY**



**100% nefridzavejúce  
bezúdržbové produkty**

**ŠROTOVNÉ NA BALKÓNY**

**ZNIŽIME CENU O VAŠE STARÉ  
ROLETY, ALEBO ZASKLENIE**

**Volajte 7 dní v týždni !!!**

**Bezplatne 0800 500 920**

Orange: 0915 777 772

T-mobile: 0911 974 459

02-0915 777 774

[www.gseurotherm.sk](http://www.gseurotherm.sk)

**Nedostávate  
pravidelne  
NAŠE NOVINY  
do schránky  
a chceli by ste?**

Kontaktujte nás:

[trenciansko@regionpress.sk](mailto:trenciansko@regionpress.sk)

**0905 373 409**