REGIONPRESS

Č. 2 / 15. JANUÁR 2021 / 25. ROČNÍK

# BRATISLAVSKO
## západ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 100 200 domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

TRIV SŤAHOVANIE
DOMÁCE A MEDZINÁRODNÉ
BYTY • KANCELÁRIE • TREZORY • KLAVÍRE
NÁKLADNÁ DOPRAVA
EXPORTNÉ BALENIE
SKLADOVANIE
6542 2387
0905 616 329
www.stahovanie.sk
66-0004-4

UBYTOVANIE
V BRATISLAVE
TEL. 02/638 111 66
7⁰⁰ - 16³⁰
52-0010

PRIJMEME SPOĽAHLIVÉ PANIE
na upratovanie kancelárskych priestorov od 17 hod. do 20 hod.
Plat: 4,80 € / hod. brutto
0905 758 469
0905 877 690
94-0001

MÁTE DLHY - EXEKÚCIE?
Pomôžeme Vám oddĺžiť sa.
Rezervujte si konzultáciu ZDARMA: 0850 221 021
alebo vyplňte kontaktný formulár na webovej stránke:
www.ODDLZENIE-BANKROT.sk
22 121 0001

www.renovacia-dveri.eu
NAŠE SLUŽBY PRE VÁS:
- renovácia dveri
- kľučky, zámky, sklo
- nové dvere a zárubne
- renovácia vstavaných skríň
Obhliadka, poradenstvo a cenová ponuka u Vás doma - služba zdarma !!!
obhliadky: 0905 605 934
prevádzka: 0948 288 791
Odeská ulica 75, 821 06 Bratislava,
renovacia@renovacia-dveri.eu
94-0005-1

LIKVIDÁCIA AUTOVRAKOV
ZBER-VÝKUP
VYRADÍME VÁM VOZIDLO Z EVIDENCIE
ODŤAHOVÁ SLUŽBA ZADARMO!
Tel: 0903 373 854
KOVOŠROT VAŠIN, S.R.O. ČÁRY
www.kovosrotvasin.sk
63-05

R&T TRADE
SME PRVÁ FIRMA, KTORÁ NEVYBERÁ ZÁLOHU NA OKNÁ
PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE
aluplast
1500 1600 379€
2100 1600 429€
1200 1600 900 2400 549€
cena zahŕňa: demontáž, montáž, parapety, žalúzie, murárske práce a DPH
10% ZĽAVA
vymaľovanie interiéru pri výmene okien
0903 342 475 | rttrade@rttrade.sk | www.rttrade.sk
41-05

Kamery • Alarmy
Zabezpečovacie a kamerové systémy
Ochráňte svoj dom skôr, kým nebude neskoro
e-mail: belaj@kkg.sk • tel.: 0911 708 634
51-0201

INZERCIA
0905 799 782

PALIVOVÉ DREVO
POLIENKA BUK, HRAB
AKCIA !!! POLIENKA suchý smrek a borovica
0917 649 213
16-0014

BALKÓNY • ZIMNÉ ZÁHRADY • TERASY
balkóny rámové bezrámové
splátky od 49 €
zasklievanie terás
splátky od 98 €
zasklievanie zádverí
splátky od 99 €
zimné záhrady
splátky od 149 €
Zľavy platia do 31. 1. 2021
VYUŽITE NOVOROČNÉ ZĽAVY AŽ DO 50%
VYHRAJTE 400 €
0948 787 777 | www.balkona.eu
Ku každej objednávke darček | Možnosť splátok s 0% úrokom
BALKONA BALKÓNOVÉ A OKENNÉ SYSTÉMY
63-22

## BRATISLAVSKO západ

**Redakcia:** Martinčekova 17 **BRATISLAVA**
bratislavsko@regionpress.sk

REGIONPRESS
**Vydavateľ:**
REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

**INZERCIA**
Eva Horáková **0907 702 195**
Mgr. Simona Psotná **0905 719 134**
Silvia Vlasáková **0905 799 782**

**Distribúcia:**
Radovan Janega **0907 887 362**
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

**Šéfredaktor:** Ivan Brožík

**DISTRIBÚCIA** (100.200 domácností)
**Každý týždeň:** Dlhé Diely, Karlova Ves, Dúbravka, Lamač, Petržalka, Devínska Nová Ves, Devín, Horský park, Záhorská Bystrica, Rusovce, Jarovce, Čunovo, Koliba, Kramáre

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 | **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 | **Pezinsko** |
| **PN** | 42.810 | **Piešťansko**+NM+MY |
| **SC** | 27.920 | **Senecko** |
| **SE** | 34.570 | **Senicko+Skalicko** |
| **TO** | 40.560 | **Topoľčiansko**+PE+BN |
| **TN** | 59.430 | **Trenčiansko**+DCA+IL |
| **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 | **Martinsko**+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 | **Žilinsko**+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** | 45.115 | **Prešovsko**+SB |
| **SN** | 32.750 | **Spišsko**+LE+GL |

## Občianska riadková inzercia

**01 AUTO-MOTO / predaj**
**02 AUTO-MOTO / iné**
**03 BYTY / predaj**
**04 BYTY / prenájom**
**05 DOMY / predaj**
**06 POZEMKY / predaj**
**07 REALITY / iné**
**08 STAVBA**
»Kúpim haki lešenie, 0908 532 682
**09 DOMÁCNOSŤ**
**10 ZÁHRADA A ZVERINEC**
**11 HOBBY A ŠPORT**
**12 DEŤOM**
**13 RÔZNE / predaj**
»Ponúkam voľné hrobové miesto v Slávičom údolí v blízkosti hlavného vchodu. 0908 098 065
**14 RÔZNE / iné**
**15 HĽADÁM PRÁCU**
**16 ZOZNAMKA**

## Chcete si podať inzerát?

**Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:**
**RPmedzera BZ medzera Číslo rubriky medzera Text inzerátu**

Príklad:
**RP BZ 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, **BZ** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.


Majster Kutil s. r. o.
*všetko pre váš dom, chatu, záhradu, kanceláriu...*
- krtkovanie, monitoring a lokalizácia kanalizácie
- inštalatérske práce
- hodinový manžel
- preprava tovaru, sťahovanie... a iné

tel.: 0902 348 648
/ Majster Kutil sro
16-0006

Výmena tesnenia a oprava všetkých druhov a typov
**OKIEN**
0903 791 159
24-0004

**SERVIS PRE DOMÁCNOSŤ**
OPRAVA OKIEN A DVERÍ
- výmena okenného kovania a tesnenia
- oprava a predaj žalúzií a sietok proti hmyzu

HODINOVÝ SERVIS
- pokládka plávajúcej podlahy
- skladanie nábytku
- montáž obložkových zárubní
- vŕtanie dier
- a iné

Kontakt tel.: 0904 588 576
41-06

**REZANIE BETÓNU**
otvorov do panelu • jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky • odvoz odpadu
**AKCIOVÉ CENY!**
0908 447 006 www.jadrovevrtanie.sk www.rezaniebetonu.eu
39-0013 TT01

REGION PRESS
**TERAZ LEN 132,50 €**
*Cena je uvedená bez DPH.*
**PONÚKAME AUTOMATICKÝ DÁVKOVAČ DEZINFEKCIE PRE OBCHODY A KANCELÁRIE**
*Batérie + 1L dezinfečného roztoku v cene*
**Chcete vedieť viac?**
**E-mail: bratislavsko@regionpress.sk**

