

PREŠOVSKO SABINOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 40 000 domácností



Premiér PELLEGRINI
a ministerka LAŠŠÁKOVÁ:

Na podporu folklóru
je vyčlenených 1,5 milióna eur

VO VNÚTRI

STREDNÉ A VYSOKÉ ŠKOLY



Téma týždňa
v tomto čísle

PREKLADY A TLMOČENIE



aj s úradným overením

- Kurzy cudzích jazykov (Aj, Nj, Frj, Tal, Šp., Rj)
- Príprava na maturitu z ANJ/NEJ - B2
- Doučovanie ZŠ, SŠ
- Kurzy - práce na PC

TAL, ANJ - konverzácia -
rodený hovorca

Prešov, Masarykova 2
(budova Hlavnej pošty)
Tel.: 051/758 1314 Mobil: 0903 655 632
www.solidplus.sk

VÝKUP A PREDAJ

POUŽITÉHO
NÁBYTKU

chladničky, práčky,
TV prijímače

Vchod z ul.
Dostojevského, Prešov
v areáli OZKN
0905 748 958
Po - Pi: 10⁰⁰-17⁰⁰

G-WOOD, spol. s r.o. Veľký Šariš
tel. 0948 287 440

Bukové palivové drevo
od 38 €
DOVOZ ZDARMA

AJA

Prešov s.r.o.
Priemyselný areál Šalgovík

AJA Prešov, s.r.o.

NAJLACNEJŠIE VSTAVANÉ SKRINE A NÁBYTOK NA MIERU.

- vstavané skrine ■ šatníky ■ vešiakové steny
- botníky ■ kuchynské linky ■ komody
- kancelársky nábytok ■ stoly



0910 366 966 | aja.presov.sro@gmail.com | www.ajanabytok-presov.sk

VYKUPUJEME STARÉ KRESANÉ

**drevo, dosky,
hranoly, stodola,
humno, sýpka, pajta,
strecha, drevenica...**

PONÚKAME AJ BÚRACIE PRÁCE
tel: 0908 795 502
info@staryhranol.sk



3D GEOMETRIA KOLIES
PODVOZKOVÝ SERVIS
AUTOELEKTRO
DIAGNOSTIKA
PREDAJ A MONTÁŽ TEMPOMATOV

Strojnícka 10, Prešov | www.tuningpo.sk
0944 162 224 | podpora@tuningpo.sk

TU mohla byť Vaša REKLAMA

Info: 0905 719 145, 0905 373 406



ČISTENIE HROBOV

Plati pri objednaní do 20.3.!
Ochranný náter zdarma! Jednohrob 65€ Dvojhrob 100€
Obnova písma 1-2€ 1€/znak
www.cisteniehrobu.sk **0919 205 521**

BETÓNOVÉ PLOTY

obojsstranné za cenu
jednostranných

PROFIL INVEST
SLOVAKIA

0918 217 665

VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL EKOLOGICKÁ LIKVIDÁCIA

- aj POŠKODENÝCH ■ aj NEPOJAZDNÝCH
- odhlásenie vozidla vybavíme za vás



ODVOZ
ZDARMA

PENIAZE
NA RUKU

FK
AUTO

0944 414 457 | VYKUPSTARSICHVOZIDIEL@GMAIL.COM



Od roku
výroby 1998

PREŠOVSKO
SABINOVSKO

Redakcia: Kúpeľná 3
PREŠOV
presovsko@regionpress.sk

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

INZERCIA
Monika Janovčíková 0905 719 145
Radoslav Ruščák 0905 373 406

Distribúcia:
distribucia.po@regionpress.sk
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (40 000 domácností)

Každý týždeň: Prešov-Sidlisko
II,III, Sekčov, Solivar, Šalgovík, Sid-
lovec, Fintice, N.Šebastová, Veľký
Šariš, Ľubotice, Haniska, Teriakov-
ce, Záborské, Petrovany

+ pámy týždeň: Sidlisko Šváby,
Sabinov, Okrucany, Lipany, Šariš-
ské Michaľany, Ražňany

+ nepámy týždeň: Sidlisko
II-rodinné domy, Kapušany, Ch-
minianska N.V., Henrichovce,
Fritčove, Vítaz, Široké, Kendice,
Lada, Tulčík, Demjata, Bzenov,
Rokycany, Bajerov



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

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

Západné Slovensko

BV	57.000	Bratislavsko Východ
BZ	67.000	Bratislavsko Západ
DS	26.000	Dunajskostredsko
GA	30.000	Galancko+Šaliansko
HC	24.000	Hlohovecko+Sereďsko
KM	15.000	Komárňansko
LV	30.000	Levice
MA	25.500	Malacko
NR	48.000	Nitriansko
NZ	35.000	Novozámocko
PK	21.000	Pezínsko
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	Tmavsko
ZM	18.000	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

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

Východné Slovensko

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

A už je tu pôst!

Škaredá streda je za nami, aj keď, napokon, bola celkom pekná. S rešpektom, že ide o jedno z liturgických pomenovaní populovej stredy, prvého dňa pôstneho obdobia. Do Veľkej noci od nej zostáva 40 dní. A zas sa teda je na čo tešiť. Ale nie iba pasívne. Populcová streda má byť aj pripomienku cieľa či smerovania vlastného života. Už o týždeň môžeme tomuto smerovaniu dať nový, nádejný impulz. Budeme si voliť hlavu štátu. Môžeme si vybrať, dať zelenú hlúposti, nemorálnosti, zlobe, nenávisti, ale práve tak rovnako nádeji, múdrosti, pokoju a hrdosti na seba samých.

Existuje množstvo dôvodov, prečo sa obávať tohto výberu, najmä po niekoľkotýždňovom predchádzajúcom sledovaní „diskusii“ na sociálnych sieťach. Až sa nechce zdravým rozumom prijať, koľko hlúpejšie prízemnej nenávisti je v mnohých okolo nás a medzi nami. Akoby z nej žili, akoby bez nej nastal koniec sveta. Vyberajte teda zodpovedne, nejde o futbalový zápas, v ktorom treba niekomu nakopať góly do bránky, ale ide o ďalšie štyri roky nás všetkých. Výber kandidátov je široký, pri čítaní niektorých mien spomedzi nich sa v nás vynárajú často aj negatívne emócie, no dá sa vybrať aj opak.

Ozaj, zverili by ste vaše maloleté dieťa len tak, hocikomu, bez znalostí, skúseností, len preto, že rád by sa pozvil, do auta na výlet? Teraz budeme zverovať náš štát a jeho ďalšie a teda i naše osudy do rúk jeho hlavy. Koľkokrát už sme boli vo voľbách podvedení, oklamaní, koľkí nám toho už nasľubovali, takmer raj na zemi. A keď boli zvolení, zaujímali ich už iba oni a ich vlastné a stranícke záujmy. Neurobme chybu, že to opäť dopustíme.

Na jar je čas aj na jarné upratovanie, bez výnimky, aj v paláci najvyššieho ústavného činiteľa v štáte. Urobme to s rozmyslom a najmä – tak, aby bol výsledok vidieť i číť. Na poriadku v celom našom štáte. Nie iba v podobe do teraz večných a už naozaj otrepaných sľubov. Nie v mene záujmov niekoho, ale v mene nás, občanov.

Veľa šťastia milí čitatelia a tentoraz mnohí z vás aj voliči. Dobrú ruku pri výbere – myslite pri tom na vaše deti a ich budúcnosť tu, na Slovensku.

» **Ivan BROŽÍK** / šéfredaktor





Hebe clinic
plastická chirurgia

robíme krásu
KRAJŠOU

Klinika plastickej chirurgie
v Bardejovských Kúpeľoch

KONZULTÁCIE
ZDARMA

0917 446 827
www.hebe.sk

Občianska
riadková
inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Kúpim Jawu 90, 175, 250, 350 a CZ 125, 150, 175, 250 aj nepojazdné. 0949 50 5827

»Kúpim starú motorku a predvojnový bicykel. Ponúknite. 0915 376 374

»Predám nové predné čelo Š 125 r 1989. 0902053256

03 BYTY / predaj

»Predám 3 izbový byt v SB. 65990 eur. 0908983453

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

»Kúpim Váš dom, byt. Platba v hotovosti. Tel: 0944 630 600

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie, 0908 532 682

»Predám sklolaminátové žumpy o objeme 5.000, 8.000 a 10.000 litrov a vodomerne plastové šachty. Cena od 650 €. Doveziem, osadím, vykonám aj tlakovú skúšku. T.č.: 0905 925 991.

09 DOMÁCNOSŤ

»Hľadám prácu na opateru deti, aj postihnutých, 0904873663

Chcete si podať inzerát?
Návod nájdete na strane 2 dolu.

Občianska
riadková
inzercia

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Kúpim jelenie parožie za najlepšiu cenu! 0944 132 200

11 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim obrazy a knihy. Najceny. 0915 956 695

12 DEŤOM

»Darujem veci pre bábätko, 0902 288 608

13 RÔZNE / predaj

»Kúpim gramofónové platne 0911 565 876

»Predám kontajnerový stánok- predajňa 5mX3m 4000 eur 0905 194 175

14 RÔZNE / iné

»Kúpim obrazy, rámy, sošky, hodinky, mince, vojenské veci, pracky, šable a iné 0905 401 697

»Kúpim jelenie parožie za 16-20€/kg, 0944132200

15 HĽADÁM PRÁCU

»Som dôchodca (tech.el.) a hľadám prácu priamo v Prešove cca na 4hod. (zn.zodpovednosť) tel.0915042284

»Invalidný dôchodca hľadá prácu možnosť refundácie mzdy z úradu práce 0908040682

16 ZOZNAMKA

»Hľadám priateľku vek 45 Po a okolie sms na tel.0907967396

»SYMPATICKÁ 54 R HĽADÁ PRIATEĽA NA ZOZNÁMENIE 0944724181

Chcete si podať inzerát?

Chcete si
podať
inzerát?

Pošlite SMS na číslo
8866 v tvare:
RPmedzera P0 medzera
Číslo rubrikymedzera Text
inzerátu

Príklad:
RP P0 12 Predám kočík,
0987 654 321.

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor.

Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme.

TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.

TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v lubovoľných iných našich novinách, **P0** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Naše **OCEĽOVÉ DVERE so ZÁRUBNOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA** Váš domov



AKCIA 250€

kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA

v ponuke aj
INTERIÉROVÉ DVERE

v ponuke aj **hladké dvere** a odtieň **Wenge**

všetky dvere SKLADOM



odborná montáž s licenciou
technickej služby od polície SR

www.ocelovedvere.sk

ocelovedvere@ocelovedvere.sk

0917 56 36 12
0911 60 20 40

Sídliisko Sekčov (smer Šalgovník)
Podnikateľské centrum PYRAMÍDA
Keratsinske nám. 1, prízemie, č. dverí 105/A

Otvorené:
Po-Pia:
9⁰⁰-17⁰⁰



NÁKUP A PREDAJ
DRUHOTNÝCH SUROVÍN
ZA KALVÁRIOU 3, PREŠOV

VYKUPUJEME

MEĎ, MOSADZ, BRONZ, HLINÍK, PILINY Z FAREBNÝCH KOVOV, OLOVO,
CÍN, NEREZ, ŽALÚZIE, HLINÍKOVÉ PLECHOVKY, MEDENÉ KÁBLE,
HLINÍKOVÉ KÁBLE PAPIER

VÝHODNÉ CENY - Pri väčšom množstve ceny dohodou

Tel.: 0905 962 799, 0915 658 107



Rez ovocných a okrasných drevín
Nebezpečné výruby

0905 619 382 www.ovocarb.sk **0918 714 735**

0948 283 110

Prostejovská 9, Prešov
michnakstefan@gmail.com
www.michnakzaluzie.sk



Michňák
žalúzie

ZĽAVY AŽ
DO 40 %

- ŽALÚZIE
- MARKÍZY
- LÁTKOVÉ ROLETY
- GARÁŽOVÉ BRÁNY
- BALKÓNOVÉ ROLETY
- SIETE PROTI HMYZU
- ROLETY DEŇ / NOC
- PLASTOVÉ LAMELOVÉ DVERE
- PROTIPEĽOVÉ SIETE



Diamond cut s.r.o.

Najlacnejšie
REZANIE

- panelu
- železobetónu
- jadrové vŕtanie

najmodernejšími profi strojmi

0911 60 20 40



PREŠOV
MAXI
DACHMAN
s.r.o.

