

ZVOLENSKO DETVIANSKO-KRUPINSKO

Najčítanejšie regionálne noviny Týždenne do 36 500 domácností a firiem

**ZADARMO
DOVEZIEM**
NAJLACNEJŠIE
slovenské
bravčové
polovičky
Cena: 1,60EUR živej váhy
0915 826 819

KÚRENIE
- vykurovacie rohože a okruhy
- vykurovacie fólie
- sáľavé vykurovacie panely
- regulácia vykurovania
- doplnkový sortiment
0904 525 084

**KÚPIM
BYT, DOM**
aj zadĺžený s možnosťou
ostať ďalej bývať
a možnej spätnej kúpy
0948 001 811

**PALIVOVÉ DREVO
s dovozom**
0905 705 594

**NON-STOP
KANALIZÁCIA**

0910 585 734, 0918 881 408, www.kanalizacie.eu

- ČISTENIE KANALIZÁCIE ▪ KRTKOVANIE ▪ ČISTENIE TUKOVÝCH LAPAČOV
- MONITORING KANALIZÁCIE ▪ POKLÁDKA A VÝMENA KANALIZÁCIE
- POKLÁDKA A OPRAVA VODOVODNÉHO POTRUBIA
- POKLÁDKA KANALIZAČNÝCH A VODOVODNÝCH PRÍPOJOK

STAVEBNO MONTÁŽNA FIRMA
Vladimír Chamula

VODA - KÚRENIE
ČISTENIE A MONITORING
KANALIZÁCIE

LIKVIDÁCIA AZBESTU!!!

NAJLEPŠIE CENY!!!

REKONŠTRUKCIE DOMOV A BYTOV

www.likvidacia-azbestu.eu

www.krtkovanie-cistenie.sk

0919 175 335

**SLOVENSKÉ
BRAVČOVÉ
POLOVICE**
BEZKONKURENČNÁ
CENA!
Doprava v cene!
T: 0908 13 11 99

TPD www.tpd.sk

REÁLNY VÝPREDAJ

POZRI PONUKU NA ZADNEJ STRANE

Výkup starých vozidiel
a trvalé vyradenie
z evidencie 25 €/ks,
možnosť odvozu

ALUEX

0944 530 853

045/533 36 44



K novej kuchyni na mieru značky HANÁK od nás dostanete
vstavané spotrebiče podľa vlastného výberu ZDARMA !

Akcia platí pre nových zákazníkov
pri objednaní kuchyne do 28. februára 2019.

Dohodnite si stretnutie na 0911 870 323.

Potrebné predložiť tento kupón.

URGELA®

Kuzmányho nábrežie 14
ZVOLEN

www.urgela.sk

ZVOLENSKO
DETVAŇSKO-KRUPINSKO

Redakcia: Dukajských hodín 1
ZVOLEN
zvolensko@regionpress.sk

REGIONPRESS

Vydavateľ:
REGIONPRESS s.r.o.
Studentská 2, 917 01 Trnava
IČO: 36252407
reg. MKSR EV 3076/09

INZERČIA

Martina Kučerová 0907 727 201
Raviel Kubára 0915 781 228

Distribúcia:
Raviel Kubára 0915 781 228

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Šéfredaktor: Ivan Gróň

DISTRIBÚCIA (za 500 domácností)

Kazdy týždeň:
Zvolen, Detva, Krupina, Utekovec,
Lukov, Slač, Kozdčová, Sietnica,
Budača, Zvolenská Slatina, Zolná,
Dobá, Bačúškov, Rodzámčok, Dob-
rá Nva, Sása, Plešorce, Sabiná,
Výžar, Pstruša, Stobok, Krievč,
Podenákň, Korytáky, Hriňová,
DetvaŇská Huta, Lásky, Dúbravy,
Hecov Majer, Slatinské Lazy, Ka-
linka, Hornianske Nemce, Ladzany,
Sebechleby, Dudnice, Bozák,
Sennohrad.



Vydavateľ neodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.

Príspevky a gápete: Musíte kápi, a pokia-
že je veľa omeštie, kam naše noviny
nechodú, dajte námi vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BA	57000	Banská Bystrica
BZ	42000	Brezno
DS	25000	Durianske
GA	30000	Gáborovo
HC	24000	Hlohovec
KN	15000	Košice
LV	30000	Lévača
MA	25000	Máča
NR	48000	Nitra
NZ	35000	Nová Zorica
PK	21000	Prešov
PH	32000	Prievidza
SC	25000	Sereď
SE	31000	Sereď
TD	38000	Trenčín
TN	52000	Trenčín
TT	45000	Turcianske
ZM	18000	Zlaté Moravce

Stredné Slovensko

BE	50000	Banská Bystrica
BY	30000	Bývalá
UC	35000	Utekovec
LU	30000	Lukov
MI	39250	Mikuláš
OR	38000	Opatovce
PE	30000	Považská
PD	35000	Prešov
ZV	35000	Zvolen
ZK	25000	Zlaté Moravce
ZA	52000	Zlaté Moravce

Východné Slovensko

RI	29000	Riečok
CE	25000	Čerňava
HU	25000	Horná
KZ	82750	Košice
KS	22250	Košice
SL	12000	Sľavo
MI	30000	Mikuláš
PP	35000	Prešov
PD	40000	Prešov
SM	30000	Sľavo

Neprenechajme úrad prezidenta
ani extrémistom, ani Smeru

Čakali sme ako na Godota a napokon sme sa dočkali. Pred niekoľkými dňami sme sa konečne dozvedeli meno prezidentského kandidáta strany Smer. Miroš Šefčovič prijal ponuku strany, ktorej lídrom je už dve desaťročia Robert Fico. Ešte počkáme, ako sa rozhodne SNS, no zoznam kandidátov sa pomaly uzatvára.

Dovoľte mi k tomu povedať pár viet. Výkon prezidentskej funkcie sa odohráva na dvoch poliach: jedno je reprezentácia našej krajiny smerom von a druhé je výkon úradu doma na Slovensku. Čo sa týka reprezentácie smerom do zahraničia, je dôležité povedať, že všetci doterajší prezidenti Slovenskej republiky držali jasný zahranično-politický kurz. Mohol byť rozdiel v detailoch, ale kým boli v úrade, držali kurz a naše euroatlantické smerovanie bolo jasné a nespochybniteľné. Samozrejme, jedným z dôležitých kritérií pri voľbe nového prezidenta bude, aby to tak zostalo aj po voľbách.

Druhá - a pre mňa oveľa podstatnejšia časť výkonu úradu prezidenta - je u nás doma, tu na Slovensku. Práve v tom je medzi mnou a kandidátom Smeru zásadný rozdiel. Kým pán Šefčovič strávil posledných 15 rokov mimo Slovenska a zašiel sem len občas na návštevu, ja som tu po celý ten čas žil. A možno práve tých 15 rokov mimo Slovenska môže vysvetliť, že sa stal kandidátom Smeru. Pretože

keby tu žil, tak by takúto podporu prijať nemohol. Strana Smer sa už dávno stala symbolom korupcie a nespravodlivosti, ktorá tu vládne viac ako desaťročie - a pán Šefčovič je v týchto voľbách tvárou Smeru. To sa nedá nijako sponchybní, ani nijako zahorciť.

Preto tieto voľby budú aj o tom, či Smer po všetkých skandáloch a prehrách dokáže získať v prezidentských voľbách opäť väčšinu. Ja urobím všetko pre to, aby ju Smer - hoci aj s usmievavou tvárou pána Šefčoviča - nezískal.

Zároveň stále pláň, že spoluprácou na druhú koľu je aj kandidát extrémistu: preto je dôležité, aby už do prvého kola šiel čo najsilnejší demokratický kandidát s čo najširšou podporou. Nedoopusíme, aby sa úradu prezidenta zmocnil extrémista alebo predĺžená ruka Roberta Fica.

Robert Mistrík
nezávislý kandidát na prezidenta SR



OKNÁ, DVERE

gar. brány, rolety, sieťky,
žalúzie, interiérové dvere



OKNOPLAST

Ideálna chvíľa
pre nové
okná

Záhradná 4, DETVA
0908 239 451, 0908 265 128

oknoplastdt@centrum.sk, www.oknoplast.com

ARBORISTIKA
Komplexná starostlivosť o stromy

- Rez a ošetrovanie stromov
- Výrub stromov
- Odvoz drevej hmoty

www.citytrees.sk tel: 0904 842 323

FRÉZOVANIE KOMÍNOV
Stavby - Fasádne 3-vrstvové
NEREZOVÉ KOMÍNY

ZADARMO nacenenie
a dojazd až k Vám domov

0915 666 292

RELETY
Smrek PREMIUM IT, 6mm ENH1, 4,50 EUR/bal 15kg, 281 EUR
BUK 10% + JEČKA 20%, 6mm ENH1, 3,50 EUR/bal 15kg, 231 EUR

BRIKETY
BUK + JEDCA, TEHLA 8 x 8 x 13cm, 2,30 EUR/bal 10kg, 226 EUR
SMREK, TEHLA 7 x 7 x 13cm, 1,80 EUR/bal 8kg, 200 EUR
DUB, VALEC-PUK 7x2-12cm, 4,50 EUR/bal 20kg, 210 EUR Big-Bag

KAŽDÁ por. zn. Majnka cesta 100, Banská Bystrica
www.zabradel.sk, zbrochovatel@zabradel.sk, 0905 706 781

GUFERO **LOCTITE**
0917 663 993

Zdarma zalepíme čo si prinesiete.

V utorok 5. 2. 2019
medzi 9:00 - 15:00
na Nádvornej 2,
vo Zvolene.

HODINOVÝ MANŽEL
všetky práce
0905 451 083

BRIKETY BUKOVÉ
s dovozom
0919 020 350

PREDÁM NOBASIL KNAUF
všetky hrúbky 10 cm - 1,99 €
5 cm - 0,99 €
Pri väčších odberoch - dohoda
DOPRAVA ZDARMA
0902 699 999

KURZ SBS VALENTÍNSKA ZĽAVA
„CEZ ÚRAD PRÁCE ZDARMA“
0911 514 328
e-mail: sba@sbab.sk
www.sbab.sk

ŠTAHOVANIE
SIVHA Zvolen
DšpeČng JK - 0950 333 222
www.stahovanie-profi.sk

ADAM KRTO:
• Čistenie kanalizácie,
• lapačov tukov
• kamerovanie lokalizácia potrubia
MONSTOP 0948 948 606

0907 825 447
0908 936 705

WOODEN
VYRABEJEME VÁS

AKCIA
SMREKOVÁ PODLAHA
1.trieda 25x131mm
12,50 EUR

- ZRUBOVÝ PROFIL
- DLÁŽKOVICA
- HRANOLY, LIŠTY
- HOBLOVANÉ DOSKY - SUŠENÉ
- HRANOLY - SUŠENÉ

www.wooden.sk
Rakytovská cesta 6 C
Banská Bystrica - Rakytovce

HARABIN: Rodina je základ.

Keď sa pozriem okolo seba, vidím niekoľko divných vecí. Ľudia trávia viac času s mobilom v ruke ako rozprávaním sa so svojou rodinou. Deti sa odkladajú až do času po kariére, pričom veľa ľudí už „neskôr“ deti mať nemôže. Tí čo majú deti, sú nútení dlho do večera pracovať a na výchovu detí ostáva málo času. Nefungujúce rodiny sú dnes častejšie ako rodiny harmonické, čo je veľa krát spôsobené zlou finančnou situáciou.

