

TRNAVSKO

PREŠŤAHOVALI SME SA NA PEKÁRSKU ULICU Č. 40

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 46 550 domácností

čítajte
NOVINY...

S NAJVÄČŠÍM
ZÁSAHOM
NA SLOVENSKU

HVIEZDA
CHTELNICA



SVADBY

KRSTINY
KARY
SPOLOČENSKÉ AKCIE

informácie: tel.: 0915 676 111 www.hviezdaclub.sk

ŠTAHOVANIE

bytov, domov, kancelárií
0907 643 542 • www.stahovanie-ttrans.sk

Čas zapriať štúvorkolku

Využite ponuku širokého
sortimentu áut
k okamžitému
odberu

VITARA 4x4

už od 19 490 €

ALLGRIP

Skvelé bonusy v hodnote až 2 122 €

S-CROSS 4x4

už od 19 300 €

ALLGRIP

Užite si zimu naplno. Využite špeciálnu ponuku na naše najpopulárnejšie SUV. Získate výhody, ktoré oceníte nielen na snehu. Limitovaná akcia platí na prvých 150 ks Vitara a 150 ks SX4 S-Cross. Vybrať si môžete štúvorkolku s pohonom všetkých štyroch kolies AllGrip aj dvojkoľku. Ponuka je limitovaná obmedzeným počtom kusov poistenia a zimných kolies. Poistenie na rok zahŕňa povinné zmluvné a havarijné poistenie. S programom Easy Way získate zdarma tri roky záruky a sedem rokov poistenia na motor BoosterJet a prevodovku. Emisie CO₂ 131 - 172 g/km, kombinovaná spotreba paliva 5,7 - 7,6 l na 100 km, ilustračné foto.



Way of Life!

AUTO TT Ulica Nová č. 1 (pri OBI), 917 01 Trnava
www.autott.sk predaj vozidiel: 0910 888 190

V prípade kúpy nového vozidla u nás, Vám vykúpime Vaše jazdené vozidlo.

**PRENAJMEME AJ VAŠU
NEHNUTEĽNOSŤ
RÝCHLO A BEZ STAROSTÍ**



0903 666 543 • 0903 666 626
www.centrumprenajmu.sk

Srdečne vás pozývame do našej vynovenej
- zväčšenej predajne, kde nájdete
ešte väčší výber perfektných sedačiek.

MILĚNIUM®
ŠÍPOŠ sedačky NA MIERU



OC DOMINO Trnava - Zavorská 10 - pri veterine
sedackymilenium.sk



KADERNÍCTVO

J. Bottu 29/A, Trnava
Strihám Erika Modrovská
aj detičky! 0907 43 66 55

KONTAJNERY
ODVOZ ODPADU

záhradný, stavebný, komunálny-veľkokapacitnými kontajnermi 5m³ a 7m³

DOVOZ ŠTRKU, PIESKU, KAMEŇA,
ZEMINY, SUCHÉHO BETÓNU
BÚRACIE PRÁCE S ODVOZOM STAVEBNEJ SUTE

0917 102 255

www.ovtrade.sk, ovtrade.kont@gmail.com

TRNAVSKO

Redakcia: Pekárska 40/a
TRNAVA
trnavsko@regionpress.sk

REGIONPRESS

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

INZERCIA

Mgr. Jozef Belica 0905 534 595
Mgr. Branislav Kudrí 0905 943 528
Matuš Vanta 0905 333 832
Eva Hýplíková 0905 751 295

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

Šéfredaktor: Ivan Brožík

Redaktorka: Renáta Kopáčová
spravodajstvott@regionpress.sk

DISTRIBÚCIA (46.550 domácností)

Každý týždeň:
Trnava, Biely Kostol, Biňovce, Bohdanovce nad Trnavou, Boleráz, Kľčovany, Borová, Brestovany, Horné Lovčice, Bučany, Čífer, Dechtice, Dlhá, Dobrá Voda, Dolná Krupá, Dolné Dubové, Dolné Lovčice, Dolné Orešany, Horná Krupá, Horné Orešany, Hrnčiarovce nad Parnou, Jaslovské Bohunice, Kátlovce, Košolná, Krížovany nad Dudváhom, Lošonec, Majcichov, Malženice, Naháč, Opoj, Ružindol, Slovenská Nová Ves, Šmolenice, Suchá nad Parnou, Špačince, Šúrovce, Vlčkovce, Voderady, Zvončín, Zavar, Trstín, Zeleneč, Modranka

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	94.750	Bratislavsko Východ
BZ	100.200	Bratislavsko Západ
DS	33.080	Dunajskostredsko
GA	31.290	Galancko+Saliansko
HC	28.510	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.370	Komárňansko
LV	31.310	Levice
MA	27.450	Malacko
NR	54.930	Nitriansko
NZ	34.140	Novozámocko
PK	18.210	Pezínsko
PN	38.810	Piešťansko+NM+MY
SC	27.920	Senecko
SE	34.570	Senicko+Skalité
TO	40.560	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.430	Trenčiansko+DCA+HL
TT	46.550	Trnavsko
ZM	18.990	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	50.530	Banskobystricko+BR
KY	29.120	Kysucko=CA+KM
LI	35.020	Liptovsko=LM+RK
LC	30.690	Lučenecko+VK+PT
MT	41.690	Martinskovo+TR
OR	36.230	Oravsko=DK+NO+TS
PB	28.230	Považsko=PB+PU
PD	41.340	Prievidsko
ZV	39.560	Zvolensko+DT+KA
ZH	27.490	Žiarsko+ZC+BS
ZA	52.120	Žilinskovo+BY

Východné Slovensko

BJ	33.870	Bardejovsko+SK+SP
GE	28.710	Gemersko=RV+RS+RA
HU	26.640	Humensko=VT+SV+ML
KE	83.740	Košicko
KS	20.730	Košicko okolie
SL	12.970	Ľubovniansko
MI	29.620	Michalovsko+TV+SO
PP	41.130	Popradsko+KK
PO	42.845	Prešovsko+SB
SN	32.750	Spišsko+LE+GL

Neobyčajne obyčajné dni

Nedávno som sa pristavil v obchode pri vyložených vianočných pozdravoch. Bolo pri nich prázdno, až na jednu výnimku, pani v zrelom striedobornom veku. Vyberala si, aj keď, výber bol slabý. Vianočné pohľadnice už takmer nedostať, tie obálkové pozdravy s napísaným textom sú o dosť drahšie a hlavne – text, ktorý obsahujú, je často neosobný až hlúpy.

„Vy ešte posielate ručne písané želania“ - pýtam sa a hneď aj s úsmevom dostávam odpoveď - „celý môj život. Ja iba píšem. Rukou, od srdca.“

Takže, píšem aj ja od srdca, hoci cez počítač a tlačiareň: „Pekné, pokojné a šťastné sviatky vám, milí čitatelia!“ No, šťastné asi každý nemá, ale dá sa vybrať, aspoň pokojné. Tiché. Vlastne asi také majú byť – tiché, až do Štefana.

Nuž ale – v rukách máte práve naše posledné vydanie roka 2019. A tak sa už pozeráme aj na ten ďalší, dvadsiaty. Na Silvestra sa to ešte dá, aj do Troch kráľov, veď sú to sviatky, ale potom nastane zas každodenný boj. Áno, boj. A

tak vám, vážení čitatelia, za všetkých kolegov želim iba víťazstvá v bojoch s prípadnými chorobami. Ale aj víťazstvá v bojoch o spravodlivejšiu spoločnosť, o to, aby v politike bolo viac poctivosti a čo najmenej osobných záujmov jednotlivcov. Vybojujme si náš štát, nie štát, ktorý si uzurpovali oligarchovia a ich politické slúžky. Štát, ktorý by slúžil nám – veď si ho na to platíme. A čoraz viac si ho platíme. Tak nech sa aj stará o nás čoraz viac. Vybojujme si politiku a politikov, ktorí myslia na nás a konajú za nás a nedajú šancu tým, ktorí myslia iba na seba. Všetko seba, pre seba. A naše vzdelanie, naše zdravie, náš životný štandard, to je pre nich nič. Iba obťažovanie.

Takže – všetko dobré vám, vážení čitatelia. Uvidíme sa opäť v druhom januárovom týždni.

S pozdravom

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor



Pohotovostné služby lekární od 23.12.2019 do 29.12.2019

23.12. pondelok	Lekáreň MEDIKAMENT, Starohájska 2
24.12. utorok	Lekáreň PREDNÁDRAŽIE, Mozartova 3
25.12. streda	Lekáreň MARIANUM, Andreja Žarnova 9
26.12. štvrtok	Lekáreň CYPRIÁN, Študentská 8
27.12. piatok	Lekáreň Dr. Max, Zelenečská ulica 4
28.12. sobota	Lekáreň Tyrnavia s.r.o., Námestie SNP 3
29.12. nedeľa	Lekáreň Trojičné námestie, OD Jednota

Otvorené sú celý týždeň od 7.00 do 22.30 hodiny.



REKONŠTRUKCIE

- bytových jadier, domov a bytov
- obklady a dlažby
- maliarske práce a stierkovanie
- vodoinštalácie, elektroinštalácie
- sadrokartón
- plávajúce podlahy

MOŽNÁ ZĽAVA - 30%
NA OBKLADY A DLAŽBY
0949 319 336

betón anhydrit

Betonárne Trnava
tel.: 0905 239 036

ALAS
BUILDING MATERIALS

BALU pohony

0911 421 691
Suchovská 5, Trnava
www.balu-pohony.sk

somfy

umakov

sady posuvných motorov od 239€

sady krídlových pohonov od 299€

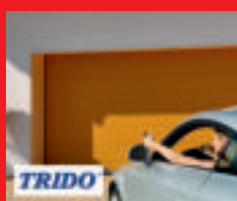
garážové brány s montážou od 699€



automatizácia brán



alarmy, videovrátnici



garážové brány



markízy, tieniaca technika



kované a nerezové diely

KAMENÁRSTVO Stone Industry Trnava - Bíňovce

Najväčší maloobchodný predajca na Slovensku

www.zulovepomniky.sk 0905 333 339

*Ďakujeme vám za prejavenu
dôveru a prajeme príjemné
prežitie vianočných sviatkov
a všetko dobré
v novom roku 2020.*



Využite jedinečnú zimnú akciu a zľavy až do -35%

Pochot po Vánočných trhoch

Vánočné trhy sa už pomaly zavírajú, ale ja som ešte scihla prelustruvať väčšie. Vybrala som sa križom cez celú republiku. Vlakom, šak je zadarmo a autobusom, šak dôchotci majú zlavu. Pri tejto ceste som šeličo vidzela, tak sa o to s vama podzelym. Vlak čiſtučký, tak isto aj autobus, teplúčko, jednoducho pohoda. Za oknom utekala krásna príroda, meſtá aj dzedinky vyzdobené, vysvícené, len mi vadzilo, že vedla učupených chalúpék sa týčily honosné poſchodové vily. Vyzíralo to jak paſt na oko. V takém Rakúſku ſú dzedzinky jedného ſtýlu, u náſ je dovolené ſecko. Jak som tak kukala z okna, vidzela som na kolajnyčách len ſamé oſobáky, nákladný vlak žádny. Zato na ceste ſamé kamióny, keré nám nyčá luft aj tý cesty. Na brehoch potokov plno oſtatkov oſ posledných záplav. Bože, ľudé, ſak my prírodu potrebujeme, ona náſ nééé. Šak ona je ſčedrá, darovala nám krásne vánočné ſtromčeky, na námescách som aj tý vidzela. Vánočné trhy ſú krásne, vonajú dobrým jedlom, medovinu a punčom. Ľudé ſa pri tem predvánočným zhone zaſtavá na kus reči, aby ſi zajedly a zapily. Len radzím ſecko z míru, aj nákupe, aj darčeky, nech ſa nyſt nevyhadzuje do kontajnerov, myſlyte aj na ľudzú, kerý hladujú a obdarujú ich. Vidzela som tých Vánočných trhov moc, ale najkrajšie ze ſeckých ſú pre mna aj tak tý v Trnave, ſak ſú náſe, ſak ſú moje. Tak teda ſčasné a veſelé. Zdravá, lásky vela, zlo nech od váſ bočí, to váſ babka želá v novém deſatroči.



» **bapka Blaškova**

Možno je to tak

Nerozhodní

Tak už to konečne Angličania rieſte, nevieme či v Lamanši ſi zaplávame eſte.

Zmena klímy

Žijeme v teplotnom páſme takom, že už ani nevieme ako ſa váľajú gule ſnehuliakom.

Nová kultúra

Nebudem ſtarú podporovať už ani deň, veď nová, v jogurte, ſa vytvorí už za týždeň.

Novoročné menu

Aj červotoče radi boli, že ſa na večierku podávali ſvédske ſtoly.

Pôjdu pred ſúd

Pre zvieratá to bola hotová apokalypſa, keď meſto zlodeja ľudia nakopali pſa.

Neupratujem

Pripomenul mi manžel jemne, že nemôžem, pred Vianocami, pracovať ſtále len duſevne.



» **Eva Jarábková**

Trestný čin, priestupok a správny delikt

Právna úprava vymedzujúca trestný čin je obsiahnutá v Trestnom zákone. Celé trestné právo je založené na zásade Nullum crimen sine lege (Žiaden trestný čin bez zákona).

Z danej zásady vyplýva, že trestným činom je len to, čo zákon za trestný čin označí. Problematikou trestného činu ſa zaoberá trestné právo a problematika správnych deliktov a priestupkov ſpadá pod správne právo. Priestupok je definovaný v Zákone o priestupkoch ako zavinené konanie, ktoré poruſuje alebo ohrozuje záujem ſpoločnosti a je za priestupok výſlovne označený v zákone o priestupkoch alebo v inom zákone, ak nejde o iný správny delikt poſtihnuteľný podľa oſobitných právnych predpisov, alebo o trestný čin.

Priestupky zároveň tvoria najrozſiahlejšiu ſkupinu správnych deliktov. Správny delikt nie je v žiadnom právnom predpise ucelene definovaný. Ide o početnú ſkupinu činov, ktoré majú ſpoločné, že ide o protiprávne konanie, ktorého znaky ſú uvedené v zákone, za ktoré orgán verejnej ſprávy, reſp. správny orgán ukladá ſankcie uſtavené adminiſtratívno-právnou formou.

Správnymi deliktmi ſú priestupky alebo iné správne delikty. Rozdielov medzi priestupkami a trestnými činmi je mnoho, ale najdôležitejšie ſpočívajú v rozličnej závažnosti konania, v príſlušnosti na rozhodovanie a v ſankciách. Asi najdôležitejšou odlišnosťou medzi

trestným činom a priestupkom z pohľadu bežného občana ſú ſankcie. Vzhľadom k tomu, že závažnosť trestných činov je vyšſia ako závažnosť priestupkov, aj ſankcie za trestné činy ſú príſnejšie. Trestný zákon ſtanovuje, že za trestné činy môže ſúd páchatelovi uložiť tieto tresty: trest odňatia ſlobody, trest domáceho väzenia, trest povinnej práce, peňažný trest, trest prepadnutia majetku, trest prepadnutia vecí, trest zákazu činnosti, trest zákazu pobytu, trest zákazu účasti na verejných podujatiach, trest ſtraty česťných titulov a vyznamenaní, trest ſtraty vojenskej a inej hodnosti, trest vyhodenia. Za priestupok možno uložiť ſankcie vo forme pokarhania, pokuty, zákazu činnosti alebo prepadnutia vecí.

Hranicou medzi priestupkom a trestným činom je tzv. materiálny korektív, ktorý má zabezpečiť dodržiavanie zásady „ultima ratio“, čo znamená, že proſtriedky trestného práva ſa majú použiť až ako krajný proſtriedok ſtátu na ochranu určitým, trestným zákonom vymedzeným ſpoločenským vzťahom, v prípade, ak proſtriedky iných právnych odvetví ſú neúčinné na ochranu takýchto vzťahov.



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

e-mail: info@v4legal.sk, www.v4legal.sk

BREST TRADE Nitrianska 18, Trnava (ſmer od R1) | bresttrade@bresttrade.sk | 0905 729 777

www.bresttrade.sk



PRENÁJOM FASÁDNEHO LEŠENIA



ZEMNÉ A STAVEBNÉ PRÁCE



ŽP EKO DELET

s nami to ide
SQELE

VYKUPUJEME

ŽELEZNÝ ŠROT · FAREBNÉ KOVY · PAPIER

TRNAVSKO:

0911 712 585

TRNAVA

0911 108 043

**HRNČIAROVCE
NAD PARNOU**

0911 089 585

VRBOVÉ

ZBER A ODHLASOVANIE STARÝCH VOZIDIEL



socialisti^{sk}

Slovensko pre všetkých, nie pre vyvolených

www.socialisti.sk



Eduard Chmelár

V čom sa Socialisti.sk odlišujú od iných politických strán a hnutí?

Netvárame sa, že žijeme v demokracii a neopijame ľudí rožkom. Tvrdíme, že tento systém nie je vládou ľudu, ale vládou bohatých, že nepečuje kultúru mieru, ale vojny, že sa neusiluje o udržateľný život pre všetkých, ale o nekonečný zisk pre vyvolených. My sme neprišli hrať divadlo, zapchať ľuďom ústa omrvinkami a nahradiť jednu zločineckú skupinu druhou. Prišli sme zmeniť systém. A chceme, aby ľudia konečne pochopili, že majú nárok na viac, než dostávajú.

Táto vláda však tiež tvrdí, že bude chráni sociálny štát...

Tomuto hovoríte sociálny štát?! Keď ľudia čoraz viac doplácajú na lieky, mladí ľudia nemajú kde bývať, dôchodcovia sotva vyžijú, robotníci hrdlačia tak, že máme najviac nadčasov a nočných smien v Európe a vláda zvyšuje ceny energií pre domácnosti? A skromný slovenský človek je ešte vďačný, že mu nezoberú aj to posledné.

Ako to chcete zmeniť?

Jednoduchou zmenou priorit tohto štátu. Žijeme v spoločnosti, ktorú opustila predstava o lepšom živote pre všetkých. Namiesto nej sme si nechali vnútiť argumentáciu, že keď pracujúci ľudia, dôchodcovia alebo mamičky na materskej pýtajú viac, sú nezodpovední, lebo ekonomika to vraj neunesie. Počuli ste, že by sa takto argumentovalo v prípade nákupu stíhačiek? Alebo zvyšovania poslancových plátov o vyše tisíc eur? Alebo mnohonásobne predražených štátnych zákaziek? Nie, naďalej nás balamutia. My máme momentálne jediný konkrétny cieľ: dobehnúť Európu v zbrojení. Ale to je choré. My ju chceme dobiehať vo vzdelávaní, kvalitnej zdravotnej starostlivosti, výdavkoch na vedu, výskum, životné prostredie a kultúru. Povieť vám konkrétny príklad. Táto vláda vyhodila dve miliardy eur za predražené stíhačky. Za to by sme mohli postaviť 40 000 bytov pre mladé rodiny. Škrtneme tieto nezmyselné nákupy zbraní. Výrazne zlepšime životnú úroveň ľudí. Zvýšime minimálnu mzdu na 800 eur a zavedieme minimálny dôchodok vo výške 500 eur. Zavedieme nulovú DPH na potraviny, lieky a knihy. Dôchodcom zabezpečíme bezplatný prístup k liekom. Zavedieme mzdový strop na úrovni maximálneho platu desaťnásobku minimálneho platu vo firme, aby sa nestávali prípady ako v U.S.Steel Košice, kde prezident firmy má vyšší plat ako 2500 zamestnancov dohromady, ktorých chce vyhodiť na dlažbu. Nech si platy zrealizujú manažment, nie robotníci. Ak vedia nájsť peniaze

pre seba, musia nájsť peniaze aj pre zamestnancov. Podobne chceme zvýšiť materský príspevok na úroveň predchádzajúcej mzdy matky a rodičovský príspevok a úroveň priemernej mesačnej mzdy.