EUROOKNÁ
a hliníkové okná a dvere

DRUTEN

ZĽAVA -45%

Kontaktná adresa Prešov:
Levočská 2
Tel./fax: 051/7718 607
Mobil: 0903 634 202

Kontaktná adresa Košice:
Kováčska 63
Mobil: 0944 047 008

PLASTOVÉ OKNÁ, DVERE

- KOMPLETNÁ STAVEBNÁ ČINNOSŤ
- PREDAJ PARAPETOVÝCH DOSÁK
- ŽALÚZIE A SIETE PROTI HMYZU
- GARÁŽOVÉ BRÁNY

možnosť predaja aj na splátky

www.dachmann.sk
maxidachmann@gmail.com

facebook presovsko.sk

KAMENÁRSTVO

František Kazimír - REKOS
Moyzesova 66 080 01 Prešov
Výroba : Petrovany č. 583

SPRACOVANIE PRÍRODNÉHO KAMEŇA
Výroba pomníkov, krbov, dlažieb, schodov,
parapetných dosiek, kuchynských dosiek



Široky výber kvalitných materiálov,
Odborné poradenstvo

ZARUČENÁ KVALITA

www.rekos-stone.sk
e-mail:rekos@rekos-stone.sk

mobil : 0949 242 221
mobil : 0949 242 264



Podcenená estetika

V časopise o školstve som zachytil rubriku, v ktorej porovnávali vybavenia škôl. Na jednej z fotografií bola trieda s klasickými lavicami a oproti nej trieda s neštandardným usporiadaním stolov, pri jednom z nich mohlo sedieť viacero žiakov. Pritom bolo všetko tak zladené, že to pôsobilo ľahko a moderne. Viacero z vyobrazení pochádzalo zo zahraničných škôl, o ktorých je známe, že sú materiálne i priestorovo štedré. Okrem uvedeného časopisu si často prehliadam školy v krajinách, ktoré sú vzdelávaniu naklonené oveľa viac ako na Slovensku.

Estetika školy je veľmi dôležitý výchovný, ba vzdelávací prvok. Nie nadarmo sa hovorí, že prostredie vychováva. Prostredie pozitívne vplýva aj na klímu školy a som presvedčený, že ovplyvňuje aj výkon žiaka. Niezeby si tento fakt naše školy neuvedomovali, avšak slovenské školstvo nepripravuje školám podmienky na to, aby sa aj táto zložka rozvíjala. Narážame pri tom na dva problémy: Budovy škôl sú staré, dispozične nevhodné pre súčasné vzdelávanie a v typickom panelákovom štýle, kde estetika nebola prvotná. Druhým problémom je to, že škola nemá peniaze na rekonštrukciu alebo vybavenie, ktoré by ju približovalo modernej dobe. Financie musí zháňať prostredníctvom rôznych výziev alebo prosí o pomoc sponzorov. Inou cestou je inovovať školu po častiach,

čoho efekt sa prejaví po veľmi dlhom čase. Často sa dlhodobej premeny školy aktuálni žiaci ani nedočakajú. A tak sú prevažne v klasických učebniach s klasickým vybavením, kde výnimočne svieti interaktívna tabuľa či dataprojektor. Dizajn chýba, žiaci sú svedkami akéhosi eklektizmu starého s novým alebo navzájom nesúvisiacich prvkov. Akýkoľvek atypický alebo estetický nábytok, hoci na súčasné vyučovanie vhodnejší, je drahší, preto sa uprednostňuje klasické unifikované vybavenie. Je to na škodu vecí, lebo v moderných školských systémoch už dávno pochopili, že škola má byť ergonomická, ekologická, vkusná, dizajnová a funkčne vybavená. To všetko si žiada síce náklady v situácii, keď sa financie na školstvo záhadne strácajú. Okrem toho je mnoho budov škôl. Osvietení kompetentní by však dokázali preklenúť aj tieto prekážky.

Škola má poskytovať zázemie nielen na vyučovanie, ale aj na čas prestávok, stravovania či záujmovej činnosti. Je pol dňa domovom pre budúce generácie, ktoré tiež raz budú posudzovať svoje okolie, životné prostredie a isto ho budú zveľaďovať, upravovať. Alebo budú k nemu ľahostajní. Nedostatok peňazí na túto stránku školy určite formuje aj vzťah žiakov k nej a ich vkus.

» Ján Papuga
riaditeľ ZŠ

Zmluva o dielo a cena diela

V minulom článku sme v stručnosti načrtli zmluvu o dielo, pričom sme sa venovali najmä predmetu zmluvy o dielo. Keďže v prípade zmluvy o dielo ide o zmluvu odplatnú, v tomto článku budeme venovať pozornosť ďalšej podstatnej náležitosti zmluvy o dielo, ktorou nepochybne je aj zmluvné dojednanie týkajúce sa ceny diela. V prípade ak by takáto dohoda o cene v zmluve o dielo absentovala bola by zmluva o dielo neplatná.

Okrem dojednania ceny diela je prípustné, aby sa zhotoviteľ s objednávateľom dohodli na spôsobe určenia ceny, prípadne sa dohodli, že cena bude určená dodatočne po uzatvorení zmluvy o dielo, a to formou dodatku k nej. Je potrebné uviesť, že pod dohodou o cene zmluvných strán zmluvy o dielo sa v podstate rozumie zmluvné zakotvenie záväzku objednávateľa, že za dielo vykonané zhotoviteľom zaplatí dohodnutú odmenu. Vo väčšine prípadov pôjde o odmenu spočívajúcu v peňažnom plnení, nie je však vylúčené, aby bolo ako odplata dojednané nepeňažné plnenie, alebo určité konanie, ktoré objednávateľ vykoná ako protihodnotu za vykonanie diela zhotoviteľom.

Od dojednania spôsobu určenia je potrebné rozlišovať dojednanie spôsobu platenia ceny diela. Zmluvné strany sa môžu dohodnúť na viacerých spôsoboch platenia ceny diela. Splatnosť

ceny diela môže byť dojednaná na čas predchádzajúci zhotoveniu diela, čas zhotovenia diela, alebo na čas po zhotovení diela. Taktiež je v zmluve o dielo možné určiť či bude cena diela splatná ako celá cena alebo sa dojedná úhrada ceny diela v splátkach.

Objednávateľ a zhotoviteľ si môžu zmluvne dojednať aj zaplatenie predavku, ktorý bude následne započítaný do ceny diela. V prípade, že výška ceny diela nebola v zmluve o dielo dojednaná, platí, že za zhotovenie diela je objednávateľ povinný zaplatiť primeranú cenu, ktorú v prípade pochybností určí súd na návrh jednej zo zmluvných strán. Ak nebola výška ceny diela v zmluve o dielo určená, ale strany sa dohodli na spôsobe určenia ceny diela, určuje sa cena diela týmto spôsobom.

Existuje viacero možností ako môžu zmluvné strany nastaviť spôsob určenia ceny diela, a to určením ceny diela pevnou sumou, určením ceny diela odhadom, určením ceny diela podľa rozpočtu, určením sumy paušálnou sumou a určením ceny limitom.



» Tím advokátskej kancelárie
V4 Legal, s.r.o.

Gymnázium Základná škola T. Ševčenka

s pridanou hodnotou vyučovania v ukrajinskom jazyku
Sládkovičova 4, Prešov

Ponuka pre Vás:

- tiché prostredie v centre mesta
- kolektív empatických učiteľov
- zameranie na cudzie jazyky
- nadštandardne vybavené učebne

Hodnotenie INEKO

v školskom roku 2016/2017
1. miesto - v PSK

v školskom roku 2017/2018
1. miesto - v PSK
6. miesto - na Slovensku

v školskom roku 2019/2020
Počet prijímaných žiakov 54

Tvoja škola – si v nej doma

Všetko o nás sledujte na: <https://gymtspo.edupage.org/>

facebook

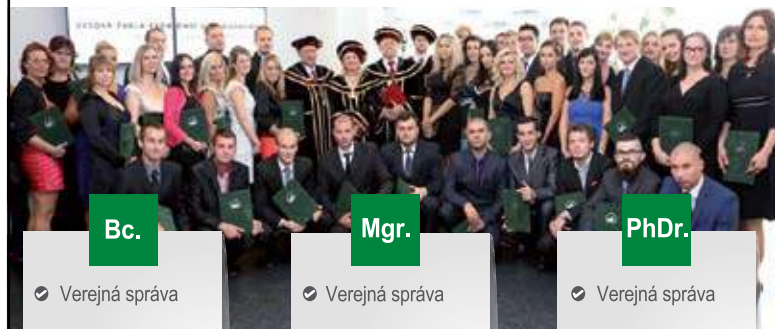
presovsko.sk



VŠEMVS

VYSOKÁ ŠKOLA EKONÓMIE A MANAŽMENTU
VEREJNEJ SPRÁVY V BRATISLAVE

Bez prijímacích skúšok



Bc.

✓ Verejná správa

✓ Manažment malého a stredného podnikania

✓ Ekonomika a manažment verejných služieb

Mgr.

✓ Verejná správa

✓ Manažment malého a stredného podnikania

PhDr.

✓ Verejná správa

✓ Manažment malého a stredného podnikania

Viac informácií o štúdiu získate v **Mieste Prvého Kontaktu Prešov:**



Mašarykova 22,
080 01 Prešov



presov@vsemvs.sk



+421 915 691 747

Podaj si elektronickú **prihlášku** ešte dnes, alebo príď k nám a **podáme ju spolu!**



Stavby NA Kľúč?
pomôžeme Vám

VŠETKO POD JEDNOU STRECHOU

UŽ OD 79 900 €

UŽ OD 94 900 €

UŽ OD 99 900 €

www.vasostavba.sk
tel: 0911 123 433

VAŠA STAVBASK

PREDÁM POZEMOK

6 400 m² v priemyselnej časti Prešova na Strojníckej ulici.
Siete na hranici pozemku.

CENA 27€ / m²

KONTAKT: 0917 988 921

ČISTENIE DPF FILTROV

Všetko v jednom autoservise bez niekoľkodňového čakania.



AKCIA OD 135 EUR

Prečo čistiť DPF filtre u nás

Vieme, že potrebujete ušetriť čas a finančné prostriedky. Preto sme vybrali špičkovú technológiu čistenia a efektívne nastavili všetky služby.

Všetko na jednom mieste

Odmontujeme - vyčistíme - namontujeme. Žiadne niekoľkodňové čakanie kôli zasielaniu DPF filtra do iného servisu.

Záruka kvality

Po čistení dostanete originálny protokol, kde budú uvedené informácie o výsledku čistenia. Žiadne hodnoty „od oka“.

Až 95% účinnosť čistenia

Pre vás úspora. Dobře vyčistený filter pevných častíc pomáha spaľovaciemu systému, spotreba je nižšia, motor spokojný a vaša peňaženka tiež.

Rbpb trading s.r.o.,

Duklianskych hrdinov 1682, 093 01 Vranov nad Topľou

+ 421 915 864 547 | +421 915 890 813 | rbpbtradingso@gmail.com

Prenájom ŠTVORKOLIEK LIPANY

-prenájom štvorkoliek pre jednotlivcov, skupiny, firemné akcie, teambuildingy a pod.

len u nás:

- férový prístup
- bezkonkurenčné ceny

od
69
eur

Platné ŠPZ

-možná jazda na pozemných komunikáciách

cl preprava

0948 440 878

CL Preprava

info.clpreprava@gmail.com

www.clpreprava.sk

Vláknina - nepostrádateľná súčasť stravy II

Príjem vlákniny ide správne ruka v ruke s príjmom tekutín. Ak je veľa vlákniny a málo tekutín, môžu sa objaviť bolesti alebo pocity tlaku v bruchu, nafukovanie, niekedy až zápcha. Ak je veľa tekutín a málo vlákniny, môže sa objaviť redšia stolica až hnačky.

Nerozpustná vláknina, najčastejšie celulóza, nestrávená odchádza von hrubým črevom. Zabezpečuje tak správny pohyb celým tráviacim systémom. Ľudia, trpiaci zápchou, majú veľmi často nízky príjem vlákniny v strave. Rozpustná vláknina prevažne z ovocia, zeleniny, strukovín a ovsených vločiek obsahuje pektín a β-glukány, ktoré vo vodnom prostredí tela vytvárajú gél, ktorý môže so sebou strhávať prebytočné látky. Základnou liečbou vysokej hladiny tukov – cholesterolu a triglyceridov, nevyrovaných hladín krvného cukru, je strava - zvýšenie príjmu vlákniny, hlavne zo zeleniny, ovocia a vložiek.