BRATISLAVSKO západ Najčítanejšie regionálne noviny
**HĽADÁ KOLPORTÉROV**
na roznos novín počas víkendov na dohodu
**DLHÉ DIELY**- min. **15 EUR** brutto za roznos
**RUSOVCE** - min. **25,00 EUR** brutto za roznos
**LAMAČ** - min. **10 EUR** brutto za roznos
**+ príplatky:** vačší počet strán novín, roznos letákov, náročnosť rajónu
**dist.bratislavsko@regionpress.sk**
**INFO: 0907 887 362, Po - Pia od 9.00 do 15.30**


## Komerčná riadková inzercia

**REMESELNÍCI**
»Maľovky–stierky–obklady –omietky aj menšie práce 0940 384 665
**SŤAHOVANIE, DOPRAVA**
»JOŽOVCI – sťahovanie, likvidácie, výnos, prenos nábytku. ZŤP, dôch – 10% 0903 594 868
**OPRAVA CHLADNIČIEK**
»Matúš 0905 616 431
**OPRAVA PRAČIEK**
»MAX–NONSTOP VŠETKY TYPY PRÁČOK 02/63 83 02 51, 0903 971 472, 0918 741 618
**OPRAVA TV, VIDEO, ELEKTRO**
»TV Servis u Vás 62 41 08 07, 0905 846 710

**OPRAVA CHLADNIČIEK**
**OPRAVA PRAČIEK**
**ČISTENIE**
**REMESELNÍCI**
**REKONŠTRUKCIE**
**BEZPEČNOSŤ**
**PREPRAVA**
**ZVIERATÁ**
**OPRAVA ŠIJACÍCH STROJOV**
**NEHNUTEĽNOSTI**
**VODA-KÚRENIE-PLYN**
**MAĽBY-STIERKY-NÁTERY**
**OPRAVA CHLADNIČIEK**
**OPRAVA PRAČIEK**
**AUTO MOTO**
**PREPRAVA**
**OKNÁ**
**PREPRAVA**
**VODA-KÚRENIE-PLYN**
**ŠŤAHOVANIE, DOPRAVA**
**SLUŽBY**
**PREPRAVA**
**KÚPIM**
**PREDÁM**
**PÔŽIČKY**
**ÚČTOVNÍCTVO, MZDY**
**OZNAM**
**ZVIERATÁ**
**AUTO SKLO**

# Nebuďme smutní

**Pozdravujem vás, vážení čitatelia, všimli ste si, že už je dlhšie svetlo? To nie je iba symbolika, to je veľmi príjemná skutočnosť.**

**Mnohí z nás** - ťažko sa tomu vyhnúť - prežívajú smutné dni, vlastne už týždne a mesiace. Nemyslím teraz na rodinné tragédie či smútok nad odchodom priateľov, kolegov. Tu neviem, ako sa s tým dá vyrovnať.

**Ide mi o taký ten** zvláštny druh smútku, ktorý sme doteraz asi nepoznali. Smútok z nedostatku osobnej komunikácie, rozhovorov s blízkymi, s priateľmi. Smútok z tmy, zo zimy, ktorá ani nie je zimou, smútok z obáv a z veľmi vzdialenej perspektívy na lepšie časy.

**Tento ťaživý pocit** je pochopiteľný. Je ospravedlniteľný a je normálny. Iba s bezcitnými nič nepohne.

**Skúsme sa tomu** všetkými silami vzoprieť. Smútok a beznádej či dokonca strach mimoriadne negatívne ovplyvňujú kondíciu nášho imunitného systému. Náš celkový zdravotný stav dostávajú nedobré nálady do ohrozenia vonkajšími vplyvmi.

**Netrúfam si nahrádzať** odborníkov z oblasti imunológie, psychológie a psychiatrie. Ale viem, že ak sa sami nevzbúrime proti tej tme v nás, veľmi si ublížime. Preto to skúšajme, robme pokusy, ako rozjasniť našu myseľ. Nemôžeme sa s blízkymi stretávať? Tak im píšme, mobil má každý a správy sú zväčša zadarmo. Stačí aj to krátke "ahoj, ako sa máš?"

**Doprajme si endorfíny** - hormóny šťastia z pohybu na čerstvom vzduchu, potešme sa upratovaním v starej škatuli plnej ešte starších rodinných fotografií, "páchajme" dobro, je ho tak málo okolo nás.

**Všetko, len nebuďme smutní**, pekný a trošku veselší týždeň, vážení naši čitatelia!

**S pozdravom**

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

**Výročia a udalosti**

**21. januára 1976**
**prvý komerčný let** nadzvukového **Concordu**.

**22. januára - 1905**
**krvavá nedeľa** v Petrohrade.

VIZITKY
0905 719 134

# Odpadá jedna januárová daňová povinnosť (odkladá sa)

**Daň z motorových vozidiel netreba riešiť v januári 2021, lehota sa posúva na marec.**

**V roku 2021 sa lehoty menia.**

Daňovník (fyzická alebo právnická osoba), ktorý v roku 2020 používal vozidlo:

- kategórie L, M, N alebo O,
- evidované v Slovenskej republike,
- na podnikanie alebo inú samostatnú zárobkovú činnosť,
- má povinnosť podať daňové priznanie k dani z motorových vozidiel, a to po skončení zdaňovacieho obdobia.

Spravidla je lehota na podanie daňového priznania k dani z motorových vozidiel do 31. januára po uplynutí zdaňovacieho obdobia, t. j. napr. za rok 2020 by bola do 31. januára 2021. Nakoľko však v novembri 2020 bola schválená novela zákona č. 361/2014 Z. z. o dani z motorových vozidiel v znení neskorších predpisov, mení sa lehota na podanie daňového priznania k dani z motorových vozidiel, a to u daňovníkov so zdaňovacím obdobím, ktoré sa začínajú najskôr 1. januára 2020 a končia najneskôr 28. februára 2021. Uvedení daňovníci sú povinní podať daňové priznanie za rok 2020 do 31. marca 2021.

Upozorňujeme, že daň z motorových vozidiel za rok 2020 je splatná v termíne na podanie daňového priznania k dani z motorových vozidiel, t. j. do 31. marca 2021 u vyššie uvedených daňovníkov.

Zároveň aj na tomto mieste pripomíname, že od januára 2021 sa mení výška odvodov do sociálnej a zdravotnej poisťovne,Sumy v novej výškemusia byť uhradené do 8. februára 2021.

**Zdravotná poisťovňa**

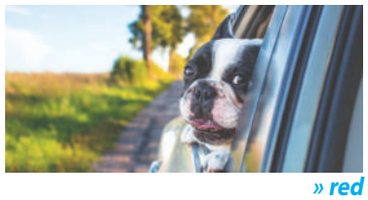
Minimálny vymeriavací základ sa zvýši z 506,50 euro na 546 euro, takže minimálne mesačné zdravotné odvody vzrastú z 70,91 eura na 76,44 eura.

Maximálny vymeriavací základ pre SZČO a živnostníkov bol zrušený novelou zákona o zdravotnom poistení od 1.1.2017, čiže odvody zaplatíte z celého príjmu.

**Sociálna poisťovňa**

Minimálny vymeriavací základ sa zvýši z 506,50 euro na 546 euro. Od januára preto stúpnu minimálne mesačné odvody z 167,89 eura na 180,99 eura. Toto sa dotkne väčšiny živnostníkov.

Maximálny vymeriavací základ sa zvýši z 7091 euro na 7644 eura.