Nedávno som sa rozprával s mamičkou na materskej dovolenke a sťažovala sa mi, že sa im ťažko žije. Tým, že otehotnela počas vysokoškolského štúdia, dostáva iba cca 260 eur na 2 malé deti (rodičovský príspevok 215 eur mesačne a 2x24 eur ako prídavok na 2 deti). Manžel je pochopiteľne stále v práci a vidia sa málo. Bez pomoci starých rodičov by to nezvládli. Spoločnosť ju odsudzuje, vraj má deti ako príliš mladá (25 ročná a už 2 deti). Ja s týmto absolútne nesúhlasím. Keď som mal ja 25 rokov, tak už moji rovesníci mali deti a bolo to lepšie.

Pýtam sa našich politikov, ako môže mamička s 2 malými deťmi vyžiť z 260 eur mesačne?

Veľmi ma hnevá, že naši politici, ako napr. Andrej Kiska, hovoria viac o tom, že musíme prijať imigrantov

napr. zo Sýrie a platiť im vysoké mesačné príspevky (hovori sa asi o 1000 Eurách mesačne na osobu) a pritom nechávajú slovenské mamičky s malými deťmi - našu budúcnosť, žiť.

Moji najvýznamnejší protikandidáti na prezidenta hovoria viac o prijímaní imigrantov ako o podpore slovenských rodín. Robert Mistrík odpovedal na otázku o imigrantoch, že „multikulturalizmus obohacuje krajinu“ (multikulturalizmus = miešanie národov). Maroš Sečovič ako náš vyslanec v EU priťakával umožneniu vstupu imigrantov do EU a teda aj na Slovensko.

Pre mňa sú záujmy Slovákov prvoradé, som proti vstupu imigrantov na Slovensko. Naopak budem bojovať za to, aby štát významnejšie podporoval mamičky s deťmi. Radšej dám 500 eur mesačne na jedno dieťa mladej slovenskej mamičke, ako oveľa viac akémukoľvek imigrantom z zahraničia.



JUDr. Štefan Harabin
občiansky kandidát
na prezidenta SR

Kúpim jelenie, srnčie, danielie zhody a trofeje.
tel. 0940 723 073

Výkup krojov a krojových súčastí
0908 245 251

KÚPIM:
AL, ELEKTROODPAD,
ČIN, TK PLÁTKY,
MEĎ, MOSADZ,
0911 362 036

MAJSTER NA ZAVOLANIE
opravy a montáž
všetkého druhu
voda, sanita, elektroinštalácia,
žalúzie, nábytok, dvere,
podlahy, maľovky, strechy
0949 561 565

PROFIL BEZPEČNOSTNÉ DVERE
certifikáty ENV 1627,
záruka 7 rokov
ZNAČKOVÉ BEZPEČNOSTNÉ DVERE:
• do pôvodnej zárubne
už od 470,- € s DPH
• do novej zárubne
už od 650,- € s DPH (vrátane zárubne, tesnenia a prahu)
• dvere v 3. bezp. triede
už od 760,- € s DPH (vrátane zárubne, tesnenia a prahu)

AKCIA: ZĽAVA 100 € z ceny dveri!

Vzorkové predajne:
OD PRIOR, Nám. SNP, 3. posch., Zvolen (v kľúčovej službe)
Kapitúlská 6, B. Bystrica
0905 256 368, www.profilbb.sk

OKNÁ A DVERE • PLASTOVÉ • HLINÍKOVÉ

incon

Doplnky:
- žalúzie
- parapety
- siete
- rolety
- markízy

BEZPEČNOSTNÉ DVERE - SOFIA
GARÁŽOVÉ BRÁNY
• Dvojkridlové • Výklopné • Sekciové

SLOVREKLA s.r.o.
ZVOLEN Trhová 6 (Tržnica - 1. posch.)
www.slovrekla.sk, info@slovrekla.sk,
045/540 20 71, 0905 298 160

PLASTOVÉ OKNÁ
výrobca okien a dverí z PVC a hliníka

Dobré Zvolen s.r.o. **EUROCOLOR** **Rotex** **10 rokov**

ZIMNÉ ZĽAVY

Zvolen, ul. JESENSKÉHO 4707, (bytový areál ZDROU)
tel: 045/540 25 40 - 1, 0905 967 427
dobreaknozvolen@stonline.sk
Po - Pia 9.00 - 17.00 hod.
Krupina, A. Kmeťa 3 (pripr. HONTU)
mobil: 0918 407 109
tel./fax: 045/551 16 38
dobreaknokrupina@mail.t-com.sk
www.dobre-okno.sk

V.K. PLAST **OKNÁ, DVERE,**
bezpečnostné dvere

strešné okná
garážové brány
podkrovné schody

0915 765 828 Záhradná 22 Detva vkplast@vkplast.sk

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

•kúpim staré motocykle typu Jawa 250/350 platím dobre a ihneď. Tel: 0908795502
•KZ-JAWA Odkúpim Motocykle/Diely - dohoda istá. Tel: 0908205521

03 BYTY / predaj

•Predám 3i byt vo ZV. Tel: 0905299828

04 BYTY / prenájom

•Prenajmem garsonku vo Zvolene v centre. Len zamestnaním. Tel: 0915219410

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

•Predám pôdu cca. 2,5h. Tel: 0915588050

08 STAVBA

09 DOMÁCNOSŤ

•Výhodne predám krľuster. Tel: 0907806394

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

•Predám slamu malé balíky. Tel: 0907624854

•Predám štyzdňovú jaľovú st. strakatú. Tel: 0908189011

•Predám záhradu s chatkou nad le. štadiónom Zvolen. Cena dohodou. Tel: 0907037370

11 HOBBY A ŠPORT

•kúpim Československé zlaté dukáty 1,2,5,10 a iné zlaté a strieborné mince, šperky a hodinky. Tel: 0915627285

•Predám harmoniku heligónku Antonín Hlavacek Loury. Tel: 0910323814

•kúpim starú vojenskú šabľu. Tel: 0949573873

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

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

•Darujem válandu. Tel: 0915079734

15 HEADAM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

•Ponúkam lásku žene. Tel: 0915173245

Máme fašiangy

Plesáme, veselíme sa, je čas zabíjačiek, šišiek. Aspoň tak to patrí k fašiangom. Zároveň prežívame obdobie, v ktorom sa v minulosti diali veľké veci. V rôznych historických érach, ale práve v tomto týždni napríklad zasadol na trón rímsky cisár Traján, ktorého légie sa dostali do Vindobony. Mimochodom, jeho nasledovník, Marcus Aurélius to neskôr dotiahol až po Laugaricio, teda, dnešný Trenčín. Iba deväťročný Eduard VI. sa stal kráľom Anglicka, Kráľom Uhorska zas Štefan IV. Historickým paradoxom tiež bolo, že Cromwellova republika dala popraviť kráľa Karola I., ale na deň presne o dva roky neskôr bol sám Oliver Cromwell rituálne popravený. Generál Lee sa stal vrchným veliteľom konfederáčných vojsk a maľiar izieb ríšskym kancelárom.

Pre zamilovaných, počas fašiangov sa prvý raz hrala dráma Rómeo a Júlia majstra Shakespeara a čitateľom sa do rúk dostalo prvé vydanie Havrana Edgara Allana Poea. História však píše svoje nové kapitoly každý deň.

Na Slovensku sa dňom vyhlásenia prezidentských volieb začala aj kampaň všetkých tých, ktorí si myslia, že z tých či oných príčin sú schopní dôstojne zastávať post hlavy štátu. Keďže noviny vydavateľstva REGIONPRESS, s.r.o. sú inzertné noviny, dávajú v súlade so zákonom

potenciálnym záujemcom – inzerentom platený priestor k dispozícii na prezentáciu ich programov. Naši čitateľa ho môžu ľahko identifikovať tak, že takýto inzertný materiál je označený značkou inzercie. Od tohto čísla však ešte viac graficky zvýrazníme, že konkrétny článok je inzertný. Chceme vám tak poskytnúť informácie o kandidátoch, ktorí prejavujú záujem aj touto cestou sa prezentovať, no zároveň dať tiež najavo, že ide výlučne o ich názory.

Okrem toho však zostávame verní aj našim tradičným témam. V tomto čísle vám chceme poradiť, že daň za motorové vozidlo sa podáva tento rok inak – elektronicky - a je dobré si to včas trošku „nacvičiť“. Zverejňujeme aj informáciu polície, z ktorej sa dozviete, že správy o únosoch deťí na Slovensku, sú, našťastie, „iba“ širením poplašnej správy. A nielen to.

A napokon, začali sme históriou, tak ňou aj skončíme. 27. január sa tradične pripomína ako Medzinárodný deň pamiatky obetí holokaustu. Jeden z dní, na ktoré by civilizované spoločnosti nikdy nemalo zabudnúť.

Tak príjemný týždeň!

• Ivan BROŽIK / šéfredaktor



0907 828 640 • 0918 853 144

NAPILTO info@napilto.sk • www.napilto.sk

PONÚKAME

- pílenie veľkoplošných materiálov už od 6 €
- olepovanie ABS hrán PUR lepidlom (vode odolný spoj)
- stolárske práce
- výroba nábytku na mieru vstavanej skrine, kuchyne, komody, kupelňový nábytok, závesné dvere, posteľe

NA MIERU VSTAVANÉ SKRINE už od 111 €/bm

DO TROCH DNÍ

Poskytujeme služby pre stolárov a domácich majstrov.

Prevádzka - Lieskova cesta 20, 960 01 Zvolen

DVERE BEZPEČNOSTNÉ

www.vchodove-dvere.sk 0917 678 746

15 - bodové zamykanie, zvukotesniaca a tepelnoizolačná výplň, oceľová zosilnená konštrukcia

ZÁRUČNÝ a POZÁRUČNÝ SERVIS

od 239,- + montáž

RENO (H1) RENO (H2) RENO (H3) DOMINANT LUX

NEPREMEŠKAJTE

24.1. - 30.1.

CINEMAX
MAXIMÁLNY FILMOVÝ ZÁŽITOK

Trhlina, 15:50, 18:20, 20:50
Čadová sezóna 2, 15:30 - nehrá sa 29.1.
Trhlina, 17:40 - nehrá sa 29.1.
Glass, 20:10 - nehrá sa 29.1., 20:45 - hrá sa 29.1.
BABSKÁ JAZDA - Ženy v behu, 18:00 - hrá sa 29.1.
Návrat domov, 15:40, 18:00
Favoritka, 20:20
Ralph búra internet 2D DBOX, 16:00
Nová šanca, 18:30
Bohemian Rhapsody 2D, 20:40
Cena za šťastie, 15:35 - nehrá sa 26.1. a 27.1., 16:10 - hrá sa 30.1.
Pašerák, 17:50 - nehrá sa 27.1. a 30.1.
Aquaman 2D, 20:30 - nehrá sa 27.1. a 30.1., 20:45 - hrá sa 27.1.
ARTMAX KONCERT - BTS LOVE YOURSELF, 15:00 - hrá sa 26.1.
ARTMAX FILMY - Schindlerov zoznam, 17:00 - hrá sa 27.1.
ARTMAX OPERA, 19:30 - hrá sa 30.1.
Zrodila sa hviezda, 15:20 - nehrá sa 26.1.
Kursk, 15:00 - hrá sa 26.1., 18:10 - nehrá sa 26.1.
Zložka 64, 20:35 - nehrá sa 30.1.
ARTMAX KONCERT - BTS LOVE YOURSELF, 17:30 - hrá sa 26.1.
Pašerák, 20:35 - hrá sa 30.1.

víkend

Ralph búra 2D DBOX, 13:20
Čadová sezóna 2, 15:00 - hrá sa 29.1.
Trhlina, 13:00
Čadová sezóna 2, 13:40
Spider-Man: Paralelné svety 2D DBOX, 13:30
Grinch 2D, 13:00 - hrá sa 26.1., 13:20 - nehrá sa 26.1.
Cena za šťastie, 15:00 - hrá sa 27.1.
DETSKÉ KINO - Super Taxík, 13:10



Metabolizmus, bazálny metabolizmus, potreba energie III.