Denný príjem vlákniny má byť 20-30 g/deň u dospelého, závisí od veku, pohlavia a fyzickej aktivity. U detí je to pochopiteľne menej 1-20 g/deň, podľa veku. Odporúčaný pomer rozpustnej a nerozpustnej vlákniny je 3 : 1. Príjem vlákniny u väčšiny ľudí u nás je nízky, približne polovičný. Jej zvyšovanie v strave ale treba regulovať postupne, nárazové zvýšenie môže byť sprevádzané tráviacimi ťažkosťami. So zvýšením príjmu vlákniny, treba aj zvýšiť príjem tekutín, najlepšie vody. Denná dávka

by nemala byť vyššia ako 60-70g. Zvýšený príjem môže nepriaznivo ovplyvniť vstrebávanie niektorých minerálnych látok, napríklad horčíka, vápnika, zinku, ale aj niektorých liekov.

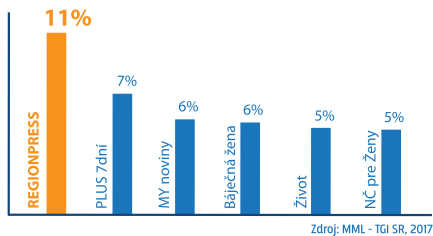
Množstvo vlákniny v 100 g potravin je rôzne: pšeničné otruby 45 gramov (g), strukoviny, knäckebrat 15 g, celozrnná múka 12 g, sušené ovocie (figy, slivky, marhule) 12-15 g, obilné vločky a orechy 10 g, celozrnné cestoviny, kus-kus a pečivo 7 g, müsli tyčinka 6 g, ryža natural 5 g, ovocie 2 - 6 g, zelenina 2 - 6 g, biela ryža 1 g.

Príklad raňajok s dostatočným obsahom vlákniny (9-12 g na porciu): 40 g (4 polievkové lyžice) ovsených vločiek so 120-150 g ovocia (jeden stredne veľký banán alebo jablko) a 10 g orechov (5-10 kusov podľa veľkosti, napr. polovica vlašského orecha má hmotnosť 3 g, 1 mandľa 1g) predstavuje spolu 9 g samotnej vlákniny: 4 g (vločky) + 4 g (ovocie) + 1 g (orechy). Príjem vlákniny vieme ovplyvňovať napríklad druhom ovocia. Pokiaľ jablká a banány obsahujú 2-3 g vlákniny v 100g, bobuľoviny (maliny, ríbezle, čučoriedky) a jahody 5-6 g. Ovsené vločky môžu byť zaliate vodou, mliekom alebo jogurtom podľa chuti.

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

Inzerujte v najčítanejších regionálnych novinách

Čítanosť týždenníkov



Kontaktujte svojho obchodného zástupcu:
0905 719 145



Tieto noviny sú tlačené na papieri s podielom recyklovaného vlákna.
Vážime si naše životné prostredie!

OBNOVA STRIECH

• ETERNITOVÝCH • PLECHOVÝCH •
• PLOCHÝCH • KANADSKÝ ŠINDEL •

RODINNÝCH DOMOV, PANELÁKOV A BYTOVIEK

BEZ DEMONTÁŽE!

SO ZACHOVANÍM PŮVODNEJ KRYTINY
BITÚMENOVOU LEPENKOU

• zameranie • odborné poradenstvo
• cenová kalkulácia na mieste **ZADARMO !!!**

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

**NAJLEPŠIA
CENA
NA TRHU
už 10 rokov**



Slovenská firma

**NON STOP linka
0944 720 932**

• 20 ROČNÁ ZÁRUKA
• NAJLEPŠIA CENA
• ŽIADNA ZÁLOHA
• PRVOTRIEDNA
KVALITA

obnova plochých striech technológiou COPERNIT
min. záruka 20 rokov

**STAVEBNÁ FIRMA
PRIJME
do zamestnania
pracovníkov na profesiu
MURÁR A MALIAR**

0905 756 143

**SBS
LAMA SK**

**prijme strážnikov
na obchodné prevádzky
v Prešove**

**POS nutný! Nástup IHNEĎ!
800 € brutto/ mesiac
+ variabilná zložka**

**Kontakt:
0948 378 553**

**HĽADÁME PRACOVNÍKA
DO POTRAVINÁRSKEJ VÝROBY**

hruba mzda 520€, lokalita Veľký Šariš

0918 692 692

Firma BUILT, spol., s.r.o. Prešov,
autorizovaný predajca a servis
vozidiel FORD a SsangYong

**hľadá do trvalého
pracovného pomeru vyučeného
AUTOMECHANIKA,
AUTOELEKTRIKÁRA
A AUTOKLAMPIARA.**
Kontakt: **0944 281 796**

Prijmeme na prácu v SR
**ZATEPLOVAČOV
MURÁROV**
PLAT: 7,00€/hod.
tel.: **0917 393 957**

**Najčítanejšie
regionálne
noviny**

**REGION
PRESS**

SAD Prešov - Váš dopravca

HĽADÁME ŠIKOVNÝCH VODIČOV A VODIČKY AUTOBUSOV

Ponúkame:

- Stablnú prácu a pravidelný príjem
- Sociálny program a vernostný program, rehabilitačné služby, zamestnanecké akcie, bonusy, príplatok za starostlivosť o zdravie
- Pravidelné preškoľovanie, uniformu, nový vozový park
- Zľavy na cestovnom pre Vás a Vašu rodinu
- V prípade potreby služobné ubytovanie

■ **Ak máte všetky potrebné doklady**, obráťte sa na náš kontakt a môžeme si dohodnúť dátum nástupu.

■ **Ak Vám niečo chýba**, nájdeme spoločné riešenie, aby ste sa mohli aj Vy stať našim vodičom/vodičkou. V tom prípade musíte mať aspoň 24 rokov a minimálne vodičský preukaz sk.B.

■ Mzda: základ 3,20,-€/hod + prémie+ nadčasy + príplatky
+odmeny = hrubá mzda od 780,00 € do 1050,00 € za mesiac

Kontakt:

stanislav@sad-po.sk, 0902 965 727, 051 7560727

SAD Prešov, a.s. Jilemnického 4, 080 01 Prešov

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

0905 373 406
www.lacne-vizitky.sk

Technická špecifikácia:

300 g vizitkový papier, rozmer 9 x 5 cm, jednostranná plnofarebná tlač, tlač - hárkový offset
*uvedená cena platí pri odbere od 1000 ks vizitiek a je prepočítaná konverzným kurzom 1,-€/30,126 SK.
Všetky ceny sú uvádzané bez DPH 20%.

JUDr. Štefan Harabin: Kresťanský a národný hlas nesmie prepadať

Moji milí priatelia,

Kresťanský a národný hlas nesmie prepadať. Som jediný kresťanský a národný kandidát na funkciu prezidenta Slovenskej republiky. Preto volám po mobilizácii národných a kresťanských síl.



Budem priamy. Vážení voliči SNS a Smer-SD.

Chcem sa poďakovať všetkým tým voličom oboch strán, ktorých podporu cítim už teraz, či prostredníctvom sociálnych sietí, alebo na osobných stretnutiach po Slovensku.

Verte mi, veľmi si vážim každý Váš hlas.

Zároveň však chcem osloviť aj ďalších priaznivcov a sympatizantov strán SNS a strany Smer-SD, ktorí ešte váhajú a nie sú rozhodnutí.

Slovenská národná strana do prezidentského súboja nepostavila svojho kandidáta. Oceňujem tento štátnický akt od predsedu SNS Andreja Danku. Som presvedčený, že moje hodnoty sú aj hodnotami SNS ktorá vznikla pred 148 rokmi s jej prvým predsedom Viliamom Paulínym-Tóthom.

Chcem voličov a sympatizantov strany SNS ubezpečiť, že týmto hodnotám som verný celý svoj život a aj naďalej budem.

Budem mať na pamäti vašu podporu a garantujem Vám, že hodnoty ktoré spoločne zdieľame, budú mojim krédom vo funkcii Prezidenta Slovenskej republiky.

Budem si vážiť každý Váš hlas.

Áno, aj mnohí voliči strany Smer-SD a jej sympatizanti sú dnes postavení pred otázku koho voliť. Chcete naozaj to, aby sa o prezidenta Slovenskej republiky uchádzala Zuzana Čaputová? Stelesnenie liberálneho zla?

Chcete eurobyrokrata Maroša Šefčoviča, nositeľa brusselských hodnôt globalizácie, multikulturalizmu, podporovateľa migrácie, istanbulskeho dohovoru, či postupnej straty suverenity v prospech Bruselu? Podporovateľa nenápadného postupného zániku našej štátnosti, či pomalého vymierania kresťanských hodnôt na Slovensku? Alebo Štefana Harabina s jasnými hodnotami?

Nie je čas dávať do popredia vlastné ambície či ego. Nehanbím sa, že oslovím aj voličov Mariána Kotlebu.

Verím, že sú medzi nimi ľudia, ktorí naozaj ctia kresťanské a národné princípy a dokážu byť tolerantní k ľuďom.

Priatelia, v prezidentskom súboji ide o viac ako o Mariána Kotlebu, ide o náš hrdý slovenský národ.

Kresťanský a národný hlas v tomto boji nesmie prepadať. Slovenskí vlastenci a kresťania majú na to a zaslúžia si prezidenta s hodnotami, ktoré všetci spoločne zdieľame.

Hrdé a sebavedomé Slovensko, rodina ako základ národa, spravodlivosť pre všetkých, to súhodnoty, ktoré sú hodnotami voličov a sympatizantov všetkých kresťanských a národných strán.

Áno, aj vy, voliči KDH, voliči Kresťanskej demokracie-Život a prosperita, aj Vás sa táto výzva týka.

Budem si vážiť každý Váš hlas, hlas ktorý nebude len hlasom pre Štefana Harabina, ale bude hlasom pre hrdé, sebavedomé, demokratické, právne a kresťanské Slovensko.

Verím, že vám na našej krajine záleží rovnako ako mne a budem sa tešiť spolu s Vami, ak naše hlasy neprepadnú a Slovensko bude môcť napredovať so vztýčenou hlavou.

Prezidentské voľby nie sú politickým bojom strán. Je to voľba občanov. Nezabudnime na to.

Prihovám sa Vám aj slovami Martina Rázusa : „Opravdivo milovať vlasť môže len ten, kto cíti, že korene jeho bytosti sú zapustené v milovanej pôde.“

Váš **Štefan Harabin**,

jediný kresťanský a národný kandidát na funkciu prezidenta Slovenskej republiky



www.harabin-2019.sk

VOLTE č.4

Pellegrini a Laššáková: Folklór je naším národným bohatstvom



**Na priamu podporu folklóru je vyčlenených
1,5 milióna eur**



Skutočná pomoc folklóru

Folklór je naším národným bohatstvom a kultúrnou dušou Slovenska. Preto ho štát musí podporiť výrazne viac ako doposiaľ, zhodli sa predseda vlády Peter Pellegrini a ministerka kultúry Lúbia Laššáková.

Na podujatí, ktoré sa symbolicky konalo v Očovej, tradičnom a historickom mieste pre slovenský folklór, oznámili obaja štátni predstavitelia výrazné zvýšenie podpory štátu pre folklórne súbory i ľudových umelcov.

„**Hľadám niet na svete** inej krajiny ako Slovensko, kde na takom malom kúsku zeme môžeme vidieť takú rôznorodosť folklóru, ktorý tu je najkrajší na svete,“ vyhlásil premiér Pellegrini. Zároveň ocenil postoj ministerky Laššákovovej, podľa ktorej sa kultúra národa nemôže obmedziť na dve tri kamenné budovy v hlavnom meste, ale musí žiť s krajinou na každodennej báze.

„**Preto sme na podporu folklóru** ako autentického zdroja tradičnej slovenskej ľudovej kultúry vy-dobyli doteraz nevídanú sumu, ktorá bude odrážať všetky potreby slovenských folklóristov. A už dnes vravím, že ak to bude potrebné, na budúci rok túto sumu znásobíme,“ vyhlásil premiér Pellegrini.

Ministerka kultúry Lúbia Laššáková pripomenula, že podpora tradičnej ľudovej kultúry je jej prioritou od nástupu do funkcie. „Folklór je fenomén, ktorý sa po stáročia odovzdáva z generácie na generáciu a ktorý naším predkom pomáhal vyrovnávať sa s ich životnými údelmi. Aj dnes prežíva najmä vďaka nadšencom, ktorí ho šíria bez nároku na odmenu či spoločenské uznanie. Môžeme mať rôzny vkus, no nikto folklóristom nepoprie, že do svojej záľuby dávajú kus srdca. Aj preto som presvedčená, že folklór je skutočnou kultúrnou dušou Slovenska,“ povedala ministerka kultúry.

V rámci nového projektu „Folklór duša Slovenska“ vyčlenil štát osobitnú sumu 1,5 milióna eur na podporu folklórnych aktivít a ľudových umelcov.

