

TRENČIANSKO DUBNICKO-ILAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 59 430 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Pozor, prichádzame o empatiu!

Byť empatickým znamená, že máme vrodenu schopnosť sa vcítiť do druhých a vnímať ostatných ľudí. Byť empatickým je oveľa viac, než byť len veľmi citlivým. Empatia je schopnosť porozumieť citom a vnímať pocity druhého človeka. Pramení zo sebauvedomenia.

Čím otvorenejší ste k vlastným emóciám, tým dokážete lepšie rozoznávať a rozumieť city iných ľudí. Nemenej dôležitým predpokladom je schopnosť a vôľa počúvať. Vcítienie, vcítovanie sa, alebo empatia, je prenášanie sa do sveta predstáv druhého, do jeho emócií, spôsobu myslenia a postojov. Vcítienie je zložitý emocionálny proces či schopnosť premietnuť svoje vlastné „ja“ do psychického obrazu inej osoby tak, že nastane súznenie a následné porozumenie postupujúce od emotívnej k racionálnej rovine. Vcítovanie sa je podmienkou možnosti chápania druhého. Lenže, sú tu aj takí, o ktorých by sme v podstate mohli pokojne hovoriť ako o ľuďoch bezcitných. Tí, ktorým empatia chýba. Človek s nižšou empatiou nehľadá na následky svojich rozhodnutí či činov. Nie vždy bude pozeráť na možné názory a pocity človeka, ktorému

uštedrí hodnotenie, prípadne ranu pod pás.

Empatický človek ani nemusí vedieť, čo to empatia je. Ak sa však rozvoju empatie dostatočne nevenujeme, začíname sa prejavovať čoraz ľahostajnejšie. Za posledných 20 rokov sa empatia výrazne znížila. Vytlačila ju oveľa módnejšia nevšímavosť, surovosť, ignorancia a arogancia. Na všetkých stupňoch riadenia a vo všetkých vrstvách spoločnosti. Lebo je to módné, lebo hlupáci si zamenili empatiu za slabošstvo. Lebo hlupáci nikdy nemali k vcítovaniu sa do situácie iných nejaký pozitívny vzťah. Lebo hlupáci sú presvedčení, že na svete sú iba oni, potom oni, potom dlho nikto a napokon zas iba oni. Módnosť sa neuveriteľne rýchlo šíri. Tak, ako módné tepláky, tak aj bezcitnosť. A nemyslíme si, že bezcitnosť je iba surovosť. Je to aj bezohľadnosť. Tupá bezohľadná potreba presadzovať svoje ja. Iba to svoje.

A to je viac ako iba smutný jav. Pokojný vstup do empatického adventu, milí čitatelia!

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor



ČAROVNÉ VIANOCE

v záhradnom centre

ALBA Trenčín

www.zahradnictvo-trencin.sk

Široký výber VIANOČNÝCH STROMČEKOV, DEKORÁCIÍ a OZDÔB

Otváracie hodiny: Pondelok - Nedeľa od 8:00 do 17:00 hod.

ALBA

ZÁHRADNÉ CENTRUM

Bratislavská ul.
Trenčín - Zámestie

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 30%

FRÉZOVANIE od 15€/bm

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**

0948 012 507 • www.profikominy.sk

VÝKUP KOŽÍ

a PREDAJ KRMÍV

PREDAJ MLÁDKO od 1.3. 2022

www.slovakiaskins.sk

Viac informácií NA STRANE č.5

www.luna1.sk

DODÁVKA - SERVIS - MONTÁŽ

OKNÁ

Pod Sokolice 517/1
Trenčín

luna1@luna1.sk

PLAST - DREVO - HLINÍK

0905 382 202

VÝKUP ŽELEZNÉHO ŠROTU A FAREBNÝCH KOVOV

Kovošrot Trenčianská Turná

PO-PIA 8,00 - 16,00 SO 8,00 - 11,00

www.remetal.sk • tel. 0905 597 124

PRENÁJOM

2i byt v DCA

0948 001 811

AGI

Električná 23, Trenčín

Tel.: 032/7430272 • agi-tn@agi.sk

www.agi.sk

VÝPREDAJ strojov Einhell:

- brúsky
- píly
- vrtačky
- kladivá

25€

prikleповá vrtačka Einhell TC-ID 650W, L+P otáčky vrták do 13mm

0901 900 590

Elektrické ohrievače MASTER

od **99€**

Master Patio BP13 **299€**

traktor Šupa rýchlosť 3+1, hmotnosť 250kg, motor 4takt Honda GCV200

~~2079€~~
1799€

Nabíjačky Einhell

od **19€**

TRENČIANSKO DUBNICKO-ILAVSKO

Redakcia: ul. Palackého 11
TRENČÍN
trenciansko@regionpress.sk

REGIONPRESS

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

INZERCIA

Ing. Jana Kovalčíková 0905 915 036
Ing. Kristína Kazánová 0907 673 926

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

Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (59430 domácností)

pápmý týždeň: Dubnica nad Váhom, Trenčín, Trenčianska Teplá, Ilava, Bohunice, Dulov, Kameničany, Košeca, Ladce, Nová Dubnica, Pruské, Slavica, Biskupice, Istebník, Kubrá, Kubrica, Opatová, Orechové, Dolná Súča, Drietoma, Horná Súča, Horné Srnie, Chocholná - Veľčice, Mnichova Lehota, Nemšová, Naporadza, Omšenie, Skalka nad Váhom, Soblahov, Svinná, Trenčianska Turná, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Stankovce, Trenčianske Teplice, Zamarovce

nepápmý týždeň: Dubnica nad Váhom, Ilava, Trenčín, Trenčianska Teplá, Bohunice, Boľšov, Borčice, Košeca, Nová Dubnica, Pruské, Adamovské Kochanovce, Dolná Súča, Drietoma, Horná Súča, Horné Srnie, Chocholná - Veľčice, Kostolná - Záriečie, Melčice - Lieskové, Mnichova Lehota, Nemšová, Naporadza, Omšenie, Skalka nad Váhom, Soblahov, Svinná, Trenčianska Turná, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Stankovce, Trenčianske Teplice, Zamarovce

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

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

Západné Slovensko

BV	86.750	Bratislavsko Východ
BZ	87.350	Bratislavsko Západ
DS	33.080	Dunajskostredsko
GA	31.290	Galancko+Saliansko
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	Pezínsko
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	Zlato Moravsko

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	Martinskó+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	Bardajovsko+SK+SP
GE	28.710	Gemercko=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	48.090	Prešovsko+SB
SN	32.750	Spišsko+LE+GL

Anti

32 rokov žijeme v demokracii. Nie je ideálna. Narušajú ju skorumpovaní politici a mafiáni.

Demokracia je nebezpečná sama pre seba.

V histórii sa viackrát stalo, že umožnila fašistom alebo komunistom vykrikoval ich heslá a agitovať ľudí - až kým nevyhrali voľby a demokraciu jednoducho zrušili. Dnes majú extrémisti a rôzni blázni aj iné možnosti ako iba demonštrovať na ulici. Na destabilizáciu spoločnosti môžu používať internet alebo mobilné telefóny. Sú to rôzne "anti" skupiny, ktoré nájdu nepriateľa a bojujú proti nemu. Nepriateľ ani nemusí reálne existovať, oni sa však potrebujú organizovať, kričať a bojovať. V skutočnosti bojujú s vlastnou hlúposťou alebo komplexmi. Niekedy sa prejavujú nenávisťnými útokmi na internete, inokedy útočia aj fyzicky - na futbalových štadiónoch alebo bez rúška v obchodoch. Otravujú tak ostatných normálnych ľudí, predavačky aj policajtov. Potrebujú robiť okolo seba cirkus, natáčať si hrôzostrašné videá a dávať ich na sociálne siete. Kto vie, či to majú z vlastnej hlavy, alebo ich platia politici a mafiáni, ktorým hrozí väzenie a vedľa, že ich už môže zachrániť iba revolúcia. Mám veľ-

kú obavu z koalície FIKOPEKO - Fico, Kolár, Pellegrini, Kotleba.