Prečo máme spomalený metabolizmus?

Príčin je veľa a u každého môžu byť rôzne. Čiastočne máme rýchlosť metabolizmu zakorenenú aj v génoch, teda ju dedíme. Platí ale, že muži majú rýchlejší metabolizmus. A aj fyzicky aktívni ľudia, bez ohľadu na pohlavie a vek. Čím je človek menej pohyblivý či už vekom, alebo neochotou či neschopnosťou sa hýbať, má aj spomalený celkový a bazálny metabolizmus, potrebuje teda menej energie, ako aktívny človek. Menej energie znamená aj menej jedla a keď nedôjde k zníženiu jeho príjmu, postihnúť príberá. A začína sa začarovaný kruh – človek s nadváhou či obezitou má viac tukového tkaniva a v ňom metabolizmus prebieha pomalšie ako v bielkovinách – teda vo svaloch.

Môže spomalený metabolizmus spôsobiť pribúdanie kilogramov?

Menej potrebnej energie na denné potreby znamená aj menej jedla a keď nedôjde k jeho zníženiu, postihnúť príberá. Spomalený metabolizmus ale býva často aj výhovorkou, barličkou pri neschopnosti kontrolovať si svoj denný príjem stravy a nápojov vzhľadom k fyzickej aktivite. Čím viac aktívny človek je, tým spotrebuje

viac kalórií. Na druhej strane sú aj vedecké dôkazy o tom, že veľmi obézni ľudia majú vyšší bazálny metabolizmus, potrebujú viac energie na udržanie základných funkcií.

Napríklad, napijem sa vody a už mám, obrazne povedané, tri kilogramy navyše? Je to prejav spomaleného metabolizmu?

Nie, je to prejav nepomeru medzi príjmom a výdajom energie, ak opomeniem niektoré chorobné stavy, ktoré sú ale zriedkavé.

Ako sa dá metabolizmus zrýchliť? Pomôžu vitamíny?

Zelený čaj, čierna káva, štipľavé jedlo sú schopné zrýchliť metabolizmus. Ale nie do takej miery, že by to vyriešilo nadváhu. Najčastejšou príčinou spomaleného metabolizmu je najmä nepravidelné stravovanie, čo pre telo znamená nepravidelný príjem živín potrebných pre metabolizmus.

(pokračovanie nabudúce)

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



**PRENAJMEME
PRIESTORY V BUDOVE**

v Silači, Letecká 2,
to dve kancelárie
cca 50m²
a priestor na prevádzku
pneuservisu.

Prenájom je možný
aj samostatne.

Termín: ihneď
Kontakt: 0905 342 230

Najčítanejšie
regionálne
noviny

REGION
PRESS

INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA

0907 727 201

**PREDÁVATE BYT, DOM,
POZEMOK, GARÁŽ A INÉ?**

- Tržné ohodnotenie vašej nehnuteľnosti
- Pomôžeme vám s ich predajom alebo prenájomom
- 10 ročné skúsenosti na trhu s nehnuteľnosťami
- Profesionálne právne, katastrálne a finančné služby

volajte ☎ 0903 419 623

**VÝKUP BYTOV
DOMOV** platba v hotovosti
už do 24 hodín

odkúpime aj zadĺženú nehnuteľnosť
možnosť náhradného ubytovania



0918 623 169

Bezpečnostné dvere

- 4 modelové rady • možnosť montáže • rýchle dodanie
- moderný dizajn • bezpečnostné certifikáty

Dvere od: 319 €
+ kľučka: 1 € + montáž: 89 €
SPOLU s DPH: 409 €

od **319€**

sofia
bezpečnostné dvere

www.bezpecnostnedveresofia.sk ☎ 0948 401 321



Akcia

www.moriak.sk ☎ 0911 593 555
moriak@moriak.sk
FARMA ČREMOŠNÉ

AKCIA 3,05 – 3,35 €/kg
január - február

Moriaky
priamo z nášho chovu
to je čerstvá morčacina
až k dverám Vášho domu

Od teraz
až do Veľkej noci

Predaj mladých nosníc

7-týždňové vysokožnáškové mladky plemeno DOMINANT

3,70 €/ks Predaj krmných zmesí

OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME
Rozvoz objednávok zadarmo.
OD MARCA DO NOVEMBRA

0905 355 145
0918 812 466

Farma Frajtkovci: 160 Veľdice
frajka-team1@gmail.com • www.farmafrajtkovci.sk

PONÚKAME
PREPRAVU OBJEMNÝCH
VECÍ DODÁVKOU
A OSOBNÚ DOPRAVU

AUTOPOŽIČOVŇA

Dodávky: Opel Movano - 450€/deň
Citroen Jumper - 450€/deň
Fiat Ducato Maxi - 600€/deň
Peugeot Boxer - 600€/deň

Osobné: Audi A4 - 400€/deň
VW Passat Combi - 400€/deň

Pri prenájme od 3 dní ZLAVA

0903 575 200

TV PROGRAM

PONDELOK 28.1.2019

MARKIZA 06:00 Teleráno **08:30** Záměna manželiek **09:55** Oteckovia **10:55** Susedské prípady **12:00** Rodinné prípady **12:55** NCIS - Národný vyšetrovací úrad VIII. 7-8/24 **14:55** Susedské prípady **15:55** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVIŽNE NOVINY **17:25** Reflex **17:55** Oteckovia **19:00** TELEVIŽNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Autoškola **21:35** Švagor na odstrel **23:35** NCIS - Národný vyšetrovací úrad VIII. 7-8/24 **01:20** Záměna manželiek **02:35** Susedské prípady **03:20** Rodinné prípady

TV JOJ 05:15 NOVINY TV JOJ **05:50** KRIMI **06:15** RANNÉ NOVINY **08:30** IQ TAXI **09:00** SÚDNA SIeŇ **10:00** SÚDNA SIeŇ **11:00** ZÁCHRANÁRI **12:00** NOVINY O 12:00 **12:35** TOP STAR **13:00** Kostí IV. **19:20** **15:00** POLICAJI V AKCII **17:00** NOVINY O 17:00 **17:25** ZÁCHRANÁRI **18:25** IQ TAXI **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** INKOGNITO **21:55** INKOGNITO **23:00** S PRAVDOU VON **00:25** ZÁCHRANÁRI **01:15** NOVINY TV JOJ **01:50** INKOGNITO **02:40** SÚDNA SIeŇ **03:30** SÚDNA SIeŇ **04:15** KRIMI

1 RTVS 06:00 Správy RTVS „J“ **07:00** Postav dom, zasaď strom **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** Dobrodružstvá Sherlocka Holmesa **16:00** Správy RTVS **16:25** Taliansko, história zhora **16:55** Doktor z hôr **17:45** Duel **18:20** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:30** Uvoľni sa! **22:10** Reportéri **22:45** Inspektor Max **23:45** Dobrodružstvá Sherlocka Holmesa **00:40** Uvoľni sa! **02:15** Inspektor Max

PIATOK 1.2.2019

MARKIZA 06:00 Teleráno **08:30** Sladká výzva **08:45** Záměna manželiek **10:00** Oteckovia **11:00** Susedské prípady **12:00** Rodinné prípady **13:00** NCIS - Národný vyšetrovací úrad VIII. 15-15:00 Susedské prípady **16:00** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVIŽNE NOVINY **17:25** Reflex **17:55** Oteckovia **19:00** TELEVIŽNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:15** Športovec mesiaca **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Harry Potter a Polovičný princ **23:25** Lover duchov **01:15** NCIS - Národný vyšetrovací úrad **02:40** Záměna manželiek

TV JOJ 05:40 KRIMI **06:15** RANNÉ NOVINY **08:30** SUPERMAMA **10:00** SÚDNA SIeŇ **11:00** SÚDNA SIeŇ **12:00** NOVINY O 12:00 **12:35** TOP STAR **13:00** Kostí V. 1,2/22 **15:00** 9-1-1 **16:00** POLICAJI V AKCII **17:00** NOVINY O 17:00 **17:25** POLICAJI V AKCII **18:25** IQ TAXI **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** 22 výstrelů Francúzsky akčný kriminálny triler. MN 15 2010 J. Reno, K. Merad, M. Foková **23:30** Symfónia strachu **01:20** Yves Saint Laurent **03:25** NOVINY TV JOJ **04:15** KRIMI **04:40** POLICAJI V AKCII

1 RTVS 05:55 Správy RTVS „J“ **07:05** Folklorika **08:30** Spojené kráľovstvo, 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** Dobrodružstvá Sherlocka Holmesa **15:15** HISTORY **16:00** Správy RTVS **16:25** Spojené kráľovstvo, história zhora **16:55** Doktor z hôr **17:50** Duel **18:20** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:30** Čo ja viem **22:00** Cestou necestou **22:35** Kóma **00:20** Dobrodružstvá Sherlocka Holmesa **01:15** Kóma

UTOROK 29.1.2019

MARKIZA 06:00 Teleráno **08:30** D10 rokov mladší **09:50** Oteckovia **10:50** Susedské prípady **11:50** Rodinné prípady **12:55** NCIS - Národný vyšetrovací úrad VIII. 9-10/24 **14:55** Susedské prípady **16:00** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVIŽNE NOVINY **17:25** Reflex **17:55** Oteckovia **19:00** TELEVIŽNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Dobre vedieť **22:40** Rodinné prípady **23:35** NCIS - Národný vyšetrovací úrad VIII. 9-10/24 **01:25** Milényky **03:25** Susedské prípady **04:10** Rodinné prípady

TV JOJ 05:15 NOVINY TV JOJ **05:50** KRIMI **06:15** RANNÉ NOVINY **08:30** IQ TAXI **09:00** SÚDNA SIeŇ **10:00** SÚDNA SIeŇ **11:00** ZÁCHRANÁRI **12:00** NOVINY O 12:00 **12:35** TOP STAR **13:00** Kostí IV. **21:22** **15:00** POLICAJI V AKCII **17:00** NOVINY O 17:00 **17:25** ZÁCHRANÁRI **18:25** IQ TAXI **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** REŠTART **22:00** 9-1-1 **6** **23:00** Plastické operácie: Znetvorení prírodou **1** **7** **00:05** ZÁCHRANÁRI **01:00** NOVINY TV JOJ **01:45** REŠTART **02:45** SÚDNA SIeŇ **03:25** SÚDNA SIeŇ

1 RTVS 06:05 Správy RTVS „J“ **07:05** Folklorika **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** Dobrodružstvá Sherlocka Holmesa **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** Mafia zabíja len v lete **21:25** Mata Hari **22:10** Vrhový inspektor Banks **23:40** Dobrodružstvá Sherlocka Holmesa **00:35** Mafia zabíja len v lete **01:25** Mata Hari