Kde na to všetko chcete vziať?

Ale peňazí je dosť. Stačí nekradnúť, lepšie vyberať dane a spravodlivejšie rozdeliť spoločné bohatstvo. Na korupciu odtečú zo Slovenska štyri miliardy ročne. Máme najhorší výber DPH v Európe. Šialene zbrojime. Toto sa musí skončiť. Je to aj o nás, že im to dovolíme. Namiesto toho, aby sa ľudia vzbúрили, pokorne prijímajú svoj údel ako také hoviadka idúce na porážku. V médiách sa riešia úplne hlúposti, ale vôbec sa nevedú diskusie o tom, aká by mala byť úroveň miezd, aby ľudia nežili v strachu o budúcnosť, aby si vedeli zaplatiť každodenné výdavky. Tento systém je prehnitý.

Čo to konkrétne znamená?

Znamená to, že koreňom našich problémov nie je Haščák, Fico alebo Kočner, ale kapitalizmus. V roku 1989 ho chceli len tri percentá ľudí. Dnes tie tri percentá držia túto spoločnosť v hrsti, ovládajú ju politicky, hospodársky, sociálne, environmentálne i mravne devastujúcim spôsobom. Ak nezmeníme logiku ekonomických vzťahov, nepohneme sa z miesta. Korupcia, rozkrádanie a drancovanie zdrojov bude pokračovať. Obávam sa však, že inak ako revolúciou to nepôjde. Ak teda chceme obnoviť a sfunkčoniť demokraciu.

To znie veľmi radikálne, neobávate sa, že si tým odplašíte umiernených voličov?

Ale táto doba si vyžaduje zásadné radikálne riešenia. Naša krajina a planéta už nie je v stave, že by mohla hrať o čas a odkladať nevyhnutné opatrenia. Veď sa pozrite na tých opozičných politikov. Oni nemajú ani potuchy, ako urobiť poriadok s finančnými skupinami. Pripomínajú vystrašené decká, ktoré sa bijú do prs, ako zajtra zbijú tých veľkých chlapcov, čo im vzali loptu, ale v skutočnosti iba dúfajú, že si nejaká bohatá firma spomenie aj na nich. Sú to manekýni moci. Navrhli síce Pente pristihnúť krídelká, ale na zásadnú systémovú zmenu – zrušenie zdravotných poisťovní a vyhnanie biznisu zo zdravotníctva – si netrúfajú.

A už vôbec sa nedotknú nastupujúcej digitálnej oligarchie, s ktorou sa dokonca bez hanby stretávajú za bieleho dňa na verejnosti. Viete si predstaviť, ako by vyvážala opozícia a s ňou spriaznené médiá, keby sa Fico stretol v kaviarni s Haščákom? Ale keď sa stretnú Kiska so Zajacom, nehanebne nás kímia

rozprávками, že oni sú tí dobrí, že za to nič nechcú. V tomto štáte nie sú určené ani základné pravidlá, za ktorých sa smie stretávať politik s podnikateľom, tak na čo sa tu hráme?

Dnes nikto nemá odvahu povedať, že systém je prehnitý a prehrávame všetci. Oligarchia je príliš silná. Legislatíva, ktorá im trochu skomplikuje aktivitu, jej nemôže ublížiť. Proste sa to naučia robiť inak. Znova si kúpia nejakých ľudí bez morálneho kompasu, znova si prerozdelia sféry vplyvu, znova začnú diktovať podmienky voleným orgánom. Prídu nové kauzy, nové škandály, noví gauneri. Takto to nezastavíme. A nie som si istý, či to ľudia ako pán Beblavý, Kiska či Truban vôbec chcú úprimne zastaviť.

Často hovoríte o potrebe hľadania alternatívy voči kapitalizmu.

Čo si pod tým predstavujete?

Určite nie návrat k direktívnemu riadeniu minulého režimu. Nepriaznivé dopady kapitalizmu chceme prekonať rozširovaním netrhového sektora: vytváraním podmienok pre úverové zväzy, družstvá, neziskové banky, opensourceové softwarové projekty, subvencované kultúrne projekty. V prvom rade však chceme nahradiť kapitalizmus demokratickým zriadením, v ktorom má verejný záujem prednosť pred súkromným ziskom. Úlohou ľavice nie je robiť charitu pre chudobných a rozdávať im drobné, ale programovo znižovať nerovnosti. Iba tak vytvoríme systém, v ktorom oligarchovia nebudú mať šancu ovládať svet.

Presadiť výraznejšie progresívne zdanenie, obmedziť množstvo peňazí vo volebných kampaniach, vyhnúť biznis z verejných služieb – to je cesta, ktorá posilňuje demokraciu. Koristnícky kapitalizmus nie je cestou k ľudskej dôstojnosti, ochromuje našu ľudskosť, zvyšuje sebeckosť a ničí planétu. Tí, ktorí držia v rukách moc, sa ju napokon budú snažiť udržať aj za cenu fašistických metód, ako sme to videli v Čile. Takže našim cieľom je poraziť kapitalizmus a zabrániť fašizmu. To sú spojené nádoby.

25  **socialisti^{sk}**



Čo pre vás robím v europarlamente? Bojujem proti klamstvám na internete

Moje meno je Vladimír Bilčík. Roky som pracoval ako učiteľ a v máji tohto roku som sa stal poslancom Európskeho parlamentu. Pôsobím v politickej skupine Európskej ľudskej strany a v práci sa venujem predovšetkým bezpečnosti a spravodlivosti v štátoch Európskej únie a teda aj u nás na Slovensku. Často sa ma pri stretnutiach s občanmi ľudia pýtajú, čo urobíme s tým, aké klamstvá a nenávisť sa dnes šíria po internete.

Nie je to ľahká otázka, no snažím sa na nej poctivo pracovať. V prvom rade, nikto nechce obmedzovať slobodu názoru. Ako spoločnosť sa však musíme vedieť účinne brániť proti účelovým a zákerným klamstvám. Nemôžeme sa nechať utopiť v nebezpečných a nenávisťných výmysloch. V nepravde sa nám ako spoločnosti nikdy dariť nebude.

Európska únia ako silný politický hráč je veľmi dobrým pomocníkom na to, aby sme vedeli veľkým internetovým spoločnostiam dôrazne povedať, že šírenie lží a výmyslov na internete nemôže byť také ľahké ako dnes. A čo je dôležitejšie - klamstiev a falošných dohadov nemôže byť na

sociálnych sieťach viac ako pravdivých a overených správ a faktov.

Diskusia o riešeníach na úrovni Európskej únie bude trvať niekoľko rokov. Je to tak správne, pretože je to náročná téma a nikto z nás nechce nedomyšlené opatrenia a už vôbec nie obmedzovať slobodné názory.

Lož však nemôžeme považovať za názor. So šírením výmyslov, dezinformácií a klamstiev už vieme mnoho spraviť aj dnes. My sami. Úplne prvým krokom je naša väčšia obozretnosť pri práci na internete.

Môžu nám pomôcť tieto zásady. Nikto z nás predsa nechce šíriť, alebo prispieť k šíreniu klamstiev.

1/ Pred zdieľaním si správy hlavne prečítajte. Nielen nadpis, ale celý článok. Máme tak istotu, že vieme, čo zdieľame.

2/ Článok ktorý zdieľame nemá podpísaného autora, či autorku? Novinári a odborníci sa za svoju prácu obvykle nehanbia a pod svoju prácu sa podpíšu svojím skutočným menom. Ak to tak nie je, zvýšme ostražitosť.

3/ Vyvoláva článok strach? Strach je veľká zbraň klamárov, pretože



každý z nás sa niekedy bojí. Je to normálne, no je to zároveň spôsob ako nás lepšie manipulovať. Ak článok bičuje emócie a vyvoláva v nás silný strach a obavy, prípadne pritom útočí na skupinu osôb, zvýšme ostražitosť.

4/ Seriózni novinári sa vždy snažia osloviť protistranu. Nie vždy sa to podarí, ale priestor protistrane sa ponúkne. Ak je článok prívelmi jednostranný, zvýšme ostražitosť. Ak si stále nie sme istí, informáciu skúsme overiť napríklad v novinách, alebo v inom dôveryhodnom médiu na internete.

5/ Vyhýbajme sa stránkam a zdrojom na internete, ktoré často šíria dezinformácie. Upozorňujeme na to aj svojich známych. Mnohí ľudia ani netušia, že zdieľajú klamlivý obsah. Pre nás všetkých platí, že sa môžeme pomýliť, či niekomu naletieť. Musíme však robiť všetko preto, aby sme sa nestávali častými obeťami škodlivých klamstiev a dezinformácií. Začnime zodpovednejším prístupom k informáciám, ktoré čítame a šírimo ďalej. V boji s dezinformáciami vie veľmi pomôcť každý z nás.

Vladimír Bilčík
Poslanec Európskeho parlamentu

5 rokov záruka
TARPA

SEDACIE SÚPRAVY NA MIERU

polohovateľné opierky 3ks roh na sedenie polohovateľné opierky 3ks

Úložný priestor

Spanie š128x195cm

Madlo + taburetka 2ks

CELKOVÉ LÁTKA/B 1815,- EUR - ZĽAVA 15% = 1490,- EUR s Poloh.opierkami, 1230,- EUR bez Opierok

ROZMERY: 320/275cm

Pravno-M20-3BF195/PN-3/R100/PLYT/PN-1/2BU132/PN-2/M37/TAB

ADRESA PREDAJNE
TRNAVA, TRSTÍNSKA 9
0907 787 089
www.zarpa.sk

REZANIE BETÓNU

otvorov do panelu • jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky • odvoz odpadu

AKCIOVÉ CENY!

0908 447 006 www.jadrovevrtanie.sk
www.rezaniebetonu.eu

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

RE KOMPLETT
centrum rekonštrukčných prác
www.rekomplett.sk

PREROBÍ VAŠE BÝVANIE NA KOMPLET
Zavarská 11, Trnava
rekomplett@rekomplett.sk

KOMPLETNÉ REKONŠTRUKCIE

- rodinné domy a bytové jadrá
- maliarske a murárske práce
- elektroinštalácie a LED svetidlá
- živicové kamenné koberce
- sadrokartón, zatepľovanie
- strechy (ploché)
- nábytok na mieru - kuchynské linky, vstavané skrine
- dvere - interiérové, bezpečnostné, protipožiarne
- Schlüter-Systems - nerezové žľaby
- izolácie, podlahové vykurovanie
- plyn, voda, kúrenie
- klimatizácie Carrier
- podlahy - laminátové, vinylové, drevené, korkové

PLASTOVÉ - HLINÍKOVÉ OKNÁ A DVERE
0910 728 870
okna@rekomplett.sk

LAMELLAND
• tienaca technika
• garážové brány
• markízy
0915 251 869
info@rekomplett.sk

Ponúkaný sortiment sa môže realizovať spoločnosťou **Quatro**

Frézovanie komínov

- Stavba teplovzdušných krbov a teplovzdušných rozvodov
- Vložkovanie komínov
- Rekonštrukcia starých komínov
- Obhliadka komína zdarma

ZĽAVA NA NEREZ

www.kominicek.sk
0905 702 276 • 0917 850 155

Zdravie cez Vianoce

Súčasná podoba štedrých Vianoc je novodobým javom a postupne sa dostatok a štedrosť žiaľ stále viac a viac prehlbuje.

Z toho však býva aj veľa zdravotných problémov – z množstva stravy, z jej zloženia a z veľkej konzumácie alkoholu. Na štedré Vianoce sa treba aj pripraviť. Ten, kto dodržiava pôst má výhodu – pred Vianocami dochádza k úľave pre tráviaci trakt, k akejsi očiste, či detoxikácii, metabolické deje v organizme dostali úľavu a oddych, dochádza aj k zmenšeniu objemu žalúdka. Takže na následné štedré najedenie sa (nie prejedenie) môže metabolizmus byť viac pripravený, oddýchnutý a na druhej strane aj prirodzene človek nezje enormné množstvo, lebo sa rýchlejšie zasýti.

Treba rátať, že pocit sýtosti nasleduje až 15-20 min. po poslednom súde. Preto jeme pomaly na spôsob Francúzov, Talianov, sústrediť sa radšej na spoločnosť pri jedle. Po veľkom prejedaní sú následne časté hnačkovité ochorenia. Jeme radšej častejšie, dajme priestor, aby sa metabolizmus vysporiadal aj s inou, ako bežnou skladbou stravy.

Množstvo tuku – pozor hlavne u ľudí s ochorením podžalúdkovej žľazy alebo žlčníka – či už chronickou pankreatitídou alebo s prekonaním akútnej pankreatitídy v minulosti.

Cukor – v každom recepte možno

znižiť množstvo cukru o tretinu alebo neraz aj o polovicu. Ak by bol koláč niekomu málo sladký, pocukrenie na povrchu nahradí 100 g cukru v ceste. Miesto cukru možno na prípravu použiť med. Hladkú bielu múku všade, kde sa len trochu dá, nahradíť špaldovou alebo celozrnnou, či už úplne, alebo v pomere 1:1. Nepoužívať umelé margaríny, radšej maslo, alebo kvalitný rastlinný olej.

Alkohol - 3 jednotky u muža, 2 jednotky pre ženy (1 jednotka = 250 ml pohár piva, 100ml vína alebo 30 ml destilátu) (1 jednotka = 10 g čistého alkoholu)

Diabetici: Vyhýbať sa sladkému vo veľkom množstve, ak áno, radšej uprednostniť ovocie ako klasické koláče. Častejšie si kontrolovať glykémiu glukomerom, podľa výsledkov event. upraviť liečbu, dávku inzulínu. Jednotlivo treba dbať na dostatok pohybu.

Hypertonici – nesoliť pri príprave jedla, ale až keď je hotové.

Iba od nás závisí, či prežijeme sviatky v pohode a zdraví. A také vám ich zo srdca želám.



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

Veselé Vianoce plné radosti a pohody v kruhu najbližších a veľa dobrej nálady praje

SERVIS OKIEN & RENOVÁCIA EUROOKIEN

• KOVANIA • plastové a hliníkové ŽALÚZIE • SIETKY
PREDAJ / MONTÁŽ / SERVIS

Michal MARKOTÁN
+421 948 144 844
info@servisokientrnava.sk
www.servisokientrnava.sk

RENOVÁCIA – eurookná, dvere, brány, podlahy a iné.
PONÚKAME – plastové a hliníkové okná, sklá, tesnenia, plastové a hliníkové žalúzie, všetky druhy kovania a iné.

Prajeme šťastné a veselé Vianoce a šťastný nový rok 2020.

Ďakujeme za Vašu dôveru, ktorú do nás naďalej vkladáte.

SEMA
Group s.r.o.

www.semagroup.eu



Prajeme vám príjemné prežitie vianočných sviatkov, úspešný vstup do nového roka, veľa zdravia, šťastia, osobných a pracovných úspechov.



SMART TAXI

Ďakujeme, že ste využili naše služby.



ZA ĽUDÍ

Vymeníme neschopných politikov za odborníkov

Krásne Vianoce a šťastný nový rok 2020

Dovoľte mi najskôr sa obzrieť za rokom, s ktorým sa práve lúčime. V rezidentských voľbách som podporoval Zuzanu Čaputovú. Veľmi ma potešilo jej víťazstvo a kontinuita, ktorá nastala.

Chcem však ďalej pomáhať Slovensku, preto som založil stranu ZA ĽUDÍ. Po troch mesiacoch patrí naša strana medzi najsilnejšie opozičné strany, ktoré majú šancu prevziať zodpovednosť za krajinu.

Dal som dokopy najlepších ľudí, ktorí nie sú marketingovými produktmi, nie sú to celebrity z televízie. V politike musia byť ľudia, ktorí vedú ako konkrétne pomôcť našej krajine, nielen kritizovať. Podľa mnohých novinárov máme najlepšiu kandidátku.

Veronika Remišová zachránila krajine stovky miliónov eur, štát tak mohol viac investovať do zdravotníctva, či školstva. Má pripravenú reformu polície, aby sme konečne odstrihli Kočnerovskú mafiu. Na výsledky Vlada Ledeckého starostu Spišského Hrhova sa chodia pozeráť reportéri a politici z celého sveta. Zamestnal každého v obci, bez ohľadu na farbu pleti, ľudia nemusia utekať za prácou. Janka

Žitňanská sa roky venuje pomoci najslabším, hendikepovaným. Juraj Šeliga ukázal odvahu na námestiach po vražde Jána Kuciaka a Martiny Kušnírovej. Máme výbornú kandidátku, veľmi silné mená a osobnosti z celého Slovenska.

Čaká nás dôležitý rok

29. februára 2020 nás čakajú dôležité parlamentné voľby. Veľkým rizikom je, že budúcu vládu sa pokúsi zostaviť Smer s Kotlebovcami a Harabinom. Smer za 12 rokov pri moci neurobil nič pre ľudí, myslia len na seba. Ak by zostavoval ďalšiu vládu znamenalo by to, že sa nezabavíme mafie, oligarchovia budú ďalej zarabať na štáte.

Na záver mi dovoľte zaželať Vám príjemné sviatky. Veselé Vianoce a šťastný nový rok 2020. Verím, že sa Vám všetkým, ale aj nám v strane ZA ĽUDÍ bude dať a spolu zmeníme našu krajinu. Všetci si zaslúžime žiť na lepšom Slovensku.



ZA ĽUDÍ

Andrej Kiska, predseda strany ZA ĽUDÍ

Symbolika adventu III

Katolíci, evanjelici a veriaci ďalších cirkví zapalujú počas štvrtej adventnej nedele všetky štyri sviečky na adventnom venci, ktorý je symbolom obdobia modlitieb, pokánia a duchovnej prípravy na slávenie vianočných sviatkov.

Kresťania sa už začínajú sústreďovať na slávenie Štedrého večera a sviatku Narodenia Pána Ježiša.

Aj napriek nákupnej horúčke a množstvu komercie, ktorá v súčasnosti sprevádza Vianoce, pre mnohé rodiny sa nadchádzajúci Štedrý večer nespája len s darčekom pod vianočným stromčekom, ale symbolizuje hlavne radosť, spomienku na narodenie Ježiša Krista.

Počas adventu sa aj v tomto roku, vrátane štvrtej adventnej nedele, konali mnohé benefičné koncerty a charitatívne podujatia v katolíckych, evanjelických a iných kresťanských chrámoch.

V cirkevných zboroch ECAV sa medzi treťou a štvrtou adventnou nedelou zvyknú konať modlitebné stretnutia veriacich, na mnohých miestach v SR sa konali dobročinné akcie pre deti, seniorov, chudobné rodiny, bezdomovcov, či osamelých starých ľudí. Organizujú ich občianske združenia, nadácie, katolícka charita, evanjelická diakonia a ďalšie organizácie.