» red

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

33-0002

# VLÁDNI POLITICI SA NÁM VYSMIEVAJÚ. NA RIADENIE KRAJINY JE TO ÚBOHO MÁLO.

To čo posledné týždne predvádzajú Igor Matovič a Richard Sulík, v tak vážnej situácii v akej sa naša krajina nachádza, považujem za vrcholne cynické, nevkusné a maximálne nevhodné.

V čase kedy mnohí občania prichádzajú o svojich blízkych a kedy sa mnohí doslova strachujú o holé živobytie si títo dvaja masírujú svoje egá cez detinské odkazy v médiách. Je to úbohé a trápne. V plnej nahote to ukazuje ako nepochopili svoju úlohu.

Ľudia od vládnych politikov čakajú riešenia, ktoré nám pomôžu prekonať túto ničivú pandémiu a nie nedospelé správanie. Týmto sa nám všetkým doslova vysmievajú do tváre.

Slovensko potrebuje schopných manažérov a nie šašov, ktorí sa vyžívajú iba v predvádzaní pred kamerami a zbieraní lajkov na sociálnych sieťach.

Vláda Igora Matoviča je pre mnohých obrovským sklamaním a ja vôbec nesúhlasím s tým, že každý kto kritizuje Matoviča chce návrat Smeru 1 alebo Smeru 2. Nechcem byť rukojemníkom takejto voľby. Som presvedčený že sú aj iné možnosti.

**Dobrá voľba je stranou pragmatických riešení a uchádzam sa o vašu podporu. Som presvedčený, že štát sa dá riadiť slušne, odborne a s pokorou.** Som presvedčený, že Slovensko v žiadnom prípade nie je odkázané, aby si vyberalo iba z chaosu a ľudskej nezrelosti, ktoré sú tu teraz alebo "akože" sociálneho štátu iba pre vyvolených.

Slovensko má na viac. Môžeme byť úspešnejšou krajinou. Musíme robiť ale naozaj politiku pre ľudí a prinášať riešenia.

33-0003

# Iba neodkladná starostlivosť sa týka nemocníc, nie ambulancií

**Na stúpajúci počet hospitalizovaných pacientov s COVID-19 reaguje rezort zdravotníctva viacerými opatreniami. Jedným z nich je nariadenie pre vybrané nemocnice poskytovať iba neodkladnú zdravotnú starostlivosť.**

**Tento pokyn,** si však niektorí lekári vysvetlili po svojom. Len neodkladnú starostlivosť mala začať poskytovať aj časť lekárov špecialistov. Ministerstvo upozorňuje, že usmernenie sa ich ambulancií netýka a majú fungovať štandardne. Prirodzene, za dodržania protiepidemických opatrení.

**Ministerstvo zdravotníctva** zaznamenalo viacero podnetov od občanov, v ktorých sa uvádza, že ambulantní špecialisti ich odmietli ošetriť. Lekári mali argumentovať tým, že v súčasnosti majú poskytovať len neodkladnú zdravotnú starostlivosť. Rezort zdravotníctva vysvetľuje, že toto ich zdôvodnenie sa nezakladá na pravde. „Upozorňujeme, že povinnosť poskytovať výlučne neodkladnú zdravotnú starostlivosť majú len nemocnice, v ich lôžkovej časti. Jednotliví ambulantní špecialisti aj v súčasnosti poskytujú pacientom komplexnú zdravotnú starostlivosť," vysvetlil štátny tajomník Ministerstva zdravotníctva SR Peter Stachura. Ako doplnil štandardný režim v nemocniciach pokračuje pri onkologických pacientoch alebo tých, ktorým sa v nemocniciach poskytuje dialyzačná alebo biologická liečba.

**Nariadenie ministerstva** poskytovať len neodkladnú zdravotnú starostlivosť platí pre fakultné, univerzitné a všeobecné okresné nemocnice, ktoré sú v zozname subjektov hospodárskej mobilizácie. Rezort zdravotníctva poprosil zdravotnícke zariadenia o preplánovanie plánovaných úkonov. A to v prípadoch, že odsunutie zákroku nezhorší zdravotný stav pacienta. Rezort zdravotníctva odporúča pacientom, aby sa o termínoch informovali v konkrétnom zdravotníckom zariadení. Pred návštevou ambulancie odporúčame lekára telefonicky kontaktovať. V nemocniciach aj ambulanciách platia v súčasnosti prísne protiepidemické opatrenia.

**Viac informácií** o aktuálnej situácii v nemocniciach nájdete na: www.covidvnemocniciach.sk

» Zdroj: MZ SR

REALIZÁCIE A MONTÁŽ
- krbov - špárakov
- pecí - komínov
- plynových krbov
- kachlí
KAMINA
KRBY-PECE-SPORÁKY-KOMÍNY
WWW.KAMINA.SK
KRBOVÉ ŠTÚDIO - PREDAJŇA
Dolné Rudiny 1, ŽILINA (budova DOMINO)
Otv. hodiny: Po - Pi: 09.00 -17.00 hod. 0948 159 954
47-015

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
10-0007

Výročia a udalosti

**16. január 1547**
**Ivan Hrozný** sa stal **cárom Ruska.**

SUDOKU

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 8 | 5 | 1 | | 3 | | 2 | 7 |
| | | 7 | | | | | | |
| | 2 | | 8 | | | 9 | | |
| 3 | | 9 | | | | 5 | | |
| | | 1 | | | | | 7 | 3 |
| | | | | | 5 | 6 | | 2 |
| 7 | 9 | | | | | | 8 | 5 |
| | | | | | | | | 1 |
| | | 8 | | | | 7 | | |

Obchody síce musia byť zatvorené, ale výdajne e-shopov sú stále otvorené. Pripravili sme preto pre každého obchodníka možnosť, ako za pár minút spustiť online predaj a zmeniť zatvorený obchod na otvorenú výdajňu.
VIAC NA
Oplatisa.sk

# VINCENT KOLEK: BALET V PODOBE BOJOVÉHO UMENIA

***Thajský box je považovaný za ak nie najtvrdšie, tak jedno z najtvrdších bojových umení na svete. Hovorí sa mu aj umenie ôsmich končatín, v ktorom sú povolené nielen údery päsťami a nohami, ale aj lakťami, či kolenami. Pre Vincenta Koleka, jednu z najväčších osobností tohto športu na Slovensku a zakladateľa a hlavného trénera Spartans Club Bratislava, však má aj iný rozmer, ako len tvrdý fyzický kontakt medzi súpermi v ringu. A tým je rozvoj ducha a mysle.***

■ ***Pre milovníkov akčných filmov z 80. a 90. rokov 20. storočia je stelesnením thajského boxu, či muay thai, zrejme Tong Po z filmu Kickboxer so Jean-Claude van Dammeom. Schopnosť lámať kopmi nôh aj bambus, vyholená hlava s neobvyklým copíkom, čelenka, na ruke amulet, na krku kvety, netradičné predzápasové tanečné kreácie za zvukov rôznych bubnov, či píšťaliek, ktoré následne znejú aj počas boja. Čo je vlastne thajský box?***

Áno, tento film bol ikonickým dielom. Všetci, ktorí sme sa zaujímali o bojové športy sme chceli byť tvrdí ako Tong Po, ale pekný ako Van Damme a samozrejme mať aj krásnu Thajku za frajerku :)

Oslovilo ma aj zobrazenie života - človek žijúci v súlade s prírodou, sloboda, ktorú Thajsko pre mňa vtedy reprezentovalo. Spôsob, akým bol Van Damme učený majstrom v džungli, kde vyžadoval absolútne sústredenie, koordináciu a presnosť, bez zbytočných emócií. Metafora myšlienky "tu a teraz" - moment, kedy sa prepája telo, myseľ a duch. O thajskom boxe z historického hľadiska vieme, že je to obranné, bojové umenie s viac ako 1000 ročnou tradíciou. Fascinujúci národný šport, ktorého základom sú najtvrdšie techniky. Význam slova „thai" v preklade znamená „slobodný." Historické legendy hovoria o bojovníkoch, kráľoch a prostom ľude, ktorý chránil Thajské kráľovstvo vo vojnovom období krajiny. O hrdinoch slobody, ktorí za zvuku orchestra hrajúceho VAI-KRU v preklade „vypudiť strach zo srdca", s noblesou pohybu víťazili nad súpermi.