Aj ja som proti niektorým veciam - korupcii, násiliu, vojnám alebo znečisťovaniu životného prostredia. Môžem si vybrať nejakú skupinu anti demonštrantov a ísť proti nim bojovať. Alebo sa môžem snažiť o slušnosť, poctivosť, pokoj, mier, spoluprácu, čisté vzťahy a ochranu prírody. Slovo boj možno ani nie je na mieste. Dobré veci sa majú robiť v tichu a s láskou v srdci. Tí, čo hulákajú, prišli iba rozbíjať a ničiť. Tí, čo stavajú, nepotrebujú nenávisťné pokriky. Bolo by dobré, keby sme mali viac ľudí za dobro, ako tých anti kriklúňov. Som dosť antisystémový človek. Nemám veľmi v láske štát a úradníkov, ktorí nám komplikujú život. Nezabavíme sa ich však tým, že im budeme nadávať. Potrebujeme prebrať niektoré ich funkcie na seba a obmedziť im tak pole pôsobnosti. Naše zdravie, podnikanie, pomoc núdzným alebo vzdelávanie detí nepatria štátu. Venujme sa im - bez zbytočného kriku.

» Ján Košťuriak

Výroba plastových a hliníkových OKIEN, DVERÍ fasád a zimných záhrad

V ponuke máme aj
PROTIPOŽIARNE DVERE

ELASTIC
s. r. o.

ILAVA
Kpt. Nálepku 810
019 01 Ilava
tel.: 0905 371 379
elasticsro@elasticsro.sk
www.elasticsro.sk

**KUPOJTE
OKNÁ
PRIAMO
U VÝROBCU**



Služby pre bývanie

So silným sa byť opláti

Sme správcovská spoločnosť, ktorá poskytuje pre bytové domy a nebytové priestory **silné zázemie s modernými a komplexnými službami**. Pôsobíme v celom Trenčianskom regióne **od roku 2007**, spravujeme **viac ako 220 bytových domov**, čo predstavuje **viac ako 7 000 bytov**. Vykonávame obsluhu **viac ako 50 domových kotolní**. Neustále pracujeme na sebe, aby sme Vám vedeli poskytnúť čo najkvalitnejšie služby.

Vedeli ste, že máte k nám bližšie?
NOVÁ POBOČKA V DUBNICI NAD VÁHOM
Námestie Matice slovenskej 1294/10

Nie ste spokojný so svojím správcom? Navštívte nás a my Vám predstavíme spôsob, ako vieme skvalitniť spravovanie Vašej nehnuteľnosti.

Prinášame pre Vás riešenia a pre Vaše bývanie:

✓ ÚSPORU ✓ KOMFORT ✓ SPOKOJNOSŤ

0911 805 219 dubnica@spbtn.sk www.spbtn.sk

LekáreňPlus.sk

**ANTIGÉNOVÉ TESTY
SKLADOM!!!**

Vianočné respirátory FFP2

Objednávaj na **www.lekarenplus.sk**

Čujte.sk

Čítajte viac na
www.cujte.sk

**PRENÁJOM MONTÁŽNYCH PLOŠÍN
VÝŠKOVÉ PRÁCE 0918 761 677**

CDRC KOVOŠROT SVINNÁ
0901 78 88 88

VÝKUP DRUHOTNÝCH SUROVÍN
ŽELEZO FAREBNÉ KOVY SKLO PAPIER

PREDAJ UHLIA, BRIKIET A PIESKOV
NA VÝBER VIAC DRUHOV TOVARU VŽDY SKLADOM!
NAJVEČŠÍ PREDÁVCA V REGIÓNE! SKVELÉ CENY!

VŠETKY INFORMÁCIE NÁJDETE NA NAŠEJ WEBOVEJ STRÁNKE
WWW.CDRC.SK

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie **-20%**
- chemická injektáž **STOP VODA**

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

**Realizujeme
STROJOVÉ POTERY**

0948 300 988

DOMÁCA ZABÍJAČKA?

**Črevá, koreniny,
mäsiarske náradie
nakúpíte na e-shope**

klobásky.sk

Eurotelevízia

ako darček pod stromček



Darčkové
ročné
predplatné
65,79 €

Darčkové
polročné
predplatné
33,54 €

Darčkový set objednávaťe:

✉ predplatne@mafraslovakia.sk

📍 www.eurotelevizia.doschrany.sk

☎ +421 917 238 238

Darčkové predplatné je možné zakúpiť ročné aj polročné. Ročné predplatné zahŕňa doručenie 50 vydaní týždenníka Eurotelevízia plus jedno dvojčíslo. Polročné predplatné zahŕňa doručenie 25 vydaní týždenníka Eurotelevízia. Darčkové predplatné je možné objednať od 1. 11. 2021 do 22. 12. 2021. Platba za objednávku musí byť zrealizovaná najneskôr do 15. 12. 2021. Predplatné zakúpené po dátume 15. 12. 2021 nebude zasielané spolu s darčkovou krabičkou, ale len vo forme vianočného voucheru, ktorý bude zasielaný iba e-mailom. Ak chcete obdarovať svojich blízkych, je potrebné na www.hnkonto.sk pri nákupe predplatného rozlíšiť údaje platcu, t. j. osoby, ktorá produkt uhradí (tzv. fakturačné údaje), a údaje obdarovanej osoby, ktorej bude časopis doručovaný na adresu (tzv. dodacia adresa). Darčkový set bude zaslaný na adresu platcu a predplatné časopisu bude zasielané na adresu obdarovaného. Predplatné z tejto ponuky sa začína od vydania 01/2022, ktoré vychádza 30. 12. 2021.

KLÍMAedu festival

Médiá sú v týchto dňoch plné pom-péznych titulkov z celosvetovej klimatickej konferencie. Píšu o prezidentoch, štátnikoch, Gréte. Stojí za to pozrieť sa na tých malých, ktorí robia veľké činy, no nikto o nich nezverejní ani povestné „ň“.

Základná škola s materskou školou Maximiliána Hella v Štiavnických Baniach usporiadala 1.ročník festivalu detskej filmovej a fotografickej tvorby s názvom KLÍMAedu, ktorého cieľom bolo podporiť tvorivosť detí, učiť ich kritickému, ale aj konštruktívnemu rozmyšľaniu a vštepovať im vzťah k prírode, životnému prostrediu a trvalo udržateľnému rozvoju formou budovania návykov a zručností prostredníctvom vizuálneho umenia. Festivalu sa zúčastnilo spolu úžasných 95 fotografií a 8 videí. Súťažné diela neboli len práce žiakov zo Slovenska, ale aj z Maďarska, Chorvátska, Česka a Poľska. Súčasťou festivalu ako sprievodného programu bola prehliadka súťažných prác, prehliadka areálu školy, sokoliarske vystúpenie a návšteva štôlne, ktorá zohrávala kľúčovú úlohu pri oslobodení Banskej Štiavnice v období 2. svetovej vojny a bola zrekonštruovaná s finančnou podporou Ministerstva

obran Slovenskej republiky. Festival bol zakončený prezentáciou filmu Afrika na pionieri s následnou besedou s cestovateľom Marekom Slobodníkom, ktorý bol ambasádorom celého festivalu. Bohužiaľ pandemická situácia zapríčinila, že festival sa musel konať a viacerými obmedzeniami. Možno ale poznamenať, že festival ako taký mal výborné ohlasy medzi širokou verejnosťou. Veľké podakovanie patrí nadácii BROZ (Bratislavské regionálne ochrannárske združenie), vďaka ktorému bol festival bol realizovaný s finančnou podporu v rámci grantu z projektu Game On! Don't let climate change end the game. Tešíme sa na ďalší ročník festivalu, ktorý, veríme, že, pomôže motivovať deti k pohybu v prírode, k všímavosti svojho okolia a naučí ich hľadať nové možnosti realizácie.