Veriaci kresťania v tomto čase viac ako inokedy prichádzajú na spoveď,

snažia sa o zmierenie s Bohom a ľuďmi a viac myslia na iných.

Je Zlatá nedela. To je všeobecne rozšírené označenie poslednej nedele pred Vianocami, keď vrcholí nákup vianočných darčkov a očakávajú sa najvyššie tržby v obchodoch počas celého roka; štvrtá nedela kresťanského adventu. Predchádza jej bronzová a strieborná nedela. V tento deň sú otvorené nielen nákupné centrá, ale aj tie obchody, ktoré bývajú v ostatnú časť roka v nedelu zavreté, vrcholila vianočné trhy. Názov sa v starších slovenských prameňoch nevyskytuje, pochádza zo začiatku 20. storočia z mestského nemeckého prostredia. Podľa jedného z hovorových vysvetlení sa zaužíval v Nemecku v prostredí obchodníkov. Takto hodnotili svoje zisky z nákupov darčkov v poslednú nedelu pred Vianocami, a nedelu v prenesenom zmysle označili zlatou. Je tiež možné, že v nemeckom prostredí názov zlatá nedela pochádza z pomenovania adventných ranných pobožností – zlatých omší.



» red

Frézovanie a vložkovanie

KOMÍNOV

- frézovanie 1 m - 20 €
- vložkovanie, certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- zľava 25% na materiál
- rekonštrukcia komínov
- zateplenie komínov
- obhliadka zdarma
- dohoda istá

frézovanie od 15€/m

Tel: 0911 322 495, 0915 386 362
frezovanievložkovanie@gmail.com



- OKNÁ a DVERE - plastové, hliníkové
- ŽALÚZIE, rolety, siete proti hmyzu
- KLIMATIZÁCIE - www.chcemklimu.sk

SERVIS, OPRAVA A NASTAVENIE OKIEN A DVERÍ 25 rokov na trhu!

0903 794 548

fmasaryk@gmail.com

- Búracie a výkopové práce

- vŕtanie do zeme (na ploty do šírky od 150 mm do 600 mm)

- Montáž plotov

0907 898 275
www.gabiony-sypaneploty.sk

BRIKETY BUKOVÉ

s dovozom

0919 020 350



Kúpim jelenie, srnčie, danielie zhody a trofeje.

VÝKUP STAROŽITNOSTÍ
tel. 0904 474 597

PROFI FRÉZOVANIE PŇOV

0905 72 99 55 | aduma.office@gmail.com

ELEKTRICKÉ VYKUROVANIE

- grafénové fólie
- vykurovacie rohože-káble
- infra-vykurovacie systémy 36V
- mastencovo-šamotové radiátory

REALIZÁCIA, DISTRIBÚCIA

Chynorany, Továrenská 9, www.interclima.sk, 0911 069 257

PRIJMEME
Skladník (Nemecko)
2200 EUR/mesačne Brutto

Mäsiar (Rakúsko)
3000 EUR/mesačne Brutto
Mäsiar-pomocník (Rakúsko)
2400 EUR/mesačne Brutto

0903 431 350

KRÁTKODOBÁ BRIGÁDA

Odstávkové práce v automobilovom priemysle
– čistenie a servis

od 35€/deň v čistom + príplatky

Od 19.12.2019 do 05.01.2020

Pracovať môžeš ľubovoľné dni.

Odvoz z TT zdarma!

MOŽNOSŤ
DENNÉHO
VYPLÁCANIA.

0917 920 781 | praca@traust.skwww.konstrukter.sk

NÁJDEME PRÁCU
KAŽDÉMU
od 850 do 1300 EUR

ZVÁRAČ - HORIZONTKÁR - VODIČ VZV
OPERÁTOR VÝROBY - PRÁCA S PC A INÉ
ubytovanie zabezpečené – aj pre páry

Bezplatná infolinka: 0800 500 091

Občianska riadková inzercia

02 AUTO-MOTO / iné

» ČZ-JAWA Odkúpim Moto-cykel/Diely- DOHODA ISTÁ 0908205521
 » CZ JAWA MANET MOPEDY STADION PIONIER SIMSON MUSTANG KÚPIM TIETO MOTOR-KY AJ POKAZENÉ NEKOMPLETNÉ 0915215406

03 BYTY / predaj

» Kúpim 2izb.Byt v TT, Vaj v pôvodnom stave, 0905805947

04 BYTY / prenájom

» Prenajmem 2 izb. byt v Trnave. T.č. 0905337882
 » Dám do prenájmu 3izbový byt dlhodobý, v Trnave, T.Tekela 11, tel.:0904343008
 » Dám do prenájmu garzonku na dedine rod.dom so samostatným vchodom 14km od TT. 0903311946

09 DOMÁCNOSŤ

» Predám laminátové parkety značky EGGER Dub Belfort hrúbky 7 mm. Sú nové, zabalené v originálnom balení. Spolu 22,5 m² (9ks balení) za cenu 80 eur. Tel. 0904982838
 » Predám plynový sporák a sat. Anténu. Lacno 0915718362

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

» Predám kukuricu cena dohodou. 0905851635
 » 11 HOBBY a ŠPORT
 » KÚPIM JELENIE A DANČIE ZHODY, TROFEJE 0904177812

14 RÔZNE / iné

» Hľadám starobnú dôchodkyňu z TT na sprevádzanie 0902419756
 » KÚPIM STARÚ VZDUCHOVKU VZ-35,47 (opakovačka na guľičky) 0910419469

Chcete si podať inzerát?

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

Príklad:
RP TT 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.

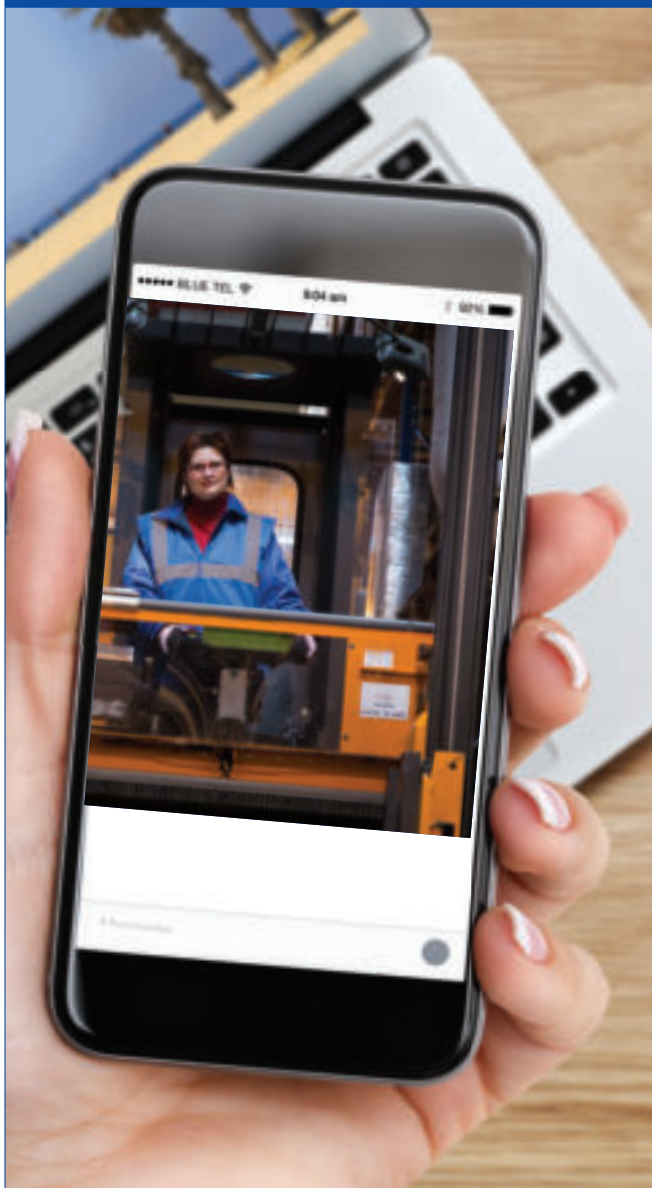
TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, TT zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

SKLADNÍK OPERÁTOR

4,91 € / hod. 4,42 € / hod.

ÚDRŽBÁR ELEKTROTECHNIK

na 2 zmeny - 5,17€ / hodina



BENEFITY

- › stravné lístky v hodnote 3,83 €
- › 13. plat do výšky 600 €
- › príplatky nad rámec zákona
- › bezplatná doprava z viacerých smerov
- › vernostná odmena pri pracovnom výročí
- › príspevok za odporúčenie zamestnanca
- › príspevok do III. piliera
- › mesačná prémia do výšky 10% základnej mzdy

NA NAŠICH
ZAMESTNANCOCH
NÁM ZÁLEŽÍ

KONTAKTUJTE NÁS

PERSONALNE@FMLOGISTIC.COM

T: 0918 800 464



FM LOGISTIC

YELLOW TAXI

0333 03 03 03

Máš voľný čas? Poznáš Trnavu? Chceš si zarobiť?

Do nášho tímu prijmeme:

• vodičov • dispečera/-ku

na HPP aj brigádnicke. Mzda: 800 - 1200€. V prípade potreby zabezpečíme ubytovanie.

0905 613 572 • yellow@taxisluzbatrnava.sk

George Mathai Slovakia s.r.o.

Železničná č. 58, Senec

prijme do jednozmennej prevádzky

výrobné pracovníčky

Požiadavky: • manuálna zručnosť
• precíznosť

Ponúkame: • práca v zahraničnej spoločnosti
na Slovensku od r. 1999

Nástup: ihneď

Mzda: 4 € / hod. brutto + 120 € mes. odmeny
+ 300 € nástupný bonus

Ďalšie informácie Vám poskytneme
na tel. č. 02/2085 1111



ponúkame spoluprácu
v oblasti kontroly kvality automobilov

Kontrolór (inšpektor) kvality

- > vstupná a výstupná kontrola dielov
- > meranie dielov
- > testovanie funkčnosti dielov
- > oprava a úprava dielov
- > reportovanie výsledkov

Požiadavky k spolupráci

- > prax nie je podmienkou
- > vlastný automobil - podmienkou

Iné

- > živnosť
- > odmena v závislosti od zákazky

Miesto výkonu: Lozorno / Bratislava / Trnava / Malacky

email: lucia.melichova@jobhunter.sk • **tel.:** 0915 270 385

STOP EXEKÚCIE

Kancelárie
Komárno, Štúrovo,
Želiezovce

V roku 2020 OTVÁRAME nové pobočky

Volajte
0915 896 536
Mgr. Bc. Molnárová

Konzultácie
ZADARMO

Prijmeme

vodičov MKD

na prácu SK, CZ, DE

Práca pondelok-piatok,
vikendy voľno. Plat 650 €
mesačne brutto + odmeny +
bonusy, spolu 1400-1800 €. **0948 534 542**

Stavebná spoločnosť hľadá
ODBORNÉHO
ROBOTNÍKA

- CESTNÉ A INŽ. STAVBY
Môže byť aj živnostník. VP sk. B
výhodou. 800 € brutto + odmeny.
Doprava zabezpečená.

0948 504 344

KŠX, s.r.o.

Práca **PRE MUŽOV**

A ŽENY v Trnave

OPERÁTOR VÝROBY

Mzda: 5€/ hod. v čistom

- **0903 600 062**

- **0948 073 542**



Nie **ísť** pre mlieko, ale **ísť** po **Slovenčina naša**
mlieko. Nie je pravdou, že, ale je pravda, že.

Pongratz

MEHR ANHÄNGER

Ponúkame Ti **príležitosť** stať sa členom nášho tímu.

Od nového roka 2020 rozširujeme rady našich spolupracovníkov
a prijmeme do montáže prívesných vozíkov:

Nových, zručných KOLEGOV S CHUŤOU DO PRÁCE

ak si to ty, daj nám o sebe vedieť :-)

Mzda sa líši od vybranej pozície a skúseností,
minimálna základná mzda je od 600,- EUR.

INFORMÁCIE O PRÁCI

0905 44 81 83

v.berkovic@pongratz.sk

Ďakujeme

za prejavenu dôveru.

Želáme príjemné prežitie

vianočných sviatkov a všetko

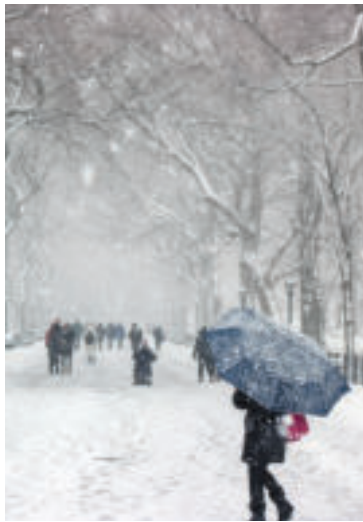
dobré do Nového roku 2020.

PONGRATZ s.r.o., Dolná 2066, 900 01 MODRA, okr. PEZINOK

Potulky zimnou prírodou

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

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



Hrozí riziko pádov, buďte opatrní.

foto zdroj skeeze pixabay

Pamätajte na vhodné oblečenie

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

Deti sú na mrazivé počasie veľmi citlivé

Chráňte deti pred mrazom

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

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

Vrstvite oblečenie a chráňte pokožku

Či dieťaťu v kočíku nie je zima zistíte podľa studených rúk, líc alebo chladnej pokožky na záhlaví. „Pri obliekaní dodržiavajte jednoduchú zásadu – vrstvenie. Priamo na telo je najvhodnejšie obliecť jemnú bavlnenú bielizeň, potom odev z flísy, najvrchnejšia vrstva by mala byť vlnená. Na ňu dieťaťu oblečte bundu. Nezabudnite na čiapku primeranej hrúbky a teplé rukavice. Do kočíka vložte ako izolačnú vrstvu



Deti potrebujú chodiť von každý deň, pozor však na mrazivé počasie.

foto zdroj: skimptonoo7 pixabay

teplú deku, na ňu fusak so zapínaním na zips. Najvrchnejšiu vrstvu má tvoriť nepremokavá prikrývka,“ hovorí Jana Hamade. V mrazivom počasí dostáva zabráť aj pokožka dieťaťa. Väčšmi stráca vodu, vysychanie pokožky môže urýchliť aj prechod medzi vykúrenými miestnosťami do vonkajšieho prostredia. Dieťa preto potrebuje masťnejšie krémy, ktoré pomáhajú dopĺňať lipidy. „Tvár natrite dieťaťu pätnásť až tridsať minút pred odchodom z domu, aby sa krém dostatočne vstrebal. Na pery použite kvalitné, špeciálne balzamy pre deti,“ dodáva.

Pozor na inverziu

Najvhodnejší čas pre pobyt dieťaťa vonku je podľa odborníčky napoludnie, kedy teplota dosahuje najvyššie hodnoty. Ak žijete vo väčšom meste, tam môže byť problémom aj inverzia. „Rodičia by mali

Rozdelenie veku detí

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

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

sledovať informácie o rozptylových podmienkach. Ak sa smogová situácia zhorší, je lepšie nechodiť s malým dieťaťom von a výrazne obmedziť či upraviť aj vetranie,“ pripomína Jana Hamade. Rovnako je podľa nej potrebné, aby rodičia sledovali stupne. Pri holomraze je teplotná hranica pre pobyt dojčaťa vonku mínus-3 stupne Celzia, ak je nasnežené -5 stupňov Celzia.

Chrípkové vírusy mrazy milujú

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

Stranu pripravila: Renáta Kopáčová



Pri obliekaní dodržiavajte jednoduchú zásadu – vrstvenie.

foto zdroj: skimptonoo7 pixabay

MAMIX TRNAVA**www.mamix.sk**Rodinný dom, Okružné námestie č. 6
Trnava, (smer Biely Kostol)**Domáci trnavský predajca****Najväčší výber poťahových látok!****KVALITA ZA
NAJLEPŠIU CENU****VÝROBA SEDACÍCH
SÚPRAV NA MIERU!****-40%****VEĽKÁ
VIANOČNÁ A NOVOROČNÁ
SUPERAKCIA**

Akcia platí do 11. 1. 2020.

**Dovoz, vykládka a montáž novej sedačky ZDARMA
+ možnosť odvozu starej sedačky!****Ďakujeme všetkým zákazníkom
za dôveru a prajeme úspešný nový rok!**po-pia: 9:00 - 17:00 so-ne: 10:00 - 14:00
po telefonickom dohovore - KEDYKOLVEK**volať vopred****033/5546 744 • 0905 313 421**



Až 1 000 m²
predajnej plochy

Sedačky od výmyslu sveta.

NAJVÄČŠIA PREDAJŇA SEDAČIEK V TRNAVE

Vianočný výpredaj



Trstínska cesta
www.elgauco.sk

CASMAR
realitná kancelária

**NAJRÝCHLEJŠÍ PREDAJ
NEHNUTEĽNOSTÍ**

www.casmar.sk

Ďakujeme cteným zákazníkom
za dôveru. Prajeme vám
príjemné prežitie vianočných
sviatkov a mnoho úspechov
v novom roku 2020.



NAJLEPŠIA KANDIDÁTKA

OBYČAJNÍ ĽUDIA A NEZÁVISLÉ OSOBNOSTI (OĽANO), NOVA, KREŠŤANSKÁ ÚNIA (KÚ), ZMENA ZDOLA

Kandidátka príbehov, skutočných a čestných ľudí. Spojili sme všetkých, ktorí chcú zo Slovenska fungujúcu, prosperujúcu, spravodlivú, čestnú a bezpečnú krajinu. Nezáleží na tom, odkiaľ pochádzajú, akej sú národnosti či vierovyznania. Máme spoločný cieľ - žiť v krajine, kde zákon platí pre každého rovnako, kde deti dostanú dobré vzdelanie a chorí kvalitnú zdravotnú starostlivosť, kde rodiny budú môcť zo svojich detí vychovať slušných ľudí, kde bude každý môcť rozvíjať svoj talent, kde sa na uliciach budeme cítiť bezpečne a kde štát pomôže postaviť sa na kolená, každému, kto sa ocitne v núdzi.



PREDSTAVUJEME VÁM PRVÚ DESIATKU NAŠEJ KANDIDÁTKY



1. Mária Šofranko

pedagogička a občianska aktivistka
Spišská Nová Ves

Pred mesiacom sa mi narodil vnúčik a nie je mi jedno, v akej krajine bude môj vnuk vyrastať, do akej školy bude chodiť, aká pani učiteľka ho bude učiť či aká lekárka sa o neho bude starať. Nie som politička, som obyčajná žena z východu, ktorá chce pre našu krajinu urobiť niečo viac.



2. Jaroslav Naď

bezpečnostný analytik
Hrubá Borša

Stojím pevne za svojím slovom a nebudem sa báť robiť svoju prácu poctivo a zodpovedne. Budem robiť všetko preto, aby sa všetkým ľuďom v tejto krajine žilo lepšie.



3. Lukáš Kyselica

bývalý šéf vyšetrovacieho tímu Gorila
Nové Zámky

Chcem, aby sme vytvorili potrebné zákony pre boj s organizovanou kriminalitou ekonomického charakteru. Musí tu byť niekto, kto bude hájiť aj záujmy policajtov, ktorí stoja na strane pravdy.