■ ***V ostatných rokoch priam raketovo rastie záujem o zmiešané bojové umenia MMA, thajský box je však akoby v tieni. Pritom z pohľadu toho, že zápasy prebiehajú výhradne v stoji a nedochádza tak k často nezáživnému boju na zemi, má veľké predpoklady byť pre diváka atraktívnejší. Prečo to tak podľa vás je?***

Dovolím si tvrdiť, že thajský box je primárne atraktívny pre ázijskú kultúru, MMA oslovuje zasa európskeho diváka. Thajský box je jedno z najnáročnejších bojových umení, nie každý "falang" - ako nás cudzincov nazývajú Thajci, je schopný si ho dokonale osvojiť. Veľká motivácia, ukrátenie sa v iných aktivitách, ak sa rozhodnete venovať akémukoľvek športu profesionálne, sú nevyhnutné. Thajský box je dvojnásobná drina. Miestne "muaythai" komunity vychovávajú už 4 ročných profesionálov, v ovládaní vlastného tela. Treba vnímať rozdiel medzi thajboxerom z Ázie a "falangom". V MMA stačí ak zápasník ovláda z bojového umenia určitú časť, prejaví sa tam, kde si je istý. Preto sa domievam, že MMA je varianta atraktívnejšia iba pre konkrétne publikum. Iný divák by možno ocenil vidieť jednotlivé bojové umenia samostatne.

■ ***Napriek relatívne krátkej histórii tohto športu u nás - prvé zmienky o muay thai sú z 13. storočia, na Slovensku vznikol prvý klub až v roku 1995 - sa naši zástupcovia nestratili ani na významných podujatiach. Slovenský thajský box má štyroch profesionálnych majstrov sveta a viacero majstrov sveta a Európy na amatérskej úrovni. Vy sám ste vicemajstrom Európy. Prečo sa Slovákom v tomto športe darí?***

Ak človek nájde svoju cestu, spojí sa s duchom, vždy sa mu bude dariť. Robí to, čo má. Slováci sú úspešní aj v iných športoch, ako tímy alebo jednotlivci, práve vďaka cieľavedomosti a húževnatosti.

Tí, ktorých oslovil thajský box, sú silné individuality. Tento šport si vyžaduje vysokú emočnú odolnosť, silu sebazapretia. Profesionalita znamená vedieť dobrovoľne prijať bolesť, znovu vstať a pokračovať.

■ ***Muay Thai patrí medzi najtvrdšie športy sveta. Hovorí sa mu aj umenie ôsmich končatín, povolené sú nielen údery päsťami a nohami, ale aj lakťami, či kolenami. To vzbudzuje minimálne rešpekt, pre mnohých asi aj strach. Je na mieste?***

Strach je obmedzujúci a to nie iba v športe, ale aj v živote. Limituje človeka v smerovaní do celistvosti. Okrem techník, vnímam tvrdosť aj v inom rozmere. V ringu oproti stoja dvaja muži, dve energie. Po rituálnom tanci - Wai Khru, vzdávajú úctu trénerovi, súperovi, dostávajú sa do tranzu sústredenosti. Zbavujú sa akéhokoľvek strachu. Údery sú v realite pre bežného nešportovca smrteľné. Pokoj ducha je namieste. Metafora ringu - života, ktorý prijímajú taký, aký je. Krutý a jemný zároveň. Vtedy, bez hodnotenia a predsudkov, vidno aj balet v podobe bojového umenia. Formu ako ovládať telo, v rýchlosti a tvrdosti.

■ ***Vy sám tvrdíte, že vám thajský box pomohol v rozvoji ducha a mysle, našli ste vďaka nemu vnútorný pokoj a zároveň, že neznášate zlo a násilie. Ide to vôbec dokopy?***

Prešiel som si rôznymi fázami učenia, či už v podobe agresivity súpera alebo prehry v ringu.

Od bojových športov ma to neodradilo. Fascinovalo ma, ako sa telo formuje tréningom do obratnosti, rýchlosti, funkčnosti a univerzality. Z pozície trénera hodnotím, že techniky thajského boxu sú jedny z najprepracovanejších pri synchronizácii tela s mysľou.

Na prvý pohľad boj, násilie a zlo sa dá transformovať v lásku k učeniu a spoznávaniu seba samého. Po fáze trénovania zápasníkov, som prešiel k učeniu ľudí správnemu pohybu. Pohybu, ktorý berie ohľad na dlhodobé venovanie sa bojovému umeniu počas celého života. Vypracovať sa ku komplexnej jemnocitnej fyzickej náuke, optimálnym univerzálnym pohybom, použitím techník „najtvrdšieho" športu. Jin a Jang.

■ ***Ste zakladateľom a trénerom Spartans clubu Bratislava, ktorý počas 11 rokov svojej existencie vychoval už niekoľkých úspešným reprezentantov. Kto všetko prešiel vašimi rukami a prečo ste zvolili práve meno Spartans?***

Som hrdý na to, že som sprevádzal počas športovej kariéry mená ako Viktor Maceják, Lukáš Horák, Michal Pecár, Michal Balky Baláž, Lucia Krajčovič, Viktória Lipianska, Roman Smištík, či Jakub Benko. Chcel by som však povedať, že okrem profesionálov som trénoval aj ľudí, ktorí si thajský box zvolili ako svoju amatérsku záľubu. Pamätám si, keď prišiel do klubu mladý chalan, mohol mať do 30 rokov, odhodlaný trénovať, ako to len pôjde. Hýbať sa v rámci jeho možností, keďže bol na vozíku. Keď som videl radosť, nadšenie a tú chuť žiť, vždy som si v duchu povedal, toto je chlap.

Dlho som hľadal meno, ktoré by vystihlo myšlienku, že pohyb je dôležitý pre naše zdravie, či už fyzické, ale aj to mentálne. Že v sile nájde človek jemnosť a naopak. Oslovila ma filozofia, ktorú uvádzajú historické zdroje o fungovaní Sparty. Boli to bojovníci, technicky zdatní, odhodlaní brániť svoje rodiny a priateľov, nebojácni, pripravení postaviť sa čomukoľvek. Jemnosť prejavená v každodennosti života, rovnoprávnosti medzi všetkými. Preto som aj ja zástancom toho, že thajský box nie je boj, ale sloboda pohybu určená pre kohokoľvek.

■ ***Mottom vášho klubu je Way of life, teda spôsob života. Medzi vašich zverencov patria nielen dospelí, ale aj deti už od šiestich, či siedmich rokov. Čo by malo presvedčiť rodičov, ktorí sa pri pohľade na súboje v ringu toho možno obávajú, že práve thajský box je cesta, po ktorej by ich deti mali ísť?***

Je prínosom, ak sa dieťa začne systematickému pohybu venovať v čo najskoršom veku. Ide o rozvoj jeho motorickej gramotnosti, prípravy na život vôbec.