» Ing. Katarína Ivancová

Satelitné snímky potvrdzujú úbytok lesov na Slovensku

Za posledné 4 roky narástol priemerný ročný úbytok lesa takmer o štvrtinu. Vyplýva to z analýzy satelitných snímok Inštitútu environmentálnej politiky, ktorý porovnával stratu lesa v rokoch 2017 až 2020 s rokmi 2001 až 2016.

Vysoké odlesnenie zaznamenal medzi rokmi 2017 až 2020 Národný park Veľká Fatra a Národný park Malá Fatra, kde sa priemerná ročná strata lesa zvýšila 3 resp. 4-násobne. Od začiatku 21. storočia ubudlo zo slovenských lesov každý rok v priemere 0,46 percenta rozlohy lesa. S výnimkou kalamitného roku 2004 zažilo Slovensko najväčšiu stratu lesa v roku 2018, pričom najviac postihnutým regiónom za ostatných 20 rokov bol región Kysúc. Tento stav sa nezmenil ani v uplynulých štyroch rokoch. V národných parkoch bola v rokoch 2017 až 2020 priemerná ročná strata lesa na úrovni 0,56 percenta. Podľa satelitných snímok boli regionálne na tom najlepšie lesy na východnom Slovensku a na Hornej Nitre. Naopak, najhoršie skončili oblasti na Kysuciach a podtatranské okresy Poprad a Kežmarok. Lepší stav vykazujú územia s 5. stupňom ochrany s bezzáhradovým režimom. „Práve nízka intenzita ťažby má priaznivý vplyv na zachytávanie uhlíka a prispieva k zmierňovaniu klimatickej krízy,“ zdôraznil

štátny tajomník ministerstva životného prostredia Michal Kiča.

Odlesňovanie je podľa satelitných snímok dlhodobým problémom Slovenska, a to aj napriek pomerne vysokej výmere lesov. Podľa slov Michala Kiču skutočnosť, že máme na Slovensku v evidencii lesný pozemok neznamená, že sa na ňom nachádza aj skutočný les. „Podobne je to aj s výmerami lesov, kde by mal byť podľa mapových údajov les, ale v skutočnosti nám letecké snímky ukážu, že tam žiadny les nie je,“ podčiarkol štátny tajomník Kiča.

Faktom je, že v národných parkoch sa les v posledných 20-tich rokoch strácal rýchlejšie ako v iných územiach. Ide však o hrubú stratu bez prírastkov. Analytici zároveň poukázali na stav bezzáhradových území, ktorý bol z pohľadu straty lesa a následného dopadu na zachytávanie uhlíka lepší ako stav iných území.



» Zdroj: MŽP SR

GLAZÚROVANIE VANÍ

„Už 26 rokov od firmy MOLNÁR“

0903 405 588
0905 983 602

VIZITKY

0905 915 036, 0907 673 926

PT GAS

AKCIOVÝ PREDAJ FLIAŠ

PLNENIE ZÁKAZNICKÝCH FLIAŠ

PREDAJ FLIAŠ

PLNENIE: kyslík, dusík, argón, dusíkové zmesi, argonové zmesi, acetylén, CO₂

PLATÍTE IBA ZA CENU PLYNU, BEZ ZBYTOČNÝCH NÁJMOV A POPLATKOV

0948 320 204
0911 780 448

www.ptgas.sk

TERAZ %

VÝPREDAJ ZA DOBRÚ CENU

AKCIA PLATÍ DO VYPREDANIA ZÁSOB

ZOP

predajňa: Nám. Hrdinov 2/12, 956 33 Chynorany
telefón: +421 38 54 24 502 | mobil: +421 918 804 188
e-mail: predajna@zopkrby.sk

predajňa: kód: 13117

fiatnová vložka s výkonom 15 kW
ALTURA 7677 SP 1 CV

470.00 € (s DPH)

IHNEĎ K ODBERU

VYBERAJTE S PORADENSTVOM U NÁS V PREDAJNI
PO - PA 8:15 - 17:00 h
SO - AI 15 - 12:00 h

www.zopkrby.sk

KRBY • KOMÍNY • KACHLE • NEREZ • ŠAMOTY • GRILY • KRBY • KOMÍNY • KACHLE

VŠETKO PRE DOM, BYT, DOMÁCNOSŤ, DIELŇU A ZÁHRADU

0905 20 70 59

www.kupdodomu.sk

27. novembra 1095 Výročia a udalosti
pápež Urban II. vyhlásil prvú križiacku výpravu.

28. novembra 1989 Výročia a udalosti
Nežná revolúcia: Československá vláda a Občianske fórum sa dohodli na zrušení článku ústavy o vedúcej úlohe komunistickej strany

INZERCIA
0905 915 036, 0907 673 926

VÝVOZ ŽUMPY, SEPTIKOV ČISTENIE DOMOVÝCH ČOV

☎ 0910 939 663



VYKÚPIME VAŠE VOZIDLO

od roku 2005. Férové
ceny, platba v hotovosti
Tel.: 0901 747 444

VÝKUP KOŽÍ

Aktuálne ceny na
www.slovakiaskins.sk

Kože vykupujeme vysušené, bez hláv
a nožičiek. Cena koží sa môže meniť.

od
0,50 €
za kus

AKCIA
za každých 30 ks koží
**5 kg KRMIVA
ZDARMA**

Akcia platí do 28.2. 2022.

a PREDAJ KRMÍV

králik s liečivom,
nosnice, brojler
a kačice, bažant,
ovce, kozy,
ošipané, husi,
morky, psy

Výkup
sa opakuje každé
3 týždne

**PREDAJ
MLÁDOK**
od 1.3. 2022

vždy v SOBOTU v týchto termínoch:

4.12. 2021

⑩ 15.1., 5.2., 26.2., 19.3. 2022

Kubrá-kostol	9,00 hod.	Trenč. Stankovce..	12,20 hod.
Opatová n/V-Coop ..	9,15 hod.	Selec	12,40 hod.
Dobrá	9,30 hod.	Bierovce	13,00 hod.
Trenč. Teplá	9,45 hod.	Drietoma	13,15 hod.
Omšenie	10,10 hod.	Kostolná-Záriečie ..	13,30 hod.
Neporadza	10,40 hod.	Chocholná-Velčice.	13,45 hod.
Trenč. Mitice	10,55 hod.	A. Kochanovce	14,00 hod.
Trenč. Jastrabie... ..	11,10 hod.	Melčice-Lieskové..	14,15 hod.
Mních. Lehota	11,30 hod.	Ivanovce	14,30 hod.
Soblahov	11,45 hod.	Štvrtok n/Váhom .	14,45 hod.
Tr. Turná-st. pošta ..	12,05 hod.		

vždy v STREDU v týchto termínoch:

1.12., 22.12. 2021

⑦ 12.1., 2.2., 23.2., 16.3. 2022

Streženice	9,00 hod.	Horné Srnie-tržnica	11,55 hod.
Ledn. Rovne	9,15 hod.	Nemšová-kostol ...	12,15 hod.
Dulov	9,30 hod.	Ľuborča-KD	12,30 hod.
Pruské	9,45 hod.	Kľúčové-hasiči	12,45 hod.
Ilava-Lidl	10,00 hod.	Skalka	13,00 hod.
Bohunice	10,20 hod.	Dolná Súča	13,20 hod.
Sedmerovec	10,35 hod.	Horná Súča	13,35 hod.
Slávnica	10,50 hod.	Zamarovce	14,00 hod.
Kameničany	11,05 hod.	Zlatovce	14,15 hod.
Bolešov	11,20 hod.	Záblatie-pošta	14,30 hod.
Borčice	11,35 hod.		