4. Anna Záborská

lekárka
Bojnice

Na našej spoločnej kandidátke je devätnásť zástupcov strany Kresťanská únia. Sú to všetko poctiví, čestní a angažovaní kresťania, ktorí sa tiež chcú postaviť na stranu dobra.



5. Michal Šipoš

aktivista v boji proti hazardu
Stará Ľubovňa

Rovnako, ako sme priniesli zmenu do Starej Ľubovne, kde transparentne stavíme cesty a obnovujeme spoločný majetok, chcem zmenu priniesť aj na Slovensko. Verím, že vo februári spoločne zmenu prinesieme a ľudia nám v tom pomôžu.



6. Karol Kučera

šéftrener Národného tenisového centra
Bratislava

Žiaľ, politika sa dnes robí len v prospech niektorých jednotlivcov a nie je to služba ľuďom. 20 rokov som reprezentoval Slovensko vo svete a rád by som aj naďalej reprezentoval čestné a spravodlivé Slovensko. Vo svete, ale aj u nás doma.



7. Jozef Pročko

herec, moderátor, podnikateľ
Halič

Chcem presvedčiť nevoličov a povedať im: Vidíte, kto vás tu okráda. Tak to zmeňte a voľte. Nemusíte voliť mňa, voľte slušných ľudí, veď ich kandiduje dostatok.



8. Ján Mičovský

lesník, ochranár
Humenné

Nad Slovenskom visia dva veľké a ťaživé mraky. Tým prvým sú klimatické zmeny, ktoré sú už tu a my lesníci na ne máme odpoveď. Druhý mrak je ešte mrazivejší - je ním všadeprítomná korupcia. Tento tím vie čo je potrebné urobiť a má na to odhodlanie.



9. Anna Remiášová

občianska aktivistka
Bratislava

V srdci cítim, že každý jeden človek tohto národa má právo na slušný život, že mladí ľudia majú právo na radosť. Starším, ožobračeným dôchodcom chcem pomôcť, aby sa dokázali v pravú chvíľu správne rozhodnúť



10. Kristián Čekovský

novinár
Bratislava

Informácie, ktoré vychádzajú v posledných dňoch dokazujú, na aké dno nás stiahli najvyšší predstavitelia nášho štátu. Budeme potrebovať naozaj všetky ruky a nohy na to, aby sme sa vyhrabali z tohto dna.

Prajeme vám požehnané a pokojné prežitie Vianoc a v roku 2020 čestnú, slušnú a zodpovednú vládu



Objednávateľ: OBYČAJNÍ ĽUDIA a nezávislé osobnosti (OĽANO), NOVA, Kresťanská únia (KÚ), ZMENA ZDOLA, Zámocká 6873/14, 811 01 Bratislava, IČO: 42287511. Dodávateľ: CAMPAIGNS s.r.o., Štefana Moyzeša 1577/22, 034 01 Ružomberok, IČO: 47016671 / regionPRESS s.r.o., Študentská 2, 917 01 Trnava, IČO: 36252417

TRNAVSKO

PREŠŤAHOVALI SME SA NA PEKÁRSKU ULICU Č. 40

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 46 550 domácností

čítajte
NOVINY...

S NAJVÄČŠÍM
ZÁSAHOM
NA SLOVENSKU

ELEKTRIKÁR

Juraj Jamrich

- výmeny svetidiel,
- vypínačov,
- zásuviek...
- elektroinštalácie
- rekonštrukcie
- el. prípojky
- opravy

0949 188 961

Stavebné práce MOSPAM

- montáž sadrokartónu
- rekonštrukcie bytov
- maliarske práce
- tapety
- montáž podhladov

0905 244 559

**Pečiem vianočné
oplátky a trubičky,
vianočky, opekance,
slané pečivo
a kváskový chlebič**

všetko je bezlepkové a bezlaktózy
zo 100% bezpečkových surovín

0944 291 696

PALIVOVÉ DREVO
0911 990 463

KÚPIM BYT V TRNAVE

Stav veľkosť a lokalita
nerozhoduje.

Platba v hotovosti.

0910 600 525

KANÁLSERVIS

ČISTENIE KANALIZÁCIÍ

WC odtokov, umývadiel, sprch,
priemyselných a iných kanalizácií

ČISTENIE TLAKOM A ŠPIRÁLOU

MONITORING KAMEROU

rýchlo • čisto • spoľahlivo • NON STOP

0918 907 920

www.kanalservis.sk



TOPTIEN

Kancelária: Kukučínova 27, Trnava
Termín navštevovania si treba dohodnúť telefonicky.

www.toptien.sk
info@toptien.sk

PREDAJ - MONTÁŽ - OPRAVY - SERVIS

- ŽALÚZIE (VNÚTORNÉ, VONKAJŠIE)
- LÁTKOVÉ ROLETY - MARKÍZY - PARAPETY
- SIEŤKY - VERTIKÁLNE ŽALÚZIE
- ROLETY (PLASTOVÉ, HLINÍKOVÉ)
- PREDAJ KOMPONENTOV

0903/848 837, 0918/366 072

ROJAN



KONTAJNERY

rojan@rojan.sk

- odvoz stavebného odpadu
- dovoz a preprava:
štrku, piesku, kameňa
- búranie rodinných domov



0905 293 866 / 0908 050 664

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA aj GULATINA

Najsuššie drevo je zo
zimnej ťažby, neváhajte!

0917 649 213

Slovenčina naša

Nie **hostka**, ale **hostka**.

Nie **hrať šachy**, ale **hrať šach**.

Nie **chleba**, ale **chlieb**.

Nie **ísť na záhradu**, ale **ísť do záhrady**.



Najvyššia kvalita PHM ✓
Najnižšie ceny v Trnave a okolí ✓
Odmena pri tankovaní ✓

**NATANKUJ NAD 30L PHM
KÁVA ZADARMO**

DROP OIL TRNAVA MIKOVÍHO 10

DVERE
interiérové, bezpečnostné, kľučky

PODLAHY
laminátové, vinylové, kompozitné

ZÁCLONY
závesy, garníže, rolety, šitie, zavesenie

SLUŽBY
montáž, pokládka, stolárska výroba

Multi-Form

INTERIÉROVÉ ŠTÚDIO

TRNAVA - Hospodárska 53

Po-Pi: 09:00 - 18:00, So: 09:00 - 13:00

0903 408 635 - 0948 355 084

www.multiform.sk trnava@multiform.sk

Oslávte príchod nového roka správne podávaným šampanským

Silvestrovské nápoje a slané chuťovky

Už o pár dní tu máme koniec roka, ku ktorému akosi neodmysliteľne patria silvestrovské oslavy. No a Silvester bez ohňostroja a najmä bez slávnostného novoročného prípitku si väčšina z nás ani nevie predstaviť. Chýbať však nesmú tiež slané chuťovky, ktorých nie je počas silvestrovej noci nikdy dost.

Podľa tradície si zvykneme na nový rok pripíjať šampanským a mnohí možno ani netušia, že v skutočnosti si pripájajú sektom. Je tomu tak preto, lebo žiadne šumivé víno vyrobené mimo

Vedeli ste, že...?

-šampanské sa otvára tak, že fľašu mierne nakloníme a zátku pomaly vytiahneme rukou tak, aby nelietala po miestnosti. Súčasne nedochádza k žiadnemu hlasnému buchnutiu, ale len k tichému zvuku

-na podávanie šampanského by sme mali podľa znalcov používať väčšie poháre v tvare tulipánu, ktoré by sme však mali naplniť maximálne do polovice

oblasť Champagne sa nemôže nazývať šampanským. Za objaviteľa šampanského vína je považovaný Don Perignon z benediktínskeho opátstva v Hautvillers. Už v 18. storočí sa šampanské stalo oficiálnym nápojom kráľovského dvora Ľudovíta XV. Tento chutný mok sa vyrába dvojitou fermentáciou a jeho teplota pri konzumácii by mala dosahovať teplotu 5 až 7 stupňov Celzia.

Tipy na silvestrovský prípitok

Hoci si podľa tradície zvykneme na nový rok pripíjať šampanským či sektom, prečo nezvoliť pre zmenu chutný miešaný drink? Ponúkame niekoľko tipov.

Šampanské a pomarančový džús

Suroviny: 7,5 cl šampanského (prípadne sektu), 7,5 cl pomarančového džúsu

Postup: Do pohára nalejeme šam-

panské a následne džús. Zľahka premiešame a ozdobíme pomarančovou kôrou.

Sekt s čiernym pivom

Suroviny: sekt, čierne pivo

Postup: Do vysokého pohára nalejeme približne do dvoch tretín vychladený sekt a doplníme čiernym pivom.

Sekt s mangom

Suroviny: 15 cl sektu, 4 cl mangového pyré, lístok bazalky na ozdobenie

Postup: Do pohára nalejeme mangové pyré, ktoré vytvoríme tak, že zmixujeme ¼ manga. Doplníme ľadom a zalejeme sektom. Jemne premiešame lyžicou. Ozdobíme lístkom bazalky.

Tipy na silvestrovské chuťovky

No a aké by to bolo silvestrovské popíjanie bez slaných chuťoviek, tie jednoducho nesmú chýbať. Necháte sa inšpirovať?

Slivky pečené v sušenej šunke

Suroviny: 15 až 20 sušených sliviek, 7 až 10 plátkov sušenej šunky, špáradlá

Postup: Sušené slivky zalejeme horúcou vodou a necháme v nej namočené



Slimáky z lístkového cesta.

foto autor TheUjulala pixabay

približne 15 minút. Zatiaľ si sušenú šunku rozkrojíme pozdĺžne, každý plátok na dva pásiky. Každú slivku omotáme jedným pásikom sušenej šunky a prepichnete špáradlom. Slivkové závitky

nie, oregano (môže byť aj bazalka, čo kto preferuje), vajce

Postup: Z obchodu zakúpené rozvaľkané lístkové cesto ešte po dĺžke prekrájame na polovicu. Každý diel potrieme paradajkovým pretlakom, poukladáme šunku, na ňu nastrúhame syr a na záver posypeme oreganom prípadne bazalkou. Jednotlivé diely zavinieme do rolády a potom každú roládu rozkrájame zhruba na pol centimetrové kúsky – slimáky. Následne slimáky pokladáme na plech vystlaný papierom na pečenie a každý kusok potrieme rozšľahaným vajčkom a pečieme v rúre vyhriatej na 200 stupňov približne 15 minút.

Hrušky s nivou

Suroviny: 4 hrušky, 8 plátkov syra s plesňou (vhodná je Niva), 8 vlašských orechov, 4 lyžičky medu

Postup: Hrušky umyjeme a každú ešte prekrájame na polovicu. Odstránime jadrovníky. Na každú polovicu



Silvestrovské miešané nápoje.

foto autor pastelhoo pixabay

pokladáme na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme v rúre vyhriatej na 180 stupňov približne 15 minút.

Slimáky z lístkového cesta

Suroviny: lístkové cesto, paradajkový pretlak, šunka, syr vhodný na strúhajú

hrušky položíme plátok nivy. Hrušky pokladáme na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme v rúre vyhriatej na 200 stupňov približne 10 minút. Kým sa hrušky pečú, posekáme na kúsky vlašské orechy a opečieme ich na suchej panvici. Hotové hrušky posypeme orechmi a pokvapkáme medom.

Bruschetta s paradajkami a avokádovou nátierkou

Suroviny: na bruschettu s paradajkami a bazalkou

1/2 kg paradajok, 2 PL nasekaných bazalkových lístkov, 5 PL olivového oleja, 1 cibuľu, soľ, mleté čierne korenie, chlieb, sendvič prípadne bagetu

Postup: Paradajky pokrájame na drobné kúsky, pridáme bazalku, soľ, mleté čierne korenie, nadrobno nakrájanú cibuľu, a zalejeme olivovým olejom. Spolu premiešame a necháme v chlade odstáť 20 minút. Chlieb, sendvič alebo bagetu nakrájame, každý plátok potrieme olivovým olejom a postupne opečieme na suchej panvici. Podávame obložené paradajkovou zmesou.

Suroviny: na bruschettu s avokádovou nátierkou

Dve avokáda, 2 ks roztierateľného syra, citrón, soľ, mleté čierne korenie, chlieb, sendvič alebo bagetu, pridať môžete aj strúčik pretlačeného cesnaku a jednu menšiu nadrobno posekanú cibuľu

Postup: Avokáda prekrájame na polovicu. Jadro vyberieme a dužinu naškrabeme lyžicou a vložíme do misky. K dužine pridáme syr, citrónovú šťavu podľa chuti, prípadne aj cesnak alebo cibuľu a vymiešame. Nakoniec dochutíme korením a soľou. Chlieb, sendvič či bagetu nakrájame, každý plátok potrieme olivovým olejom a postupne opečieme na suchej panvici. Podávame s avokádovou nátierkou.

STRANU PRIPRAVILA: RENÁTA KOPÁČOVÁ



Slivky pečené v sušenej šunke.

foto autor Dagny Walter pixabay

Čas zapriať štvorkolku



Way of Life!

POISTENIE NA ROK



V CENE

ZIMNÉ KOLESÁ



V CENE

EASY WAY

3+7

ROKOV
NA MOTOR A PREVODOVKU



S-CROSS^{SX4} 4x4
už od 19 300 €



VITARA 4x4
už od 19 490 €



Skvelé bonusy v hodnote až 2 122 €



Užite si zimu naplno. Využite špeciálnu ponuku na naše najpopulárnejšie SUV. Získate výhody, ktoré oceníte nielen na snehu. Limitovaná akcia platí na prvých 150 ks Vitara a 150 ks SX4 S-Cross. Vybrať si môžete štvorkolku s pohonom všetkých štyroch kolies AllGrip aj dvojkolku.

Ponuka je limitovaná obmedzeným počtom kusov poistení a zimných kolies. Poistenie na rok zahŕňa povinné zmluvné a havarijné poistenie. S programom Easy Way získate zdarma tri roky záruky a sedem rokov poistenia na motor BoosterJet a prevodovku. Emisie CO₂ 131 – 172 g/km, kombinovaná spotreba paliva 5,7 – 7,6 l na 100 km. Ilustračné foto. www.suzuki.sk

Pripravujeme sa na vianočné sviatky

Vyrábame lampáše a sviečky

Svetlo sviečok dokáže navodiť tú pravú vianočnú atmosféru. Lampáše či sviečky umiestnené na okenných parapetných doskách, balkóne či terase, nie sú výnimkou. Vyrobiť si ich dokážete aj z drobností, ktoré sa isto nájdú v každej domácnosti.

Do výroby lampášov a sviečok môžete zapojiť aj deti. Zabavíte sa spolu a hotové ich budete mať doslova za pár minút a celkom zadarmo. Postačí ak v poličkách či zásuvkách pohľadáte použité poháre od zaváranín rozličných tvarov a veľkostí, zvyšky starých sviečok motúzky, stužky, krajky, vetvičky či koráliky.

Lampáš s pierkom

Budeme potrebovať:

starý pohár od zaváraniny, menší sklený pohár, hrubozrnnú soľ, kahanček, suchú vetvičku, jutový motúz, pierko, nožničky

Takto sa to podarí:

Poháre od zaváranín si najskôr očistíme od prípadných drobných nečistôt či starých stôp po lepidle. Nezabudneme vyčistiť ani drážky na hrdle pohára.

Na dno pohára približne do výšky troch centimetrov nasypeme soľ a umiestnime menší sklený pohárik, do ktorého sme vsadili sviečku alebo vloží-

me kahanček.

Následne začneme okolo hrdla pohára v mieste drážky ovíjať jutový motúz a zároveň ním budeme prichytávať vetvičky, ktoré sme si vopred nastrihali na požadovanú veľkosť. Rovnakým spôsobom pripevníme pierko. Na záver uviažeme motúzik na mašličku a odstrihujeme ho do požadovanej dĺžky. Máme hotovo.

Náš tip:

Ak uprednostňujete bohatšie zdobenie, môžete ešte špagátikom okolo hrdla pohára prichytiť aj iné ozdôbky, prípadne okolo hrdla pohára ovinúť rôzne krajky či stužky.

Sviečky zo zvyškov

Budeme potrebovať:

zvyšky použitých sviečok, formičky, teda rôzne nádoby, ktoré sa hodia na tvar sviečky, napríklad aj kovové formičky na pečenie, hrniec, staršia kanvička, nôž, knôty, ktoré získame zo starých sviečok, špagle či iné drievka alebo staré ceruzky

Takto sa to podarí:

Vosk ktorý budeme roztápať by mal byť čistý. Niektoré sviečky sú povrchovo upravené, preto ich očistíme a z pod farebnej vrstvy získame biely vosk.

Zvyšky sviečok vložíme do kanvičky a tú vložíme do hrnca s vodou. Vosk takto



Vianočný lampášik.

foto zdroj raben_frau pixabay

roztopíme na najnižšom stupni vo vodnom kúpeli. Nikdy neroztápame priamo nad plameňom.

Do každej formičky vložíme knôt. Aby neplával, nakvapkáme na spodnú časť formičky vosk, prilepíme koniec knôtu a necháme zaschnúť. Následne na vrch formičky položíme špaglu, aby prečnievala z oboch strán formičky a upevníme k nej (do stredu) druhý koniec knôtu (pokvap-

káme voskom). Pripravené formičky položíme na podložku na rovné miesto.

Roztopený vosk opatrne nalejeme do formičiek. Dávame pozor aby sme sa nepopálili. Sviečky necháme niekoľko hodín stuhnúť, počas tuhnutia prikryjeme formičky kúskom kartónu, aby vosk chladol pomalšie. Na záver odrežeme od špagle knôt a špaglu odstránime.

Príprava: RENÁTA KOPÁČOVÁ

Voňavý horúci nápoj na zahriatie

Vianočný punč štyrikrát inak

Vianočný punč nás dokáže príjemne zahriať počas potuliek po vianočných trhoch, kde si ho zvykne vychutnávať v spoločnosti blízkych či priateľov. Pripraviť si ho však môžeme aj doma a stráviť tak príjemné chvíle v kruhu rodiny.

Z čoho punč pripravujeme?

Tento horúci nápoj sa zvyčajne pripravuje z čaju alebo ovocného džúsu a vody, tiež z bieleho alebo červeného vína, tvrdého alkoholu najčastejšie rumu a cukru. Nemali by v ňom chýbať ani plátky citrónu, pomaranča, kúsky ovocia, a voňavé koreniny, akými sú škoricca, badián, vanilka, kardamón či klinčeky.

Vianočný punč

Suroviny: 700 ml červené víno, 500 ml voda, šťava z polovice pomaranča, šťava z polovice citróna, 250 ml rum, 100 g trstinový cukor, 4 celé škoricce, 8 klinčekov, na kúsky pokrájané jablká, čerešne, maliny

Postup: Do hrnca nalejeme vodu, pridáme cukor a varíme, kým sa cukor neroztopí. Pridáme šťavu z pomaranča a citróna, klinčeky a škoricu. Prilejeme červené víno a rum. Zahrievame, až kým punč nezačne vriieť. Medzitým si do pohárov nakrájame jablká, pridáme

čerešne a maliny. Punč nalejeme do pripravených pohárov s ovocím.