Veľkú devízu vidím v thajskom boxe nielen pre komplexné prepájanie ľavej a pravej hemisféry, kedy sa podporuje rozvoj kognitívnych schopností, no najmä v psychologickom rozmere. Je v našom záujme vychovávať z detí spokojné a naplnené bytosti, ktoré majú spracované črty vlastnej osobnosti. Bojovnosť, ak je potlačená, má tak priestor vyjsť na povrch. Dieťa sa stáva priebojnejším, sebavedomejším, naopak deti ktoré ňou prekypujú, sa učia ovládnuť svoje emócie. Energia je presmerovaná efektívne a zmysluplne správnym smerom, koordinovaná. Sústredia svoju myseľ do prítomnosti, pretože sú zodpovední za svojho partnera na tréningu.

V priamom prenose vzniká energetická harmónia jemnosti a sily. Balet dvoch protikladov, ktoré sa dopĺňajú v zmysluplný a vyvážený celok. Takýto vyrovnaný kolektív v neposlednom rade pomáha utužovať priateľské vzťahy, zdravé sociálne návyky a porozumie.

**Vincent Kolek (42 rokov)**
Headcoach Spartans Club Bratislava

■ Venoval sa kickboxu a boxu, v 90 – tych rokoch vyhral majstrovstvá Slovenska.

■ Už ako 20-ročný zbieral úspechy aj na medzinárodných súťažných turnajoch. Na majstrovstvách Európy neskôr získal bronz a striebro, na majstrovstvách sveta obsadil v kategórii Full Contact štvrté miesto.

■ Od svojich 20 rokov pôsobil aj ako tréner v Bratislave, neskôr v zahraničí.

■ Založil vlastný športový klub Spartans, ktorý ako headcoach vedie dodnes.

■ Pod trénerským vedením sa thajskému boxu začali profesionálne venovať dnes už známi športovci, ktorí získali tituly aj na súťažiach ako majstrovstvá sveta či Európy. Medzi nich patria Lucia Krajčovič, Michal Baláž, Jakub Benko, Roman Smištík, Viktória Lipianska, Viktor Maceják, či Lukáš Horák.

■ Za svoj prínos športu a výchovu ľudí získal aj ocenenie Račianske srdce pre výnimočné osobnosti, ktoré pomáhajú druhým a vedú ich k lepšiemu životu.

## PONDELOK 18.1.2021

**MARKÍZA** **06:00** Teleráno **08:30** Zámena manželiek **10:00** Oteckovia **11:00** Susedské prípady **12:00** Rodinné prípady **13:00** Odložený prípad **15:00** Susedské prípady **16:00** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY **17:25** Reflex **17:55** Oteckovia **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Zabijakov osobný strážca **23:00** Švagor je magor **00:55** Odložený prípad **02:35** Zámena manželiek **03:35** Susedské prípady **04:15** Rodinné prípady **04:55** TELEVÍZNE NOVINY

**TV JOJ** **05:05** Noviny TV JOJ **05:40** Krimi **06:15** Ranné noviny **08:35** Bez servítky **09:45** Súdna sieň **10:55** Policajti v akcii **12:00** Noviny o 12:00 **12:30** Top Star **12:45** V SIEDMOM NEBI **15:00** Súdna sieň **16:20** Modrý kód 8 **17:30** Noviny **18:00** Bez servítky **19:00** Krimi **19:30** Noviny TV JOJ **20:25** Šport **20:30** Najlepšie počasie **20:35** Inkognito **21:40** Inkognito **22:50** Ministri **23:25** Modrý kód 8 **00:30** Bez servítky **01:40** Policajti v akcii **02:20** Krimi **02:45** Noviny TV JOJ **03:20** Prvé oddelenie 58,59,60 **04:20** Inkognito

**RTVS** **06:00** Dámsky klub **07:30** Ranné správy RTVS **08:40** Vône sveta **09:10** Zátoka nádejí **10:00** District **10:55** Duel **11:20** 5 proti 5 **12:20** Dámsky klub **13:55** Folklorika **14:25** Lekári **15:30** Občan za dverami **16:25** Vône sveta **16:55** Zátoka nádejí **17:45** Duel **18:20** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:30** Dalida MN 15 (Francúzsko) 2017 Sveva Alviti, Riccardo Scamarcio, Rouve Jean-Paul **22:35** Reportéri **23:20** Pumpa **23:50** Rapl **00:50** District **01:30** Jánošík - Pravdivá história **03:50** Správy RTVS „N"

## UTOROK 19.1.2021

**MARKÍZA** **06:00** Teleráno **08:30** Zámena manželiek **10:00** Oteckovia **11:00** Susedské prípady **12:00** Rodinné prípady **13:00** Odložený prípad **15:00** Susedské prípady **16:00** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY **17:25** Reflex **17:55** Oteckovia **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Zámena manželiek **21:55** Sestričky II. **23:00** Rodinné prípady **00:00** Odložený prípad **01:50** Zámena manželiek **03:00** Susedské prípady **03:40** Rodinné prípady **04:55** TELEVÍZNE NOVINY

**TV JOJ** **05:05** Noviny TV JOJ **05:40** Krimi **06:15** Ranné noviny **08:35** Bez servítky **09:45** Súdna sieň **10:55** Policajti v akcii **12:00** Noviny o 12:00 **12:30** Top Star **12:45** V SIEDMOM NEBI **15:00** Súdna sieň **16:20** Modrý kód 9 **17:30** Noviny **18:00** Bez servítky **19:00** Krimi **19:30** Noviny TV JOJ **20:25** Šport **20:30** Najlepšie počasie **20:35** Nový život III. **21:40** S pravdou von **23:00** Ministri **23:45** Modrý kód 9 **00:55** Bez servítky **02:00** Policajti v akcii **02:40** Krimi **03:05** Noviny TV JOJ **03:40** Prvé oddelenie 61,62 **04:20** Nový život

**RTVS** **06:00** Dámsky klub **07:30** Ranné správy RTVS **08:40** Vône sveta **09:10** Zátoka nádejí **10:00** District **10:55** Duel **11:20** 5 proti 5 **12:20** Dámsky klub **14:00** Folklorika **14:25** Lekári **15:35** Svet v obrazoch **16:25** Vône sveta **16:55** Zátoka nádejí **17:50** Duel **18:20** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:30** Ordinácia s výhľadom na more MN 12 (Spolková republika Nemecko) 2018 **22:25** Trauma **23:15** District **23:55** Dalida **02:00** Rapl **03:00** Lekári **03:45** Správy RTVS „N" **04:40** Reportéri

## STREDA 20.1.2021

**MARKÍZA** **06:00** Teleráno **08:30** Zámena manželiek **10:00** Oteckovia **11:00** Susedské prípady **12:00** Rodinné prípady **13:00** Odložený prípad **15:00** Susedské prípady **16:00** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY **17:25** Reflex **17:55** Oteckovia **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Sully: Zázrak na rieke Hudson **22:30** Katastrofa letu 112 **00:20** Odložený prípad **02:20** Zámena manželiek **03:30** Susedské prípady **04:15** Rodinné prípady **04:55** TELEVÍZNE NOVINY

**TV JOJ** **05:05** Noviny TV JOJ **05:40** Krimi **06:15** Ranné noviny **08:35** Bez servítky **09:45** Súdna sieň **10:55** Policajti v akcii **12:00** Noviny o 12:00 **12:30** Top Star **12:45** V SIEDMOM NEBI **15:00** Súdna sieň **16:20** Modrý kód 10 **17:30** Noviny **18:00** Bez servítky **19:00** Krimi **19:30** Noviny TV JOJ **20:25** Šport **20:30** Najlepšie počasie **20:35** Veľký dar **22:50** Ministri **23:25** Modrý kód 10 **00:45** Bez servítky **01:50** Policajti v akcii **02:35** Krimi **02:55** Noviny TV JOJ **03:30** Prvé oddelenie 63,64 **04:15** Inkognito