VÝMENA KRYTÍN opravy starých strieich

Tel.: 0948 893 282

Euro Kamenárstvo, s.r.o.
Saratovská 2373, Trenčín-Juh (oproti cintorínu)
0908 190 831 www.eurokamenarstvo.sk

JESENNÁ -10%
AKCIA ZĽAVA

montážne práce • betónové základy • pomníky
prekrytia • obklady • obnova písma + dopísanie dátumu

Výpredaj
pomníkov
zo skladu

VÝKUP DRUHOTNÝCH SUROVÍN

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

Kasárenská 9 (bývalé NAZA), Trenčín
www.laurie.sk • obchod@laurie.sk
tel. 0950 460 456 • 0944 910 475



Metabo
Skracovacia píla KGS 216 M

-279,90 €

194 €



032 / 744 14 33
e-shop@seko.sk

Záhradný ohrievač ETNA
Výkon (kW) - 13
Váha (kg) - 22,8
Spotreba (g/hod) - 870
Rozmery (v x š) - 2200x800 mm

184 €



MIMORIADNA
AKCIA

Makita DHP485RF3J
AKU PRÍKLEPOVÝ VŔTACÍ
SKRUTKOVAČ V kufríku,
3x akumulátor BL1830B,
nabíjačka

-339,99 €

245 €



NAJPREDÁVANEJŠIA
PÍLA

Makita HS7611j Okružná píla
Dodávané v kufríku
Príkon: 1600W, Priemer kotúča: 190mm

-197,99 €

130⁹⁰ €



MIMORIADNA
AKCIA

Makita DDF485RAJ
AKU VŔTACÍ SKRUTKOVAČ
V kufríku, 2x akumulátor,
nabíjačka

-259,99 €

179⁵⁰ €



MAKITA E-11542
Sada náradia 87-dielna

-139,99 €

99 €

Záhradný
ohrievač VESUV
Výkon (kW) - 11
Váha (kg) - 12
Spotreba 800g/hod
Rozmery (v x š)
1360 x 460 mm

186 €



Autorizovaný predajca

www.seko.sk

*Ceny sú platné len pri objednávke cez e-shop. Možný osobný odber na ulici Hollého 928 (pri LIDL).

Učebnice

Minister školstva otvoril trh učebníc. Škola si môže vyberať učebnicu podľa seba. Teda už ju neurčuje štát. Problémom je, že je málo učebníc, autorov. Niektoré predmety učebnicu doposiaľ nemajú. A niektoré vydané učebnice sú nekvalitné.

Učebnica je dôležitým prostriedkom vzdelávania. Najmä v období dištančného vyučovania, keď škola musí spolupracovať aj s rodičmi pri samoštúdiu žiakov. Máme veľa rodičov, ktorým na vzdelávaní detí záleží a spolu s nimi sa učia. Preto je dôležité, aby bola učebnica zrozumiteľná aj pre nich. Nemôže sa stať, že rodič po otvorení knihy netuší, ktorý z textov má žiak vedieť, čo má v danej úlohe riešiť.

Problémom je, že učebnice sú preplnené, sú v nich zaujímavosti, obrázky a rôzne alternatívne texty. Laik ťažko vie, čo musí žiak zo zhluku textu ovládať. Nehovoriac o tom, že máme učebnice, ktoré nemajú systém. Potom sa to rieši tak, že si žiaci píšú poznámky. Aký zmysel má taká učebnica, keď musíme učivo nanovo zapísať?

Orientovať sa v učebnici treba učiť aj žiakov. Najmä v situácii, keď sú ozaj preplnené a obsahujú rušivé prvky (veľmi veľa ilustrácií). Veď už šiestaci majú učebnice ako dospelí - plné strany textov. Neraz s informáciami, ktoré sa nemajú učiť. Učebnica totiž môže obsahovať viac informácií ako štátny vzdelá-

vací program. No v dnešnej dobe je neúnosné všetko vyžadovať od žiakov. Žiaľ, mnohí učitelia stále učia systémom - je to v učebnici, musíš to vedieť. Učebnica k tomu navádza aj žiaka, aj rodiča.

Kým na I. stupni by sme ešte mohli povedať, že učebnice sú viac-menej dobrým sprievodcom, tie na II. stupni majú závažnejšie nedostatky. Napr. učebnice matematiky. Na nich ozaj záleží, aby aj slabší žiak pochopil. Keď sa však učím so synom, pravidelne si musím vyhľadávať výklad na internete. Učebnica témy vysvetľuje tak, akoby boli všetci jednotkári. Je graficky neprehľadná a obsahuje málo príkladov na precvičenie. Preto k nej treba pracovný zošit. Ten zas obsahuje nejasné úlohy, ktoré bežný rodič nepochopí. „Chlieviki“ na vpisovanie riešenia príkladov sú také malé, že žiak by musel písať miniatúrnym písmom. Miesto je iba na výsledok, avšak vieme, že v matematike je dôležitý aj postup.

Aj od učebnice závisí úspech žiaka. Žiaľ, niekedy sú v kritériách na učebnicu aj požiadavky, ktoré ju robia nezrozumiteľnou. Možno by namiesto desiatok pracovných zošitov stálo za pozornosť vrátiť sa ku klasickým učebniciam so systémom: učivo, práca s textom, vysvetlenie, cvičenia. Keď sa žiak k takejto knihe kedykoľvek vrátil, vedel, čo má vedieť.

» PhDr. Ján Papuga, PhD.
pedagóg



Čo je expirácia a kam s liekmi

www.cujte.sk



INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA

0905 915 036
0907 673 926

1) 50901218 DRAŽBA - ROZOSTAVANÝ 1-IZBOVÝ BYT č. 29 NA HASIČSKEJ ULICI, V OBCI DUBNICA NAD VÁHOM (I.V. č. 6474)

Podlahová plocha: 39,54 m² Výmera pozemku: 11,38 m²



Nekupujte, sťažte!

Obhliadky: 18.11.2021 o 14:00 hod.
29.11.2021 o 14:00 hod.

Vývolávacia cena: 39.700,- € Termin konania dražby: 07.12.2021

Dražobná zábezpeka: 4.000,- € Čas konania dražby: 10:00 hod.

Miesto konania dražby: Piaristická 276/46, 911 01 Trenčín

LICITOR info: 0918 834 834
041/763 22 34

www.licitor.sk

PRIJMEME upratovač / upratovačka
na ručné a stroje upratovanie -na TPP

Pracovný čas: 7,5 hodiny - 2 zmeny (ranná/poobedná)
Mzda: 4 €/hod brutto - stravné lístky a príplatky za víkend

Miesto výkonu práce: Vaillant Trenčín / Sihotpark ☎ 0944 206 960

1) 50901218 DRAŽBA - ROZOSTAVANÝ 2-IZBOVÝ BYT č. 9 NA HASIČSKEJ ULICI, V OBCI DUBNICA NAD VÁHOM (I.V. č. 6474)

Podlahová plocha: 59,87 m² Výmera pozemku: 16,97 m²



Nekupujte, sťažte!

Obhliadky: 18.11.2021 o 14:30 hod.
29.11.2021 o 14:30 hod.

Vývolávacia cena: 59.800,- € Termin konania dražby: 07.12.2021

Dražobná zábezpeka: 6.000,- € Čas konania dražby: 10:30 hod.