Vianočný punč z čierneho čaju

Suroviny: 500 ml červené víno, 300 ml voda, 1 sáčok čierneho čaju, šťava z polovice pomaranča, šťava z polovice citróna, 200 ml rum, 100 g trstinový cukor, 4 celé škoricce, 8 klinčekov, 2 pomaranče, 2 jablká

Postup: Do hrnca nalejeme vodu a necháme zovrieť. Pridáme čierny čaj a cukor a necháme pár minút lúhovať. Sáčok čaju vyberieme a pridáme šťavu z pomaranča a citróna, klinčeky a škoricu. Prilejeme červené víno a rum. Necháme chvíľku postáť, aby sa chute spojili. Medzitým si do pohárov nakrájame jablká a pomaranč. Punč pred podávaním zohrejeme a nalejeme do pripravených pohárov s ovocím.

Vianočný punč s likérom

Suroviny: 500 ml červené víno, 300 ml voda, 1 sáčok ovocného čaju, šťava z polovice citróna, 50 ml rum, 50 ml griotka (čerešňový alebo višňový likér), 100 g trstinový cukor, 4 celé škoricce, 8 klinčekov, jahody, višne alebo čerešne (sterilizované)

Postup: Do hrnca nalejeme vodu a



Vianočný punč dokáže príjemne zahriať.

foto autor ManuErzi pixabay

necháme zovrieť. Pridáme ovocný čaj a cukor a necháme pár minút lúhovať. Sáčok čaju vyberieme a pridáme šťavu z citróna, klinčeky a škoricu. Prilejeme červené víno. Necháme chvíľku postáť, aby sa chute spojili, pridáme ovocie aj so šťavou a na záver prilejeme likér a rum. Punč pred podávaním zohrejeme.

Nealkoholický vianočný punč

Suroviny: 250 ml pomarančový džús

alebo šťava, 250 ml jablkový džús, 500 ml voda, a k tomu ešte jedno jablko, dva pomaranče, 4 klinčeky, 2 badiány a celá škoricca

Postup: Do hrnca nalejeme pomarančový a jablkový džús (alebo šťavu), pridáme na kúsky nakrájané jablko a plátky pomarančov. Dolejeme vodou. Vložíme klinčeky, badián a škoricu a varíme 25 minút.

Príprava: RENÁTA KOPÁČOVÁ

MALOOBCHOD-VEĽKOOBCHOD

AKCIA TRVÁ OD 2. 12. DO 31. 12. 2019 ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB.

LACNÁ PYROTECHNIKA



KDE? kpt. Nálepku 39
SMOLENICE (smer Lošonec)

KEDY? Po-Pia 13-20 hod.
So 9-20 hod.
Ne zatvorené

Iba u nás!

Mimo otváracích hodín po tel. dohode.

Od 18.12. až do 31.12.2019

otvorené každý deň od 9:00 do 20:00.

KONTAKT? Peter Zvonár - JANPET light
0907 774 096

janpetlight@gmail.com

www.lacnapyrotechnika.sk

**VYTOČTE SI MEGAZĽAVU
a kupujte
ZA BEZKONKURENČNE
NAJNIŽŠIE CENY!**

50%

30%

25%

PREDAJ KVALITNEJ, CERTIFIKOVANEJ ZÁBAVNEJ A PROFESIONÁLNEJ PYROTECHNIKY A OHŇOSTROJOV ZA VEĽKOOBCHODNÉ CENY.

QB výroba
oprava
**ŽALÚZIE
ROLETY**
0904 237 414

Čarovné teplo domova
Vám praje firma **Profikomíny**

0911 836 974 • www.profikominy.sk

ISMONT Príjmeme do zamestnania:

OBKLADAČA - 16 € / m²
TESÁRA - 6,90 € / hod. brutto
STROJNÍKA / VODIČA - 6,90 € / hod. brutto
INŠTALATÉRA / VODÁRA - 8 € / hod. brutto
MURÁRA / MALIARA - 6,90 € / hod. brutto

tel.: 0908 789 146 / email: ismont@ismont.sk

Nekupujte drahú pyrotechniku!

Navštívte veľkoobchod zábavnej pyrotechniky

Tibi SLOVAKIA FIREWORKS

SMOLENICE
Lesná 22 (výjazd na Trstín)

tibislovakia@seznam.cz
tel.: 0903 241 597

Garantujeme najnižšie ceny na Slovensku !

Z akciovej ponuky vyberáme:

Piráť 100 ks	1,50 €
Kompakt Cube 100 rán	19,50 €
Kompakt All In 50 rán 28mm	21,00 €
Rímska svieca Cannon 210 rán	10,50 €

Ceny sú uvedené s DPH

Skladové zásoby až do 31.12. 2019

- Ak nájdete nami predávané pyrotechnické výrobky niekde lacnejšie, dáme vám ešte nižšiu cenu

- Nakupujte od dovozcu, nakupujte z prvej ruky

- V ponuke veľké množstvo novinek

Otváracie hodiny:

Po-Pia: 09:00 - 19:00 hod.

So: 09:00 - 19:00 hod.

Ne: Zatvorené

24. - 25.12. 2019 - zatvorené

Nákup mimo otváracích hodín - po tel. dohovore



V ponuke 400 druhov zábavnej pyrotechniky.

Predaj za veľkoobchodné ceny aj bez živnostenského listu každému zákazníkovi.



TibiSlovakiaFireworks

Symbolika adventu III

Katolíci, evanjelici a veriaci ďalších cirkví zapalujú počas štvrtej adventnej nedele všetky štyri sviečky na adventnom venci, ktorý je symbolom obdobia modlitieb, pokánia a duchovnej prípravy na slávenie vianočných sviatkov.

Kresťania sa už začínajú sústreďovať na slávenie Štedrého večera a sviatku Narodenia Pána Ježiša.

Aj napriek nákupnej horúčke a množstvu komercie, ktorá v súčasnosti sprevádza Vianoce, pre mnohé rodiny sa nadchádzajúci Štedrý večer nespája len s darčekom pod vianočným stromčekom, ale symbolizuje hlavne radostnú spomienku na narodenie Ježiša Krista.

Počas adventu sa aj v tomto roku, vrátane štvrtej adventnej nedele, konali mnohé benefičné koncerty a charitatívne podujatia v katolíckych, evanjelických a iných kresťanských chrámoch.

V cirkevných zboroch ECAV sa medzi tretou a štvrtou adventnou nedelou zvyknú konať modlitebné stretnutia veriacich, na mnohých miestach v SR sa konali dobročinné akcie pre deti, seniorov, chudobné rodiny, bezdomovcov, či osamelých starých ľudí. Organizujú ich občianske združenia, nadácie, katolícka charita, evanjelická diakonia a ďalšie organizácie.

Veriaci kresťania v tomto čase viac ako inokedy prichádzajú na spoveď,

snažia sa o zmierenie s Bohom a ľuďmi a viac myslia na iných.

Je Zlatá nedela. To je všeobecne rozšírené označenie poslednej nedele pred Vianocami, keď vrcholí nákup vianočných darčiekov a očakávajú sa najvyššie tržby v obchodoch počas celého roka; štvrtá nedela kresťanského adventu. Predchádza jej bronzová a strieborná nedela. V tento deň sú otvorené nielen nákupné centrá, ale aj tie obchody, ktoré bývajú v ostatnú časť roka v nedelu zavreté, vrcholila vianočné trhy. Názov sa v starších slovenských prameňoch nevyskytuje, pochádza zo začiatku 20. storočia z mestského nemeckého prostredia. Podľa jedného z hovorových vysvetlení sa zaužíval v Nemecku v prostredí obchodníkov. Takto hodnotili svoje zisky z nákupov darčiekov v poslednú nedelu pred Vianocami, a nedelu v prenesenom zmysle označili zlatou. Je tiež možné, že v nemeckom prostredí názov zlatá nedela pochádza z pomenovania adventných ranných pobožností – zlatých omší.



» red

Ach, ten zázračný med

Med a Vianoce. To vari ani nejde oddeľiť. Jedno bez druhého by nebolo tým, čím je. Ale prečo by to malo zostať tak, že med iba na Vianoce?

Med je pre človeka odpradávna čímś zázračným. Už viac ako desaťtisíc rokov sa používa na celom svete ako výživný a taktiež liečivý prostriedok. V stredoveku bol rovnako vzácný ako soľ. V dnešnej dobe môžeme med s čistým svedomím považovať za produkt bohatý na bioaktívne a ďalšie látky podporujúce zdravie. Veda preniká stále hlbšie do zloženia týchto látok, popisuje ich účinok na látkovú výmenu a na naše zdravie a dospieva k prekvapujúcim výsledkom. Napríklad podľa českých expertov na zdravú výživu med účinne chráni pred rakovinou a duševnou únavou.

Tým, ktorých trápi nespavosť, odporúčajú užít pred spaním práve med. Nachádza sa v ňom skupina vitamínov B, posilňujú nervovú sústavu a látky požírajúce voľné radikály, preto slúži aj ako vynikajúca prevencia proti rakovine. Zlepšuje aj trávenie, stavbu kostí a obranyschopnosť organizmu.

Najlepšie je kupovať med priamo od včelára. Určite každý z nás v okolí nejakého má. Med musí byť dostatočne hustý. Každý med prirodzene kryštalizuje, je to známka kvality. Nekryštalizuje iba agátový med, ktorý má iný pomer glukózy a fruktózy. Každý med je zdravý, majú však rôzne špecifiká.

Agátový je najmenejší a najmenej dráždivý. Kvetové medy sú chuťovo výraznejšie, najmä lipový a snečnicový. Niektoré obsahujú veľa peľových zložiek, ktoré môžu dráždiť najmä ľudí náchylných na alergie. Typ medu rozoznajte aj podľa farby a vône. Rastliny, ktoré sú medonosné, nekvitnú naraz. Na jar sú to ovocné stromy, potom repka olejka a agáty.

Ak používate med na osladenie čaju alebo kávy, nedávajte ho do úplne horúceho nápoja, ale počkajte kým trochu vychladne. Zohrievaním nad 42 stupňov stráca med veľa zdravých látok. Preto, ak uprednostňujete tekutý med siahnite po agátovom. Naopak, pravého skryštalizovaného medu sa netreba báť – aj jeho tuhé časti sa spoľahlivo vo vlažnom čaji rozpustia.



» red

Združenie občanov Slovenska postihnutých epilepsiou AURA (ZOSPE AURA)

Podporte Združenie občanov Slovenska postihnutých epilepsiou AURA 2% Vašich daní. Umožňuje to našu činnosť, pomoc ľuďom postihnutých epilepsiou, organizáciu rekondičných pobytov a pod. Aj s epilepsiou vďaka Vám, môžeme žiť hodnotný život.

Adresa pre písomný styk: P. O. BOX 70, Dúbravská cesta 1, 840 05 Bratislava 45
 Kontakt: Jozef Vrátil, 906 38 Rohožník, Senická, tel.: 0907 531 908
 Adresa: Mickiewiczova 13, 811 07 Bratislava
 Mail: zospe.aura@gmail.com, Web: www.epilepsiask.sk
 IČO: 31768491, Právna forma: Občianske združenie
 IBAN číslo účtu: SK83 0900 0000 0000 1149 4464 / kód banky: 0900



Prvá pomoc pri epileptickom záchvate



1. Zachovajte, prosím, pokoj. Záchvat neohrozuje môj život.
2. Nechajte ma ležať, uvoľníte mi šaty okolo krku (viazanku, košeľu, blúzu). Hlavu mi podložte mäkkým predmetom (zloženým kabátom, svetlom, taškou a pod.).
3. Nevkladajte mi medzi zuby nijaký predmet, mohol by ma poraniť.
4. Záchvat sa nepokúšajte zastaviť. Nie je potrebné ani "oživovanie" – záchvat sa skončí sám.
5. Nedávajte mi nič piť.
6. Neobávajte sa ma dotknúť.
7. Keď sa záchvat skončí, otočte ma tak, aby mohli hlieny a sliny voľne vytekať von z úst.
8. Ak je to možné, oznámte túto príhodu.
9. Zostaňte s chorým až dovtedy, kým nenadobudne plné vedomie alebo nebude schopný postarať sa o seba sám.

Predmet a cieľ činnosti občianskeho združenia

Združenie občanov Slovenska postihnutých epilepsiou AURA sa prostredníctvom propagčno-integračného centra a klubovej činnosti v regionálnych kluboch SR snaží vytvárať úspešné spolupartnerstvo s odborníkmi – neurológmi, Ligou lekárov SR proti epilepsii, Slovenskou neurologickou spoločnosťou za účelom úspešnej liečby epilepsie na Slovensku. Svojich členov sa snaží integrovať do spoločnosti a hlavne odstrániť bariéry za toto ochorenie.

**PRISPIEŤ
MÔŽETE AJ VY** **2%**
 IBAN: SK83 0900 0000 0000 1149 4464

Namiesto periny zakrýva ho slama
 Narodil sa Ježiš – sláve!
 Vianoček unáša pierko lásky,
 vinúje Vianočným sriatky.
 Dajeme Vám
 spokojnosť, lásku a porozumením naplnené
 vianočné sriatky a šťastný
 Nový Rok



Pravidlá skladovania potravín (mraznička)

Ako prvé si pripomeňme dve hlavné zásady skladovania potravín v mrazničke. Nič v nej by nemalo byť uložené dlhšie ako rok. Zelenina, ovocie, mäso a pečivá – musia mať svoj box, nič z toho neskladujeme spolu v jednom boxe.

Najdlhšie v mrazničke vydrží mäso. (Pri mínus osemnásť.) Pre pečivo je časový limit pol roka a slaninku, či šunku by ste zmrazené nemali nechávať viac ako mesiac. Mrazíť inak môžete čokoľvek, čo chcete uchovávať dlhodobo. Hodí sa mať zmrazenú pizzu pre prípady núdze, mrazilinu by ste inde tiež dlho neuchovali.

Dodržujte tieto zvyky - Snažte sa pred mrazením rozdeliť jedlo na dávky trebárs podľa porcií – bude sa s ním lepšie manipulovať a vyhnete sa opakovanému mrazeniu, ktoré degraduje chuť. Už raz rozmrazené potraviny by ste nemali dávať opätovne zmraziť. Dobré je označiť nádoby alebo vrecúška štítkom s dátumom zamrzenia a obsahom, cez vrstvu ľadu je niekedy jeho náplň ťažko identifikovateľná. A zväzťe, či by vaša ďalšia chladnička nemala mať technológiu No Frost. (Potraviny nie sú pokryté námra-

zou a ľahko vidíte, čo hľadáte. Beznámrázový systém udrží potraviny dlhšie čerstvé a plné vitamínov.)

Starostlivosť o mrazničku - Ak sa dá, naplánujte si rozmrazovanie na chladné mesiace. Zmrazené potraviny môžete načas vyložiť na balkón bez toho, aby sa rozmrazili. Ideálne je naukladať ich všetky na seba, nech si navzájom udržujú teplotu. Staré potraviny ešte nevyhadzujte, pôsobia ako zdroj chladu pre ostatné.

Aby ste urýchlili proces roztápania ľadu, do mrazničky môžete vložiť hrnce s prevarenou vodou. Námraze nepomáhajte mechanicky aby ste nezničili chladiacie mriežky. Po umytí mrazničky treba vnútro mrazničky vyutierať naozaj dosucha, inak by ste si vytvorili základ novej námrazy.

Tip na záver - ak už rozmrazujete potraviny s cieľom časť z nich neskôr opäť zamraziť, dbajte na to, aby boli rozmrazované v chladničke. Mali by ste sa teda vyvarovať ich rozmrazovaniu pri izbovej teplote alebo v teplej vode. Pri takomto spôsobe rozmrazovania sa začínajú v potravinách množiť baktérie, ktoré sú zdravotne škodlivé.

» red

Nie ísť pre mlieko, ale ísť po mlieko. Nie je pravdou, že, ale je pravda, že.

Slovenčina naša

PONDELOK 23.12.2019

MARKÍZA 06:00 Priatelia Toma a Jerryho **06:15** Nové dobrodružstvá Toma a Jerryho **06:55** Aj Santa má brata **08:55** Digitálny svet **09:00** Hviezdny prach **11:20** Dračie srdce 3: Čarodějnikova kľatba **13:10** Pravý rytíř **14:50** Megamozog **16:35** Snehulienka a lovec **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Hotel Transylvánia 2 Animovaná komédia MN 12 (USA) 2015 **22:05** Smrtonosná zbraň 4 **00:30** Hviezdny prach **02:40** Víťazstvo hriešnice **04:55** TELEVÍZNE NOVINY

TV JOJ 05:00 NOVINY TV JOJ **05:50** KRIMI **06:20** NOVINY TV JOJ **07:05** Beethoven a pátranie po kúzelnom vaku **09:05** NAŠI **10:45** PRÁZDNINY: VIANOČNÉ DOBRODRUŽSTVO **12:30** Johnny English sa vracia **15:00** Severný pól: Na Vianoce otvárame! **16:50** Kráľ Drozdia brada **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** Sám doma 2: Stratený v New Yorku **23:00** Krampus: Choď do čerta! **01:15** Vianočná stretávka **03:45** KRIMI **04:10** NOVINY TV JOJ **04:45** Mafstory Vianoce

:1 RTVS 05:35 Správy RTVS „N“ **07:00** Franklinove čarovné Vianoce **07:50** Gruffalo **08:15** Rozprávky bratov Grimmovcov **09:15** Anna zo Zeleného domu **10:05** O ľudoch a čarodějníkoch **11:35** Keď draka bolí hlava **13:15** Rozprávky bratov Grimmovcov **14:20** Láska na vlásku **16:10** Snehová kráľovná **17:40** „Dívka na košťatí“ **19:00** Správy RTVS **20:30** „S tebou mě baví svět“ **21:55** Noc plná zárazkov **23:40** Medená veža **01:05** „Dívka na košťatí“ **02:25** Noc plná zárazkov **04:05** Správy RTVS „N“

UTOROK 24.12.2019

MARKÍZA 06:00 Priatelia Toma a Jerryho **06:20** Nové dobrodružstvá Toma a Jerryho **06:40** Scooby-Doo a strašidelné Vianoce **07:05** Šmolkovia - Vianočná koleda **07:25** Shrek: Zvonec a koniec **08:55** O statečném kovári **10:25** Snehulienka a lovec **12:40** Playčik a Vratko **14:20** Harry Potter a Kameň mudrcov **17:00** Perinbaba **18:45** OTECKOVIA - Vianočný zážrak **19:00** Mrázik **20:30** Pelíšky Komédia MN 12 (ČR) 1999 M. Donutil, J. Kodet, S. Stašová, E. Vášáryová **23:00** Popoluška **00:50** Pelíšky **02:50** Popoluška

TV JOJ 05:30 Profesionáli III. **06:10** NOVINY TV JOJ **06:45** PRÁZDNINY: VIANOČNÉ DOBRODRUŽSTVO **08:00** Na vlásku: Príbeh pokračuje **08:55** O medvědu Ondřejovi **09:45** Najlepší priateľ **11:20** S čerty nejsou žerty **12:45** Vianočné želanie **14:10** Doba ľadová: Mamutí tresk **15:30** Doba ľadová: Mamutie Vianoce **15:55** Sám doma **17:30** Ľadové kráľovstvo **19:00** Tri oriešky pre Popolušku **20:20** Bol raz jeden kráľ **22:00** KANDRÁČOVCI **23:40** Černí baroni **01:20** Krampus: Choď do čerta! **02:50** Najlepší priateľ