**RTVS** **06:00** Dámsky klub **07:30** Ranné správy RTVS **08:40** Vône sveta **09:10** Zátoka nádejí **10:00** District **10:55** Duel **11:25** 5 proti 5 **12:20** Dámsky klub **13:55** Folklorika **14:25** Lekári **15:30** Postav dom, zasaď strom **16:25** Vône sveta **16:55** Zátoka nádejí **17:45** Duel **18:20** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:30** Vraždy v Baskicku **22:30** Súmrak bossov **23:05** Nickova pomsta **00:40** District **01:20** Trauma **02:10** Nickova pomsta **03:50** Správy RTVS „N" **04:45** Slovensko v obrazoch

## ŠTVRTOK 21.1.2021

**MARKÍZA** **06:00** Teleráno **08:30** Zámena manželiek **10:00** Oteckovia **11:00** Susedské prípady **12:00** Rodinné prípady **13:00** Odložený prípad **15:00** Susedské prípady **16:00** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY **17:25** Reflex **17:55** Oteckovia **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Najhorší týždeň môjho života **21:15** Autoškola **22:25** Kuchyňa **23:40** Odložený prípad **02:20** Zámena manželiek **03:30** Susedské prípady **04:15** Rodinné prípady **04:55** TELEVÍZNE NOVINY

**TV JOJ** **05:05** Noviny TV JOJ **05:40** Krimi **06:15** Ranné noviny **08:35** Bez servítky **09:45** Súdna sieň **10:55** Policajti v akcii **12:00** Noviny o 12:00 **12:30** Top Star **12:45** V SIEDMOM NEBI **15:00** Súdna sieň **16:20** Modrý kód 11 **17:30** Noviny **18:00** Bez servítky **19:00** Krimi **19:30** Noviny TV JOJ **20:25** Šport **20:30** Najlepšie počasie **20:35** Nový život III. **21:40** Na hrane **22:30** Ministri **23:05** Modrý kód 11 **00:30** Bez servítky **01:30** Policajti v akcii **02:25** Krimi **02:50** Noviny TV JOJ **03:25** Prvé oddelenie 65,66,67 **04:20** Nový život III.

**RTVS** **06:00** Dámsky klub **07:30** Ranné správy RTVS **08:45** Vône sveta **09:10** Zátoka nádejí **10:00** District **10:55** Duel **11:20** 5 proti 5 **12:20** Dámsky klub **13:55** Folklorika **14:25** Lekári **15:35** Slovensko v obrazoch **16:25** Vône sveta **16:55** Zátoka nádejí **17:45** Duel **18:20** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:30** Zlaté časy MN 12 (Slovenská republika) 2020 **21:40** Cestou necestou **22:35** Spomeň si na nás **00:10** District **00:50** Vraždy v Baskicku **02:30** Lekári **03:25** Správy RTVS „N" **04:45** Svet v obrazoch

## PIATOK 22.1.2021

**MARKÍZA** **06:00** Teleráno **08:30** Varte s nami **08:40** Zámena manželiek **10:00** Oteckovia **11:00** Susedské prípady **12:00** Rodinné prípady **13:00** Odložený prípad **15:00** Susedské prípady **16:00** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY **17:25** Reflex **17:55** Oteckovia **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Harry Potter a väzeň z Azkabanu Dobrodružný film MN 12 (VB-USA) 2004 **23:15** Hulk **02:05** Odložený prípad **03:25** Zámena manželiek **04:30** Susedské prípady

**TV JOJ** **05:05** Noviny TV JOJ **05:40** Krimi **06:15** Ranné noviny **08:35** Bez servítky **09:45** Súdna sieň **10:55** Policajti v akcii **12:00** Noviny o 12:00 **12:30** Top Star **12:45** V SIEDMOM NEBI **15:00** Súdna sieň **16:20** Modrý kód 12 **17:30** Noviny **18:00** Bez servítky **19:00** Krimi **19:30** Noviny TV JOJ **20:25** Šport **20:30** Najlepšie počasie **20:35** Robin Hood Americký akčný dobrodružný film. MN 12 2018 **22:55** Na úteku **01:05** Delta Force **03:20** Krimi **03:45** Prvé oddelenie **04:25** Policajti v akcii

**RTVS** **06:00** Dámsky klub **07:30** Ranné správy RTVS **08:40** Vône sveta **09:05** Zátoka nádejí **09:55** District **10:50** Duel **11:20** 5 proti 5 **12:20** Dámsky klub **14:00** Doktorka Quinnová **16:25** Vône sveta **16:55** Zátoka nádejí **17:45** Duel **18:15** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:30** Milujem Slovensko MN 12 (Slovenská republika) 2019 **21:55** Boris & Brambor MN 12 (Slovenská republika) 2020 **22:30** Kill Bill **00:15** District **01:00** Doktorka Quinnová **02:30** Boris & Brambor **03:05** Kill Bill **04:50** Správy RTVS „N"

## SOBOTA 23.1.2021

**MARKÍZA** **05:10** Rodinné prípady **06:00** TELEVÍZNE NOVINY **07:00** Priatelia Toma a Jerryho **07:40** Myšiak Stuart Little 2 **09:00** Autoškola **10:05** Kuchyňa **11:20** Hulk **14:20** Sully: Zázrak na rieke Hudson **16:10** Harry Potter a väzeň z Azkabanu **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Aj dvaja sú rodina Rodinný film MN 12 (Francúzsko-VB) 2016 O. Sy, C. Poésyová, A. Bertrand **23:00** Táto pomsta je moja **00:50** Sully: Zázrak na rieke Hudson **02:30** Aj dvaja sú rodina **04:15** Autoškola

**TV JOJ** **05:15** Krimi **05:35** Noviny TV JOJ **06:30** SpongeBob SquarePants IX. 22 **06:50** NAŠI I. 2,3 **08:10** Prázdniny II. 5 **09:30** Bodka 2 **10:35** Simpsonovci XV. 9,10,11 **12:00** Dobrý ročník **14:45** Kung Fu Panda 3 **16:30** Vtedy na východe **19:00** Krimi **19:30** Noviny TV JOJ **20:25** Šport **20:30** Najlepšie počasie **20:35** Bodka 3 Slovenský dobrodružný rodinný seriál. MN 12 2019 Róbert Jakab, Marián Labuda ml. **21:40** Na túto nemám **00:05** Vtedy v Kalifornii **02:05** Bodka 3 **02:50** Noviny TV JOJ **03:25** Odpojiť

**RTVS** **06:20** Tajomstvo mojej kuchyne **07:25** Lassie **08:20** Smajlíkovci **08:45** Daj si čas **09:15** JAMS **09:40** Merlin **10:35** KULTÚRA.SK **11:05** Záhady tela **12:05** On air **12:35** Vôňa lásky **14:20** Shane **16:20** Milujem Slovensko **17:50** Cestou necestou **18:30** Postav dom, zasaď strom **19:00** Správy RTVS **20:30** Záhady tela **21:30** Pumpa **22:00** Neskoro večer **23:05** Boris & Brambor špeciál **23:45** Shane **01:40** Pumpa **02:05** Boris & Brambor špeciál **02:45** Neskoro večer **03:45** Správy RTVS „N"