Miesto konania dražby: Piaristická 276/46, 911 01 Trenčín

LICITOR info: 0918 834 834
041/763 22 34

www.licitor.sk

HL'ADÁME.

Predstavte si inováciu

MAGNA SLOVTECA
Nové Mesto nad Váhom
032/3220241
magna.profesia.sk

Inžinier kvality | Plánovač výroby | Nákupca | Technik údržby
Nastavovač | Procesný inžinier | Technik lakovne | Mixáž farieb





29. novembra 1877 Výročia a udalosti

Thomas Alva Edison prvý raz predstavil svoj fonograf na verejnosti

30. novembra 1939 Výročia a udalosti

Zimná vojna: sovietske vojská vstúpili do Fínska a postúpili k Mannerheimovej línii

1. decembra 1835 Výročia a udalosti

Hans Christian Andersen publikoval svoju prvú knihu rozprávok



Stavebná
spoločnosť
prijme

• TESÁROV

Ponuka vhodná pre:

- **TPP** - 7 EUR/hod./ úkol
 - **ŽIVNOSTNÍCI** - podľa dohody
- Práca na území SR. Nástup po dohode.
tel: **0918/413582** | mail: **info@gkskro.sk**

85_0901

SBS GUARDING s. r. o.

prijme strážnikov na prevádzky
v **Beckove a okolí**

Mzda: 4,247 €/h. brutto
Nástup ihneď.

0948 113 319 • martin.kotlarik@guarding.sk

36-0002



SASSALBO

Stabilná textilná firma
s dlhoročným pôsobením
v Novej Dubnici Sassalbo SK s.r.o.,
Ulica na Hlinách 1, Nová Dubnica

HĽADÁ PRACOVNÍKOV NA POZÍCIU:

ŠIKOVNÁ KRAJČÍRKA S PRAXOU

- nástupný plat 4,30€/hod + mesačná dochádzková prémie + mesačná špeciálna prémie + ďalšie benefity
- automatické ročné zvyšovanie hodinovej mzdy

ŠIKOVNÝ MECHANIK ŠIJACÍCH STROJOV

- nástupný plat 6,00€/hod + mesačná dochádzková prémie + mesačná špeciálna prémie + ďalšie benefity
- automatické ročné zvyšovanie hodinovej mzdy

Tel.: **+421 42 444 05 70** • Mob.: **+421 905 497 094**
s.ivancikova@sassalbo.sk

461210190



COLD s.r.o. Kasárenská 2050,
911 05 Trenčín

www.coldservis.sk

Ponúkame voľné pracovné miesta:

- 1. Technik klimatizačných zariadení - chladiar**
požiadavky:
- vodičský preukaz B
- vyhláška MPSV 508/209 Zz. – elektrotechnik
(minimálne vzdelanie elektrotechnické)
- zväčškový preukaz (nie je podmienkou)
- prax v odbore výhodou
- samostatnosť, komunikatívnosť a zodpovedný prístup k práci

- 2. Technik klimatizačných zariadení - elektrotechnik**
požiadavky:
- vodičský preukaz B
- vyhláška MPSV 508/209 Zz. – elektrotechnik
- prax v odbore výhodou
- samostatnosť, komunikatívnosť a zodpovedný prístup k práci

- 3. Obsluha autoplošiny - technický pracovník**
požiadavky:
- práca s PC
- vodičský preukaz B
- prax v odbore výhodou
- samostatnosť, komunikatívnosť a zodpovedný prístup k práci

Ponúkame:

- stabilné pracovné miesto
- možnosť profesionálneho rastu
- nástup podľa dohody
- platobné podmienky od 1000€ (dohodou)

Svoju žiadosť spolu s profesijným životopisom (prípadne s foto) a súhlasom na spracovanie osobných údajov zašlite na adresu:
COLD s.r.o. Kasárenská 2050, 911 05 Trenčín, e-mailom na:
info@coldservis.sk alebo na tel.: **032 222 0 222**

Vopred ďakujeme za prejavovaný záujem, kontaktovať budeme len vybraných uchádzačov.

461210180

Výročia a udalosti
2. decembra 1805
v bitke troch cisárov pri Slavkove zvíťazilo vojsko cisára Napoleona Bonaparteho nad spojenými silami rímskonemeckého cisára Františka II. a ruského cára Alexandra I., čo **viedlo k uzavretiu bratislavského mieru** (26. decembra)

Lanceros s.r.o.

HĽADÁME VODIČA A KLANICOVÝ KAMIÓN

trasa SK - CZ - SK
od Pondelka - do Piatka, (soboty a nedele voľné)
Mzda: od 1.450,- EUR v čistom
Výhoda: Každý deň ste doma

Kontakt: 0948 100 616

81-0273

HRADEC KRÁLOVÉ

145 Kč/ NETTO HODINA

OPERÁTOR VÝROBY

- ubytovanie
zabezpečené

**VIAC INFO
NA TEL. ČÍSLACH:**

0800 500 091 +420 702 193 121



85_0655



Nástrojářen-Werkzeugbau

Strojárska spoločnosť RENAR, s.r.o., Nádražná 1699
018 41 Dubnica nad Váhom so zameraním
na výrobu strihacích nástrojov a foriem

PRIJME DO TRVALÉHO PRACOVNÉHO POMERU:

**PRACOVNÍK NA OBRÁBACOM CENTRE CNC
(Heidenhain 530) – i absolvent SOŠ**

PRACOVNÍK NA PORTÁLOVOM OBRÁBACOM CENTRE CNC (Heidenhain 640)

KONŠTRUKTÉR NÁSTROJOV NA TVÁRNENIE PLECHU (ProE; VISI)

TECHNIK LISOVANIA – OBCHODNÍK (Anglický/Nemecký jazyk)

Ponúkaný plat: 800 – 2 500 Eur (mzda brutto)

Práca v
„dvojzmennej“
prevádzke!

**Výška mzdy je vždy „závislá“ od odbornej zdatnosti a praxe uchádzača !
(vhodné i pre šikovných a snaživých absolventov SOŠ a VŠ, ktorí chcú odborne „veľmi“ vysoko vyrásť)**

Mzda brutto – vrátane motivačných variabilných zložiek; + finančné benefity nad rámec Zákonníka práce

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

461210023

LIDL
ceny

U nás si nemusíte
vyberať medzi
čerstvosťou,
kvalitou a cenou.



cena za 1 kg

-38%

~~1.39~~

0.85



+ pohár

7x0,5l

3,5 l

699 • (11=2,000)

Pilsner Urquell
• svetlý ležiak



Supercena

1 kg balenie

2.99

Mleté bravčové mäso



cena za 1 kg

-33%

~~5.59~~

3.69

Kuracie prsne rezne



200 g

-40%

~~5.99*~~

3.59
• (100 g =

Jacobs Velvet
• instantná káva



700 g

-35%

~~4.49~~

2.89 • (1 kg = 4.1

Saláma Vysočina



* Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

Ponuka tovaru platí od 29. 11. do 5. 12. 2021 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.



Kokosová kocka

-20%

~~4.99~~
3.99
• (1 kg = 8,31)



Orechové/
Škoricové rožky

bez éčok

od pondelka
29. novembra

-16%

~~2.99~~
2.49
• (1 kg = 6,23)



Rodinné oblátky
• rôzne druhy

Supercena

130 g
0.75
• (100 g = 0,58)



Smotana
na šľahanie
• 33 % tuku

250 ml

-24%

~~0.99~~
0.75
• (l = 3,00)



1.5l

-46%

~~1.29~~
0.69
• (l = 0,46)

Vinea
• rôzne druhy



Bryndza

Supercena

125 g
0.89
• (100 g = 0,71)



Pšeničná múka
• rôzne druhy

-40%

~~0.65~~
0.39



Arašidy
• nelúpané

1 kg

2.99



Maslo

Supercena

200 g
1.39
• (100 g = 0,70)

* Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

** Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 21. 10. 2021.

Ponuka tovaru platí od 29. 11. do 5. 12. 2021 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk



Za pani Hildou

S našou minulosťou nezadržateľne odchádzajú aj jej protagonisti. Slovensko zasiahla smutná správa, zomrela pani Hilda Múdra.