:1 RTVS 05:15 Anna zo Zeleného domu **06:00** Rozprávky bratov Grimmovcov **07:00** Santov pomocník a záračná snehová vločka **08:10** Konár **08:35** Rozprávky bratov Grimmovcov **09:35** Anna zo Zeleného domu **10:25** Pyšná princezná **11:55** Urbi et orbi **12:25** Dieťa menom Ježiš **14:05** Zlodarov les **14:45** Rozprávky bratov Grimmovcov **15:45** „S tebou mě baví svět“ **17:15** Vianočné oblátky **18:20** Vianočné želanie **19:45** Čarovný kamienok **21:10** Pyšná princezná **22:35** Očovské pastorále **00:00** Polnočná sv. omša **01:30** Dieťa menom Ježiš



Hľadáme nových kolegov do tímu!
Tel.: 0904 444 031

Mgr. Petra Jablonická 0905 314 690



ID 35025
Priestranný 3 izbový byt s balkónom a štvrtou miestnosťou na rovnakom pos., čas. rek., 72,66 m2, Trnava

119 900 €

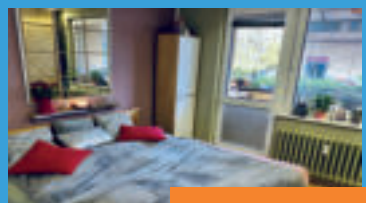
Mgr. Karol Bohovič 0908 807 791



ID 34880
Komplet zrekonšt. 4 izbový byt so 4 fran. oknami, loggiou a komorou, výmera 85 m2 + 5 m2 loggia, centrum mesta Trnava

168 000 €

Mgr. Petra Jablonická 0905 314 690



ID 34764
Priestranný 2 izbový byt s balkónom prerob. na 3 izb. byt, komp. zariadený, TOP lokalita, Trnava, 56 m2

118 000 €

Mgr. Karol Bohovič 0908 807 791



ID 34978
Samostatne stojaci rodinný dom, čiast. rekonštrukcia, pozemok o výmere 478 m2, Horné Dubové, okres Trnava

77 990 €

www.TUreality.sk

STREDA 25.12.2019

MARKÍZA 06:00 Šmolkovia - Vianočná koleda **06:20** Priatelia Toma a Jerryho **06:35** Varte s nami **06:50** Pravý rytíř **08:15** Za plotom **09:40** Najkrajší vianočný stromček **11:10** OTECKOVIA - Vianočný zážrak **11:30** Perinbaba **13:10** Pelíšky **15:30** Snehulienka **17:20** Princezna se zlatou hvězdou **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Kúzelná opatrovatelka **22:20** Kráľovské Vianoce **00:00** Všetko alebo nič **02:10** Kráľovské Vianoce **04:55** TELEVÍZNE NOVINY

TV JOJ 05:10 Kutyl s.r.o. **17 05:55** Hoď svištom **16 06:30** Ako zachrániť Vianoce **08:00** Všade samé zvončeky **2 09:30** Princ a Večernica **11:00** Kráľ Drozdia brada **12:50** Princ a servírka **14:30** Sám doma 2: Stratený v New Yorku **16:55** Začarovani **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** NAJLEPŠIE POČASIE **20:30** Posledný bohatier Ruská rodinná akčná fantastická komédia. MN 12 2017 Viktor Choriňak, Mila Sívackaja, Jekaterina Vílkova **22:50** Henryho denník **01:05** Smrtonosná pasca **03:05** Krídla Vianoc

:1 RTVS 05:15 Snehová kráľovná **06:50** Santov pomocník a záračná snehová vločka **08:10** Pán Konár **08:35** Rozprávky bratov Grimmovcov **09:35** Anna zo Zeleného domu **10:25** Pyšná princezná **11:55** Urbi et orbi **12:25** Dieťa menom Ježiš **14:05** Zlodarov les **14:45** Rozprávky bratov Grimmovcov **15:45** „S tebou mě baví svět“ **17:15** Majster kat **19:00** Správy RTVS **20:30** Princezná a pol kráľovstva **22:05** Noc plná zárazkov **23:50** Očovské pastorále **01:10** Dieťa menom Ježiš **02:45** Noc plná zárazkov

ŠTVRTOK 26.12.2019

MARKÍZA 06:00 Scooby-Doo a strašidelné Vianoce **06:20** Nové dobrodružstvá Toma a Jerryho **07:20** Megamozog **08:50** Popoluška **10:40** O statečném kovári **12:15** Vianočné pranie **13:45** Peklo s princeznou **15:40** Mrázik **17:20** Hotel Transylvánia 2 **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Ten, kdo tě miloval Komédia MN 12 (ČR) 2018 S. Norisová, P. Rezníček, H. Čermák, E. Holubová, L. Vaculík. **22:20** Posledný kráľ severu **00:10** Parker **02:15** Posledný kráľ severu **04:55** TELEVÍZNE NOVINY

TV JOJ 05:20 KRIMI **05:45** NOVINY TV JOJ **06:30** Sedem trpaslíkov **07:55** Severný pól: Na Vianoce otvárame! **09:20** Doba ľadová: Mamutie Vianoce **09:50** Ľadové kráľovstvo **11:25** Taxi 3 **13:00** Dokonalý bozk **14:25** Cesta do krajiny Oz **17:10** Tri oriešky pre Popolušku **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** 101 dalmatíncov Americká rodinná komédia. MN 7 1996 **22:30** Svadba na divoko **00:40** Smrtonosná pasca 2 **02:35** Vianoce u Meyersovcov **04:15** Kutyl s.r.o.

:1 RTVS 05:25 Anna zo Zeleného domu **06:05** Santov pomocník **07:25** Príbeh Vianoc **08:15** Potulný potkan **08:40** Rozprávky bratov Grimmovcov **09:40** Anna zo Zeleného domu **10:25** Čarovný kamienok **11:50** Rysavá jalovica **12:55** Dieťa menom Ježiš **14:35** Rozprávky bratov Grimmovcov **15:35** Anjel Pána **17:10** „Dobrý voják Švejk“ **19:00** Správy RTVS **20:30** Čertovské pero **22:05** Láska v Laponsku **23:40** Majster kat **01:25** Dieťa menom Ježiš **03:10** Správy RTVS „N“ **04:00** Anna zo Zeleného domu **04:45** Správy RTVS „N“

Želáme vám Slovensko bez extrémistov a Smeru

Veselé Vianoce a šťastný nový rok 2020

sas
Sloboda Solidarita



POTREBUJETE RÝCHLO PREDÁŤ
NEHNUTELNOSŤ

A CEZ REALITKU JE TO NA DLHO?

Chcete vedieť ako? Pomôžeme vám.
Volajte Jurajovi na tel.: 0917 243 263

54-0 TT50

PLOCHÉ STRECHY
IZOLÁCIE a ZATEPLENIE STRIECH
KLAMPIARSKÉ PRÁCE

Obhliadka, poradenstvo
a cenová ponuka ZDARMA!

0908 701 103
www.hydroizolacie-izoltim.sk

96-189-1 TT32

**NEJDE VÁM
BIZNIS?**
KONTAKTUJTE NÁS

trnavsko@regionpress.sk

03-0217

www.TonerPartner.sk



ZĽAVA

10%

na kompatibilné náplne

ZĽAVA

3%

na originálne náplne

Ako získate zľavu?

Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **TRNAVSKO**
a získate zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

33-0041



Tamaškovičova 17, Trnava

Sklad Trnava

DRAŽBA budovy obchodu a služieb na ul. Skladová, bez súp. č. na parc. č. 3366/7 a pozemkov na parc. č. 3366/7, 3366/8, kat. územie Trnava, okres Trnava

Vyvolávacia cena: 653 200,- € Zábezpeka: 40 000,- €

Termíny obhliadok: 03.01.2020 09:00 hod., 15.01.2020 09:00 hod.

Termín a miesto dražby: 21.01.2020 o 09:00 hod.

M. Sch. Trnavského 6, Trnava, v aukčnej sieni
nachádzajúcej sa v pivničných priestoroch budovy č. 6

Kontakt: 0911 222 311, www.dupos.sk



Tamaškovičova 17, Trnava

1/2 podielu pozemkov Trnava

DRAŽBA podielu vo veľkosti 1/2 k pozemkom na ul. Skladová na parc. č. 3366/2, 3366/18 a 3382/12, kat. územie Trnava, okres Trnava

Vyvolávacia cena: 49 800,- € Zábezpeka: 10 000,- €

Termíny obhliadok: 03.01.2020 09:15 hod., 15.01.2020 09:15 hod.

Termín a miesto dražby: 21.01.2020 o 10:00 hod.

M. Sch. Trnavského 6, Trnava, v aukčnej sieni
nachádzajúcej sa v pivničných priestoroch budovy č. 6

Kontakt: 0911 222 311, www.dupos.sk

ZASKLIEVANIE BALKÓNOV A TERÁS

balkóny bezrámové
rámové

splátky od 49 €

zimné záhrady

splátky od 149 €

prístrešky

splátky od 101 €

zasklievanie terás

splátky od 98 €



VIANOČNÁ AKCIA

ZĽAVY AŽ DO 27%

Možnosť výhry 700 €

0948 787 777 | www.balkona.eu

Ku každej objednávke darček | Možnosť splátok s 0% úrokom

BALKONA
BALKÓNOVÉ A OKENNÉ SYSTÉMY



BROKERIA
Finančné služby

Ponúkame komplexný prístup - všetky finančné produkty na jednom mieste

Svojou niekoľkoročnou činnosťou sme dokázali, že vieme pre klientov priniesť to najlepšie riešenie.

**V rámci našich služieb ponúkame profesionálny prístup
a maximálnu ústretovosť voči vám, vašim možnostiam a potrebám.**

**Komplexné poradenstvo a plánovanie
pre súkromné osoby i podnikateľov.**

**Pôžičky, hypotéky, refinancovanie úverov, sporenie, poistenie,
leasing, investície, dôchodkové zabezpečenie.**

**Zavolajte ešte dnes a objednajte sa na bezplatnú konzultáciu.
Lámeme predsudky o finančnom sprostredkovaní**

Ing. Ružena Letrichová, 0948 514 881, Pekárska 175/29, Trnava (budova KON – PRESS)
www.brokeria.sk, ruzena.letrichova@brokeria.sk

Bossing, likvidácia „fajnovým“ spôsobom

Bossing je špecifický tím, že šikanovania sa dopúšťa nadriadený pracovník. Bossing je psychické šikanovanie v zamestnaní.

Ide teda o také správanie nadriadeného, ktoré poškodzuje podriadeného pred jeho kolegami, sťažuje či znemožňuje mu jeho prácu. Bossing sa samozrejme vyvíja a stupňuje. Tento druh šikanovania zhoršuje vzťahy na pracovisku a zvyšuje kult osobnosti vedúcich.

Za bossing môže byť považované:

- Prehnané kontrolovanie plnenia povinností alebo dochádzky,
- neschválenie dovolenky,
- arogantné správanie,
- slovné urážky,
- nedocenenie práce či častá a neoprávnená kritika,
- zosmiešňovanie pred kolegami,
- zadávanie príliš zložitých úloh (na ktoré nemá podriadený kvalifikáciu alebo sú nesplniteľné),
- zabráňovanie prístupu k informáciám napr. od nadriadených - vedie k neinformovanosti,
- nemožnosť vyjadriť svoj názor alebo navrhnúť svoje návrhy,
- privlastňovanie práce podriadeného jeho šéfom,
- sexuálne obťažovanie,
- bezdôvodné vyhrážanie výpovedťou

(ukončením služobného pomeru),
• nadmiera nadčasov.

Tolerovať môžeme povahy a nálady kolegov, nie však bossing, ktorý je v podstate cieľeným útokom. Niektoré štáty majú túto problematiku definovanú a jej riešenia rozpracované legislatívne, Slovensko sa však takýmto dokumentom ešte pochváliť nemôže. Vychádzať môžeme však zo Zákonníka práce, kde je bossing definovaný ako porušenie zásady rovnakého zaobchádzania so všetkými zamestnancami.

Prvým reálnym riešením je zväziť odchod z práce. Pokiaľ však niečo také neprichádza do úvahy, je nutné dať najavo útočníkovi, že takéto zaobchádzanie s vašou osobou nebudete tolerovať. Vhodné je porozprávať sa o tom aj na porade, nie len medzi štyrmi očami, ale v prítomnosti kolegov a svedkov, objektívnych pozorovateľov.



» red

Ktoré mesto sa stane hlavným v kultúre?

Ministerka kultúry Ľubica Laššáková predložila na rokovani vlády SR Návrh rámcového zabezpečenia účasti Slovenskej republiky na projekte Európske hlavné mesto kultúry – Slovenská republika 2026.

Hostiteľom titulu Európske hlavné mesto kultúry bude v roku 2026 jedno slovenské mesto spolu s jedným mestom z Fínska. Výzvu na predloženie prihlášok slovenských miest s ambíciou prihlásiť sa malo zverejniť Ministerstvo kultúry SR najneskôr 18. decembra 2019.

SR bude v roku 2026 nositeľom prestížneho titulu Európske hlavné mesto kultúry (EHMK). Predstavuje výnimočnú príležitosť, ktorá môže byť nositeľom pozitívneho kultúrneho, spoločenského a hospodárskeho vplyvu. „Európske hlavné mesto kultúry je dobrá šanca pre Slovensko, aby sa podieľalo o svoju bohatú kultúru a tradície s celou Európou. Teší ma, že kultúra je prostriedkom, ktorým sa upevňujú vzťahy medzi krajinami,“ uviedla ministerka Ľubica Laššáková. Ako pozitívny príklad uviedla Košice, ktoré sa v SR stali prvým EHKM v roku 2013.

EHMK je jedným z najambicióznějších a najznámejších európskych kultúrnych projektov. Naplňajú sa ním viaceré ciele - chrániť a podporovať

bohatstvo a rozmanitosť kultúr v Európe, zvyšovať medzi občanmi pocit príslušnosti k spoločnému kultúrnemu priestoru, nabádať ich na medzikultúrny dialóg a poukázať na spoločné kultúrne dedičstvo. Pomáha tiež zvyšovať medzinárodnú popularitu miest vďaka kultúre a posilňuje kapacitu kultúrneho sektora a jeho prepojenia s inými sektormi.

V celom procese výberu zohráva kľúčovú úlohu 12-členná skupina nezávislých odborníkov. Ministerstvo kultúry SR usporiada 17. januára 2020 Informačný deň s cieľom sprostredkovať verejnosti informácie o celom procese výberu EHKM v SR na rok 2026.

Históriu titulu Európske mesto kultúry začali písať grécke Atény v roku 1985. Od roku 2001 sú každoročne za držiteľa titulu EHKM zvolené dve mestá z členských štátov EÚ. V rokoch 2021, 2024, 2028, 2030 a 2033 sa ako tretie mesto pripojí zástupca z kandidátskej krajiny, potenciálnej kandidátskej krajiny alebo krajiny, ktorá je súčasťou Európskeho združenia voľného obchodu a zmluvnou stranou Dohody o Európskom hospodárskom priestore.

Podrobnejšie informácie nájdete na: <http://www.culture.gov.sk/posobnost-ministerstva/medzinarodna-spolupraca/europska-unia-107.html>.

» Zdroj: MK SR

PIATOK 27.12.2019

MARKÍZA 06:00 Sladká výzva **06:10** Za plotom **07:25** Vianočné pranie **08:55** Najkrajší vianočný stromček **10:30** Plavčík a Vratko **12:00** Kráľovské Vianoce **13:40** Snehulienka **15:30** Kúzeľná opatrovatelka **17:20** Jak vytrhnout velrybě stoličku **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Podfukári Triler MN 12 (USA-Francúzsko) 2013 J. Eisenberg, M. Ruffalo, I. Fisherová, W. Harrelson, M. Freeman. **22:40** Next Akčný triler MN 15 (USA) 2007 **00:25** Podfukári **02:15** Next

TV JOJ 05:05 Profesionáli **05:50** NOVINY TV JOJ **06:35** KRIMI **07:00** NOVINY TV JOJ **07:50** Komplikovaná láska **09:30** Bol raz jeden kráľ **11:05** KANDRÁČOVCI **13:00** Rozkošný maznáčik **14:30** Posledný bohatier **17:00** Sám doma 3 **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** Ktorý je ten pravý? Americká romantická komédia. MN 12 2017 **22:40** Oklamany **00:40** Nobelov testament **02:10** Ako zmerať svet **04:10** Profesionáli VIII. 6 **04:50** Kutyl s.r.o.

:1 RTVS 05:45 Santov pomocník a záračná snehová vločka **07:05** Príbeh Vianoce **07:50** Sobík Niko **09:05** Rozprávky bratov Grimmovcov **10:05** Anna zo Zeleného domu **11:00** Orest z rodu čarodejníkov **12:40** Snehulienka **13:05** Kráska a zvieratá **14:45** Rozprávky bratov Grimmovcov **15:45** Anjel Pána **17:25** „Poslušne hlásim“ **19:00** Správy RTVS **20:30** Mária Terézia **22:05** Liečiteľ **00:40** „Dobrý vojak Švejk“ **02:25** Láska v Laponsku **04:00** Správy RTVS „N“ **04:50** Góly - body - sekundy

SOBOTA 28.12.2019

MARKÍZA 05:00 TELEVÍZNE NOVINY **06:00** Priatelia Toma a Jerryho **06:15** Nové dobrodružstvá Toma a Jerryho **08:00** Peklo s princeznou **09:50** Rivali **11:30** Operácia Arktída **13:15** Láska na druhý pohľad **15:15** Jumanji **17:10** Jak dostat tatínka do polepšovny **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Harry Potter a Tajomná komnata Dobrodružný film MN 12 (VB-USA) 2002 **23:25** Romeo musí zomrieť **01:25** Tankový prapor **02:50** Rivali

TV JOJ 05:35 NOVINY TV JOJ **06:10** KRIMI **06:35** NOVINY TV JOJ **07:10** Labková patrola II. 8 **07:30** Dobrodružstvá bielej koaly **09:00** SUPER KARAOKE **09:35** Sám doma 4: Chceme náš dom späť! **11:05** Začarovanie **12:50** Vianoce v putách **14:30** 12 podmienok dedičstva **16:55** Zubková víla **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** Sedem statočných **23:20** Vojak **00:55** John Stratton: V prvej línii **02:25** Dva dni v Paríži **04:00** KRIMI **04:25** Profesionáli VIII. 7

:1 RTVS 05:50 Snehuliaci **06:30** Včielka Maja **07:15** Sofia Prvá **07:50** Levia stráž **08:15** Rozprávky bratov Grimmovcov **09:15** Anna zo Zeleného domu **10:05** Záhady tela **11:25** Popoluška **14:55** Rozprávky bratov Grimmovcov **16:00** Johankino tajomstvo **17:25** „Marečku, podejte mi pero“ **19:00** Správy RTVS **20:30** Mária Terézia **22:10** Všetci sú v pohode **23:50** Liečiteľ **02:25** Svet v obrazoch **02:50** Správy RTVS „N“ **04:05** Anna zo Zeleného domu **04:50** Sobík Niko 2

NEDEĽA 29.12.2019

MARKÍZA 05:00 TELEVÍZNE NOVINY **06:00** Nové dobrodružstvá Toma a Jerryho **07:00** Priatelia Toma a Jerryho **07:05** Lichožrúti **08:40** Rivali **10:15** Operácia Arktída **12:00** Najkrajší vianočný stromček **13:40** Jak vytrhnout velrybě stoličku **15:10** Mamma Mia! **17:10** Ten, kto tě miloval **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Expendables: Nezníiteľní 3 **22:50** Rukojemník **01:00** Romeo musí zomrieť **02:45** Láska na druhý pohľad **04:55** TELEVÍZNE NOVINY

TV JOJ 05:05 NOVINY TV JOJ **05:40** KRIMI **06:05** NOVINY TV JOJ **06:40** SpongeBob SquarePants IX. PREMIÉRA 8 **07:10** Labková patrola II. 9 **07:30** Rozkošný maznáčik **09:00** SUPER KARAOKE **09:25** Sám doma 5: Vianočná lúpež **11:00** Cesta do krajiny Oz **13:15** Pán Popper a jeho tučniaky **15:00** 101 dalmatíncov **17:15** Deväť životov pána Fúzika **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:20** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** Policajtov švagor 2 **22:35** Nabúchaná **01:05** Vojak 2 **02:35** Hrozba z nebies **04:00** Profesionáli

:1 RTVS 06:10 Kniha džunglí **06:25** Včielka Maja **07:05** Sofia Prvá **07:40** Levia stráž **08:30** Rozprávky bratov Grimmovcov **09:35** Anna zo Zeleného domu **10:20** Kráska a zvieratá **11:55** Wendy **13:25** Orlie pierko **15:00** Rozprávky bratov Grimmovcov **16:00** Tri životy **17:20** „Jak utopit dr. Mrážka aneb Konec vodníků v Čechách“ **19:00** Správy RTVS **20:30** Aenne Burdová **23:30** Orlie pierko **00:55** „Poslušne hlásim“ **02:30** Všetci sú v pohode

TIP NA SOBOTNÝ VEČER

28.12.2019 20:30

HARRY POTTER A TAJOMNÁ KOMNATA

Veselé Vianoce a šťastný nový rok

Ďakujeme za dôveru,
ktorú ste nám prejavili
v uplynulom roku.