## NEDEĽA 24.1.2021

**MARKÍZA** **05:10** Kuchyňa **06:00** TELEVÍZNE NOVINY **07:00** Priatelia Toma a Jerryho **07:25** Nové dobrodružstvá Toma a Jerryho **08:10** Bláznivý príbeh Robina Hooda **10:10** Harry Potter a väzeň z Azkabanu **13:00** Na telo **13:50** Lara Croft - Tomb Raider **15:50** Aj dvaja sú rodina **18:20** Najhorší týždeň môjho života **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Jack Reacher 2: Nevracaj sa **23:00** Prepadovka 2 **02:00** Jack Reacher 2: Nevracaj sa **04:00** Rodinné prípady **04:55** TELEVÍZNE NOVINY

**TV JOJ** **05:10** Noviny TV JOJ **05:45** Krimi **06:20** Noviny TV JOJ **07:10** SpongeBob SquarePants IX. 23 **07:35** Kung Fu Panda 3 **09:30** Robin Hood **11:50** Vtedy na východe **14:20** Čarodejov učeň **16:50** Na chalupe **17:50** Nové bývanie **19:00** Krimi **19:30** Noviny TV JOJ **20:25** Šport **20:30** Najlepšie počasie **20:35** 12 hrdinov Americký akčný vojnový historický film. MN 15 2018 Ch. Hemsworth, M. Shannon, M. Peña, N. Negahban, T. Rhodes **23:20** Agentka v utajení **02:00** Môj príbeh **03:35** Vaša výsosť

**RTVS** **05:40** Merlin **06:25** Daj si čas **07:10** Kniha džunglí **08:00** Včielka Maja **08:25** Lassie **09:15** Tárániny **09:40** Autosalón **10:05** Strecha sveta **10:55** Slovensko v obrazoch **11:25** Svet v obrazoch **11:55** O 5 minút dvanásť **13:00** Občan za dverami **13:35** Poirot: Smrť v oblakoch **15:20** Zlaté časy **16:50** Šťastie príde v nedeľu **18:20** Tajomstvo mojej kuchyne **19:00** Správy RTVS **20:30** Slovenský panteón **21:20** Zemianska česť **22:30** Poirot: Smrť v oblakoch **00:15** Šťastie príde v nedeľu **01:40** Vôňa lásky

ISMONT®
Príjmeme do zamestnania alebo na živnosť:
TESÁRA / VODÁRA / INŠTALATÉRA
KLAMPIARA / POKRÝVAČA
IZOLATÉRA / OKNÁRA
STROJNÍKA / VODIČA
Cena práce v závislosti od pozície: od 7,- € / hod. brutto
tel.: 0908 789 146 / email: kariera@ismont.sk
32-0146

INZERCIA
0905 799 782

**Výročia a udalosti**

**19. januára 1976**
členovia štvorice **Beatles odmietli** ponuku **30 miliónov dolárov za obnovenie skupiny**.

SBS GUARDING s. r. o.
príjme strážnikov na prevádzky
LIDL Bratislava, ul. Svornosti
Mzda: 4,247 €/h. brutto
Nástup ihneď.
0948 948 113 319 • martin.kotlarik@guarding.sk
36-0002

SBS GUARDING s. r. o.
príjme strážnikov na prevádzky
v Bratislave
Mzda: 3,9996 €/h. brutto
Nástup ihneď.
0948 113 319 • martin.kotlarik@guarding.sk
36-0002

Hľadáme pani na upratovanie
PROPER GROUP
v Bratislave-Dúbravke vo firme s výrobou technického skla na TPP. Pracuje sa pondelok až piatok ranná zmena, ide o upratovanie kancelárii a zdravotníckych výrobných priestorov.
Plat 700,- eur netto.
Viac info na tel: 0918 445 908
10-0014

SLEDUJTE NÁS na facebooku
BRATISLAVSKO

**SUDOKU**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 7 | | 2 | | | |
| 8 | | | 5 | | 4 | | | |
| 5 | 2 | | | | 3 | 7 | | |
| | 7 | | 3 | | | 2 | 4 | |
| | | | | | | 5 | | |
| | | | | | 1 | | | 9 |
| | | | | | 8 | 3 | 1 | |
| | | | | | | | | 5 |
| | 3 | | | 9 | | | 8 | |

SBS GUARDING s. r. o.
príjme strážnikov na prevádzky
v Záhorskej Bystrici
Mzda: 3,58 €/h. brutto
Nástup ihneď. Možnosť ubytovania.
0948 137 340 • andrej.kacer@guarding.sk
36-0002

BRIGÁDA V BA IHNEĎ
- pomocné práce v logistike BA 4,10 € / hod. (brutto) len muži
- pomocné práce v tlačiarni BA 3,60 € / hod. (brutto) muži + ženy
- manipulačné práce v sklade BA 4,70 €/hod. (brutto) muži + ženy
+ príplatky za prácu v noci a cez víkend a sviatok
BEZ UBYTOVANIA NÁSTUP MOŽNÝ IHNEĎ!
Kontakt: 0902 626 696, office@spotjob.sk
32-0005

Tie najlepšie vizitky preVáš biznis
• profesionalita
• skúsenosti
• odbornosti
0905 719 134

# Slovensko očkuje proti Covid-19

**Viaceré slovenské nemocnice spustili očkovanie proti ochoreniu Covid-19. Vakcíny sa budú poskytovať bezplatne pre všetkých občanov Slovenskej republiky a vakcinácia bude prebiehať postupne, v štyroch vlnách.**

**I.vlna** - V prvej vlne podajú vakcínu zdravotníckym pracovníkom, zaočkovaní budú aj zamestnanci domovov sociálnych služieb (DSS), či kritickej infraštruktúry.

**1.Zdravotnícki pracovníci –poradie očkovania:**
-Zdravotnícki pracovníci pracujúci priamo v nemocnici s COVID pacientmi v červenej zóne, zdravotnícki pracovníci podieľajúci sa na diagnostike COVID, pracovníci RÚVZ
-Zdravotnícki pracovníci starší ako 65 rokov a s chronickými ochoreniami
-Ostatní zdravotnícki pracovníci pracujúci s pacientom
-Študenti, ktorí spĺňajú kritérium zdravotníckeho pracovníka podľa platných predpisov
-Ostatní študenti zdravotníckych lekárskych a nelekárskych odborov, ktorí počas štúdia prichádzajú do kontaktu s pacientom
-Zamestnanci obslužných organizácií, ktorí vykonávajú svoju činnosť v nemocniciach –napr. upratovacie služby apod.