■ Projekt „**Folklór – duša Slovenska**“ prináša podporu aktivít v oblasti tradičnej slovenskej kultúry v celkovej sume **1,5 milióna eur**

■ S podporou predsedu vlády **Petra Pellegriniho** projekt pripravilo ministerstvo kultúry vedené **Lúbiou Laššákovou**, výzvu 26. februára vyhlásil Fond na podporu umenia

■ O túto podporu sa môžu **do 25. marca 2019** uchádzať profesionálne i neprofesionálne folklórne telesá, ale aj individuálni ľudoví umelci

■ **Profesionálne nekomerčné folklórne zoskupenia** sa môžu uchádzať o podporu **od 5000 do 60 000 eur**. Povinné spolufinancovanie predstavuje 5 percent rozpočtu

■ **Neprofesionálne folklórne zoskupenia** sa môžu uchádzať o podporu **od 2000 do 60 000 eur** s povinným spolufinancovaním 5 percent

■ **Individuálni umelci**, napríklad ľudoví reme-



selníci, môžu požiadať o štipendium v maximálnej výške **5000 eur**. Pri štipendiu sa nevyžaduje žiadať na spoluúčasť umelca

■ Výzvy treba predložiť **elektronicky do 15:00 h 25. marca 2019**. Všetky projekty musia byť zrealizované **od 1. júna tohto roka do 31. mája 2020**.

■ Projekt musí zahŕňať **viacero umeleckých aktivít a podujatí**, napríklad uvedenie a repri-zy nového predstavenia, účasť na seminároch a sústredeniach, spoluprácu so zahraničnými partnermi a podobne. Podporu môžu žiadatelia využiť aj na **nákup krojových kostýmov**, rekvizít či hudobných nástrojov alebo na prezen-táciu svojej tvorby prostredníctvom zvukových alebo multimediálnych nosičov. Takisto môžu využiť tieto financie na **cestovné náklady**

Všetky potrebné informácie nájdú záujemco- via na webovej stránke

www.folklordusaslovenska.sk



TERASY • ZIMNÉ ZÁHRADY • PRÍSTREŠKY • ALTÁNKY • BALKÓNY
DREVO - HLINÍK - OCEĽ - SKLO - PLECH - BRAMAC

BEZRÁMOVÉ ZASKLENIE **RÁMOVÉ ZASKLENIE** **ZÁHRADNÉ DOMČEKY** **PRÍSTREŠKY PRE AUTÁ**

DARČEK k realizácii kompletnej terasy

POZOR! JARNÁ AKCIA 30% ZLAVY **Od základov až po strechu...**

promontglass@promontglass.sk **www.promontglass.sk**
0915 135 811 • 0918 623 064

22 rokov na trhu

KANALIZÁCIE **VJ KANAL**
KANALIZAČNÉ SLUŽBY

ČISTENIE • MONTÁŽ
MONITORING • OPRAVA

PREPICHY POD CESTY

0918 520 333

AQUAMOTION ROSSA s.r.o.

Realizácie záhrad na kľúč
Realizácie zavlažovacích systémov

Priemyselná 1, Michalovce, 0905 105 793 • 0905 503 222

MEMORY
POHREBNÁ SLUŽBA

Tomáš GOGA, Hollého 14, Táborisko 5583, Prešov
budova bývalej hvezdárne

0907 294 932, 0948 440 117

BURZA KAPUŠANY PO POZVÁNKA:

V nedeľu 17. marca od 7.00 do 10.00 hod.
VÝKUP KRÁLÍČICH KOŽIEK
aj z líšok, kôz, oviec...

Info: 0905 350 531, Kožušníkstvo Jamník, www.mtl.sk

DAPET s.r.o. od 0,70 eur

Dovoz zdarma
Najnižšie ceny na trhu

BETÓNOVÉ TVÁRNICE
- šalovacie (debniace)
- murovacie

PLOTOVÝ PROGRAM
AJ VO FAREBNOM PREVEDENÍ

- betónové tvárnice "plotovky"
- betónové stĺpiky

ZÁMKOVÁ DLAŽBA 10x20x6

Hudcovce 99 0904 698 574
- 10 km od Humenného

dapet@dapet.sk **www.dapet.sk**

OPRAVY A SERVIS

- plastových a hliníkových okien a dverí
- žalúzií, sietí proti hmyzu
- montáž a murárske práce

0905 308 280

Realizujeme
STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

Dovoz zdarma
PIESOK - ŠTRK KAMENIVO

PLOTY A MÚRY Z GABIÓNOV

Mobil: 0948 300 988

FRÉZOVANIE KOMÍNOV

Stavby - Fasádne 3-vrstvové
NEREZOVÉ KOMÍNY

ZADARMO nacenenie a dojazd až k Vám domov

0902 223 355

Tieto noviny sú tlačené na papieri s podielom recyklovaného vlákna.
Vážime si naše životné prostredie!

BADi

- ♦ pokládka zámkovej dlažby
- ♦ ploty a plotové systémy
- ♦ oporné múry

BaDi Dlažba
0918 100 929 / 0907 583 409
badi.dlazba@gmail.com

RÝCHLOČISTIAREN PERIA
Šitie paplónov a vankúšov

AKCIA pri predložení inzerátu
čistenie + vankúšik, alebo nákupná taška **ZDARMA**

ODVOZ A DOVOZ **ZDARMA**
0950 626 815 PREŠOV

objednávky sa prijímajú **telefonicky** aj cez web

PIZZA Maxim
DONÁŠKOVÁ SLUŽBA
ČSL. ARMÁDY 29, PREŠOV

600 g 4,00 €/ks
1000 g 6,00 €/ks

0940 70 80 90, 0940 80 77 80
www.pizza-maxim.sk

TU mohla byť Vaša reklama

Info: 0905 373 406

RODINNÝ DOM v obci Važec

s výhľadom na Vysoké Tatry na pozemku o rozlohe 2 500 m²

CENA 190.000 EUR
0917 988 921

Prezúť či neprezúť?

Prezúvanie na zimné pneumatiky má zákonom stanovené jasné podmienky, no pri prezúvaní letných pneumatík žiadna zákonná povinnosť neexistuje. S výnimkou konštatovania, že ak je na vozovke súvislý sneh až do konca marca, ak takú situáciu možno predvídať. Ak napríklad jazdíte v regiónoch s vyššou nadmorskou výškou, alebo sa tam chystáte, predvídať by ste sneh na ceste mali aj v marci.

Letné pneumatiky však majú rovnako ako tie zimné svoj význam. Ich obutie sa oplatí nielen z bezpečnostných, ale aj (hoci sa to nezdá) z finančných dôvodov. Zimné pneumatiky sú špeciálne navrhnuté pre chladné zimné počasie. Svoje pozitívne vlastnosti strácajú s rastúcou teplotou. So stratou ich pozitívnych vlastností sa znižuje bezpečnosť jazdy, zvyšuje sa spotreba a zhorši sa aj komfort jazdy. Brzdná dráha zimnej pneumatiky sa pri vyšších teplotách výrazne predlžuje, a to až o 20 percent. Dôvodom je menšia styčná plocha zimných pneumatík a tým aj nižšia príľnavosť.

Zmes používaná na výrobu zimných pneumatík nie je určená do vysokých teplôt. Na rozpálenej vozovke tak môžu byť zimné pneumatiky vyložene nebezpečné. Jazda na zimných pneu zvyšuje v letných teplotách spotrebu paliva až o desať percent. Navyše sa zhoršuje stabilita a ovládanie vozidla.

Dôležitá je dlhodobá tendencia po-

časia. Hraničná teplotou pre prezutie pneumatík zo zimných na letné je 7 °C. Práve nad touto teplotnou hranicou stráca zimná pneumatika svoje kladné vlastnosti. Teplota by sa ale nad touto hranicou údajne mala pohybovať dlhodobo. Nie je to tak, že akonáhle sa ortuť na teplomere vyšplhá na sedem stupňov, musíte pneumatiky prezúť. Pri príliš skorom prezutí totiž môžu vodiči prevrúť ranné mrazíky, ktoré sú na začiatku jari časté. Navyše okrem mrazíku môže prísť aj takmer nečakaná snehová pokrývka.

Ak sa jar hlási o slovo skôr, a zdá sa, že tento rok to tak je, možno na letné pneumatiky prezúť už počas marca. Potom si však musia dať vodiči pozor na úseky, kde je cesta označená značkou „zimná výbava“. A ešte čosi – obúvajte iba kvalitné plášte. To ovplyvňuje počet kilometrov, ktoré majú za sebou, váš štýl jazdy, technický stav vozidla a neraz aj pochybný a na prvý pohľad „výhodný lacný“ nákup.



» red

Je najvyšší čas predísť problémom

Jar sa poponáhľala, prišla príliš skoro. Nič proti nej, naopak. Iba si treba pripomenúť, že spolu s jarou prichádza aj veľké riziko pre zvieratá, ktoré s láskou chováme doma, práve tak, ako aj pre ľudí. Agresor je spoločný – kliešť a ním roznášaná kliešťová encefalitída či Lymfická borelióza. Pravdou je, že kliešte sú u nás aktívne už aj počas čoraz miernejších zim. Ale práve v tomto období, keď sa porasty zazelenajú, nie sú ešte kosené a my ich najviac práve pre tú zeleň a krásu vyhľadávame, je kliešťov neúrekom.

Psíkov aj mačičky treba pred možnými následkami infekcie kliešťom chrániť preventívne. Dnešné spôsoby takejto ochrany sú už absolútne nenáročné na čas. Dokonca, chemické látky, obsiahnuté v ochranných pipetách už sú tak dokonalé, že doma nešíria po aplikovaní žiaden neprijemný pach.

Hovoríme o ochranných pipetkách od najrôznejších výrobcov. Používajú sa podľa živé hmotnosti zvieratka. Aplikujú sa na chrbtovú časť tam, kde sa zvieratko nemôže olizovať. Pre ich spoľahlivú účinnosť treba rátať s tým, že po nanesení do kožuha zvieratka trvá asi tri dni, kým ochrana nadobudne plnú funkčnosť. Z druhej strany, nespoliehajte sa príliš na ich pôsobenie v zmysle ochrany proti kliešťom po dlhšej dobe, ako po mesiaci. Áno, spravidla dokážu chlpača ochrániť aj tri mesiace, ale to iba v prípade, ak sa

nekúpe, nie je často na daždi. Výrobci via garantujú mesiac.

Ochrániť psa či mačku pred kliešťom možno aj špeciálnym obojkom, ale najmä v rodinách s malými deťmi, ktoré všetko rady skúmajú, treba zabrániť ich kontaktu s takouto protikliešťovou bariérou.

Potom, samozrejme, existujú aj protiparazitárne aerosoly. Ich účinok je však krátkodobý, spravidla iba niekoľkohodinový. Sú však naozaj dobrým pomocníkom pipetovej ochrany, ak vieme, že strávime dlhší čas v prírode, kde je veľká pravdepodobnosť výskytu kliešťa.

Po každej vychádzke by chovatelia mali zvieratko prezrieť a prípadne prisaté kliešte odstrániť. Ak sa tak stane do 24 hodín od ich prisatia, prakticky žiadne zdravotné riziko pre zvieratko nehrozí. Kliešte obľubujú miesta s mäkkou kožou, ako sú slabiny, uši, bruško, často sa prisajú aj do okolia očí a nufáka.



» red

Základné pokyny k voľbám

Predseda Národnej rady Slovenskej republiky vyhlásil voľby prezidenta Slovenskej republiky a určil deň ich konania na sobotu 16. marca 2019. Volebné miestnosti budú otvorené od 07.00 h do 22.00 h. Ak v prvom kole volieb nezíska ani jeden z kandidátov na prezidenta Slovenskej republiky nadpolovičnú väčšinu platných hlasov voličov, bude aj ich druhé kolo 30. marca 2019 v tom istom čase od 07.00 h do 22.00 h.

Právo voliť prezidenta Slovenskej republiky má občan Slovenskej republiky, ktorý má právo voliť do Národnej rady Slovenskej republiky, teda občan Slovenskej republiky, ktorý najneskôr v deň konania volieb dovŕši 18 rokov veku. Prekážkou práva voliť je zákonom ustanovené obmedzenie osobnej slobody z dôvodov ochrany verejného zdravia.