SOBOTA 2.2.2019

MARKIZA 06:00 TELEVIŽNE NOVINY **07:10** Nové dobrodružstvá Toma a Jerryho **07:35** Scooby-Doo, ako sa máš? **07:55** Ďateľ Woody **08:00** Zajac Bugs a priatelia **08:10** Tom a Jerry **08:15** Tom a Jerry: Kúzelný prsteň **09:20** Pán prsteňov: Dve veše **12:40** Batman začína **15:25** Harry Potter a Polovičný princ **18:20** Smatánka **19:00** TELEVIŽNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Metanol Skutočný príbeh MN 15 (D1) 2018 L. Vaculik, D. Máj, V. Friedrich, M. Finger **00:30** Elita armády **02:30** Metanol

TV JOJ 05:35 NOVINY TV JOJ **06:30** KRIMI **07:00** NOVINY TV JOJ **07:50** Levia stráž II. 9/28 **08:20** Rýchla rota Chipa a Dala 46 **08:50** ČESKO SLOVENSKO MÁ TALENT **10:15** Neserte nám pesičku II. 7/8 **11:15** Maturitný pies **13:30** Ridick: Kronika temna **16:00** Vtedy na východe **18:20** MILÁČNOVO **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** VŠETKO ČO MÁM RÁD **23:10** Samovražedná misia **01:30** Pottergeist **03:20** KRIMI **03:45** NA CHALUPE

1 RTVS 06:40 INULI **06:50** Kniha džunglí **07:25** Sammy a jeho priatelia **07:35** Levia stráž **08:00** Elena z Avaloru **10:20** Fidubum **08:50** Trpaslíci **09:20** Daj si čas **10:20** Park **10:55** Hudba made in Slovakia **11:15** Čo ja viem **12:50** Záhady tela **13:50** Kríšťalové krídlo **16:10** Slečna Marpleová: Nekonečná noc **17:45** Cestou necestou **18:25** Postav dom, zasaď strom **19:00** Správy RTVS **20:30** Záhady tela **21:30** Neskorá večer **22:25** Kolekcia **23:15** Slečna Marpleová: Nekonečná noc **00:45** Komisár Montalbano

STREDA 30.1.2019

MARKIZA 06:00 Teleráno **08:30** Varte s nami **08:40** Záměna manželiek **09:55** Oteckovia **10:55** Susedské prípady **12:00** Rodinné prípady **12:55** NCIS - Národný vyšetrovací úrad VIII. 11-12/24 **14:55** Susedské prípady **15:55** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVIŽNE NOVINY **17:25** Reflex **17:55** Oteckovia **19:00** TELEVIŽNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** CHART SHOW **22:35** Autoškola **23:40** Ako uštví frajera **01:45** NCIS - Národný vyšetrovací úrad VIII. 11-12/24 **03:10** Záměna manželiek

TV JOJ 05:15 NOVINY TV JOJ **05:50** KRIMI **06:15** RANNÉ NOVINY **08:30** IQ TAXI **09:00** SÚDNA SIeŇ **10:00** SÚDNA SIeŇ **11:00** ZÁCHRANÁRI **12:00** NOVINY O 12:00 **12:35** TOP STAR **13:00** Kostí IV. **23:24** **15:00** POLICAJI V AKCII **17:00** NOVINY O 17:00 **17:25** ZÁCHRANÁRI **18:25** IQ TAXI **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** SOM MAMA II. **22:35** Vtiera Sam **23:35** Plastické operácie: Znetvorení prírodou **1** **8** **00:40** ZÁCHRANÁRI **01:30** NOVINY TV JOJ **02:10** SOM MAMA II. **03:30** SÚDNA SIeŇ

1 RTVS 05:45 Správy RTVS „J“ **07:05** Folklorika **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** Dobrodružstvá Sherlocka Holmesa **15:30** Slovensko s Tiposom **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** Bourmov **22:35** Vraždy v Saint-Pauli de Venne **00:10** Ray Donovan **01:05** Dobrodružstvá Sherlocka Holmesa **01:55** Autosalón

NEDEĽA 3.2.2019

MARKIZA 06:00 TELEVIŽNE NOVINY **07:10** Nové dobrodružstvá Toma a Jerryho II. **07:30** Ďateľ Woody **07:35** Dobrodružstvo s robotom **09:10** Seržant Bilko **10:55** CHARTSHOW **13:00** Na telo **13:30** Stroskotanec **16:45** Dobre vedieť **17:50** Autoškola **19:00** TELEVIŽNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Bourmov odkaz **21:00** Triler: MN 15 (USA) 2012 J. Renner, R. Weiszová, E. Norton, S. Keach, S. Glenn **23:10** Pomsta v mene syna **01:00** Bourmov odkaz **03:10** Pomsta v mene syna **04:55** TELEVIŽNE NOVINY

TV JOJ 05:25 NOVINY TV JOJ **06:20** KRIMI **06:50** NOVINY TV JOJ **07:40** Levia stráž **08:15** Irisko 2 **10:20** REŠTART **11:45** James Bond: Jeden svet nestačí **14:35** Rodičovský manuál **16:50** NA CHALUPE **17:50** NOVÉ BYVANIE **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** V SEDMOM NEBI **22:45** N.W.A.: Čieni s názorom Americký životopisný hudobný film: MN 18 2015 Jason Mitchell, Corey Hawkins, O'Shea Jackson Jr. **02:00** Za nepriateľskou líniou: Tajná misia **03:50** DEDIČSTVO 5

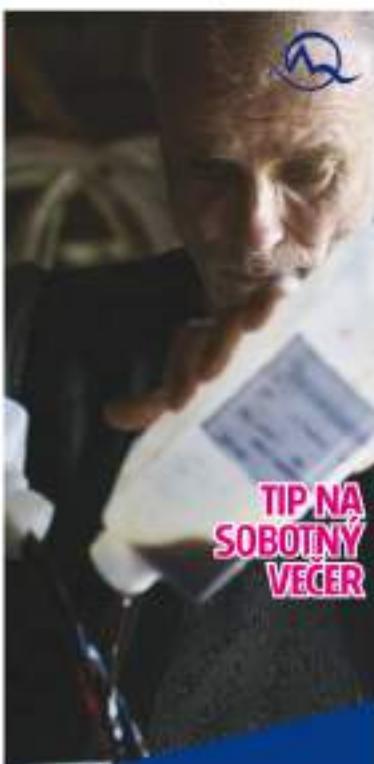
1 RTVS 06:00 Správy RTVS „J“ **07:30** Sammy a jeho priatelia **08:05** Elena z Avaloru **08:30** Zázračný atelér **08:55** Nech ťje deduško **09:30** Autosalón **10:00** Americké národné parky **11:00** Slovensko v obrazoch **11:55** O 5 minút **12** **13:00** Občan za dverami **13:45** Pokot: Dvadsaťštyri drozdov **15:30** Zlaté časy **16:35** Drevená dedina **18:15** Tajomstvo mojej kuchyne **19:00** Správy RTVS **20:30** Sorádmajster Topinka **21:20** Žena, ktorá sa vracia **23:10** Pokot: Dvadsaťštyri drozdov **23:50** Pokot: Byt na trefom peschadi **00:40** Drevená dedina

ŠTVRTOK 31.1.2019

MARKIZA 06:00 Teleráno **08:30** D10 rokov mladší **09:55** Oteckovia **10:55** Susedské prípady **11:55** Rodinné prípady **13:00** NCIS - Národný vyšetrovací úrad VIII. 13-14/24 **14:55** Susedské prípady **15:55** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVIŽNE NOVINY **17:25** Reflex **17:55** Oteckovia **19:00** TELEVIŽNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Milényky **22:45** Rodinné prípady **23:40** NCIS - Národný vyšetrovací úrad VIII. 13-01:15 D10 rokov mladší **02:15** Dobre vedieť **03:05** Susedské prípady **03:50** Rodinné prípady

TV JOJ 05:15 NOVINY TV JOJ **05:50** KRIMI **06:15** RANNÉ NOVINY **08:30** IQ TAXI **09:00** SÚDNA SIeŇ **10:00** SÚDNA SIeŇ **11:00** ZÁCHRANÁRI **12:00** NOVINY O 12:00 **12:35** TOP STAR **13:00** Kostí IV. **15:00** POLICAJI V AKCII **17:00** NOVINY O 17:00 **17:25** ZÁCHRANÁRI **18:25** IQ TAXI **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** S PRAVDOU VON **22:00** ČESKO SLOVENSKO MÁ TALENT **23:25** REŠTART **00:50** ZÁCHRANÁRI **01:35** NOVINY TV JOJ **02:10** S PRAVDOU VON **03:05** KRIMI **03:30** SÚDNA SIeŇ

1 RTVS 05:45 Správy RTVS „J“ **07:05** Folklorika **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** Dobrodružstvá Sherlocka Holmesa **16:00** Správy RTVS **16:25** Spojené kráľovstvo, história zhora **16:55** Doktor z hôr **17:45** Duel **18:20** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:30** Zlaté časy **21:30** Moja cudzia priateľka **23:00** Radosť zo života **23:30** Neskorá večer **00:20** Dobrodružstvá Sherlocka Holmesa **01:10** Moja cudzia priateľka



TIP NA SOBOTNÝ VEČER

2.2.2019 20:30

METANOL

PONDELOK 28.1.2019

DOMA **DOMA** 05:25 Indická nevesta 42-413 06:05 Velvet IV. 12 07:00 Lásky na druhý pokus 20 08:20 Pestúnka Fran 09:50 Tanec je moja vášeň 12:00 Indická nevesta 414-415 13:20 Velvet IV. 13 14:05 Búrivé víno 16:25 Dr. House II. 15-16/24 18:20 FBI: Prípady Sue Thomasovej II. 15-16/22 20:15 Varte s nami 20:30 Neželaná nevesta Romantický seriál MN 12 (Turecko) 2017-2018 Ö. Deniz, A. Erverová, I. Bilginová, S. Bademci, D. Aksüyeková, F. Tanis. 22:25 Dila 01:00 Cudzinka I. 13/16 01:55 Adela show 02:20 Smotánka

plus **PLUS** 05:30 15 MINÚT. KUCHÁR 06:00 IQ TAXI 06:25 SÚDNA SIĚŇ 07:45 Kutyl s.r.o. 2 08:55 Simpsonovci IV. 19,20 10:10 MACGYVER: NOVÉ ČASTI 11:30 NOVÉ BÝVANE 12:50 NA CHALLUPE 13:50 PANELÁK 14:50 Simpsonovci 15:50 Najlepšie svetové videá 16:55 MACGYVER: NOVÉ ČASTI 17:50 SÚDNA SIĚŇ 19:55 ŽREBOVANIE 20:10 Zásnuby na dobu neurčitú 21:05 Horúce strely 01:00 Walking Dead VII. 11 02:00 Najlepšie svetové videá 02:45 Kutyl s.r.o. 2 03:30 KINOSÁLA 03:40 NOVÉ BÝVANE 04:25 NA CHALLUPE

:2 **RTVS** 06:00 Extrémne v horách 07:05 Štyria kamaráti a pes 08:30 Polícia 09:00 Tárou v tvár 10:00 Dáto Hlaváčik jubiluje 11:30 Obedniček 12:30 Stvoření pre Sport 13:00 Plán rektor 14:10 Anon Grünhut 14:35 Pavel Schwarz 15:00 Pútnik ku sňu 15:30 Národnostný magazín 16:00 Stretnutia so zvieratami 16:30 Autosálón 17:30 Správy RTVS 18:00 Miazgovi na cestách 18:30 Večerníček 19:00 Štyria kamaráti a pes 19:50 Správy RTVS 20:35 Slna zostala 21:30 Hranica v srdci 22:00 Správy a komentáre 22:25 Ten tajomný objekt túžby 00:05 Správy RTVS „N“