Želáme Vám
krásne a pokojné Vianoce
a úspešný vstup
do nového roka 2020

M.P.V. spol. s r.o.
Trnava a Senec



o k n á a d v e r e

Slovaktual®

V predaji už aj: **nový kalendár**

stará Trnava

pravá koža

ASO

**Originál
je iba tento!**

6⁹⁰ €

Pešia zóna Hlavná 15



Ďakujeme vám za priazeň v tomto roku.

Krásne Vianoce a šťastný nový rok 2020 vám praje vaše

TRNAVSKO

REGIONPRESS

Treba odlišiť chrípku od prechladnutia

Chrípku nepodceňujte, treba ju vyležať

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

Chrípka nie je banálne ochorenie

Chrípka patrí medzi najčastejšie ľudské infekčné ochorenia. Nákaza sa prenáša kvapôčkovou infekciou. V niektorých prípadoch môže mať chrípka vážny priebeh s komplikáciami. Vírus chrípky naruší a oslabí sliznicu dýchacích ciest, čo uľahčuje jej bakteriálnu infekciu, takže súčasne s vírusovou infekciou, alebo v nadväznosti na ňu, vznikajú aj bakteriálne zápaly ucha, prínosových a čelových dutín, nosa, priedušiek a zápal pľúc. Vo vysokom riziku vzniku závažných komplikácií chrípky sú staršie osoby, ľudia s chronickými ochoreniami (srdcovo-cievne, pľúcne, metabolické), osoby s oslabenou imunitou, tehotné ženy a malé deti. Komplikácie často vyžadujú hospitalizáciu v nemocnici a u vysoko rizikových osôb môžu spôsobiť až ohrozenie života.

Ako odlišiť chrípku od prechladnutia?

Je náročné rozlíšiť chrípku od iných respiračných infekcií a mnoho ľudí si ju mylí so silným prechladnutím. Chrípka má náhly nástup príznakov z plného zdravia, je sprevádzaná vysokou teplotou (38°C). Typickým úvodným príznakom je bolesť kĺbov, silná bolesť hlavy – často za očami, bolesť svalov. Prejavuje sa suchým a dráždivým kašľom, často sa objaví zimnica a triaška, po 48 hodinách sa môže prejavovať nádcha a bolesť hrdla. Pokiaľ nevzniknú komplikácie, príznaky po 3-5 dňoch odznejú, hoci únava a slabosť môžu pretrvávajúť dlhšie. K úplnému uzdraveniu obvykle dôjde do dvoch až štyroch týždňov od prvých príznakov. Ak hovoríme o prechladnutí, tak medzi typické príznaky sa radí nádcha, kýchanie, slziace oči a podráždené hrdlo. Toto ochorenie je obmedzené na horné dýchacie cesty, nevzniká náhle z

plného zdravia triaškou. Prechladnutie nie je sprevádzané vysokou teplotou, bolesťami kĺbov a svalov. Príznaky bežného prechladnutia trvajú kratšie a komplikácie ako zápal pľúc sa vyskytujú zriedka.

Chrípku treba vyležať

Liečba chrípky je v kompetencii klinických lekárov. Ochorenie by sa v žiadnom prípade nemalo prechodiť, je potrebné ho vyležať. Liečba chrípky je symptomatická. Spočíva v zmiernení príznakov podávaním liekov na zníženie telesnej teploty, proti kašľu, bolesti hlavy, proti zápalu dýchacích ciest. Ide o vírusové ochorenie, preto sa nelieči antibiotikami. Antibiotiká sa pri nekomplikovanom priebehu bežne nepoužívajú, pretože na vírus chrípky neúčinkujú. Používajú sa iba ak je chrípka komplikovaná sekundárne bakteriálnou infekciou. Za dôležitý sa považuje zvýšený príjem tekutín, vitamínov a pokoj na lôžku. Únavu a malátnosť je však možné pociťovať ešte niekoľko dní, či týždňov po ústupe chrípky. Z hľadiska ďalšieho šírenia infekcie je veľmi dôležité, aby choré osoby obmedzili na najnižšiu mieru kontakt s ostatnými ľuďmi počas trvania príznakov ochorenia, aj keď sú tieto príznaky ľahké. Chorí by mali používať papierové vreckovky jednorazovo, po použití ich zahodiť a umyť si ruky.

Vírus chrípky prežije aj dva dni

Vírus chrípky prežije na odeve, papieri, vreckovkách 8 až 12 hodín. Na hladkých povrchoch je to dokonca 24 až 48 hodín. Vzhľadom na tieto fakty je umývanie rúk jednou zo základných foriem prevencie chrípky. Dôležité je použiť mydlo, najlepšie tekuté v chránenej dávkovacej nádobe. Ruky je dôležité navlhčiť teplou vodou, poriadne ich mydlíť a nakoniec dôkladne opláchnuť. Celá procedúra by mala tr-



Chrípku by sme nemali podceňovať.

foto zdroj pixabay

zdržiavať sa pár dní v domácom prostredí, piť veľa teplého čaju, minerálky, prípadne užívať voľne dostupné lieky, ktoré odporučí lekárnik (nosové kvap-

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

Chrípkou sa môžeme nakaziť viackrát za sezónu

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

Informácie poskytol

Odbor epidemiológie Úradu verejného zdravotníctva SR, Referát komunikačný

Stranu pripravila Renáta Kopáčová



Chrípka je sprevádzaná vysokou teplotou.

foto zdroj: guvo 59 pixabay

vať 40 až 60 sekúnd. K mechanickému čisteniu rúk treba podľa odborníkov pristupovať zodpovedne a nevynechať žiadnu časť dlane, chrbát rúk, priestor medzi prstami aj pod nechtami. Najlepšie je po umytí použiť jednorazovú utierku alebo čistý uterák. Ruky je vhodné umývať bez prsteňov, náramkov či hodínok. Ak nie je dostupná čistá tečúca voda a mydlo, treba použiť dezinfekčný prostriedok na alkoholovej báze. Celá procedúra by mala trvať 20 až 30 sekúnd.

Ako sa chrípka šíri?

Prameňom pôvodcu chrípky je chorý človek v akútnom štádiu ochorenia. Chrípka sa rýchlo šíri vzduchom (kvapôčkovou infekciou) a infekčným aerosólom vznikajúcim pri kašli a kýchaní. Zriedkavo dochádza k prenosu aj

PONDELOK23.12.2019 DOMA DOMA 05:50 Katie Ffordová: Vianočný zázrak v New Yorku 07:35 Majster pekár 09:00 Krok za krokom 10:15 Vianoce u Tiffanyho 12:20 Reflex 13:10 Moja vianočná láska 14:50 Vianoce so Santom 16:25 Vianočný sľub 18:05 Ako sa pečú Vianoce 19:45 Varte s nami 20:00 Právě Vianoce 21:40 Vianočná melódia 23:20 Láska ako z románu 01:00 Katie Ffordová: Vianočný zázrak v New Yorku 02:30 Rosamunde Pilcherová: Porušený sľub 03:55 Vianoce so Santom PLUS PLUS 05:05 DIVOKÉ KONE II. 56,57 07:45 Malý unavený Joe 10:35 Samé šťastie 12:55 Profesionáli na Vianoce 13:55 Kutylil s.r.o. 15:00 Simpsonovci na Vianoce 17:00 E.T. - Mimozemšťan 19:30 ŽREBOVANIE 19:35 Profesionáli na Vianoce 20:25 Ženích na úteku Americký triler. MN 15 2014 Taylor Gildersleeveová, Peter Strauss, James C. Burns, Isabella Hofmannová, Timothy Brennen, Ashley McCarthyová, Samantha Robinsonová a ďalší. 22:25 Hypnotizér 01:10 Mafstory - Vianoce 04:25 Profesionáli na Vianoce 2 RTVS 06:15 Autosalón 06:50 Trpaslíci 07:40 Kniha džunglí 08:30 Pamätáte sa? Vianoce 09:50 Tisíckrát Jááánošiiik alebo zrod legendy 10:20 Tajomstvá pokladov 11:15 Soľ nad zlato 12:20 Pippi dlhá pančucha 13:55 Putovanie vtákov 15:30 Benefičný Vianočný koncert 16:40 Vianoce Adama Boronču 18:00 Emil z Lönnebergu 18:30 Večerníček 19:10 Gruffalo 19:35 Zázračný miniateliér 19:50 Správy RTVS 20:10 Svetozár Stračina 21:20 Jááánošiiik po tristo rokoch 22:50 Mosty Gesharim 23:45 Anjeli strážni Simy Martausovej 00:25 Správy PIATOK27.12.2019 DOMA DOMA 05:25 Betlehenské svetlo 06:10 Katie Ffordová: Moje vytúžené dieťa 07:55 Bez servítky 09:10 Krok za krokom 10:25 Do jari sa vydáš 11:55 Digitálny svet 12:30 Reflex 13:20 Bábätko pod stromček 14:55 Zázračná opatrovateľka 16:30 Dokonalé Vianoce 18:05 Ako milovať Vianoce 19:45 Sladká výzva 20:00 Vianočné zasnuby 21:45 Zázračný vianočný darček 23:25 Nevestou v decembri 01:00 Zázračný vianočný darček 02:20 Právě Vianoce 03:45 Príbeh narodenia PLUS PLUS 06:05 DIVOKÉ KONE II. 60,61 07:35 Vianočný Panelák 09:25 Dobrodružstvá bielej koaly 10:55 12 podmienok dedičstva: Nekompromisný odkaz 12:40 Pomsta rytiera 15:00 Profesionáli VIII. 6 15:50 Simpsonovci XXVIII. 14,15 16:45 Aj anjeli jedia fazuľu 19:30 ŽREBOVANIE 19:35 Profesionáli VIII. 7 20:25 Vojak 2 Americký akčný thriller inšpirovaný skutočnou udalosťou. MN 15 2009 22:30 Stalingrad 01:10 12 podmienok dedičstva: Nekompromisný odkaz 02:45 Pomsta Čierneho korzára 04:25 Hrochy v Afrike 2 RTVS 06:05 Za siedmimi horami 07:05 Trpaslíci 07:20 Včielka Maja 07:45 Kniha džunglí 10:10 Tajomstvá pokladov 11:00 Superhrdinovia 11:25 Obedníček 11:45 Záhradka pod hviezdami 12:30 Trochu inak s Adelou 13:55 Putovanie medvedov bielych 14:50 Hokej - MS juniorov 18:05 Emil z Lönnebergu 18:30 Večerníček: Drobci 18:35 Websterovci 19:00 Kniha džunglí 19:15 Včielka Maja 19:50 Správy RTVS 20:10 Odysea 21:10 Piesne z druhého poschodia 22:50 Mám rozprávkový dom 01:00 Správy RTVS „N“	UTOROK24.12.2019 DOMA DOMA 06:00 Majster pekár 06:45 Vianoce u Tiffanyho 08:10 Ako sa pečú Vianoce 09:35 Právě Vianoce 11:05 Moja vianočná láska 12:35 Príbeh narodenia 14:15 Zázračný vianočný darček 15:50 Splnené prianie 17:25 Popoluška naruby 19:00 CHART SHOW Adela Vinczeová uvádza rebríček najväčších hudobných hitov. MN 12 22:30 VIANOČNÝ KONCERT LUCIE BÍLEJ 00:10 CHART SHOW 03:20 VIANOČNÝ KONCERT LUCIE BÍLEJ 04:55 Slovensko bez bariér - vianočný koncert PLUS PLUS 05:05 Vianočný Panelák 06:40 Zo srdca a z duše 08:15 PRÁZDNINY: VIANOČNÉ DOBRODRUŽSTVO 09:35 Vianoce v ohrození 11:00 Beethoven a pátranie po kúzelnom vaku 12:35 Profesionáli na Vianoce 14:05 Hoď svišťom - Vianoce 14:45 VŠETKO ČO MÁM RÁD 16:25 NIKTO NIE JE DOKONALÝ 18:05 O medveďu Ondřejovi 19:00 Niko 20:25 Sám doma 3 Americká rodinná komédia. MN 7 1997 22:35 Taxi 3 00:10 Krídla Vianoc 02:10 Vianočná stretávka 04:10 PRÁZDNINY: VIANOČNÉ DOBRODRUŽSTVO 2 RTVS 06:00 Zázračný miniateliér 06:30 Štedrý večer nastal 07:00 Jurošík a Vianoce 07:30 Koledníci idú 08:30 Šťastného vám večera 09:00 Vianoce na Honte 09:55 Ako sa Štbania s Važťanmi o bujaka Šándora pasovali 11:20 Kamený chodník 12:20 Pippi dlhá pančucha 13:40 Putovanie tučniakov 15:05 Čas dohvezdny 15:35 Ženský zákon 17:00 Zďaleka ideme, novinu nesieme 18:00 Mimi a Liza 18:30 Večerníček 19:20 Prvá Tichá noc 20:25 Rysavá jalovica 21:30 Bičianka z doliny 22:35 Trochu inak s Adelou 23:45 Vianočný koncert SOBOTA28.12.2019 DOMA DOMA 06:00 Rosamunde Pilcherová: Tajomstvo bielej holubice 07:45 Bez servítky 09:00 Krok za krokom 10:15 Rosamunde Pilcherová: Vo víne je láska 12:20 Reflex 13:10 Dokonalé Vianoce 14:40 Zázračný vianočný darček 16:15 Vianočné zasnuby 18:00 Posledná bosorka 20:00 Vianočný tanec 21:40 Splnené želanie 23:20 Inga Lindströmová: Emma Svenssonová a láska 01:00 Splnené želanie 02:20 Inga Lindströmová: Emma Svenssonová a láska 03:50 Dokonalé Vianoce PLUS PLUS 06:05 Profesionáli VIII. 7 06:45 Simpsonovci XXVIII. 15 07:05 Súdna sieň 08:50 NOVÁ ZÁHRADA 09:40 NA CHALUPE 10:45 NOVÉ BÝVANIE 12:35 Zákon príťažlivosti 14:10 Grófka z Hongkongu 16:45 Chytrák a dvaja spoločníci 19:30 ŽREBOVANIE 19:40 Profesionáli VIII. 8 20:25 Nabúchaná Americká romantická komédia. MN 15 2007 K. Heiglová, S. Rogen, P. Rudd, L. Mannová, J. Segel, J. Baruchel, J. Hill, M. Starr 23:00 Chobotnica 01:05 Poklad Dračej brány 03:00 Aj anjeli jedia fazuľu 2 RTVS 05:55 Za siedmimi horami 06:35 Chodníčkami Karpát 07:05 Autosalón 07:30 Deň na štíte 08:25 Rovina, hmla a biela farba 08:55 Noc v archíve 10:00 Zjazdové lyžovanie 11:20 Chlapec a pes 11:50 Vábenie výšok 12:45 Magazín FIS 13:15 Zjazdové lyžovanie 14:50 Hokej 18:05 Emil z Lönnebergu 18:30 Večerníček 19:00 Kniha džunglí 19:15 Včielka Maja 19:50 Správy RTVS 20:10 Anjeli strážni 20:45 Homolka a tobolka 22:15 Unášani búrkou 23:15 V slepých uličkách 01:25 Správy RTVS „N“	STREDA25.12.2019 DOMA DOMA 06:00 Majster pekár 07:35 Moja vianočná láska 09:05 Príbeh narodenia 10:40 Láska ako z románu 12:10 Digitálny svet 12:15 Zázračný vianočný darček 13:45 Splnené prianie 15:20 Vianočná melódia 16:50 Právě Vianoce 18:25 Bábätko pod stromček 20:00 Ako milovať Vianoce Romantický film MN 12 (Kanada) 2016 J. Kingová, L. Macfarlane, Ch. Laingová, L. Munro, A. Rossová. 21:35 Dokonalé Vianoce 23:05 Splnené prianie 00:40 Právě Vianoce 02:10 Láska ako z románu 03:35 Príbeh narodenia PLUS PLUS 05:20 DIVOKÉ KONE II. 58 06:15 Veľký 08:00 Hoď svišťom - Vianoce 08:40 Simpsonovci na Vianoce 10:05 Sedem trpaslíkov 11:40 E.T. - Mimozemšťan 13:40 IMT SMILE A LÚČNICA: MADE IN SLOVAKIA 15:55 Austrália 19:20 Kutylil s.r.o. 20:25 Chatrč Americký fantastický film - adaptácia. MN 12 2017 S. Worthington, R. Mitchelllová, O. Spencerová, T. McGraw, G. Greene, M. Charpentierová a ďalší. 23:10 Vianoce u Meyersovcov 01:20 Nobelov testament 02:50 Zo srdca a z duše 04:20 KINOSÁLA 04:30 Mačka a pes 2 RTVS 06:00 Hlavičkove rozprávky 06:25 Trpaslíci 06:50 Včielka Maja 07:15 Kniha džunglí 07:25 Dobrá novina, šťastná hodina... 08:25 Vinšujeme Vám tieto sviatky 08:50 Universum 09:45 Genius loci 10:00 Vianočné Služby Božie 11:40 Kapustnica 12:20 Pippi dlhá pančucha 13:55 Putovanie tučniakov 15:15 Dlhá cesta domov 16:35 Rozmajírň 18:00 Sysle 18:30 Večerníček 18:55 Gruffalinka 19:20 Pán Konár 20:10 Božská Florence 22:00 Koncert Viedenských filharmonikov v La Scale 00:10 Štefan Margita 01:00 Správy RTVS „N“ NEDEĽA29.12.2019 DOMA DOMA 06:10 Katie Ffordová: Vianočný zázrak v New Yorku 07:55 Bez servítky 09:15 Krok za krokom 10:30 Katie Ffordová: Taneč na Broadwayi 12:35 Reflex 13:30 Vianočný princ 15:05 Nevestou v decembri 16:40 Splnené želanie 18:15 Sladká výzva 18:25 Zemianska češť 20:00 Najkrajší vianočný sen 21:40 Princ na bielom koni 23:15 Katie Ffordová: Otcovia môjho syna 00:55 Najkrajší vianočný sen 02:15 Emilie Richardsová: Čaro druhej lásky 03:45 Inga Lindströmová: Emma Svenssonová a láska PLUS PLUS 05:00 Dvaja policajti 06:50 Súdna sieň 09:20 Zákon príťažlivosti 10:55 Grófka z Hongkongu 13:05 VŠETKO ČO MÁ ANDER RÁD 15:15 Hrátky s čertom 17:00 Pravá a ľavá ruka diabla 19:30 ŽREBOVANIE 19:35 Profesionáli VIII. 9 20:25 Oklamán Americký triler. MN 15 2017 Colin Farrell, Nicole Kidmanová, Kirsten Dunstová, Elle Fanningová 22:35 John Stratton: V prvej línii 00:35 MacGruber 02:00 Chytrák a dvaja spoločníci 03:55 KINOSÁLA 04:05 Dvaja machri medzi nebom a peklom 2 RTVS 06:05 Krásna Lúka 06:25 Daj Boh šťastia tejto zemi 07:05 Keď je Zem najbližšie k Slnku 08:30 Putovanie medvedov bielych 09:45 Zjazdové lyžovanie 11:45 Vábenie výšok 12:45 Zjazdové lyžovanie 14:10 Krasokorčuľovanie 15:15 Ktosi je za dverami 15:45 Modrá planéta 16:40 Drevený chlieb 17:10 Tajomstvá veveričiek 18:05 Emil z Lönnebergu 18:30 Večerníček 19:00 Kniha džunglí 19:10 Včielka Maja 19:50 Správy RTV 20:10 Slovensko 21:10 Geniálna priateľka 22:10 Pozvánka do divadla 23:50 Dežo Ursiny 70 00:55 Správy RTVS „N“	ŠTVRTOK26.12.2019 DOMA DOMA 05:05 Vianočná pošta 05:45 Majster pekár 06:30 Vianočná melódia 07:55 Zázračný vianočný darček 09:20 Moja vianočná láska 10:50 Vianoce so Santom 12:15 Dokonalé Vianoce 13:45 Zasnuby pod vianočným stromčekom 15:15 Vianočný princ 16:50 Popoluška naruby 18:25 Najkrajší vianočný stromček 20:00 Všetko alebo nič Romantická komédia MN 15 (SR-ČR-Poľsko) 2017 22:10 Zázračná opatrovateľka 23:45 Do jari sa vydáš 01:15 Právě Vianoce 02:40 Popoluška naruby 04:00 Vianočný princ PLUS PLUS 06:05 Vianočný Panelák 06:55 DIVOKÉ KONE II. 59 07:40 Austrália 10:30 12 podmienok dedičstva: Nekompromisný osud 12:25 NIKTO NIE JE DOKONALÝ 13:50 Kutylil s.r.o. 14:50 IMT SMILE A KANDRÁČOVCI 17:15 Pomsta Čierneho korzára 19:30 ŽREBOVANIE 19:35 TIPOS INFO 19:40 Profesionáli VIII. 6 20:25 Vojak Americký akčný triler. MN 15 2006 22:25 Pomsta rytiera 00:55 12 podmienok dedičstva: Nekompromisný osud 02:35 Choď na to! 04:30 Kto nájde priateľa, nájde poklad 2 RTVS 06:00 Čin-čin 06:15 Trpaslíci 06:40 Včielka Maja 07:05 Kniha džunglí 07:20 Torsky 08:10 Vianoce na Liptove 08:40 Sloboda pod nákladom 09:35 Spievankovo a kráľovná Harmónia 10:50 Pozvánka do divadla 12:05 Pippi dlhá pančucha 13:40 Kráľovstvo surikát 14:55 Štefan Margita 15:50 Škriatok 17:00 V slovenskom Betleheme 18:30 Večerníček 18:45 Hokej - Tipsportliga 21:55 Kubo 23:10 Cigánski Diabli na Bratislavskom hrade 00:10 Noc v archíve 01:15 Správy RTVS „N“
--	--	---	--