Voliteľ, ktorý má trvalý pobyt na území Slovenskej republiky a v deň konania volieb nebude môcť voliť v mieste svojho trvalého pobytu vo volebnom okrsku, v ktorého zozname voličov je zapísaný, môže požiadať obec svojho trvalého pobytu o vydanie hlasovacieho preukazu. Obec na základe žiadosti voličovi vydá hlasovací preukaz a zo zoznamu voličov ho vyčiarkne s poznámkou o vydaní hlasovacieho preukazu. Hlasovací preukaz oprávňuje na zápis do zoznamu voličov v ktoromkoľvek volebnom okrsku. Obec vydá voličovi hlasovací preukaz len na ten deň

konania volieb prezidenta Slovenskej republiky, ktorý volič uviedol vo svojej žiadosti. Volič môže požiadať obec svojho trvalého pobytu o vydanie hlasovacieho preukazu na prvé i druhé kolo volieb prezidenta Slovenskej republiky súčasne. Táto požiadavka musí byť zo žiadosti voliča zrejma.

Voliteľ môže požiadať o vydanie hlasovacieho preukazu už iba výlučne osobne (alebo prostredníctvom ním splnomocnenej osoby), najneskôr posledný pracovný deň pred dňom konania volieb (t.j. najneskôr 15. 3. 2019; pre druhé kolo volieb najneskôr 29. 3. 2019) v úradných hodinách obce. Obec vydá hlasovací preukaz bezodkladne. Prostredníctvom osoby splnomocnenej žiadateľom možno požiadať o vydanie hlasovacieho preukazu najneskôr v posledný deň pred dňom konania volieb (t.j. najneskôr 15. 3. 2019; pre druhé kolo volieb najneskôr 29. 3. 2019).

Žiadosť musí obsahovať tieto údaje o voličovi - meno a priezvisko, rodné číslo, štátnu príslušnosť, adresu trvalého pobytu (obec, ulica, číslo domu). Voliteľ je povinný po príchode do volebnej miestnosti preukázať okrskovej volebnej komisii svoju totožnosť predložením občianskeho preukazu. Ak bol voličovi na jeho žiadosť vydaný hlasovací preukaz, predloží spolu s občianskym preukazom hlasovací preukaz, ktorý mu okrsková volebná komisia odoberie.

» Zdroj: MV SR

Až keď sa mlčaním nasýtime

Žijeme v atmosfére neustálych slov. Každý sa akosi potrebuje verejne vyjadriť, zaujať postoj, dať vedieť o sebe a svojich názoroch. Ak o niekoho nemajú záujem médiá, nepozvú ho na rozhovor či do diskusie, píše vlastné blogy, strieda fejsbúkové statusy, formuluje osobné príbehy. Po 50-ročnom monolitnom socialistickom životnom štýle sa za pár rokov rozvinul nevidaný pluralizmus. Zdôrazňovanie rozmanitosti sa stalo módnym trendom až do absurdných podôb spochybnenia základných princípov fungovania spoločnosti.

Zaiste je pochopiteľné isté precitnutie po dlhom období umlčivania či jediného „správneho“ názoru i svetónázoru. Pravda dlho zadržovaná, vnútorné zrelá, pretrpená vytryskla po novembri 89 na povrch. Bolo o čom hovoriť, pretože desaťty rokov sa najprv pochtivo uvažovalo. I keď nepriaznivá a neprajná doba, napokon vyformovala osobnosti veľkého ducha. Kultúra, film, literatúra, noviny sa takmer nedali čítať a preto ani zásadnejšie nezasiahli ľudské srdcia. Boli len povinnou nálepkou, škrupinou, ktorú málokto bral vážne. Naopak, všetko toto motivovalo k hľadaniu pravdivého jadra. Tajná literatúra, filozofické a náboženské samizdaty, scenáre filmov a diela do šuplíka, keď sa raz budú môcť vydať. Boli to časy tehotenstva, ktoré čakali na vytúžený pôrod.

Dnes akoby sa situácia obrátila. Sloboda či lepšie svojvoľia nás natoľko oslepila, že nás prestalo zaujímať hľadanie. Brodíme sa v záplave slov, myšlienok, hotových chutí, až si nevieme vybrať. Prísnosť všetkého nás ovalila a my prešlapujeme a nevieme, kde stúpiť. Stratili sme svetlo, ktoré nás vtedy priťahovalo a vyťahovalo z tmy. Znova sa potrebujeme stíšiť, prežiť liečivé mlčanie, stráviť, čo sa nám prihodilo za posledných 20 – 30 rokov. Potrebujeme o tom premýšľať a nevrhať sa do nových dobrodružstiev. Nechcem povedať, že by nás malo znova čosi zviazať do neslobody. Potrebujeme len väčší odstup (nielen časový).

Keby sme menej hovorili, nemuseli by sme ľutovať, čo sme povedali. Koľkokrát v strachu a v sebaobrane pred ponížením nespravodlivo útočíme. Slová predchádzajú myšlienky. Vypovedané a napísané je ťažko dodatočne korigovať. A potom vzniká nepriateľstvo a budujú sa zákopy - medzi politikmi, voličmi, medzi nami. Nazývame to pluralitou. Žiaľ, pluralita vzniká aj tam, kde je jeden prameň, jeden cieľ a spoločné hodnoty. Tak veľmi potrebujeme chvíľu mlčať, počúvať a premýšľať o sebe. Otehotnieť múdrosťou a pokorou, ktorá jediná má potenciál nás opäť zjednotiť. Pôst od večne hodnotiacich súdov o druhých nás môže priviesť k duchovne bohatšej vízií.

» Mária Raučinová, Fórum života

LAIDE
NÁKLENNÍKYveľkosť: UNI
farba: čiernaurčené k ochrane
kolien pri práci v klaku3,99 € pôvodne 5,06 €
-21%**CAMBON**
TRIČKO S DLHÝM
RUKÁVOMveľkosť: M-3XL
farba: tmavá modrá, čierna, biela3,99 € pôvodne 4,86 €
-18% 100% bavlna**CIRLUS**
BEZŠVOVÉ RUKAVICEveľkosť: 7, 8, 9, 10
farba: oranžová-čiernašetné k životnému prostrediu
pružná manžeta1,49 € pôvodne 2,46 €
-39%**SET DO DAŽĎA****MIRZAM**
BUNDA
A NOHAVICEveľkosť: S-2XL
farba: čiernavodný stĺpec: 3000 mm
priehľadnosť: 3000 g/m²/24h.
reflexné doplnky
zatavené švyCENA ZA SET
23,99 € pôvodne 48 €
-56%**KVALITNÉ STATEX**
PRÁČOVNÉ ODEVY

Akcia platí od 11. do 24. marca 2019 alebo do vypredania zásob. Ceny sú uvedené s DPH.

MAX
MONTÉRKOVÁ BUNDAveľkosť: 48-62
farba: modrá-čierna, zelená-čierna,
červená-čierna

100% bavlna

15,99 € pôvodne 19,30 €
-17%**MAX**
NOHAVICEveľkosť: 48-62
farba: modrá-čierna,
zelená-čierna,
červená-čierna12,99 € pôvodne 15,48 €
-16%**MAX**
NOHAVICE
S NÁPRSENKOUveľkosť: 48-62
farba: modrá-čierna,
zelená-čierna, červená-čierna15,99 € pôvodne 19,15 €
-17%**BK TPU**
BEZPEČNOSTNÁ ČLENKOVÁ
OBUVveľkosť: 39-46
farba: čierna-žltástielka proti prepichnutiu
s nekovovou tužinkou
zvršok z kože29,99 € pôvodne 41,13 €
-27%**TAYRA**
BUNDAveľkosť: 48-60
farba:
červená-čierna21,99 € pôvodne 30,10 €
-27%olejuvzdorná
a vodeodolná
impregnácia**TAYRA**
NOHAVICEveľkosť: 48-60
farba:
červená-čierna18,99 € pôvodne 25,15 €
-27%**RINGE ANKLE S3 SRC**
BEZPEČNOSTNÁ
ČLENKOVÁ OBUVveľkosť: 39-47
farba: čierna-červená14,99 € pôvodne 54 €
-72%**HALWILL**
ESD POLTOPÁNKYveľkosť: 39-45
farba: čierna-žltá39,99 € pôvodne 64,28 €
-38%s nekovovou tužinkou
perfektná priehľadnosť
stielka odolná proti prepichnutiu**ALSTRUP**
OPASOKdĺžka: 105 cm, 135 cm
farba: čierna-červená, sivá3,99 € pôvodne 4,94 €
-19%vodný stĺpec 8000 mm
priehľadnosť 5000 g/m²/24h.24,99 € pôvodne 45,41 €
-45%**LUTTON**
SOFTSHELLOVÁ BUNDAveľkosť: S-3XL
farba: čierna-sivá

Krížovky s úsmevom

	malý pupok	1. časť tajničky	oblepil sa	voš, po česky	urob tupým	fúkal, dul	Princ prenasleduje princeznú a keď ju dobehne, princezná sa otočí a hovorí mu: - Prečo stále za mnou beháš? Princ sa na ňu pozrie a hovorí: - Princezná, teraz, keď ťa vidím... (Dokončenie tvorí tajničku krížovky.)			
kto má na starosti psa							oválna plocha	staro-rímske hraničné opevnenia	3. časť tajničky	vtip, žart
pletením zhotovia										
nebadane prešiel (expr.)										
čap, po česky				africká opica pravoslávny kláštor						
úradník v starovekom Ríme (hist.)					odlamujeme mrazený výrobok na paličke					
poloosol						ligot značka traktora				
Pomôcky: lavra, kulan, limes, oak, ážio	skrášlim (zried.)	zväz, po česky 2. časť tajničky					sedacia poloha tela namotávajú			
ostarievam								lebo (bás.) menšia vojenská loď		
vzorec jodidu draselného			samopal citoslovce tikania hodín							
pera (bás.)				acetylovaná bavlna dub, po anglicky						
prirážka k cene					včasný (kniž.) povraz so slučkou					Anna (dom.)
syčal (expr.)						Jitka (dom.) poľovačka				
tkaním vyrobil isté množstvo							nitrid tantalu od (z lat.)			
ženské meno				biblické mesto nerestí						
nápoj (expr.)				prever!					!	Pomôcky: kotopa, monitor, Sodoma



Za Slovensko, tradície a právny štát

VOLTE č.4

www.harabin-2019.sk

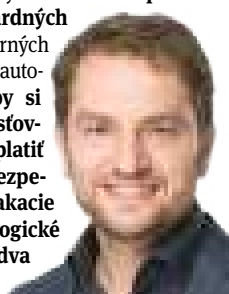
Referendum Za lepšie Slovensko



Politici nemajú záujem riešiť skutočné problémy ľudí a preto sme sa rozhodli poprosiť ľudí, aby nám pomohli zmeny presadiť cez referendum. Prečítajte si otázky a rozhodnite, či súhlasíte:

1. Aby politici a štátni úradníci za nezákonné a zjavne nevýhodné rozhodnutia zaplatili z vlastného. 2. Aby si každý okres mohol zvoliť svojho poslanca do NR SR. 3. Aby každý občan získal za účasť na každých voľbách a referende jeden deň dovolenky v práci navyše. 4. Aby sme mohli voliť aj cez internet bez ohľadu na to, kde sa práve v čase volieb nachádzame. 5. Aby pracujúce a študujúce matky mali nárok na príspevok od 4. mesiaca tehotenstva vo výške rodičovského príspevku. 6. Aby rodič dieťaťa do 6 rokov mohol požiadať banku o plný odklad splátok hypotéky. 7. Aby si matka a otec mohli 3 roky „materskej“ rozdeliť medzi seba podľa ľubovôle, aby ju mohli čerpať napríklad aj zároveň po jeden a pol roku. 8. Aby každé dieťa od 3 rokov malo nárok na bezplatné miesto v škole. Inak by rodič každý mesiac získal odškodné vo výške príspevku na starostlivosť o dieťa. 9. Aby administratívu a náklady na

vymáhanie výživného na dieťa mohla matka zveriť centru právnej pomoci. 10. Aby štát umožnil odchod do predčasného dôchodku tomu, kto odpracoval 40 rokov a materská i rodičovská dovolenka sa počítala do odpracovaných rokov. 11. Aby deti, dôchodcovia a osoby so zdravotným postihnutím boli oslobodení od doplatkov na lieky. 12. Aby zdravotné poisťovne zaviedli bezplatné objednávanie na lekárske vyšetrenia. 13. Aby opatrovatel ťažko zdravotne postihnutého príbuzného mal nárok na príspevok vo výške aspoň minimálnej mzdy. 14. Aby tomu, kto splatí svoj dlh voči štátu, boli odpustené úroky z omeškania. 15. Aby sa zaviedla trestnosť bezdôvodného nezaplatenia faktúry. 16. Aby sa zakázalo prevádzkovanie hazardných hier na výherných prístrojoch a automatoch. 17. Aby si zdravotné poisťovne nemohli vyplatiť zisk, ak nezabezpečia kratšie čakacie doby na onkologické operácie ako dva týždne?