PIATOK 1.2.2019

DOMA **DOMA** 05:10 Indická nevesta 420-422 06:10 Velvet IV. 16 07:00 Lásky na druhý pokus 24 08:20 Pestúnka Fran 09:50 Neželaná nevesta 171-172 12:00 Indická nevesta 423-424 13:15 Velvet IV. 17 14:00 Búrivé víno 16:25 Dr. House II. 23-24/24 18:20 FBI: Prípady Sue Thomasovej III. 1-2/13 20:15 Sladká výzva 20:30 Skutočné vraždy: Páchatel medzi nami 22:10 Sherlock a Watsonová III. 7-8/24 00:00 Dr. House II. 23-24/24 01:35 Sherlock a Watsonová III. 7/24 02:15 Adela show 02:50 Smotánka 04:05 Búrivé víno

plus **PLUS** 05:10 PANELÁK XIII. 88 06:00 SÚDNA SIĚŇ 07:45 Kutyl s.r.o. 6 08:55 Simpsonovci V. 5,6 10:10 MACGYVER: NOVÉ ČASTI II. 22 11:25 NOVÉ BÝVANE 12:50 NA CHALLUPE 13:45 PANELÁK XIII. 89 14:50 Simpsonovci V. 7,8 15:50 Najlepšie svetové videá 16:55 MACGYVER: NOVÉ ČASTI 17:50 SÚDNA SIĚŇ 19:55 ŽREBOVANIE 20:10 Rodičovský manuál 22:25 Bitka o Gallipoli 23:45 Černe vlajky II. 5,6 02:05 Najlepšie svetové videá 02:45 KINOSÁLA 02:55 Kutyl s.r.o. 6 03:40 Prvé oddelenie 04:00 NOVÉ BÝVANE

:2 **RTVS** 06:05 Stretnutia so zvieratami 06:45 Bob a Bobek na cestách 07:00 Kriha džungli 07:10 Lassie 07:30 Andyho dobrodružstvá s dinosauromi 07:55 Trpasliki 08:50 Tárou v tvár 09:45 Jazdové lyžovanie 11:05 Miazgovi na cestách 11:30 Obedniček 11:40 INUI 11:45 Trpasliki 12:00 Živá panoráma 12:20 Hory, batch, kamera 12:45 Jazdové lyžovanie 14:20 Športové nádeje 15:00 Tenis - Davis Cup 19:50 Správy RTVS 20:35 Hájkova žena 22:05 Trochu inak s Adelou 23:05 Lady Macbeth 00:35 Správy RTVS „N“

UTOROK 29.1.2019

DOMA **DOMA** 05:35 Indická nevesta 414-415 06:15 Velvet IV. 13 07:10 Lásky na druhý pokus 21 08:30 Pestúnka Fran 10:00 Neželaná nevesta 165-166 12:15 Indická nevesta 416-417 13:30 Velvet IV. 14 14:25 Búrivé víno 16:45 Dr. House II. 17-18/24 18:30 FBI: Prípady Sue Thomasovej II. 17-18/22 20:30 Neželaná nevesta Romantický seriál MN 12 (Turecko) 2017-2018 Ö. Deniz, A. Erverová, I. Bilginová, S. Bademci, D. Aksüyeková, F. Tanis. 22:20 Dila 00:45 Cudzinka I. 14/16 03:35 Adela show 02:15 Smotánka 03:40 Búrivé víno

plus **PLUS** 05:15 PANELÁK XIII. 85 06:00 SÚDNA SIĚŇ 07:50 Kutyl s.r.o. 3 08:55 Simpsonovci IV. 21,22 10:10 MACGYVER: NOVÉ ČASTI I. 19 11:30 NOVÉ BÝVANE 12:55 NOVÁ ZÁHRADA 13:45 PANELÁK 14:50 Simpsonovci 15:50 Najlepšie svetové videá 16:55 MACGYVER: NOVÉ ČASTI 17:55 SÚDNA SIĚŇ 19:50 TIPOS INFO 20:00 ŽREBOVANIE 20:10 Symfónia strachu 22:15 13 00:20 Walking Dead 06:25 Najlepšie svetové videá 02:15 Kutyl s.r.o. 3 03:05 NOVÉ BÝVANE 03:50 NOVÁ ZÁHRADA 04:25 Walking Dead VII. 14

:2 **RTVS** 06:05 Stretnutia so zvieratami 07:10 Štyria kamaráti a pes 08:30 Správy RTVS 09:00 Nezyčajné príbehy na slovenskom súdisku 10:00 Spomíname na... 12:30 Vesmírna misia Rosetta 13:15 I čoko sú naše deti chcieť 14:30 Vať 15:00 Rozhovor s... 16:00 Stretnutia so zvieratami 16:25 Krajina bez tieňa 18:00 Miazgovi na cestách 18:30 Večerníček 19:00 Lassie 19:50 Správy RTVS 20:10 Jahoslávia, pohľad z druhej strany 21:00 Ľudskosť 22:00 Správy a komentáre 22:25 Večera s Havranom 23:35 Ľudskosť 00:30 Správy RTVS „N“

SOBOTA 2.2.2019

DOMA **DOMA** 05:55 Leto v Prahe 07:45 Smotánka 08:45 Pestúnka Fran 10:30 Taká obyčajná rodinka VI. 13-14/24 11:35 Lekárka v Afrike 2/2 13:55 Bostonské vraždy VII. 13/13 14:45 FBI Prípady Sue Thomasovej II. 22/22 15:45 Leto v Provencalsku 17:45 Kate Ffordová: Krehké šťastie 20:00 Mestečko Frühling: Nová šanca 22:00 Rosamunde Pilcherová: Muž s veľkým srdcom 00:00 Kate Ffordová: Krehké šťastie 01:40 Mestečko Frühling: Nová šanca 03:10 Skutočné vraždy: Páchatel medzi nami

plus **PLUS** 05:25 PANELÁK XIII. 89 06:10 Súdna sieň 08:40 NOVÁ ZÁHRADA 09:55 NA CHALLUPE 10:55 NOVÉ BÝVANE 11:55 NOVÉ BÝVANE DIZAJN 13:05 Najkrajšie bývanie 15:15 Valentínska výhra 15:45 Slovácko sa nesúdi 19:10 17:25 Nástroj skazy 19:15 Fóry, vtipky 19:45 KINOSÁLA 19:55 ŽREBOVANIE 20:10 James Bond: Jeden svet nestačí Britsko-americký špiónážny akčný film. MN 12 1999 P. Brosnan, S. Marceauová 22:55 Za nepriateľskou líniou: Tajná misia 01:05 Bitka o Gallipoli 02:15 Černe vlajky 04:00 Nástroj skazy

:2 **RTVS** 06:00 veľké himalájske dobrodružstvo 06:45 Slovenský raj 07:05 Energetika 07:20 Autosálón 07:45 Polícia 08:30 Televikend 08:55 Encyklopédia slovenských obcí 09:10 Bežkopiatky 09:20 HISTORY 09:45 Jazdové lyžovanie 11:00 Tenis - Davis Cup: Slovensko - Kanada 12:45 Jazdové lyžovanie 17:45 WINTER CLASSIC 2019 20:55 Panelstory aneb Jak se rodí sídliště 22:35 Příběh služobnic 1 23:25 Taboo 1/8 00:20 Správy RTVS v slovenskom posunkovom jazyku „N“ 00:30 Správy RTVS „N“

STREDA 30.1.2019

DOMA **DOMA** 05:30 Indická nevesta 416-417 06:10 Velvet IV. 14 07:00 Lásky na druhý pokus 22 08:20 Pestúnka Fran 09:50 Neželaná nevesta 167-168 12:00 Indická nevesta 418-419 13:20 Velvet IV. 15 14:05 Búrivé víno 16:35 Dr. House II. 19-20/24 18:20 FBI: Prípady Sue Thomasovej II. 19-20/22 20:30 Neželaná nevesta Romantický seriál MN 12 (Turecko) 2017-2018 Ö. Deniz, A. Erverová, I. Bilginová, S. Bademci, D. Aksüyeková, F. Tanis. 22:20 Dila 00:45 Cudzinka 01:40 Adela show 02:15 Smotánka 03:40 Búrivé víno

plus **PLUS** 05:10 KINOSÁLA 05:20 PANELÁK XIII. 86 06:05 SÚDNA SIĚŇ 07:50 Kutyl s.r.o. 4 08:55 Simpsonovci V. 1,2 10:10 MACGYVER: NOVÉ ČASTI II. 20 11:25 NOVÉ BÝVANE 12:50 NA CHALLUPE 13:45 PANELÁK XIII. 87 14:50 Simpsonovci V. 3,4 15:50 Najlepšie svetové videá V. 18 16:50 MACGYVER: NOVÉ ČASTI II. 21 17:50 SÚDNA SIĚŇ 19:50 ŽREBOVANIE 20:10 Mutant 7,8,9 23:00 Vikingovia II. 13 00:00 Walking Dead VII. 15 01:00 Najlepšie svetové videá V. 18 02:00 NOVÉ BÝVANE 02:45 NA CHALLUPE 03:20 Vikingovia II. 13

:2 **RTVS** 06:05 Stretnutia so zvieratami 06:55 Kriha džungli 07:10 Lassie 09:00 Nezyčajné príbehy na slovenskom súdisku 10:00 Tokamak 11:15 Malokarpatská, hrať 12:30 Život vo vzduchu 13:25 Hranica v srdci 13:50 Pohľady do sieť 14:30 Moja diagnóza 15:00 Pred kamerou, za kamerou 16:00 Stretnutia so zvieratami 16:25 Hokejový sen 17:15 Spravodliv 17:55 Paubovková streda 18:35 Večerníček 20:10 Planéta Zem 21:05 Život zvierat 22:00 Správy a komentáre 22:25 Kinorama 23:00 Podnety vynálezov 00:30 Správy RTVS

NEDEĽA 3.2.2019

DOMA **DOMA** 05:10 Taká obyčajná rodinka VI. 13/24 05:55 Rosamunde Pilcherová: Muž s veľkým srdcom 07:45 Smotánka 08:45 Pestúnka Fran 10:10 Taká obyčajná rodinka VI. 15-16/24 11:30 Mestečko Frühling: Nová šanca 13:55 FBI Prípady Sue Thomasovej III. 1-2/13 15:45 Skutočné vraždy: Páchatel medzi nami 17:30 Sladká výzva 17:40 Grace: Kňažná z Monaka 20:00 Tanec je moja vášeň 2 22:00 Jednoducho sexi 23:40 Príbeh veľkej lásky 01:25 Jednoducho sexi 02:45 Grace: Kňažná z Monaka

plus **PLUS** 05:20 Fóry, vtipky 05:45 KINOSÁLA 05:55 NA CHALLUPE 06:35 Slovácko sa nesúdi 9:10 08:10 Letecké katastrofy 10:20 Najhorší zabití 12:20 MILÁČKOVÝ 5 13:00 15 MINÚT. KUCHÁR 14:10 DEDČISTVO 5 15:35 IQ TAXI 17:20 Horúce strely 2 19:20 Fóry, vtipky XVII. 19:50 ŽREBOVANIE 20:10 Vtedy na východe Ameriky westernová komédia. MN 12 2000 Jackie Chan, Owen Wilson, Lucy Liu 22:30 Náhedná známosť 00:15 Letecké katastrofy 02:15 Chameleón: Súboj vyvolených 03:45 DEDČISTVO 5 04:45 IQ TAXI