Vo veku 95 rokov zomrela v noci na pondelok legendárna trénerka krasokorčuľovania Hilda Múdra. Pani Múdra počas svojej kariéry priviedla svojho najslávnejšieho zverenca Ondreja Nepelu k desiatim zlatým medailám na vrcholných podujatiach. K titulu olympijského šampióna na ZOH 1972 v Sappore, trom zlatým na MS (1971 – 1973), piatim na ME (1969 – 1973) a jednej na Svetovej zimnej univerziáde (1970).

Hilda Múdra sa narodila 1. januára 1926 vo viedenskom okrsku Josefstadt v rodine učiteľa pod menom Hildegard Klimpel. Keď sa však ako členka Viedenskej ľudovej revue zaľúbila do Prešporáka Jozefa Múdneho, manažéra slovenského turné súboru, a na jeseň 1947 sa zaňho v bratislavskom Modrom kostolíku vydala, do nových dokladov si na jeho radu dala zapísať krstné meno Hilda. V roku 1949 sa jej narodila dcéra Dagmar a o rok syn Pavol.

Ondreja Nepelu trénovala od jeho začiatkov, ako deviatať jej na ME v Bratislave venoval k štyridsiatke prvú, bronzovú medailu. Istý čas viedla aj ďalších popredných slovenských krasokorčuľiarov: Mariána Filca, Agnesu Búřilovú-Wlachovskú, Miroslava Šošku, Ľudmilu Bezákovú či Evu Križ-

kovú-Žurišínovú. V zozname jej zverencov figuruje aj úspešný tanečník a neskôr úspešný kouč Martin Skotnický. Počas Nepelovej kariéry, ale najmä po nej, Hilda Múdra len cez leto alebo neskôr dlhodobo pôsobila aj v zahraničí. Trénovala Švajčiarku Charlottu Walterovú, deviatu na ZOH 1972, alebo Chorvátku Sandu Dubravčičovú, ktorá na ME 1981 získala striebro a na sarsjevských ZOH 1984, na ktorých skončila desiatu, zapalovala olympijský oheň.

Za svoju celoživotnú prácu dostala aj viacero ocenení. Trofej MOV Šport a etika (1998), Zlaté kruhy SOV a Cenu fair play SOV (2000), Medailu Pierra de Coubertina od MOV (2003) i čestné členstvo v Slovenskom olympijskom a športovom výbore (2004).

Češť jej pamiatke!



» red

Zdroj reprofoto YouTube (@ Dúbravská televízia)

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»KÚPIM STARÝ PIONIER JAWA 05,JAWA 20,JAWA 21,MUSTANG,MOPED STADI-ON,JAWA 90 SIMSON ENDU-RO ELECTRONIC AJ POKAZE-NÉ,PLATÍM IHNEĎ PONÚKNITE 0915215406

»ČZ-JAWA Odkúpim Motocy-keľ/Dielty-SERIÓZNA DOHO-DA 0908205521

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

»DÁM DO prenájmu zaria-denú izbu v byte v TN . T 0911412928

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie, 0908 532 682.

09 DOMÁCNOSŤ

»Kúpim stolovú vŕtačku Jihokov Hustopece ale-bo inú starú liatinovú. 0904274781

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim ľudové kroje 0902708047

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

16 ZOZNAMKA

»SYMPATICKÁ 55 R HLADÁ PRIATEĽA NA ZOZNÁMENIE 0944724181

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RPmedzera TN me-dzera Číslo rubrikymedzera Text inzerátu

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

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mo-bilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých začatých 30 znakov textu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. Upozor-ne-nie! Služba nefunguje u ope-rátora 4ka.

Službu PlatbaMobilom.sk tech-nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

INZERCIA

0905 915 036, 0907 673 926

ŽP EKO ELET

VIANOČNÁ AKCIA

MIMORIADNE CENY ZA VÝKUP ŠROTU! OD 1. DECEMBRA 2021

NOVÉ MESTO NAD VÁHOM TRENCÍN

0911 611 780 0911 712 583

3. decembra 1973

Program Pioneer: Pioneer 10 poslal **prvé** snímky Jupitera zblízka

Výročia a udalosti

VIZITKY

0905 915 036, 0907 673 926

Čítajte nás:

www.cujte.sk

WILLIMAN

OKNÁ DVERE

Dodanie a montáž do 14 dní

Bezpečnostné dvere už od 319€

KONTAKT: 0907 974 791
Tel: 042/4362391, www.williman.sk

- Betónové ploty
- Podhrabové dosky
- Pletivové ploty

MONTÁŽ A PREDAJ OPLOTENIA

Info: 0903 658 177 • www.plotystacha.sk

REGION PRESS

WWW.REGIONPRESS.SK

... a vedia o vás všetci

BLACK FRIDAY – Zľavy až do 60%



Crafer-8 GB
Bluetooth reproduktor

~~49,00 €~~
29,00 €



RR-52, RR-51
Retro rádió

ROZBALENÝ
~~109,00 €~~
39,00 €



LT-842 LED AI40C
HD Ready LED televízor

~~229,00 €~~
189,00 €



S-400, S-500
Bezdrôtové slúchadlá

~~29,00 €~~
14,90 €



RR-22, RR-19 A
Retro rádió

ROZBALENÝ
~~26,90 €~~
19,00 €



WCH-003
Bezdrôtová nabíjačka
s LED lampou

~~39,90 €~~
29,00 €



KF-300
Multifunkčný kulmočén

~~19,90 €~~
14,90 €



OH-II A
Elektrický olejový radiátor

ROZBALENÝ
~~69,90 €~~
49,00 €



VY-235
Vysávač na popol

~~59,90 €~~
39,00 €



CL-50
Vianočné svetlo

~~19,90 €~~
9,90 €



Elektrická rúra
s dvojplatičkou

ROZBALENÝ
~~139,00 €~~
59,00 €



SU-104
Sutička ovocia a potravín

~~56,90 €~~
39,00 €



Kameninové a teflonové
panvice

~~29,00 €~~
9,90 €



VK-3513 G
Varná kanvica 1,2l

~~19,00 €~~
9,00 €



Airy
Teplovzdušná fritéza

~~79,00 €~~
59,00 €



BreadChef
Domacia pekárňa

NOVINKA
129,00 €



Hiluxx
Dizajnové varné kanvice

NOVINKA
39,00 €



Chefino
Kuchynský robot

NOVINKA
199,00 €

Ceny platia od 26.11. – 4.12.2021 v predajni Orava Trenčín
Hypermarket Belá, Belá 6469, Trenčín 913 21
0904 062 122

orava.eu

veľký knižný VÝPREDAJ



www.knihyprekazdeho.sk

NÁŠ TIP

**DARČEKOVÉ POUKÁŽKY
NAKÚPITE CEZ NÁŠ
E-SHOP A PREDAJNE**



**KNIHY PRE
KAŽDÉHO** s.r.o.

tvoja sieť kníhkupectiev



Trenčín: OD Prior, Vajanského 4, prízemie

OD PRIOR: Banská Bystrica • Lipt. Mikuláš • Nitra • Partizánske • Piešťany • Pov. Bystrica •
Prievidza • Zvolen • Žiar nad Hronom • Košice: Žel. stanica • Martin: Ul. 29. augusta 5 •
Trnava: OD Jednota • Bratislava: Obchodná ul. 62 • OC Retro • OC Danubia

Je tu Advent, čas na vstúpenie do seba

Advent alebo adventné obdobie je prvá časť liturgického roka rímsko-katolíckej cirkvi vymedzená štyrmi nedeľami pred sviatkom narodenia Ježiša Krista a obdobie duchovnej prípravy na Vianoce.