» Igor Matovič
predseda hnutia OĽANO

Svet chorých ľudí

Môj otec je lekár. Celý život k nemu chodili ľudia s rôznymi chorobami, aj simulantí a hypochondri. Aj za mnou chodia pacienti, aj keď nie som lekár. Majú rôzne choroby – nespia, majú strach zo zlyhania, nezvládajú tlak, ktorý na nich vytvára ich okolie.

Niektorí trpia schizofréniou medzi tým, čo si myslia a čo musia hovoriť. Iní nezvládajú svoj život ani prácu, potláčajú svoje svedomie, lebo musia prikyvovať na nezmysly. Sú aj takí, ktorí chcú byť v každej situácii perfektní - aj tak nie sú a zbytočne sa trápia. Diagnózy sú rôzne. Napríklad maniodepresia – horúčkovo sa prezentujú rôzne vízie a stratégie, neskôr upadnú do zabudnutia a ľudia do pasivity a letargie. V podnikoch sa pohybujú aj rozdvojené osobnosti. Keby len rozdvojené, aj roztržené alebo rozdrobené na kúsky – každému hore musia povedať, čo chce počuť a ešte si to musia aspoň pár týždňov aj pamätať. Paranoja a sŕhomam trápia ďalších – prenasledujú ich audítori, kontrolóri, ale hlavne rôzni votrelci, ktorí by si chceli sadnúť na ich stoličku. Viac ako polovicu pracovnej doby bojujú mnohí manažéri o svoju pozíciu. Kleptománia sa tiež rozmohla v niektorých firmách. Sú aj ďalšie diag-

nózy - strata identity, zdravého rozumu, frustrácia, vyhorenie.

Najhoršie sa majú ľudia s týmito vlastnosťami:

- Sú schopní a vedia vyriešiť veľa vecí - to znamená, že im každý nosí prácu.
- Sú ochotní a nevedia povedať nie - neodmietnu žiadnu prácu a tak jej majú vyše hlavy a nosia si ju domov.
- Vždy hovoria pravdu a to čo si myslia.

• Rozumejú detailom a brzdia nápady tých hore, čo nerozumejú ničomu. Poznate to. Hovorí sa tomu výzva. Je to často totálna blbosť, ktorá skrsla v hlave niekoho, kto ničomu poriadne nerozumie a vy si to musíte vedieť predstaviť. A keď si to predstavíte, tak vytvorí projekt a dajú vám to urobiť. No a potom to už poznáte - prvotné nadšenie, sklamanie, panika, hľadanie vinníkov, potrestanie nevinných a odmenenie nezučastnených.

Chorí ľudia a firmy. Príčinou je nedostatok zdravého rozumu.



» Ján Košťuriak

MONTTER

Nemusíte hľadať 2 alebo 3 firmy, MY PONÚKAME VŠETKO, ČO POTREBUJETE!

TERASY | ZIMNÉ ZÁHRADY | PRÍSTREŠKY | ZASKLENIE | TIENIACA TECHNIKA



Materiály: HLINÍK, DREVO

STAVEBNÉ PRÁCE • RÁMOVÉ/BEZRÁMOVÉ/OTOČNÉ ZASKLENIE • TIENENIE NA STRECHY • SKLENENÉ STRECHY • DREVENÉ PODLAHY

7- ročné skúsenosti v oblasti zimných záhrad

Zameranie a doprava ZDARMA

montter@montter.sk

www.montter.sk

0919 370 730 • 0919 383 363

TV PROGRAM

PONDELOK 11.3.2019

 **MARKÍZA 06:00** Teleráno **08:30** Záměna manželiek **10:05** Oteckovia **11:05** Susedské prípady **12:05** Rodinné prípady **13:05** NCIS - Náporný vyšetrovací úrad XIV. 18-19/24 **15:00** 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** Susedia **21:25** Kuchyňa **22:05** Vo štvorici po opici **00:20** NCIS - Náporný vyšetrovací úrad **02:05** Záměna manželiek **03:05** Susedské 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 O 12:00 **12:30** TOP STAR **13:00** Kosti IX. 7,8 **14:50** POLICAJTI V AKCII **17:00** NOVINY O 17:00 **17:45** LUCKY ROOM **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** INKOGNITO Slovenská súťažno-zábavná šou. MN 12 2019 **21:55** INKOGNITO **23:10** S PRAVDOU VON **00:35** SEDEM **01:35** NOVINY TV JOJ **02:30** INKOGNITO **03:25** KRIMI **03:50** LUCKY ROOM **04:45** NOVINY TV JOJ

:1 **RTVS 05:55** Správy RTVS „N“ **06:55** Postav dom, zasaď strom **08:30** Svet v obrazoch **09:00** Doktor z hôr **09:45** Sudkyňa Amy **10:50** Duel **11:20** 5 proti 5 **12:00** Správy RTVS **12:20** Dámsky klub **13:55** Folklorika **14:25** Lekári **16:00** Správy RTVS **16:25** Taliansko, história zhora **16:55** Doktor z hôr **17:50** Duel **18:20** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:15** Voľby prezidenta SR 2019 **21:35** Reportéri **22:15** Inšpektor Max **23:10** Lekári **00:00** Sudkyňa Amy **00:45** Obdobie zločinu **02:20** Inšpektor Max **03:15** Dámsky klub

PONDELOK 11.3.2019

DOMA **DOMA 05:25** Inga Lindströmová: Korenie lásky **07:10** Láska na druhý pokus **08:30** Pestúnka Fran **09:55** Tanec pre nás dvoch **12:10** Reflex **13:20** Zločiny na mori I. 20/26 **14:30** Búrlivé víno **16:35** Dr. House **18:25** Případy pre Lauru I. 1-2/22 **20:15** Varte s nami **20:30** Šťastie mojich detí Romantický seriál MN 12 (Turecko) 2016 A. Bingölová, B. Inal, C. Düvenciová, S. Badur, C. Sahin. **22:20** Nekonečná láska 39-40 **00:20** Upírské denníky **01:05** Případy pre Lauru I. 1/22 **01:45** Adela show **02:55** Smotánka

plus

PLUS 05:40 SÚDNA SIEŇ **07:25** Profesionáli II. 27 **08:30** Simpsonovci VII. 12,13 **09:50** POŠLI ĎALEJ **11:20** NOVÉ BÝVANIE **12:45** NA CHALUPE **13:45** PANELÁK: XIV. 23 **14:50** Simpsonovci VII. 14,15 **15:50** Profesionáli II. 28,29 **17:45** SÚDNA SIEŇ **19:55** ŽREBOVANIE **20:10** Vojak Americký akčný triler. MN 15 2006 J. Cena, R. Patrick, K. Carlsonová, A. Ray Parker, A. Biancaová, J. Ehlers, M. Bennett, D. Gibson, D. Powell, F. Carlopio, F. Dirani, R. Broadway, S. Harman a ďalší. **22:00** OKTAGON MAGAZÍN **22:35** Macík 2 **01:05** Vikingovia

:2 **RTVS 06:00** Televíkend **06:50** Malý Mikuláš **07:05** Martinka **08:00** Živá panoráma **08:30** Polícia **09:00** Chaplin hasičom **09:30** Tvárou v tvár **11:00** Eugen Onegin **11:35** Obedníček **12:35** Jeden deň **13:00** Orientácie **13:25** Televízny klub nepočujúcich **13:55** GENERÁCIA **14:30** Park **15:00** Autosalón **16:00** Záhady archeológie **16:25** Cesty do školy **17:00** Správy RTVS **17:25** Večerníček **17:45** Hokej - Tipsportliga **21:00** Tajný život dvojčiat **21:45** GEN.sk **22:00** Správy a komentáre **22:25** Ticho na mori **00:00** Správy RTVS „N“

UTOROK 12.3.2019

 **MARKÍZA 06:00** Teleráno **08:30** O 10 rokov mladší **09:50** Oteckovia **10:50** Susedské prípady **11:50** Rodinné prípady **12:55** NCIS - Náporný vyšetrovací úrad XIV. 20-21/24 **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 vedieť! **22:40** Horná Dolná **23:55** NCIS - Náporný vyšetrovací úrad **02:20** O 10 rokov mladší **03:25** Susedské prípady **04:05** 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 O 12:00 **12:30** TOP STAR **13:00** Kosti IX. 9,10 **14:50** POLICAJTI V AKCII **17:00** NOVINY O 17:00 **17:45** LUCKY ROOM **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** PRÁZDNINY Slovenský rodinný komediálny seriál. MN 12 **22:00** MOST! 2 **23:00** Kuriér 6 **00:00** Akty X 3 **01:00** NOVINY TV JOJ **01:55** PRÁZDNINY III. 2 **03:00** SÚDNA SIEŇ **03:50** LUCKY ROOM **04:45** NOVINY TV JOJ

:1 **RTVS 06:05** Správy RTVS „N“ **07:00** Folklorika **07:30** Ranné správy RTVS **08:30** Taliansko, história zhora **09:05** Doktor z hôr **09:50** Sudkyňa Amy **10:50** Duel **11:20** 5 proti 5 **12:00** Správy RTVS **12:20** Dámsky klub **13:55** Folklorika **14:25** Lekári **16:00** Správy RTVS **16:25** Taliansko, história zhora **16:55** Doktor z hôr **17:45** Duel **18:15** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:15** Voľby prezidenta SR 2019 **21:55** Mafia zabíja len v lete **22:55** Mata Hari **23:45** Lekári **00:30** Sudkyňa Amy **01:15** Mafia zabíja len v lete **02:10** Mata Hari

UTOROK 12.3.2019

DOMA **DOMA 05:45** Nekonečná láska 39-40 **07:35** Láska na druhý pokus **08:50** Pestúnka Fran **10:15** Šťastie mojich detí 32-33 **12:30** Reflex **13:40** Zločiny na mori I. 21/26 **14:40** Búrlivé víno **16:50** Dr. House **18:35** Případy pre Lauru I. 3-4/22 **20:30** Šťastie mojich detí Romantický seriál MN 12 (Turecko) 2016 A. Bingölová, B. Inal, C. Düvenciová, S. Badur, C. Sahin. **22:20** Nekonečná láska 41-42 **00:20** Upírské denníky VII. 9/22 **01:05** Případy pre Lauru I. 3/22 **01:45** Adela show **03:00** Smotánka **04:10** Búrlivé víno

plus

PLUS 05:00 PANELÁK: XIV. 23 **05:55** SÚDNA SIEŇ **07:40** Profesionáli II. 29 **08:45** Simpsonovci VII. 14,15 **10:00** LUCKY ROOM **11:30** NOVÉ BÝVANIE **12:55** NOVÁ ZÁHRADA **13:50** PANELÁK: XIV. 24 **14:55** Simpsonovci VII. 16,17 **15:55** Profesionáli II. 30,31/31 **17:45** SÚDNA SIEŇ **19:50** TIPOS INFO **19:55** ŽREBOVANIE **20:10** Ako ty **22:25** Zelená miestnosť **00:30** Cestovanie v čase 1,2/9 **01:25** Vikingovia IV. 15 **02:20** Profesionáli III. 30 **03:00** NOVÉ BÝVANIE **03:50** NOVÁ ZÁHRADA **04:30** Cestovanie v čase 1/9 **04:50** KINOSÁLA

:2 **RTVS 06:00** Záhady archeológie **06:50** Malý Mikuláš **07:05** Martinka **08:00** Živá panoráma **08:30** Správy RTVS z regiónov **09:00** Cesty do školy **09:30** Národnostný magazín **10:00** Konečná dolina **11:15** Muzika z Terchovej **11:35** Obedníček **12:00** Živá panoráma **12:30** Ryba v nás **13:25** Tajný život dvojčiat **14:25** Vať **15:15** Biatlon - MS 2019 **17:30** Večerníček **17:45** Hokej - Tipsportliga **21:00** Reaganova tajná vojna **22:00** Správy a komentáre **22:25** Večera s Havranom **23:40** Ryba v nás **00:35** Správy RTVS „N“

STREDA 13.3.2019

 **MARKÍZA 06:00** Teleráno **08:30** Varte s nami **08:40** Záměna manželiek **09:50** Oteckovia **10:55** Susedské prípady **12:00** Rodinné prípady **13:00** NCIS - Náporný vyšetrovací úrad XIV. 22-23/24 **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** 2 na 1 **22:20** Susedia **23:15** Kuchyňa **00:00** Veronika Marsová **02:00** NCIS - Náporný vyšetrovací úrad XIV. 22/24 **02:40** Záměna manželiek