:2 **RTVS** 06:05 Peninský národný park 06:15 Slovenský raj 06:40 Ochtínska aragoritová jaskyňa 07:25 Televikend 08:35 Kaputa 09:15 Farmárska revue 09:45 Na rybách - Petrov zdar 10:10 Test magazín 10:25 Cesta 10:55 Biatlon - MS juniorov 12:50 Orientácie 13:45 Hokej - Tipsportliga 16:50 Slovenský mravec z Kalkaty 17:45 Retro noviny 18:45 Večerníček 19:40 Slovo 19:50 Správy RTVS 20:10 Génus 21:00 Hlava 22 23:00 Koncert Symfonického orchestra Slovenského rozhlasu 23:55 Správy RTVS „N“

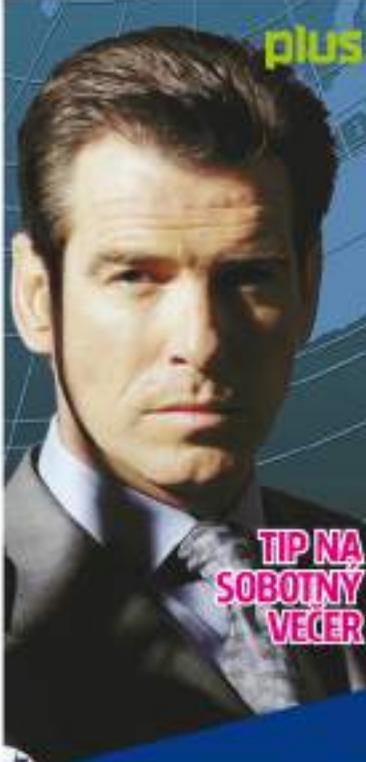
ŠTVRTOK 31.1.2019

DOMA **DOMA** 05:30 Indická nevesta 418-419 06:10 Velvet IV. 15 07:00 Lásky na druhý pokus 23 08:20 Pestúnka Fran 09:50 Neželaná nevesta 169-170 12:05 Indická nevesta 420-422 13:40 Velvet IV. 16 14:20 Búrivé víno 16:45 Dr. House 18:30 FBI Prípady Sue Thomasovej 20:30 Neželaná nevesta Romantický seriál MN 12 (Turecko) 2017-2018 Ö. Deniz, A. Erverová, I. Bilginová, S. Bademci, D. Aksüyeková, F. Tanis. 22:15 Dila 23:45 Cudzinka 00:50 Cudzinka 01:45 Adela show 02:20 Smotánka 03:20 Búrivé víno

plus **PLUS** 05:10 PANELÁK XIII. 87 06:00 SÚDNA SIĚŇ 07:45 Kutyl s.r.o. 5 08:50 Simpsonovci V. 3,4 10:10 MACGYVER: NOVÉ ČASTI II. 21 11:25 NOVÉ BÝVANE 12:50 NOVÁ ZÁHRADA 13:45 PANELÁK XIII. 88 14:50 Simpsonovci V. 5,6 15:50 Najlepšie svetové videá V. 19 16:50 MACGYVER: NOVÉ ČASTI II. 22 17:45 SÚDNA SIĚŇ 19:25 TIPOS INFO 19:55 ŽREBOVANIE 20:10 Fideck: Kronika temna 22:50 Yves Saint Laurent 01:00 Walking Dead VII. 16/16 02:15 Najlepšie svetové videá V. 19 03:00 Kutyl s.r.o. 5 03:40 NOVÉ BÝVANE

:2 **RTVS** 06:05 Stretnutia so zvieratami 07:10 Lassie 09:00 Nezyčajné príbehy na slovenskom súdisku 10:00 Spomíname na... 12:30 Planéta Zem 13:20 Život zvierat 14:30 Kinorama 15:00 Pred kamerou, za kamerou 16:00 Stretnutia so zvieratami 16:25 Energetika 16:40 Tempo 17:15 Spravodliv 17:30 Správy RTVS 18:00 Miazgovi na cestách 18:30 Večerníček 19:00 Lassie 19:40 Závažný miniatelér 19:50 Správy RTVS 20:10 Století Miroslava Zikmunda 21:40 GENSK 22:25 SK DEJNY 23:15 Polícia 23:30 Noc v archíve 00:35 Správy RTVS

plus



TIP NA SOBOTNÝ VEČER

2.2.2019 20:10
JAMES BOND:
JEDEN SVET
NESTAČI

Darovacia zmluva

Asi každý z nás bol už v živote obdarovaný alebo niekomu niečo daroval, či už počas narodenia, menin alebo iných príležitostí. Pri týchto bežných situáciách si ľudia často ani neuvedomia, že vlastne uzatvárajú darovaciu zmluvu, ktorá predstavuje azda najpoužívanejšiu bezodplatnú zmluvu, a to najmä z dôvodu, že k takejto zmluve dochádza vo väčšine prípadov verbálne. Na základe darovacej zmluvy darca niečo bezodplatne prenecháva alebo sľubuje obdarovanému a ten dar alebo sľub prijíma.

Predmetom darovania môže byť všetko, čo je spôsobilé byť predmetom občianskoprávných vzťahov a čo dovoľuje zákon. Najčastejšie ide o hnutelné alebo nehnuteľné veci, ale predmetom darovacej zmluvy môžu byť aj práva alebo iné majetkové hodnoty. Podstatnou charakteristikou darovacej zmluvy je znak bezodplatnosti, t.j. za poskytnutú či sľúbené plnenie obdarovaný nie je povinný poskytnúť darovi protiplnenie. V prípade porušenia povinnosti darcu z darovacej zmluvy nastávajú dôsledky ako pri iných zmluvných záväzkoch. Konkrétne sa obdarovaný môže domáhať plnenia od darcu.

Na formu darovacej zmluvy si treba dať pozor v prípade, že predmetom darovania je nehnuteľná vec, resp.

nehnuteľnosť. Vtedy je potrebné, aby bola darovacia zmluva vyhotovená v písomnej forme, v opačnom prípade bude darovacia zmluva absolútne neplatná. Taktiež si je potrebné uvedomiť, že právne účinky darovacej zmluvy, ktorej predmetom je nehnuteľnosť, nastávajú až vkladom do katastra nehnuteľností.

Za určitých okolností môže dôjsť k zániku darovacej zmluvy, a to v prípade, že darca vyžve obdarovaného na vrátenie daru, pričom toto je možné len za podmienok, že sa obdarovaný správa k nemu alebo členom jeho rodiny spôsobom hrubo porušujúcim dobré mravy. Právo darcu jednostranne ukončiť daný právny vzťah, ktorý bol darovacou zmluvou založený (a tým docieľiť vrátenie daru), je možné uplatniť vo všeobecnej trojročnej premáčacej lehote, ktorá začína plynúť odo dňa, keď darca mohol toto právo vykonať po prvý raz.

V4 Legal
LAW FIRM

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

Známky, tresty, odmeny

Každý polrok opakujú médiá tému trestania za vysvedčenie. I keď sa pravidelne vyjadri aj odborník, vždy sa pristupuje k téme veľmi povrchne a tendenčne. Problematika hodnotenia, odmeňovania i sankcionovania si vyžaduje analytickejší prístup, nie publicistickú skratku.

Sú prípady, keď deti zo strachu konajú neštandardne, ba sebaohrozujúco. Avšak vysvedčenie je často poslednou príčinou v reťazi patopsychologických prejavov dieťaťa. Okrem toho zodpovední rodičia vedú o konečnej známke skôr ako pri prezretí vysvedčenia.

Deti neslobodno tvrdo trestať za známky. Ak sú výsledky horšie, zodpovedný rodič rieši zlyhávajúce dieťa skôr. Netreba však naznačovať, že rodičia hromadne trestajú práve za vysvedčenie. Ak to nejaki aj robia, tak určite nie iba pre známky. A takých treba riešiť alebo čakať, kým sa im často trestané deti nevzopru. Zväzť sa dajú symbolické tresty za známky (napr. domáce väzenty). Tie však majú účinok, ak je dieťa lenivé, odmieta sa učiť, svojvoľne ignoruje vzdelávanie. Ak však dieťa jednoducho predmetu nerozumie, akýkoľvek trest môže mať negatívny dopad a prehlbi odpor k vzdelávaniu. Vtedy treba účinnú pomoc pri štúdiu, doučovanie alebo spoluprácu s odborníkmi. Môže sa však stať, že dieťa jednoducho „nemá

bunky“ na daný predmet, boci v inom vyniká. Alebo skratka nie je študijný typ a budete manuálne zručný človek. Vyžadovať od neho výborné výsledky v každom predmete pod hrozbou trestu je nesprávne. Môže sa to neskôr prejaviť vo vzťahu k rodičom, k okoliu, k sebe.

Účinnejšie je odmeňovanie za známky. Nemusí byť práve materiálne. Ale pozitívne prijatie dobrých výsledkov poteší každého. Lebo známka je merateľom úspechu. Odmeňovanie za známky posilňuje motiváciu, ale súvisí aj s celkovou potrebou človeka mať spätnú väzbu za výkon. Aj tresty sú súčasťou života, no musí sa zväzť ich účinok a primeranosť, najmä keď ide o deti. Moja mama mi vravela, „učíš sa pre seba“ a ja som si tak vytvoril vlastnú zodpovednosť za svoje vzdelávanie. Akýkoľvek úspech tešil a motivoval predovšetkým mňa. Aj táto skúsenosť je spôsob. Isté však je, že vzdelávanie a s ním spojené hodnotenie nemôžu zostať bez povšimnutia okolia dieťaťa či už prváka alebo maturanta.

Škoda, že opakujúce sa mediálne príspevky neotvorili tému, ktorá by sčasti prechádzala problémom so školským hodnotením. Nou je nastavenie hodnotenia. O tom si napíšeme v budúcom čísle.

» Ján Papuga
riaditeľ ZŠ

Naša Katolícka

Som strojár a nemyslím, že univerzity by mali pripravovať ľudí na prácu v automobilkách a železničkách. Mnohé činnosti, ktoré dnes vykonávajú ľudia v podnikoch, budú čoskoro robiť roboty a umelá inteligencia.

O životoch ľudí v budúcnosti nebudú rozhodovať nové technológie, ale ľudskosť a citlivosť k svetu okolo nás. Filozofia, teológia, pedagogika alebo sociálna práca budú dôležitejšie ako programovanie robotov alebo údržba dronov. Striednosť v spotrebe a úspornosť vo výrobe a logistike budú viac, ako rast HDP a bohatstva v rukách úzkej skupiny ľudí. Korene dnešnej Európy sú v kresťanských kláštoroch. Budúcnosť Európy je v kresťanských komunitách.

Slovensko nie je také bohaté, ako Nemecko alebo USA. Nemci nás dnes učia vyrábať autá a Američania nám predávajú svoje sťaháčky. Možno, že príde čas, keď my ich budeme učiť spoznávať Ježiša Krista a Jeho Matku, svätcov, ktorí vybudovali kultúru Európy. Mnohí ľudia v Európe majú veľké autá a domy, ale prázdne srdcia. Spiritualita je v našich životoch dôležitejšia, ako produktivita. Sme jediné živé bytosti na svete, ktorým dal Stvoriteľ svoju schopnosť tvoriv – ale ľudské vedecké objavy a ino-

vácie musia byť v súlade s princípmi, ktoré tomuto svetu vtlačil Stvoriteľ. Ešte nám spadne veľa babylonských veží, kým pochopíme, že bez Boha je naše úsilie márne. Pýcha predchádza pád a spolupráca so zlom vedie k deštrukcii.