Adventné obdobie má kajajúci charakter, ale nechápe sa ako čas pokánia v tom zmysle, ako je to vo Veľkom pôste. Obdobie prípravy na slávenie Narodenia Pána sa dostalo v štvrtom. storočí z kresťanského Východu do Galie a Španielska. Odtiaľ pochádza zvyk spájať advent s očakávaním Krista na konci časov. V Galii sa od 5. storočia advent začínal už na sv. Martina a v Španielsku 24. novembra. V rímskej liturgii trvalo obdobie adventu dva týždne a malo charakter očakávania či prípravy na vtenie Božieho Syna.

Vianočná doba sa od 4. storočia pohybovala medzi 11. novembrom a 6. januárom, na ktorý pôvodne pripadala oslava narodenia Ježiša Krista (dnes slávnosť Zjavenia Pána čiže Epifaneia). Týchto osem týždňov predstavovalo spolu 40 dní.

V ľudovej kultúre Slovenska má advent magický charakter začiatku, kedy môžu pozitívne či negatívne ovplyvniť budúcnosť nadprirodzené sily (stridžie dni). S tým súvisia rôzne ľudové obyčaje a povery, ako veštenie, vinšovanie,

zatváranie dvier pri rannom zvonení a podobne. Nakoľko advent sa vyznačuje dvojakým očakávaním (narodenie a druhý príchod), je rozdelený na dve časti, kde hranicu tvorí 17. december. Prvá časť dáva dôraz na očakávanie druhého príchodu Krista a druhá časť je prípravou veriacich na stretnutie s Kristom pri jasliach. Toto delenie je veľmi dobre vidieť v liturgických textoch a modlitbách.

Obsah adventnej doby výstižne vyjadrujú staré adventné piesne – roráty – zostavené podľa biblických textov, prevažne prorockých. Roráty sa začínajú pred svitaním a pripomínajú, že pred narodením Krista ľudstvo „kráčalo v tmách“ (Iz 9,2). Názov roráty pochádza z najznámejšej latinskej adventnej piesne pochádzajúcej zo 16. storočia z Francúzska: „Rorate coeli de super ...“ („Rosu dajte nebesia zhora ...“).



» red

Na svätého Ondreja ešte sa nám ohreje

Sviatok sv. Ondreja bol jedným z najznámejších a zvykmi najbohatších dní v roku, najmä pre dievčatá. Priadky na Ondreja boli jedinečné rôznymi „bosoráckymi“ praktikami dievčat.

Ak bol tento deň studený a biely, veštilo to tuhú a dlhú zimu. Hovorilo sa, že sneh na Ondreja napadnutý dlho leží, len na Gregora do potoka beží. Nebolo to po vôli ani hospodárom, lebo vraj Ondrejský sneh žitu nehovie.

Aj tento deň sprevádzali rôzne povery. Ženy nepriadli, aby vraj ovce nedostali motolicu. Chlapi nechodili do hory, aby ich neprivalilo. Z domu, kde býval Ondrej, nesmeli nič požičať, aby cez rok neškodovali. No a bavila sa najmä mládež. Dievčatá chceli odplatiť chlapcom predošlé katarínske žarty a preto im vyvalili ploty alebo lavičky na priedomí, zabičili okná vápnom, poväľali naukladané drevo, alebo z ich dvorov poskrývali náradie, či priamo mládencom niektoré časti ich oblečenia.

Sv. Ondrej bol rovnako ako jeho brat Šimon rybárom a pochádzal z galilejskej Betsaidy. Bol učeníkom Jána Krstiteľa a prvým učeníkom Ježiša Krista. Ondrej bol vždy medzi prvými 4 apoštolmi uvádzanými v evanjeliách a bol zmieňovaný spravidla v súvislosti so zázračným nasýtením 5 tisíc ľudí. Neskôr bol ukrižovaný na kríži do tva-

ru X. Sv. Ondrej je patrónom sedliakov, rybárov a neviest, ďalej Ruska a Škótska, býva vyzývaný na pomoc proti dne a najčastejšie je zobrazovaný na kríži v tvare X alebo s rybárskou sieťou a rybami.

Deň (ale aj v predvečer sviatku), kedy sa slávil tento sviatok, patril okrem Štedrého večera k najdôležitejším vešteckým dňom v roku. Väčšina veštenia malo jedno spoločné, a to, že sa dievčatá snažili zistiť, kedy alebo za koho sa vydajú. Preto niet divu, že bol sv. Ondrej i patrónom neviest.

O pol noci pred sv. Ondrejom dievčatá vstávali a chodili klopať na kurník, pričom hovorili: „Kohútik, kohútik, zakotkodákaj. Ak muža dostanem, vedieť mi daj. Sliepočky vy nechajte kotkodákanie, nekazte mi, nekazte vydávanie.“ Ozval sa kohút, malo dievča nádej, že sa toho roku vydá. Ozvala sa skôr sliepka, znamenalo to, že má dievča prísť za rok opäť.



» red

doctor  optic

LEN U NÁS
OD FIX, DUBNICA NAD VÁHOM

ZĽAVA
AŽ 70%



NA NAŠE NAJKVALITNEJŠIE
MULTIFOKÁLNE
OKULIAROVÉ SKLÁ

 OPTIKADROPTIK  DR.OPTIK_SK

0917 027 571

WWW.DROPTIC.SK

Okno ako dar

Sú pred nami týždne, v ktorých na nás z každého kúta vyskakujú zľavy tzv. „Black Friday“. Kto nepodľahne tomuto ošiaľu - najmä, ak sa to oplatí?

Po tomto dni plnom zliav však nasleduje aj tzv. „Giving Tuesday“. Čas, kedy ľudia podporujú aj neziskové či cirkevné organizácie, ktoré menia tvárnosť našej spoločnosti každodennou mravenčou prácou. Bez nich by sa nemal kto postarať o tých, ktorí to potrebujú.

Jednou z takýchto organizácií je aj Gréckokatolícka rímska misia. A my sa vám dnes chceme poďakovať za to, že nám fandíte. Že ste s nami.

Presne v tomto čase sa končí naša kampaň na Startlabe s názvom OKNO AKO DAR. Jej cieľom je vymeniť okná v Krajskom centre rómskej misie, ktoré rekonštruujú Rómovia a ktoré bude slúžiť na pobytové aktivity pre verejnosť. Ale, do pondelka môžete ešte aj vy prispieť.

Aj vďaka vašej podpore sa nám podarilo vyzbierať už takmer 9 000 eur. Ak vyzbierame 10 000, vymeníme 30 okien. Ak vyzbierame viac, vymeníme ešte viac okien!

Buďte súčasťou zmeny! Potrebujeme zakúpiť a vymeniť aspoň 15 okien v novovznikajúcom Krajskom centre rómskej misie na Sigorde (pri Prešove). Centrum bude slúžiť všetkým ako stravovacie a ubytovacie zariadenie s telo-

cvičňou. Centrum rekonštruujú a okná vymieňajú samotní Rómovia, ktorí zároveň zabezpečujú chod Centra. Svoju podporu nám vyjadrila známa slovenská herečka Anikó Vargová. Každá podpora bude znásobená a to až pokiaľ projekt nedosiahne sumu tri tisíc eur.