 **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 O 12:00 **12:30** TOP STAR **13:00** Kosti IX. 11,12 **14:50** POLICAJTI V AKCII **17:00** NOVINY O 17:00 **17:45** LUCKY ROOM **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** SOM MAMA Slovenský komediálny seriál. MN 12 2018 **21:35** REŠTART **23:00** Vtiera Sam 9 **00:05** Akty X 4 **01:05** NOVINY TV JOJ **02:00** SOM MAMA II. **03:00** SÚDNA SIEŇ **03:50** LUCKY ROOM **04:50** NOVINY TV JOJ

:1 **RTVS 06:05** Správy RTVS „N“ **07:00** Folklorika **07:30** Ranné správy RTVS **08:30** Taliansko, história zhora **09:00** Doktor z hôr **09:50** Sudkyňa Amy **10:35** HISTORY **10:50** Duel **11:20** 5 proti 5 **12:00** Správy RTVS **12:20** Dámsky klub **13:55** Folklorika **14:25** Lekári **16:00** Správy RTVS **16:25** Taliansko, história zhora **16:55** Doktor z hôr **17:45** Duel **18:15** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:15** Voľby prezidenta SR 2019 **21:55** Najväčší Slovák **23:10** 12 rokov otrokom **01:20** Lekári **02:05** Sudkyňa Amy **02:50** Autosalón **03:15** Dámsky klub

STREDA 13.3.2019

DOMA **DOMA 05:45** Nekonečná láska 41-42 **07:35** Láska na druhý pokus **08:55** Pestúnka Fran **10:15** Šťastie mojich detí 34-35 **12:30** Reflex **13:20** Zločiny na mori I. 22/26 **14:25** Búrlivé víno **16:35** Dr. House **18:25** Případy pre Lauru I. 5-6/22 **20:30** Šťastie mojich detí Romantický seriál MN 12 (Turecko) 2016 A. Bingölová, B. Inal, C. Düvenciová, S. Badur, C. Sahin. **23:20** Nekonečná láska 43 **00:15** Upírské denníky VII. 10/22 **01:05** Případy pre Lauru I. 5/22 **01:45** Adela show **02:55** Smotánka **04:10** Búrlivé víno

plus

PLUS 05:00 PANELÁK: XIV. 24 **05:50** SÚDNA SIEŇ **07:30** Profesionáli II. 31/31 **08:30** Simpsonovci VII. 16,17 **09:50** LUCKY ROOM **11:25** NOVÉ BÝVANIE **12:50** NA CHALUPE **13:55** PANELÁK: XIV. 25 **14:55** Simpsonovci VII. 18,19 **15:55** Profesionáli III. 1,2/30 **17:45** SÚDNA SIEŇ **19:50** ŽREBOVANIE **20:10** Udalosť Americký thriller. MN 15 2008 M. Wahlberg, Z. Deschanelová, J. Leguizamo, A. Sanchezová, B. Buckleyová, F. Collison, S. Breslin a ďalší. **22:00** Ako ty **00:10** Cestovanie v čase 3,4 **01:10** Vikingovia IV. 16 **02:05** Profesionáli

:2 **RTVS 06:00** Za túlavými spevákmi **06:55** Malý Mikuláš **07:05** Martinka **07:35** STOJ! POZOR! CHOĎ! **08:00** Živá panoráma **08:45** Miestopis cechov a manufaktúr **09:30** Európa v obrazoch **10:00** Štyria **11:30** Obedníček **12:30** Život zvierat **13:20** Reaganova tajná vojna **14:30** Moja diagnóza **15:00** Historická panoráma **15:30** Maďarský magazín **16:00** Biatlon - MS 2019 **17:55** Hokej - Tipsportliga **21:00** Universum **22:00** Správy a komentáre **22:50** Umenie **23:25** Dlh - diabolská špirála? **00:20** Správy RTVS

ŠTVRTOK 14.3.2019

 **MARKÍZA 06:00** Teleráno **08:30** O 10 rokov mladší **09:55** Oteckovia **10:55** Susedské prípady **11:55** Rodinné prípady **13:00** NCIS - Náporný vyšetrovací úrad **13:55** NCIS - Náporný vyšetrovací úrad **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** Horná Dolná **21:40** Dobre vedieť! **22:45** Kameňák **00:00** NCIS - Náporný vyšetrovací úrad **01:45** NCIS - Náporný vyšetrovací úrad

 **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 O 12:00 **12:30** TOP STAR **13:00** Kosti IX. 13,14 **14:50** POLICAJTI V AKCII **17:00** NOVINY O 17:00 **17:45** LUCKY ROOM **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** S PRAVDOU VON Slovenská zábavná talkšou. MN 12 2018 **22:00** SEDEM **23:00** INKOGNITO **01:30** NOVINY TV JOJ **02:25** S PRAVDOU VON **03:30** KRIMI **03:55** LUCKY ROOM **04:50** NOVINY TV JOJ

:1 **RTVS 06:00** Správy RTVS „N“ **07:00** Folklorika **07:30** Ranné správy RTVS **08:30** Taliansko, história zhora **09:00** Doktor z hôr **09:50** Sudkyňa Amy **10:50** Duel **11:20** 5 proti 5 **12:00** Správy RTVS **12:20** Dámsky klub **13:55** Folklorika **14:25** Lekári **16:00** Správy RTVS **16:25** Taliansko, história zhora **16:55** Doktor z hôr **17:45** Duel **18:15** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:30** Zlaté časy **21:30** Svadba v Ríme **23:00** Radosť zo života **23:30** Neskoro večer **00:20** Lekári **01:05** Svadba v Ríme **02:35** Svet v obrazoch **03:00** Dámsky klub

ŠTVRTOK 14.3.2019

DOMA **DOMA 05:45** Nekonečná láska 43 **06:45** Láska na druhý pokus **08:55** Pestúnka Fran **10:15** Šťastie mojich detí 36-38 **13:50** Zločiny na mori I. 23/26 **14:50** Búrlivé víno **16:50** Dr. House **18:35** Případy pre Lauru I. 7-8/22 **20:30** Šťastie mojich detí - FINÁLE Romantický seriál MN 12 (Turecko) 2016 A. Bingölová, B. Inal, C. Düvenciová, S. Badur, C. Sahin. **23:35** Nekonečná láska 44 **00:30** Upírské denníky VII. 11/22 **01:15** Případy pre Lauru I. 7/22 **01:55** Adela show **03:05** Smotánka **04:10** Búrlivé víno

plus

PLUS 05:10 PANELÁK: XIV. 25 **05:55** SÚDNA SIEŇ **07:45** Profesionáli III. 2 **08:45** Simpsonovci VII. 18,19 **10:00** LUCKY ROOM **11:30** NOVÉ BÝVANIE **12:55** NOVÁ ZÁHRADA **13:50** PANELÁK: XIV. 26 **14:55** Simpsonovci VII. 20,21 **15:50** Profesionáli III. 3,4 **17:45** SÚDNA SIEŇ **19:50** TIPOS INFO **19:55** ŽREBOVANIE **20:10** X-Men **22:20** Východiskový bod **00:40** Cestovanie v čase 5,6 **01:35** Vikingovia IV. 17 **02:25** Profesionáli III. 3 **03:05** NOVÉ BÝVANIE **03:55** NOVÁ ZÁHRADA **04:35** Cestovanie v čase 6 **04:55** KINOSÁLA

:2 **RTVS 06:00** Nivou Záhoria **07:05** Martinka **07:30** STOJ! POZOR! CHOĎ! **08:45** Miestopis cechov a manufaktúr **09:30** Maďarský magazín **10:00** Monna Vanna **11:30** Obedníček **12:35** Život zvierat **13:25** Universum **14:30** Umenie **15:00** Fragmenty zo Slovenského štátu 1939 - 1945 **15:30** Rómsky magazín **16:00** Záhady archeológie **16:25** Cesty do školy **17:00** Biatlon - MS 2019 **17:55** Hokej - Tipsportliga **20:45** Futbal - Európska liga **23:05** Experiment **23:35** Polícia **23:50** Noc v archíve **00:50** Správy RTVS

PIATOK 15.3.2019

MARKÍZA 06:00 Teleráno 08:30 Sladká výzva 08:45 Záměna manželiek 10:00 Oteckovia 11:00 Susedské prípady 12:00 Rodinné prípady 13:05 NCIS - Námorný vyšetrovací úrad XV. 2-3/24 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 Kameňák 21:40 Pád Bieleho domu 00:15 Ja, legenda 02:00 NCIS - Námorný vyšetrovací úrad XV. 2-3/24 03:25 Záměna manželiek

TV JOJ 05:40 KRIMI 06:15 RANNÉ NOVINY 08:35 SUPERMAMA 09:50 SÚDNA SIEN 10:55 SÚDNA SIEN 12:00 NOVINY O 12:00 12:30 TOP STAR 12:50 V SIEDMOM NEBI 15:00 POLICAJI V AKCII 17:00 NOVINY O 17:00 17:45 POŠLI ĎALEJ 19:00 KRIMI 19:30 NOVINY TV JOJ 20:25 ŠPORT 20:30 NAJLEPŠIE POČASIE 20:35 Čínsky zverokruh Hongkongsko-čínska akčná dobrodružná komédia. MN 12 2012 23:30 Udalosť 01:25 Východiskový bod 03:30 NOVINY TV JOJ 04:10 SÚDNA SIEN 04:55 POŠLI ĎALEJ

:1 **RTVS** 06:05 Správy RTVS „N“ 07:00 Folklorika 07:30 Ranné správy RTVS 08:30 Talianska, história zhora 09:00 Doktor z hôr 09:50 Sudkyňa Amy 10:35 Karpatský miestopis 10:50 Duel 11:20 5 proti 5 12:00 Správy RTVS 12:20 Dámsky klub 13:55 Folklorika 14:25 Lekári 16:00 Správy RTVS 16:25 Taliansko, história zhora 16:55 Doktor z hôr 17:45 Duel 18:15 5 proti 5 19:00 Správy RTVS 20:30 Čo ja viem 22:00 Cestou necestou 22:35 Magická hĺbočina 00:45 Lekári 01:30 Magická hĺbočina 03:45 Dámsky klub

PIATOK 15.3.2019

DOMA **DOMA** 05:45 Nekonečná láska 44 06:45 Láska na druhý pokus 55 08:05 Pestúnka Fran 09:25 Šťastie mojich detí - FINÁLE 39-41 13:20 Zločiny na mori I. 24/26 14:20 Búrlivé víno 16:35 Dr. House 18:20 Prípady pre Lauru I. 9-10/22 20:15 Sladká výzva Pečieme so známou cukrárkou Adrianou Polákovou. MN 12 20:30 Dokonalý manžel: Skutočný príbeh Laci Petersonovej 22:10 Sherlock a Watsonová III. 15-16/24 00:05 Dr. House 01:45 Adela show 02:50 Smotánka 04:15 Búrlivé víno

PLUS **PLUS** 05:05 PANELÁK: XIV. 26 05:55 SÚDNA SIEN 07:40 Profesionáli III. 4 08:45 Simpsonovci VII. 20,21 09:55 LUCKY ROOM 11:25 NOVÉ BÝVANIE 12:50 NA CHALUPE 13:55 PANELÁK: XIV. 27 15:00 Simpsonovci VII. 22,23 15:55 Profesionáli III. 5,6 17:50 SÚDNA SIEN 19:55 ŽREBOVANIE 20:10 Refazová reakcia Americký akčný thriller. MN 12 1996 K. Reeves, R. Weiszová, F. Ward a ďalší 22:25 Kurier 6 23:25 Walking Dead VIII. 11,12 01:30 Exorcista 4 02:15 Prvé oddelenie II. 02:35 KINOSÁLA 02:45 NOVÉ BÝVANIE

:2 **RTVS** 06:00 Záhady archeológie 07:05 Martinka 07:30 STOJ! POZOR! CHOĎ! 09:00 Cesty do školy 09:30 Rómsky magazín 10:00 Prvé lásky lásky 10:55 Ja svoje srdce dám 11:30 Obedniček 12:30 Život zvierat 13:20 Dlň - diabolská špirála? 14:35 Highlighty Európskej ligy 15:30 Tvárou v tvár 16:00 Televíkend 16:30 Diagnózy svedomia 17:25 Večerníček 17:35 Správy RTVS 17:45 Hokej - Tipsportliga 21:00 Família - Vždy to je risk ... 21:30 Príbeh o jednej masacre 23:30 Marián Varga 70 + 2 00:35 Správy RTVS „N“ 01:35 Národnostné správy

SOBOTA 16.3.2019

MARKÍZA 05:05 Rodinné prípady 06:00 TELEVÍZNE NOVINY 07:05 Ďateľ Woody 07:15 Nové dobrodružstvá Toma a Jerryho II. 07:40 Útek pred dinosaurami 09:45 Junior 11:55 Veľký tato 13:50 THE VOICE ČESKO SLOVENSKO 16:10 Foter je lotor 18:20 Smotánka 19:00 TELEVÍZNE NOVINY 20:10 ŠPORTOVÉ NOVINY 20:30 Špunti na vodě Rodinná komédia MN 12 (ČR) 2017 H. Čermák, J. Langmajer, P. Liška, A. Polívková, T. Vilhelmová. 22:00 Prezidentské voľby 01:25 Likvidátor 03:10 Pomsta v mene dcéry 04:40 Dobré vedieť!