plus

TIP

NA SOBOTNÝ VECER

28.12.2019

20:25

NABÚCHANÁ

TRNAVSKO

Redakcia: Pekarška 40/a
TRNAVA
trnavsko@regionpress.sk

REGIONPRESS

Ydavateľ:

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

INZERCIA

Mgr. Jozef Belica 0905 534 595
Mgr. Branislav Kudrí 0905 943 528
Matúš Vanta 0905 333 832
Eva Hýplíková 0905 751 295

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

Šéfredaktor: Ivan Brožík

Redaktorka: Renáta Kopáčová
spravodajstvott@regionpress.sk

DISTRIBÚCIA (46.550 domácností)

Každý týždeň:
Trnava, Biely Kostol, Biňovce, Bo-
hdanovce nad Trnavou, Boleráz,
Kľčovany, Borová, Brestovany,
Horné Lovčice, Bučany, Čífer,
Dechtice, Dlhá, Dobrá Voda, Dol-
ná Krupá, Dolné Dubové, Dolné
Lovčice, Dolné Orešany, Horná
Krupá, Horné Orešany, Hrnčiar-
ovce nad Parnou, Jaslovské
Bohunice, Kátlovce, Košolná,
Križovany nad Dudváhom, Lošo-
nec, Majcichov, Malženice, Naháč,
Opoj, Ružindol, Slovenská Nová
Ves, Smolenice, Suchá nad Par-
nou, Špačince, Šúrovce, Vlčkovce,
Voderady, Zvončín, Zavar, Trstín,
Zelenec, Modránska

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

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

Západné Slovensko

BV 94.750 Bratislavsko Východ
BZ 100.200 Bratislavsko Západ
DS 33.080 Dunajskostredsko
GA 31.290 Galantsko+Šaliansko
HC 28.510 Hlohovecko+Sereďsko
KM 16.370 Komárňansko
LV 31.310 Levicko
MA 27.450 Malacko
NR 54.930 Nitriansko
NZ 34.140 Novozámocko
PK 18.210 Pezinskó
PN 38.810 Piešťanskó+NM+MY
SC 27.920 Senecsko
SE 34.570 Senicko+Skalicko
TO 40.560 Topoľčiansko+PE+BEN
TN 59.430 Trenčiansko+DCA+HL
TT 46.550 Trnavsko
ZM 18.990 Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB 50.530 Banskobystricko+BR
KY 29.120 Kysucko=CA+KM
LI 35.020 Liptovsko=LM+RK
LC 30.690 Lučenecko+VK+PT
MT 41.690 Martinisko+TR
OR 36.230 Oravsko=DK+NO+TS
PB 28.230 Považsko=PB+PU
PD 41.340 Prievidsko
ZV 39.560 Zvolenskó+DT+KA
ZH 27.490 Žiarsko+ZC+BS
ZA 52.120 Žilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ 33.870 Bardejovsko+SK+SP
GE 28.710 Gemersko=RV+RS+PA
HU 26.640 Humensko=VT+SV+ML
KE 83.740 Košicko
KS 20.730 Košicko okolie
SL 12.970 Ľubovniansko
MI 29.620 Michalovsko+TV+SO
PP 41.130 Popradsko+KK
PO 42.845 Prešovsko+SB
SN 32.750 Spišsko+LE+GL

Osamelí

Je dobré byť niekedy sám so sebou. Samota nie je zlá. Horšia je osamelosť. Starí ľudia bývajú osamelí.

Poznáam však aj ľudí, o ktorých osamelosti nikto netuší. Sú to úspešní podnikatelia. Očakáva sa od nich, že majú energiu a schopnosť riešiť všetky problémy. A oni niekedy nevládzu a sú bezradní. Nemajú nikoho, kto by im pomohol. Sú osamelí so svojim problémom.

Jeden podnikateľ mal spoločníkov. Všetko bolo fajn, kým sa rozdeľovali odmeny. Prišla kríza a spoločníci odišli. A on sedel s manželkou a premýšľali ako zaplatia svoje dlhy. Ďalší podnikateľ zhaňia projekty a buduje kreatívnu firmu. Chcel si stabilizovať spolupracovníka a venoval podiel vo firme. Spoločník si robí bokom svoje vlastné projekty. A osamelý šéf preberá svoj problém doma s manželkou. Ďalší si vychovával mladých spoločníkov. Postavili sa proti nemu a on ponížený odchádza z rozpadajúcej sa firmy, ktorú kedysi zakladal. Osamelý a sklamaný preberá svoju budúcnosť doma s manželkou. Chlapík založil stavebnú firmu. Jeho pracovníci mu kradli materiál a robili vlastné fušky bez faktúry. Skrachoval a zostal sám. A tí, ktorí mu rozkrádali firmu a nekalo konkurovali,

sa škodoradostne smejú. A mohol by som menovať ďalších podnikateľov, pri ktorých nakoniec stáli ženy, ktoré sľúbili, že vydržia v dobrom aj v zlom.

Podnikatelia majú dva druhy partnerov. Jedni sú pri nich v dobrom, tí druhí v zlom. Tých prvých je oveľa viac. Medzi tými druhými sú niekedy len manželky. Stretávam ich. Bojujú s problémami, nepochopením a sú v tom sami.

Osamelosť s vážnym problémom je nebezpečná. Zožiera a ničí človeka. Môže viesť k depresiám aj i iným problémom. K lekárovi sa chodí viac s bolesťou tela ako duše. Pomáhame tým, ktorí to potrebujú – hladným, slabým a chudobným. Lenže našu pomoc niekedy potrebujú aj sytí, silní a bohatí. Ich nemoc sa volá osamelosť so svojim problémom. A ešte je tu jedna možnosť. Spomenúť si na žalm, ktorí sa každý deň modlia mníši v benediktínskych kláštoroch. Začína sa takto: „Bože, príď mi na pomoc, Pane, ponáhľaj sa mi pomáhať.“



» Ján Košťuriak

Hlasovací preukaz

Volič, 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.

Hlasovací preukaz oprávňuje na zápis do zoznamu voličov v ktoromkoľvek volebnom okrsku. Volič môže požiadať o vydanie hlasovacieho preukazu osobne najneskôr posledný pracovný deň pred konaním volieb (t.j. najneskôr 28. 2. 2020) v úradných hodinách obce. Obec vydá hlasovací preukaz bezodkladne. Žiadosť môže podať aj v listinnej forme tak, aby žiadosť o vydanie hlasovacieho preukazu bola doručená obci najneskôr 15 pracovných dní pred dňom konania volieb (t.j. Najneskôr 10. 2. 2020).

Žiadosť elektronickou poštou treba podať tak, aby žiadosť o vydanie hlasovacieho preukazu bola doručená obci najneskôr 15 pracovných dní pred dňom konania volieb (t.j. najneskôr 10. 2. 2020).

Obec na tieto účely zverejňuje na svojom webovom sídle elektronickú

adresu na doručovanie žiadostí. Ak obec nemá webové sídlo, zverejní elektronickú adresu na doručovanie žiadosti na úradnej tabuli obce.

Žiadosť musí obsahovať údaje o voličovi

- meno a priezvisko,
- rodné číslo,
- štátnu príslušnosť,
- adresu trvalého pobytu (obec, ulica, číslo domu),
- korešpondenčnú adresu, na ktorú obec doručí hlasovací preukaz.

Obec zašle hlasovací preukaz voličovi na adresu trvalého pobytu, ak v žiadosti neuvedie inú korešpondenčnú adresu, najneskôr tri pracovné dni od doručenia žiadosti. Obec zašle hlasovací preukaz na adresu uvedenú v žiadosti doporučenou zásielkou „Do vlastných rúk“.

» Zdroj: MV SR

HLÁDÁTE
ZAMESTNANCA?

inzerujte u nás

regionpress.sk
trnavsko@regionpress.sk

		1	9			4		5	
S				5	2			3	7
U		3	7					9	
D		5							
O		3		1		6		5	
K		9	4						
U	4		6	2				1	
		2		9					
7									

				4	9				
S			1		3			7	
U	6	4	1			5	8		
D	4	9				8	7		
O	3	8	6						
K		7			9				
U				6		4			
5					3				

		8			1		5		6
S			1			8	2		
U	2			6		3	1		
D			7		8			3	5
O	1						4		2
K					5				
U									1
6	3		2			6			8

								4	
S			9						
U					2	7		3	6
D			4			2			7
O	9	3		6				2	1
K	1	6	3						9
U				4				7	
7					1				

TTzel19-51 strana- 14



Pre posilnenie pracovného tímu prijímame pracovníkov do tlačiarenskej prevádzky na pozíciu:

TLAČIAR - STROJMAJSTER

NÁPLŇ PRÁCE:

» obsluha rotačného offsetového tlačiarenského stroja ROTOMAN (16, 32 strán)

POŽIADAVKY:

» min. 1 rok prax v oblasti offsetovej tlače na pozícii tlačiar

BLIŽŠIE INFORMÁCIE:

» miesto výkonu práce - Trnava
» možnosť pracovať aj na vedľajší PP, (živnosť, dohoda)

PONÚKANÝ PLAT:

» základná zložka mzdy 980 € (brutto) / mesiac
» + variabilná zložka, až do výšky 2 000 €



0905 555 044



rado@regionpress.sk

REGIONPRESS, s.r.o.

Študentská 2

917 01 Trnava



CESTOVANIE S JEDNOU APLIKÁCIOU

V BRATISLAVE A CELOM KRAJI AŽ DO TRNAVY



CESTOVNÉ
LÍSTKY
LACNEJŠIE



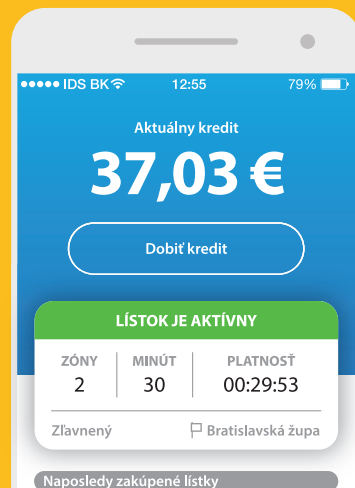
NAJLEPŠÍ
VYHĽADÁVAČ
SPOJENÍ



CESTOVNÉ
PORIADKY
4 DOPRAVCOV



STIAHNITE SI MOBILNÚ
APLIKÁCIU IDS BK



ČO JE TRNAVSKÉ,
TO JE DOBRÉ.

TRNAVSKÉ
RÁDIO
103.9 FM

www.trnavskeradio.sk

Hviezdoslavova 3, Trnava (vo dvore oproti gym. A. Morika) 033/55 13 185
www.kasna.sk • skoppo@gmail.com 0905 575 191

Skvelé
ceny na

KUCHYNE

Najväčší výber
kuchýň
do bauringu!

KVALITA, ZA KTOROU SI STOJÍME > ZÁRUKA 5 ROKOV

-40% ŠATNÍKY

garancia
najnižšej ceny!!!

Naše postele farebne zladíme so šatníkom!

NOVINKA

+ PARKETY

INTERIÉROVÉ DVERE
so zárubňou a kovaním
od 99 EUR

Nie kareláb, ale kaleráb.
Nie kde ideš, ale kam ideš. Nie dopis, ale list.

Slovenčina naša

• KRTKOVANIE •

profesionálne čistenie a monitoring
kanalizácie • čistenie lapačov tuku

NON - STOP

0905 351 406

www.krtkovaniezsk.sk

šetríme prírodu
jazdíme ECO

1 jazda v Trnave 2,50€

0904 95 95 95

www.tt-taxi.sk

Abrahám	11,50 €	Dráhovce	17,50 €	Medziháj	5,00 €	Slovenská Nová Ves	8,50 €
Báhoň	11,50 €	Galanta	18,50 €	Modra	14,50 €	Smolenice	12,50 €
Biely Kostol	4,00 €	Hlohovec	12,50 €	Modranka	4,00 €	Suchá Nad Parnou	6,50 €
Bínovce	11,50 €	Hlohovec	11,50 €	Naháč	13,50 €	Šelpice	4,50 €
Blatné	14,50 €	Hlohovec (Faurécia)	11,00 €	Nitra	32,50 €	Špačince	4,50 €
Bohdanovce	4,50 €	Horná Krupá	11,50 €	Opoj	6,50 €	Šúrovce	8,50 €
Boleráz	7,50 €	Horné Dubové	11,50 €	Pác	7,50 €	Trakovice	8,50 €
Borová	8,50 €	Horné Orešany	9,50 €	Parnas	4,00 €	Trstín	12,50 €
Brestovany	8,50 €	Hoste	10,50 €	Pavlice	10,50 €	Veľká Mača	15,50 €
Bučany	7,00 €	Hrnčiarovce	4,00 €	Pečeňady	11,50 €	Veľké Kostoľany	12,50 €
Budmerice	8,50 €	Chtelnica	15,50 €	Pezinok	19,50 €	Vlčkovce	6,50 €
Buková	19,50 €	Jaslovské Bohunice	8,50 €	Piešťany	19,50 €	Voderady	8,50 €
Cífer	7,50 €	Kaplná	9,50 €	PSA, OBI	4,00 €	Vrbové	24,50 €
Čataj	12,00 €	Kátlovce	10,50 €	Pusté Úľany	12,50 €	Zavar	6,50 €
Červeník	11,50 €	Košolná	7,50 €	Radošovce	9,50 €	Zeleneč	4,00 €
Dechtice	12,50 €	Križovany	6,50 €	Ratkovce	10,50 €	Zvončín	5,00 €
Dlhá	9,50 €	Leopoldov	10,50 €	Ružindol	5,50 €	Žlkovce	9,50 €
Dobrá Voda	18,50 €	Lošonec	11,50 €	Samsung	6,50 €	Ba Centrum	45,00 €
Dolná Krupá	8,50 €	Maďunice	12,50 €	Senec	17,50 €	Ba Letisko	29,00 €
Dolné Dubové	8,50 €	Majcichov	8,50 €	Senica	21,50 €	Budapešť	130,00 €
Dolné Lovčice	7,50 €	Malá Mača	14,50 €	Sereď	11,50 €	Viedeň Centrum	85,00 €
Dolné Orešany	8,50 €	Malženice	7,50 €	Sládkovičovo	17,50 €	Viedeň Letisko	72,00 €

Ďakujeme za prejavenu dôveru a tešíme sa na vás v budúcom roku!