Máme na Slovensku unikátne spoločenstvá a projekty mladých ľudí (Campfest, Godzón), Spoločenstvo kresťanských podnikateľov Ľuba Kleštica, Kolégium Antona Neuwirtha, Spoločenstvo Ladislava Hanusa, Katolícku univerzitu, veľké kresťanské osobnosti.

Mnohé svetové univerzity dnes ovládajú neomarxisti a učia sa tam čudné veci. Na Slovensku máme jednu malú univerzitu. Písali a hovorili o nej rôzne veci. Spoznal som na nej zaujímavých ľudí, ktorí robia výbornú prácu. Je to naša univerzita – Slovenská a katolícka. Strážme a rozvíjajme si ju. Mohla by byť majákom svetla medzi babylonskými vežami a pomôcť nám objaviť poklady, o akých sa nám dnes ešte ani nesníva.



» Ján Košťuriak

REGION PRESS	Inzerát, ktorý predáva 0907 727 201	VIZITKY 0915 781 228
--------------	---	--------------------------------

<p>Prijmeme šoférov B, E</p> <p>Podmienky:</p> <ul style="list-style-type: none"> » tachograf, karta » prax 2 roky » odmena 80 €/deň » po 3 mes. rast » práca EU <p>0908 707 454</p>	<p>FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE</p> <p>REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV</p> <p>SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL</p> <p>ZEVA na materiál 30%</p> <p>0948 012 507 - www.profi-kominy.sk</p>	<p>FRÉZOVANIE od 20€ /hm</p> <ul style="list-style-type: none"> - PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV - ZATEPĽOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV <p>OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA</p>
---	--	---

RI OKNA®
www.riplast.sk

ZIMNÉ ZĽAVY

NAJLEPŠIE CENY V ROKU

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE
HLINÍKOVÉ OKNÁ A DVERE
GARÁŽOVÉ BRÁNY - ZIMNÉ ZÁHRADY

Ul. 29. augusta č. 4151, **ZVOLEN** (pri OC Europa, oproti farby laky)
mobil: **0915 816 929**, e-mail: **zvolen@riplast.sk**

Čo nové vo Zvolene?

Rok 2019 bude rokom veľkých investícií v našom meste. Môžeme na nich začať pracovať vďaka úspechom pri čerpaní peňazí z európskych fondov. Z rôznych programov sa nám podarilo získať takmer 3 milióny eur, čoskoro sa teda pustíme do ďalšieho skvalitnenia života Zvolenčanov. Opravíme okolie hlavnej železničnej stanice a tiež vnútroblok ulíc Hrnčiarska – J. Kozáčeka – Bystrický rad, zriadime nové odborné učebne hneď na štyroch základných školách.

Mnohí Zvolenčania sa ma v minulosti pýtali na situáciu pred budovou železničnej stanice, pričom poukazovali na posedávajúce hlúčky ľudí obťažujúce okoloidúcich, na rozbité chodníky či výtlky na ceste slúžiacej ako nástupište autobusov MHD. Vzhľadom na vysokú sumu peňazí, ktorú bolo potrebné investovať do celkovej rekonštrukcie predstanáčného priestoru, sme dlhšie roky miesto iba „plátali“, neustále sme však hľadali zdroje, z ktorých by bolo možné pristúpiť k celkovej rekonštrukcii. Našli sme. Podarilo sa nám získať 1,8 milióna z eurofondov na tento účel, dnes sme v štádiu prípravy súťažných podmienok, aby sme mohli vybrať dodávateľa stavby a v lete sa pustiť do práce. Vymeníme povrchy ciest a chodníkov, autobusové zastávky, lavičky i smetné koše, zvýšime intenzitu osvetlenia modernými svetidlami, pribudne kamerový systém. A opatrení bude ešte viac.

Minulý rok sa nám podarilo vybudovať moderné športovisko v areáli ZŠ Hrnčiarska, tento rok budeme pokračovať v skrášľovaní jeho okolia. Vnútroblok ulíc Hrnčiarska, J. Kozáčeka a Bystrický rad je totiž plný poškodeného zelene, ani cesty a chodníky nie sú v najlepšom stave, o chýbajúcom modernom ihrisku pre najmenej deti nehovoríme. Keďže sa nám vďaka kvalitne spracovanému projektu podarilo získať na práce 800 tisíc z európskych peňazí, môže prísť zmena. Pograskaný asfalt na chodníkoch vymeníme za betónovú dlažbu, opravíme cesty, postavíme nové detské ihrisko. Celý priestor bude doplnený o lavičky, dokonca pitné fontány, z čias nevábné vyzerajúceho priestoru sa chystáme vytvoriť príjemnú zónu, kde sa budú dobre cítiť nielen tamojší obyvatelia, ale ktorýkoľvek Zvolenčan či návštevník nášho mesta.

Zvolen sa okrem iného stal známym pre svoju prácu s mladou generáciou. Ocenenie Komunita priateľská deťom a mladým ľuďom nás motivuje pracovať pre mladých ešte viac ako predtým. Teším sa, že vďaka 500 tisícom z európskych fondov zriadime a kompletne vybavíme v tomto roku deväť úplne nových odborných učební. Naše deti tak dostanú možnosť odborne ešte viac vyrásť, a byť tak lepšie pripravené pre ďalšie vzdelávanie a snáď aj pre lepšie uplatnenie v neskoršom pracovnom živote.

Projektov, na ktorých miestime v tomto roku pracovať, je pochopiteľne omnoho viac. Snažila som sa zatiaľ vyzdvihnúť len tie najväčšie, po uskutočnení ktorých sa nám všetkým bude v našom meste žiť ešte lepšie ako je tomu teraz.

» Lenka Balkovičová
primatorka@zvolen.sk

DEM Doprávna firma DEMITRANS prijme **VODIČA** NA MEDZINÁRODNÚ DOPRAVU

PONÚKAME: stabilnú prácu, istotu a spoľahlivosť, dodržiavanie výplatných termínov, dobré platové podmienky, výborný kolektív

POŽADUJEME: prax min. 1 rok **0907 817 163**

Firma vo Zvolene PRIJME TELEFONISTKY do callcentra

plat: 3€/hod. + prémie

0907 700 794

voľat v pracovných dňoch od 8.00 do 15.00

Spoločnosť Steel Business Services vo Vlkanej (okres Banská Bystrica) hľadá

ZVÁRAČOV/ ZAMOČNÍKOV Z-M1 na výrobu oceľových konštrukcií

Pri práci na úkol výpočet s hodinovou sadzbu min. 10 €
Pri práci na hodiny sa sadzba odvíja od praxe uchádzača

Požiadavky: čítanie výkresov, samostatnosť, Nepožadujeme certifikáty, prípadné certifikáty sú však výhodou.

Kontakt: 0918 588 518, production@steelbs.com

REGION PRESS **WWW.REGIONPRESS.SK**

INMEDIA, spol. s r.o. veľkosklad a distribúcia potravín

obsadzujú voľné pracovné miesto

Skladník – veľkosklad potravín sklad Zvolen

Nástup: ihneď
Ponúkame prácu vo veľkosklade potravín, 40 hod. pracovný týždeň, voľné víkendy, mladý kolektív.
Mzdové ohodnotenie: základná mzda 550,- € + odmeny za výkon do 400,- € v ťrubom, iné odmeny.

POŽIADAVKY: zdravotný preukaz, skúsenosti s prácou v potravinárskom sklade výhodou, fyzická zdatnosť a dobrý zdravotný stav

KONTAKT: +421 918 666 010
Zvotopis pošlite na mail: pinkova@inmedia.sk
Osobne sa môžete uchádzať o pozíciu priamo na sklade:
Sklad INMEDIA, ul. Jesenského, Zvolen

www.inmedia.sk

FALCO Prijmeme pracovníka do prípravy výroby:

OBSLUHA REZACÍCH STROJOV

- Odbornosť v obore nie je potrebná
- Po zaškolení 4€/hod.

Kontakt:
Ján Vajda - 0911 294 198 - info@falco.sk
FALCO SK, s.r.o.
Zigmund Šachta 13, Banská Štiavnica

Zožijte chuť Talianska v pohodlí domova...



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

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

NAJMENŠÍ PLNOAUTOMATICKÝ KÁVOVAR NA SVETE!

Objednávky:
0907 / 727 205
kavovary@regionpress.sk

499 EUR

CENA VŔÁTANE 1200 KÁVY
+KÁVA NA PCL ROKA ZADARMO*
*5 BALÍČKOV 1 KG KÁVY PRUBICO 50% ARABICA,
50% ROBUSTA VÝSŔAČ NA PCL ROKA NA
SPŤREBE 4 KÁV DENNE

DOPRAVA ZADARMO

DOPRAVA ZADARMO

EINSTEINOVA HADANKA

Tuto logickú hádanku predložil slávny fyzik svojim žiakom

Susedia

Je rada piatich domov, pričom každý má inú farbu. V týchto domoch žije päť ľudí rôznych národností. Každý z nich chová iné zviera, rád pije iný nápoj a fajčí iné cigarety.

1. Brit býva v červenom dome.
2. Švéd chová psa.
3. Dán pije čaj.
4. Zelený dom stojí hneď vľavo od bieleho.
5. Majiteľ zeleného domu pije kávu.
6. Ten, kto fajčí Pall Mall, chová vtáka.
7. Majiteľ žltého domu fajčí Dunhill.
8. Človek z prostredného domu pije mlieko.
9. Nór býva v prvom dome.
10. Ten, kto fajčí Blend, býva vedľa toho, kto chová mačku.
11. Ten, kto chová kone, býva vedľa toho, kto fajčí Dunhill.
12. Ten, kto fajčí Blue Master, pije pivo.
13. Nemec fajčí Prince.
14. Nór býva vedľa modrého domu.
15. Ten, kto fajčí Blend, má suseda, ktorý pije vodu.

Kto chová rybičky?

Riešenie

Nór - žltý, Dunhill, voda,
Dán - modrý, Blend, čaj,
Brit - červený, Pall Mall,
Mlieko, včel
Nemec - zelený, Prince,
Káva, rybičky
Švéd - biely, Blue Master,
pes



Krňáčkoví šampióni z Brezna

Posádka v zložení Pavol Zláky a Peter Štieranka z Brezna zvíťazila na prvom podujatí v rámci tohtoročného Slovenského pohára v krňáčkových pretekoch. Súťaž sa uskutočnila počas príjemného zimného počasia vo Vlaskej v okrese Brezno. Celkovo pretekalo 40 posádok. Ako pre TASR uviedol predseda Slovenskej krňáčkovej rady Branislav Séléš, Brezňania zvíťazili s časom jedna minúta 33 sekúnd pred domácou posádkou v zložení Miroslav Zelenčík a Ján Vrbenký. Trať nad obcou pritom merala asi 1,8 kilometra. V rámci tohtoročného slovenského pohára sa až do konca marca koná deväť pretekov. Druhé beži v Podlaviciach, 23. februára bola Veľká cena Chopku aj s medzinárodnou účasťou a celý kolotoč sa končí 23. marca v Telgárte.

Krňáčky sa v jednotlivých dedinách, kde sa organizujú preteky na týchto starobylých saniach, volajú rôzne. Niekde sú krmohy, inde krmohy či krmaky, alebo krňáčky či kme. Názov zjednocuje krivé drevo samotast-krňáč. Krňáčky na Slovensko priniesli pred stáročiami drevorubači z rakúskeho Tirolska. Ako sa píše na stránke kme.sk, na krmohách musel gazda siahnuť meter dreva, na čo musel mať poriadnu silu a zručnosť. Boli aj stránkami minulých detských generácií. V lete sa využívali na sťahovanie sena z ťažko dostupných terénov. Dnes sa krmohy na dopravu materiálu používajú len oje-

dinele, zato sa však stali vhodným náradím folklórno-sportových podujatí v rámci krmohových pretekov.