**2.Zamestnanci DSS, terénni sociálni pracovníci**, pracovníci organizácií (napr. n.o.), ktorí sa podieľajú na ošetrovaní pacientov s COVID –19 a na zabezpečení očkovania

**3.Zamestnanci kritickej infraštruktúry štátu** - v prvej vlne iba tie osoby v rámci kritickej infraštruktúry štátu a silových zložiek,ktoré sú v možnom priamom kontakte s rizikovou populáciou
-Silové zložky – vojaci, policajti, hasiči (v možnom priamom kontakte s rizikovou populáciou)
-Pracovníci inej kritickej infraštruktúry (v možnom priamom kontakte s rizikovou populáciou)

**II.vlna** – V druhej vlne budú mobilné tímy očkovať pacientov v domovoch sociálnych služieb, pacientov nad 65 rokov, chronicky chorých pacientov. Vakcínu dostanú onkologickí pacienti, dialyzovaní pacienti – aplikácia priamo na hemodialyzačných centrách, transplantovaní pacienti, pacienti s biologickou liečbou, pacienti s autoimunitnými ochoreniami, pacienti s poruchou imunity, pokiaľ nie je kontraindikáciou ku podaniu vakcíny, pacienti s diabetes mellitus, pacienti s neurologickými závažnými chorobami – SM a pod.,pacienti s kardiovaskulárnymi chorobami, pacienti so závažnými psychiatrickými chorobami (vysoké riziko prenosu infekcie na ostatných, ostatní pacienti s chronickými chorobami

*zdroj foto: whitesession pixabay*

**III. vlna** – V tretej vlne bude zaočkovaná špecifická populácia s vysokým rizikom šírenia ochorenia: učitelia, MRK, bezdomovci, azylanti

**IV. vlna** – Na rad prídu ostatní obyvatelia starší ako 18 rokov

To, v ktorej vlne očkovania, sa nachádza skupina, do ktorej patríte, si môžete nájsť aj na webe korona.gov.sk.

***PRIPRAVILA: RENÁTA KOPÁČOVÁ***

# Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

**PRIPRAVTE SA NA ZÁHRADKÁRSKU SEZÓNU UŽ V ZIME**

**JEDNODUCHÁ MONTÁŽ MÔŽE BYŤ EŠTE JEDNODUCHŠIA!**

OBJEDNAJTE SI SKLENÍK DĹŽKY ASPOŇ 4 METRE DO 21. MARCA 2021. ZÍSKATE ZADARMO PREDMONTÁŽ POLYKARBONÁTU NA ČELNÉ STRANY SKLENÍKU, VĎAKA ČOMU VÁŠ NOVÝ SKLENÍK ZLOŽÍTE NAJNESKÔR DO 2 HODÍN.

**SKLENÍK VÁM PRIVEZIEME ZADARMO KAMKOĽVEK NA SLOVENSKU**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| GNOM | 1,64 x 1,66 x 2 m | 249 EUR | CENA PREDĹŽENIA O 2 m | 100 EUR |
| GRETA | 2 x 2 x 2 m | 299 EUR | CENA PREDĹŽENIA O 2 m | 150 EUR |
| GLORIA | 2,58 x 2 x 2 m | 399 EUR | CENA PREDĹŽENIA O 2 m | 150 EUR |
| GENIO | 3 x 2 x 2 m | ~~349 EUR~~ AKCIA 299 € | CENA PREDĹŽENIA O 2 m | 150 EUR |
| GARANT | 3 x 2 x 2 m | 399 EUR | CENA PREDĹŽENIA O 2 m | 150 EUR |
| GULLIVER | 3 x 2 x 2 m | 429 EUR | CENA PREDĹŽENIA O 2 m | 200 EUR |
| GOLIÁŠ | 3 x 2 x 2 m | 499 EUR | CENA PREDĹŽENIA O 2 m | 200 EUR |

**0948 00 00 50 | sklenik@prozahrada.sk | www.prozahrada.sk**

461210001

## NEZVLÁDATE SPLÁCAŤ SVOJE DLHY?

**Prinášame** Osobný bankrot ONLINE...
**...aké má benefity?**

1. **Ušetrenie** - Nebudete musieť nikam cestovať, ani do našich kancelárií
2. **Vypĺňanie** - Pri komunikácií s našim špecialistom vybavíte všetko bez zdĺhavých vypĺňaní
3. **Rýchlosť** - Posudok vypracujeme do 7 pracovných dní, rovnako ako aj žiadosť na CPP
4. **Garancia** - Garantujeme Vám schválenie Osobného bankrotu, na základe posúdenia Vašej finančnej situácie
5. **Servis** - Sme prví, ktorí Vám oznamujeme správu o tom, že ste oddlžený

Ozvite sa nám: **www.bonato.sk / 0800 221 331**

47-001

**PONUKY PRÁCE**

ZABEZPEČÍME A ZAPLATÍME VÁM COVID TEST

**OSTRAVA**
OD 700€ - 900€
NETTO/MESIAC
- OPERÁTOR VÝROBY
- OBSLUHA VZV
- ZVÁRAČ CO2
- možnosť pracovať na živnosť
- ubytovanie zabezpečené

**HRADEC KRÁLOVÉ**
145 KČ/ NETTO HODINA
- OPERÁTOR VÝROBY
- ubytovanie zabezpečené

VIAC INFO NA TEL. ČÍSLACH:
0800 500 091 - BEZPLATNÁ LINKA
+420 702 193 121

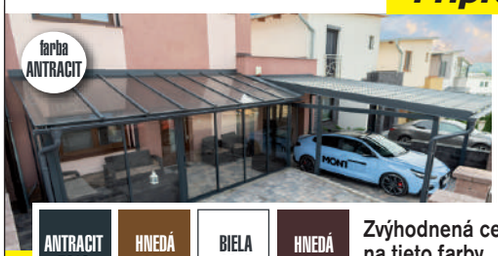
85_0046

## MONTTER

## TERASY ZIMNÉ ZÁHRADY ZASKLENIE

***Pripravte sa na leto už teraz a využite JARNÉ ZĽAVY***

Staviame tam, kde potrebujete.



| ANTRACIT 7016 | HNEDÁ 8003 | BIELA 9016 | HNEDÁ 8017 |
|---|---|---|---|

Zvýhodnená cena na tieto farby

Materiály: HLINÍK, DREVO

objednavky@montter.sk

PRÍSTREŠKY - TERASY - RÁMOVÉ/BEZRÁMOVÉ ZASKLENIE - TIENENIE NA STRECHY - SKLENENÉ STRECHY - STAVEBNÉ PRÁCE

**www.montter.sk • 0919 365 022** NOVINKA HLINÍK v DREVODEKORE, ZLATÝ DUB a ORECH

874-0007

## ENVIROTHERM
PROFESIONALITA & KVALITA

## ZABEZPEČUJEME KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

## FOTOVOLTAICKÁ ELEKTRÁREŇ 3000 W

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

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

**€ 3990** vrátane montáže

ceny sú akciové pri objednávke do 31.01.2021

## POTVRDENÉ NAŠIMI ZÁKAZNÍKMI !!!

ilustračné foto

Ako jediný na trhu Vám prinášame možnosť splatiť si Vaše nové zariadenie, ktoré Vám bude celý život šetriť Vašu peňaženku. Toto zariadenie si navyše splatíte z usporených financií, ktoré by ste aj tak zaplatili za nákup elektrickej energie

- 3 ploché kolektory
- kompletná konštrukcia na strechu + pripojovacie potrubie
- 300 l bojler v cene
- spoľahlivo pokryje spotrebu teplej vody od marca do októbra
- návratnosť investície 2-3 roky

ZÁRUKA 10 ROKOV OD VÝROBCU

**€ 3190** vrátane montáže

## VIADRUS

- splyňovací kotol na drevo a brikety
- najmodernejší a ekologický liatinový kotol od Viadrusu
- dostupný vo výkonových radách 16, 21, 25, 30 kW
- *vysoká účinnosť až 91 %*
- *nízka spotreba paliva*
- *vodou chladené pevné rošty*

| Výkon v kW | Doporučená vykur. plocha | Cena bez montáže |
|---|---|---|
| 16 kW | 150 m² | 1 € |
| 21 kW | 220 m² | 35 € |
| 25 kW | 290 m² | 79 € |
| 30 kW | 350 m² | 150 € |

www.envirotherm.sk • info@envirotherm.sk bezplatná infolinka 0800 909 909, 0951 909 909

86-0034