TV JOJ 05:50 NOVINY TV JOJ 06:35 KRIMI 07:05 NOVINY TV JOJ 08:00 Rýchla rota Chipa a Dala 08:55 Simpsonovci XXVII. 11,12 09:50 Neserte nám pestúnku II. 18,19 10:50 MILÁČIKOVO 11:40 Dr. Dolittle 2 13:20 X-Men 15:30 Začarování 17:50 PRÁZDNINY III. 2 19:00 KRIMI 19:30 NOVINY TV JOJ 20:25 ŠPORT 20:30 NAJLEPŠIE POČASIE 20:35 Pretty Woman Americká romantická komédia. MN 12 1990 J. Robertsová, R. Gere, R. Bellamy, J. Alexander, L. San Giacomová a ďalší. 23:10 Vojak 2 01:15 Jatky 03:25 NA CHALUPE

:1 **RTVS** 06:05 Správy RTVS „N“ 07:45 Levia stráž 08:05 Elena z Avaloru 08:30 Fidlilub 08:55 Trpaslíci 09:25 Daj si čas 09:50 Merlin 10:45 On air 11:25 Park 12:00 Mimoriadne správy 12:20 Čo ja viem 13:50 Radosť zo života 14:25 Slečna Marpleová: Svrbenie v prstoch 16:15 Najväčší Slovák 17:45 Cestou necestou 18:25 Postav dom, zasaď strom 19:00 Správy RTVS 20:30 Záhady tela 21:40 Voľby prezidenta SR 2019 02:00 Slečna Marpleová: Svrbenie v prstoch 03:35 Merlin 04:20 Park 04:50 On air

SOBOTA 16.3.2019

DOMA **DOMA** 05:55 Leto na Cypre 07:45 Smotánka 08:45 Pestúnka Fran 10:15 Taká obyčajná rodinka VI. 13-14/24 11:30 Dokonalý manžel: Skutočný príbeh Laci Petersonovej 13:45 Dr. House 15:40 Leto na Long Islande 17:40 Katie Ffordová: Šťastie na dosah 20:00 Mestečko Frühling: Sympatický cudzinec Romantický film MN 12 (Nemecko) 2015 22:00 Rosamunde Pilcherová: Zrada a láska 00:05 Katie Ffordová: Šťastie na dosah 01:45 Mestečko Frühling: Sympatický cudzinec 03:15 Leto na Long Islande

PLUS **PLUS** 05:15 Súdna sieň 07:05 15 min. KUCHÁR 07:50 NOVÁ ZÁHRADA 09:05 NA CHALUPE 10:25 NOVÉ BÝVANIE 12:45 Najkrajšie bývanie III. 12,13 14:45 LUCKY ROOM 17:15 Každý milión dobrý 19:15 Simpsonovci XXVII. 11 19:45 KINOSÁLA 19:55 ŽREBOVANIE 20:10 OKTAGON MMA ZÁPASENIE Priamy prenos zápasov turnaja v zmiešaných bojových umeniach z Ostravar Arény v Ostrave. Česko-slovenská športová šou. MN 15 2019 23:45 Apartmán Šangri-La 01:35 Walking Dead 03:10 Kalvária 04:45 KINOSÁLA

:2 **RTVS** 06:00 Na Muránskej planine 06:10 Zrozená v lone vulkánu 06:40 Pozdravujem vás hory, lesy! 07:00 Slovenský raj 07:20 Autosalon 07:45 Polícia 08:00 Živá panoráma 08:30 Televíkend 08:55 Genius loci Slovensko 09:05 Bežkopotulky 09:25 Retro noviny 10:15 Zjazdové lyžovanie - SP - slalom 11:20 Vať 11:50 Cesta 12:15 Kapura 13:00 Zjazdové lyžovanie - SP - slalom 14:25 Jeden deň 15:15 Futbal - Fortuna liga 17:45 Hokej - Tipsportliga 21:00 Pozor, vizita! 22:25 Taboo 00:30 Správy RTVS

NEDEĽA 17.3.2019

MARKÍZA 06:00 TELEVÍZNE NOVINY 07:00 Ďateľ Woody 07:10 Scooby-Doo, ako sa máš? 07:30 Tom a Jerry 07:40 Tlstoč Harry zasahuje 09:25 Špunti na vodě 11:00 2 na 1 13:00 Na telo 13:30 Mačacie zlato 16:05 Kuchyňa 16:45 Horná Dolná 18:10 Susedia 19:00 TELEVÍZNE NOVINY 20:05 POČASIE 20:20 ŠPORTOVÉ NOVINY 20:30 THE VOICE ČESKO SLOVENSKO Česka a Slovenska a získa rozprávkový výhru v hodnote 75 000 € ? MN 12 22:30 Foter je lotor 00:45 Mačacie zlato 02:45 Foter je lotor 04:55 TELEVÍZNE NOVINY

TV JOJ 05:50 KRIMI 06:20 NOVINY TV JOJ 07:10 Rýchla rota Chipa a Dala 08:30 Roboti 10:20 Začarování 12:30 Pretty Woman 15:00 Taxi, taxi 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 V SIEDMOM NEBI Slovenská rodinná šou Víla Rozborila. MN 12 2018 22:45 Krvavé peniaze Americký akčný kriminálny film. MN 15 2015 00:30 Apartmán Šangri-La 02:25 KRIMI 03:00 NOVÉ BÝVANIE 03:50 S PRAVDOU VON

:1 **RTVS** 06:45 Červíčkovia 06:55 Tryskáči 07:05 Levia stráž 07:30 Zázračný ateliér 08:00 Voľby prezidenta SR 2019 09:35 Autosalon 10:00 Amerika zhora 10:55 HISTORY 11:00 Slovensko v obrazoch 11:55 0 5 minút 12:13:00 Občan za dverami 13:55 Poirot: Diabol pod slnkom 15:45 Zlaté časy 16:50 Kosenie Jastrabej lúky 18:15 Tajomstvo mojej kuchyne 19:00 Správy RTVS 20:30 Strážmajster Topinka 21:25 Kapitánka Mária 23:00 Poirot: Diabol pod slnkom 00:45 Kosenie Jastrabej lúky 02:00 Kapitánka Mária

NEDEĽA 17.3.2019

DOMA **DOMA** 05:40 Katie Ffordová: Šťastie na dosah 07:30 Smotánka 08:30 Pestúnka Fran 10:00 Taká obyčajná rodinka VI. 15-16/24 11:15 Mestečko Frühling: Sympatický cudzinec 13:45 Dr. House 14:45 Rosamunde Pilcherová: Zrada a láska 16:45 Sladká výzva 16:55 Navždy a ďaleko 20:00 Tulipány pre Rose Romantický film MN 12 (USA-Kanada) 2016 F. Gubelmannová, L. Bryant, K. McNulty, I. Quinnová. 22:00 Štyridsiatka na krku 00:45 Dokonalý manžel: Skutočný príbeh Laci Petersonovej 02:10 Štyridsiatka na krku

PLUS **PLUS** 05:45 Letecké katastrofy XV. 10/10 06:25 Letecké katastrofy XVI. 1/10 07:20 Každý milión dobrý 09:45 Boj o syna 12:05 LUCKY ROOM 14:45 Kto nájde priateľa, nájde poklad 17:05 Objekt túžby 19:25 Simpsonovci XXVII. 12 19:50 ŽREBOVANIE 20:10 Čínsky zverokruh Hongkongsko-čínska akčná dobrodružná komédia. MN 12 2012 22:50 Partička 00:55 Letecké katastrofy XV. 10/10 01:55 Letecké katastrofy XVI. 1/10 02:35 Kto nájde priateľa, nájde poklad 04:20 Profesionáli III. 5,6

:2 **RTVS** 06:00 Bežkopotulky 06:15 Televíkend 06:45 Kapura 07:30 Živá panoráma 08:00 Podte s nami do lesa 08:35 Na rybách 09:05 Test magazín 09:15 Štúdio šport 10:50 Televízny posol 11:15 Slovo 11:20 Chaplin sa vracia z flámu 12:00 Štúdio šport 13:00 Biatlon - MS 2019 14:05 Hádzaná - Slovenský pohár 2019 15:50 Biatlon - MS 2019 16:55 Hádzaná - Slovenský pohár 2019 18:45 Hokej - Tipsportliga 22:00 Fortuna liga - magazín 22:30 Kid 00:20 Správy RTVS 01:15 Slovo



TIP NA SOBOTNÝ VEČER

16.3.2019 20:30 ŠPUNTI NA VODĚ



plus

TIP NA SOBOTNÝ VEČER

16.3.2019 20:10 OKTAGON MMA ZÁPASENIE

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Lešníci a stavbári pozor!

- ponúkame celoročnú prácu na turnusy
- plat od **13,50** - Nemecko alebo od **15,50** - Švédsko
- cesta a bývanie **ZADARMO**

+421 948 672 122
+421 907 780 698



www.facebook.com/alukogroup

ORAVA - zdravie z prírody rozdáva



Penzión *** Oravská horáreň,
Oravský Podzámok č. 396, Vám
ponúka pobyty na 7 dní/6 nocí
iba za **138.- EUR/1 osoba**

Voľné termíny: 31.3 – 6.4. | 7.4 – 13.4. |
28.4 – 4.5. | 5.5 – 11.5. | 12.5 – 18.5.2019

Pobyty sú podporované štátnou
dotáciou pre nepracujúcich dôchodcov.

V cene pobytu: plná penzia,
2 x fakultatívny výlet, Čaj o piatej,
folklórne vystúpenie a iné BONUSY !!!

Rezervácie na čísle **0918 591 942**
Informácie na www.oravskahoraren.sk

PROFESIONÁLNY SERVIS OKIEN

OBHLIADKA OKIEN S MERANÍM ÚNIKOV TEPLA
TERMOKAMEROU ZDARMA!



OPRAVILI SME UŽ 16 000 OKIEN!
OPRAVÍME AJ TIE VAŠE.



ProWindow
SERVIS OKIEN

ZISTÍME NEDOSTATKY, VYPRACUJEME CENOVÚ PONUKU

052 222 00 22 ...A DO 7 DNÍ MÁTE OKNÁ AKO NOVÉ!

www.prowindow.sk



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

OPERÁTOR VÝROBY

800 - 1000 EUR/netto

VODIČ VZV

900 - 1100 EUR/netto

ÚDRŽBÁR STROJOV

900 - 1200 EUR/netto

ZVÁRAČ ZM1,135

11 EUR/hod.

TEL.: **0908 914 180**

Firma FORSE

prijme

Skladník

(Nemecko)

2200 EUR/mesačne Brutto

Mäsiar

(Rakúsko)
2800 EUR/mesačne Brutto

Mäsiar-pomocník

(Rakúsko)
2400 EUR/mesačne Brutto

0903 431 191

FÚKANÁ IZOLÁCIA

- NOVOSTAVBY
- DREVODOMY
- DUTÉ STROPY
- VÄZNÍKOVÉ KROVY

ISOCELL

+421 911 313 632

Odborné
poradenstvo
a kalkulácie zdarma.

REALIZUJEME

KOMPLEXNÉ A ČIASTOČNÉ
**STAVEBNÉ PRÁCE
A REKONŠTRUKCIE**

OBKLADY, DLAŽBY, OMIETKY,
SADROKARTÓNY A POD.

0905 551 636

andrejko.m@centrum.sk

DREVENÉ OBKLADY

www.perodrazka.sk
TATRANSKÝ PROFIL, ZRUBOVÝ
OBKLAD, DLAŽKOVICA,
TERASOVKA, LIŠTY A ÚCHYTKY



0915 863 227 - 0911 168 982

DOVEZIEM

AXA-PROPERTY

zatepľovacie centrum

AXA-PROPERTY s.r.o.
Radlinského 17 (bývalí areál)
052 01 Spišská Nová Ves

+421 911 313 632
info@axaproperty.sk
www.axaproperty.sk