Krňáčky sú akýmsi pozemným vozidlom bez kolies, pohybujúcim sa na drevených plazoch. Celé sú vyrobené z dreva, bez kovových súčastí. V súčasnosti sa krňáčky na dopravu materiálu používajú len ojedinele, zato sa však stali vhodným náradím folklórno-sportových adrenalínových podujatí.

Najšť vhodný strom, z ktorého kmeňa by sa dali vyrobiť špičkové pretekárske krňáčky, je asi najťažšou časťou celého procesu ich výroby. Výrobcovia často absolvujú hodinové či dokonca niekoľkohodinové „túry“ po lesoch, aby našli ten správny strom. Vodiace časti krmí musia byť vyrobené z jedného kusa dreva, najčastejšie z javora, buka či jaseňa.

Na výrobu tradičných slovenských maximál, ktorých popularita vzrástla najmä v uplynulých rokoch sa navyše nemôže použiť ani jeden klinec. Sane nemôžu byť tvrdé, ale pružné.



red

VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

- **AUTOMECHANIK**
/ Čistá mzda od 1 000€ + benefity /
- **MECHANIK pneuservisu**
/ Čistá mzda od 800€ + benefity /

SL-O-SO SERVIS
Autoservis a pneuservis

HEĎADÁTE SI PRÁCU?

0915 987 999, 045/ 536 25 13

info@sl-ososervis.sk

Mesto Detva vyhlasuje výberové konanie

na pracovnú pozíciu **vedúci spoločného školského úradu v Detve**.

Termín predloženia žiadosti je do 4. februára 2019.

Mesto Detva hľadá zamestnancov

na pracovnú pozíciu **referent pre verejné obstarávanie** a na pracovnú pozíciu **referent stavebného úradu**. Termín predloženia žiadosti

na jednu aj druhú pracovnú pozíciu je do 31. januára 2019.

Blížšie informácie na: www.detva.sk

Stavebná firma
HCADÁ
ŽELEZIAROV
do panelárne
v Nemecku.
TPP + od 2200€/mes.
v čistom
0907 736 115

EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587

- NON-STOP**
- ◻ Čistenie kanalizácií a odtokov
 - ◻ Inspekcia potrubia kamerou
 - ◻ Čistenie lapačov tukov
 - ◻ Tlakové skúšky potrubia
 - ◻ Bežýtkové opravy
 - ◻ výkopové opravy kanalizácií
 - ◻ Frézovanie kanalizačných potrubí
 - ◻ Vyhľadovanie kanalizač. trás detektorom
 - ◻ Lokálne bežýtkové opravy

www.studentservis.sk
galanta@studentservis.sk
0915 929 399

TANDEM
personál partner

Študentský
servis
pracovná agentúra
...jednoduchá cesta k práci

RÔZNE PRACOVNÉ POZÍCIE
KOZME HVACOVÉ BOVICIE

Práca v jednozmennej prevádzke

Mzda po odpracovaní mesiaca min. 650€

Pravidelné navýšovanie mzdy

Mesačné bonusy a zálohy

13. a 14. plat až do výšky 560€

Stravné lístky v hodnote 3,60€

Firemná doprava a ubytovanie ZDARMA

Miesto výkonu: GALANTA | TRVALÝ PRACOVNÝ POMER

Zastavte šírenie paniky!

Polícia žiada verejnosť a médiá o zastavenie šírenia hoaxu o únosoch maloletých osôb na Slovensku. Zvýšený náraz jeho šírenia zaznamenala v uplynulom období. Polícia zdôrazňuje, že k únosom maloletých a mladistvých osôb na území Slovenskej republiky nedochádza. Pripomína, že šírenie poplašnej správy je trestný čin. Informoval o tom hovorca Prezídia Policajného zboru Michal Slivka.

„Šírenie hoaxu dosiahlo neúnosnú mieru,“ konštatuje polícia, podľa ktorej nepravdivú správu zdieľajú ľudia na sociálnych sieťach. Policajný zbor už podľa Slivku tento hoax niekoľkokrát demontoval. „K únosom maloletých a mladistvých osôb na území Slovenskej republiky nedochádza. Najčastejšími dôvodmi ich nezvestnosti sú úteky z domu, úteky so starším partnerom a takzvané rodičovské únosy,“ zdôrazňuje Slivka.

Dodáva, že v minulosti sa objavilo niekoľko prípadov, keď maloleté osoby povedali svojim rodičom o osobách, ktoré ich mali volať do vnútra vozidla, avšak

nikdy sa hrozba ani len pokusov o únos nepotvrdila. „Napriek tomu Policajný zbor takéto prípady nikdy nepodceňuje a z bezpečnostno-preventívneho charakteru o nich informuje. Z toho vyplývajú občasnú upozornenia miestnych obyvateľov, napríklad prostredníctvom obecného rozhlasu,“ uviedol Slivka.

Polícia žiada verejnosť a médiá, aby šírili túto informáciu, ktorá bude zverejnená aj na našich sociálnych sieťach. „Zároveň prosíme médiá, aby v súvislosti s touto témou nepoužívali formulácie 'malo dochádzať k únosom', prípadne 'údajné únosy',“ doplnil Slivka.

Policajný zbor podľa jeho slov pristupuje k šíreniu akýchkoľvek hoaxov nekompromisne. „Potvrďuje to nedávne zriadenie novej facebookovej stránky 'Hoaxy a podvody - Polícia SR'. Pripomíname, že šírenie poplašnej správy je trestným činom, za ktorý je možné uložiť trest až na dva roky, prípadne za istých podmienok až na osem rokov,“ poznamenal Michal Slivka.

» red

Spomienka...

*Kto bol milovaný, nebude nikdy zabudnutý.
Očiam si odišla, ale v srdci si zostala...*

*Vo veku nedožitých 93 rokov,
vlani o takomto čase nás navždy
opustila naša drahá mamka, starka,
babka a prababka*



Anna Mistríková

Kto ste ju poznali, venujte jej tichú spomienku.

*My si ju s láskou a úctou stále pripomíname dcéra Eva s manželom,
vnúčatá Miriam a Ivan s rodinami.*

SPOMIENKA...

*Čas plynie a nevráti, čo vzal.
Nám zostali len spomienky
a v srdci žiaľ.*

*Dňa 1. februára 2019
si pripomíname 10. výročie
smrti nášho drahého*



RNDr. Ondreja Dányiho

*S láskou a úctou spomínajú a všetkým za tichú
spomienku ďakujú manželka, dcéry, vnučky a zať.*

*Nezabúdajte
na svojich blížnych*

BLAHOŽELANIA • SPOMIENKY • POĎAKOVANIA



Texty s fotografiami nám môžete
posielať mailom:
zvolensko@regionpress.sk
alebo osobne na adrese:
Dukelských hrdinov 1, Zvolen

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**
0907 727 201

INZERCIA
0915 781 228



**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**
0908 102 838

**Prijmeme
predavačku
do predajne odevov
vo Zvolene**
mzda 380 € brutto + prémie
0908 120 859

28.1. Alfonz
29.1. Gašpar
30.1. Ema Emma
31.1. Emil
1.2. Táňa
2.2. Erik Erika
3.2. Blažej

MENINY



Kamenárske práce
0905 849 028

Ako 1. ZVOLENSKÁ POHREBNÁ SLUŽBA
ponúkame POHREBNÉ SLUŽBY A KAME-
NÁRSKE PRÁCE NA SPLÁTKY. BLIŽŠIE
INFORMÁCIE NA TEL.: 0905 849 028

Sme tu pre Vás od roku 1991
www.smuta.sk

**SMUTA
KLESNIAKOVÁ**

Bystrický rad 73, 960 01 Zvolen

**KOMPLEXNÉ
POHREBNÉ
SLUŽBY**

Non-Stop
0905 451 008

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

HotBelly s.r.o.

agentúra práce
**PONÚKAME PRÁCU
V ČR A DE**

- rôzne odvetvia
- výhodné platobné podmienky
- ubytovanie a doprava zdarma
- možnosť čerpania záloh
- turnusová práca

KONTAKT:

I.Č.: 0948 894 998

email: praca@hotbelly.cz

web: www.hotbelly.cz

WOOD HOLZ
STENKO

0911 113 130
0917 123 136
woodholz.sk@gmail.com

SME S VAMI UŽ
25 ROKOV

NÍZKOENERGETICKÝ DREVODOM UŽ OD 29 990 €

- DREVODOMY V KORUNÁCH STROMOV
- DREVENÉ PERGOLY, TERASY
- DREVENÉ ZÁHRADNÉ, MOBILNÉ CHATKY
- HLINIKOVÉ OKNÁ A DVERE
- HLINIKOVÉ PERGOLY NA ELEKTRICKÉ OVLÁDANIE
- RÁMOVE A BEZRÁMOVE SKLENENÉ ZÁBRADLIA

ZAMERANIE STAVIEB, CENOVÁ KALKULÁCIA A
3D NÁVRH ZDARMA

NOVOROČNÉ ZLAVY DO VÝŠKY

30%

Quatro
ŠKODNÉ NAKUPOVANIE

NÁKUP AJ NA SPLÁTKY tovarov a stavieb

DREVENÉ A HLINIKOVÉ
FASÁDY

HLINIKOVÁ LAMELOVÁ
PERGOLA NA ELEKTRICKÉ
OVLÁDANIE

LIATE PODLAHY

- UV STABILNÉ
- 3D PODLAHY
- FOTOPODLAHY
- JEDNOFARBENÉ
- METALICKÉ
- SVETELNÉ

ZIMNÉ A TEPLÉ ZÁHRADY

SKLENENÉ
ZÁBRADLIA

ZASKLIEVANIE BALKÓNOV

DREVENÉ PELETY
DIN PLUS A1 1T = 290€

DREVENÉ BRIKETY RUF
BUKOVÉ 1T = 210€

DOPRAVA ZDARMA

DOPRAVA ZDARMA

www.wood-holzstenko.sk

Seamless¹ PREDLŽENIE
VLASOV

RÝCHLA, ŠETRNÁ A BEZPEČNÁ APLIKÁCIA

Pomocou páskovej metódy dosiahneme požadovaný
objem a dĺžku vlasov v čase kratšom ako 35 minút.
Ak chcete dlhšie a hustejšie vlasy, napíšte nám.
Máte Seamless¹ - ten pravý darček pre Vás.

Tel.: 0907 854 644 | www.seamless1.sk

TPD www.tpd.sk

BLACK & DECKER ASI 300 / KOMPRESOR



VÝPREDAJ

-39%

104,99€

63⁹⁹€

Akcia platí do 31. 01. 2018 alebo do vyčerpania zásob.

Liptovský Mikuláš EURONICS TPD, OD PRIOR, Štúrova ul. 1968, 044/562 7674

Lučenec EURONICS TPD, OD PRIOR-Street, tel. 047/433 3302

Zlín EURONICS TPD, Prielohy 1012/1C, tel. 0517 493 211

Žiar nad Hronom EURONICS TPD, OD PRIOR-Street, tel. 045/673 2289

Zvolen EURONICS TPD, RETAIL PARK, tel. 045/540 1045

Nedostávate
pravidelne
NAŠE NOVINY
do schránky
a chceli by ste?

Kontaktujte nás:
distribucia.zv@regionpress.sk
0915 781 228



3. februára

FANDÍME
HKM