Budujeme „miesto pre oddych tela i duše“ pre každého, kto k nám príde. K tomu je potrebné vymeniť okná - aby tu bolo teplejšie a krajšie. Naše Krajské centrum rómskej misie na Sigorde rekonštruujú najmä rómski zamestnanci a dobrovoľníci. Slúžiť bude na krátkodobé pobytové aktivity pre všetkých: školenia, kurzy, duchovné obnovy, dovolenky. Môžete k nám prísť aj Vy.

Pomôžte nám vymeniť okná a prídte si vychutnať krásne miesto pre oddych tela i duše na Sigorde!

<https://www.startlab.sk/projekt/2326-okno-ako-dar/>



» red

Deliť sa s malými vecami

Tento týždeň sa rozhorí prvá zo štyroch adventných sviec. Toľko detí a ešte o jedno viac má Francisco Faustino Francisco z afrického Mozambiku. Teda, mal. Toto je jeho príbeh.

„Volajú ma Chico. Mám 52 rokov a som otcom piatich detí. Pochádzam z Muidumbe, z farnosti Najsvätejšieho Ježišovho Srdca.“ Chicov život sa za posledné štyri roky obrátil naruby. Je jedným z milióna vyhnancov, ktorí museli utiecť pred extrémistickými útokmi na severe Mozambiku.

Jeho najstarší syn sa stal jednou z tisícok obetí, ktoré popravili teroristi. Chico ho mohol pochovať len potajme, v strachu, že ho prichytia. Počas jedného z útokov sa stratila aj jeho matka. Chico vie, že ju už nikdy neuvidí.

Ostatné štyri deti sa Chicovi podarilo dostať do bezpečia. Žiaľ, nemôže ich teraz mať pri sebe. Sa manželkou nocujú pod holým nebom na dvore jednej dobrej ženy v meste Pemba.

Vďaka mikropôžičkám sprostredkovaným od nadácie ACN si Chico otvoril pouličný stánok. Zanepriaznenosť mu pomáha prekonávať zažité traumy. Chico má sen: postaviť dom, v ktorom by boli opäť spolu. „Už máme dve postele. Dúfam, že jedného dňa budem mať pre svoju rodinu aj dom. To je moje najväčšie pranie.“

V reakcii na ťažkú situáciu vysídlencom zriadilo miestne biskupstvo psycho-

sociálnu podpornú skupinu. Vedú ju dve rehoľné sestry - psychologičky. Zostavili i väčší tím ľudí, ktorých úlohou je načúvať traumatizovaným.

Čoskoro budú Vianoce. Ako však sláviť Vianoce v takejto životnej situácii? A čo teraz znamenajú Vianoce pre Chica?

„Vianoce znamenajú znovuzrodenie. Obnovenie odvahy a sily. Znamenajú príchod Pána Ježiša Krista. Sú oslavou ľudskosti. Treba prijať trpiacich. Byť s rodinou a priateľmi. Deliť sa s malými vecami. Sláviť sviatky spoločne. Nasýtiť hladných. Zaodieť nahých. Choďte za svojím susedom a vypočujte ho. Darujte mu niečo. O tom sú Vianoce!“

Takto hovorí vyhnanecký Francisco Faustino Francisco, 52-ročný Mozambičan. Takto hovorí otec piatich detí, jedného zavraždeného a štyroch živých, ktoré sú utečencami a oddelili ich od rodičov. Takto hovorí Chico, ktorý spáva pod igelitmi na dvore a predáva na ulici mydlo. Jeho príbeh bolesti sa stáva evanjeliom: ukazuje pravé Vianoce. Čas, keď sa Boh stal človekom, aby priniesol ľuďom spásu – a aby ju priniesol aj do Pemby.

Nadácia ACN pomáha utečencom v Mozambiku v sebestačnosti, ponúka im duchovnú podporu a deťom a mládeži školské vzdelávanie. Darujte im aj Vy kúsok vianočného pokoja. Potrebne informácie nájdete na www.acnslovensko.sk.

» Zdroj: ACN

Autoimunitné poruchy a CBD

Autoimunitné poruchy patria medzi problémy, ktoré postihujú čoraz väčšiu časť populácie. Celkovo postihujú 5 až 7 percent ľudstva, v rozvinutých krajinách však býva tento podiel vyšší. Momentálne je popísaných už viac ako 100 diagnóz, ktoré sa radia do skupiny autoimunitných ochorení.

Spoločným znakom autoimunitných chorôb je, že sa náš vlastný imunitný systém omylom zameriava na naše zdravé tkanivá a náš organizmus dostáva signály, aby proti nim bojoval. Môže sa to diať v takmer v každej časti tela – týmito poruchami môže byť postihnuté naše srdce, mozog, nervy, svaly, pokožka, oči, kĺby, pľúca, obličky, žľazy, tráviaci trakt a cievy. Medzi najčastejšie autoimunitné poruchy patria:

- Celiakia
- Crohnova choroba
- Lupus
- Psoriáza
- Cukrovka 1. typu
- Skleróza multiplex
- Addisonova choroba
- Grevesova choroba
- Reumatoidná artritída

Sprievodným znakom autoimunitnej poruchy je vznik zápalu, častokrát na viacerých miestach zároveň. Presná príčina autoimunitných porúch nie je známa a zrejme ide o kombináciu genetických a vonkajších faktorov. To ovplyvňuje aj možnosti liečby. Pri väčšine nie je možné úplne vyliečenie.

Každé autoimunitné ochorenie je vážnou poruchou, ktorú treba riešiť s lekármi. Viacerí pacienti potýkajúci sa s problémami spôsobenými autoimunitnými chorobami skúšajú popri liečbe hľadať úľavu, ktorá by zmierňovala sprievodné nepríjemnosti. Jednou z alternatív takejto úľavy je aj kanabidiol, teda CBD.

CBD má pri ľuďoch trpiacich autoimunitnými ochoreniami viac dôvodov, pre ktoré si ho vyberajú. Prvým je, že medzi známe účinky CBD patrí modulácia imunitných reakcií. CBD pôsobí na receptory tzv. endokanabinoidného systému, ktorý máme všetci v tele. Napríklad štúdia vedcov J. Nicholasa a B. Kaplanovej z Univerzity v Missisipi konštatuje, že tento systém po pôsobení CBD prispieva k regulácii imunitnej odpovede, presnejšie k tlmeniu nadmernej produkcie niektorých cytokínov a chemokínov.

Ďalšou dôležitou vlastnosťou CBD je jeho protizápalový účinok. Práve zápal sú typickým a nepríjemným sprievodným javom mnohých autoimunitných ochorení. Aj v tomto ohľade je CBD u pacientov s imunitným ochorením vítanou úľavou. Spolu so zápalmi sa CBD podieľa aj na potlačaní bolesti. Vďaka tomu, že CBD nemá na rozdiel od niektorých liekov nepriaznivé vedľajšie účinky, používajú ho v súvislosti s tlmením bolesti najmä ľudia, ktorých trápi bolesť dňom.

Medzi známe príbehy patrí príbeh Constance Finley. Tá v roku 1996, veku 44 rokov



ochorela na zriedkavé autoimunitné ochorenie ankylozujúca spondylitída, z ktorej sa neúspešne liečila až do roku 2008, kedy jej predikovali už len pár týždňov života a vysoké riziko infarktu. V zúfalstve sa chytala čohokoľvek a tak sa dostala k informáciám o produktoch z konope. Vzhľadom jej stavu musela byť veľmi opatrná a tak sa rozhodla sama pestovať konope a robiť čo najdokonalejšiu extrakciu účinných látok z nej.

Po tom, čo konečne zaznamenala zlepšenie stavu zmenila svoj život a rozhodla sa venovať výskumu možností ako využiť výťažky z konope v prospech zdravia. Dnes je šéfkou vlastnej firmy podnikajúcej v oblasti výroby konopných produktov, držiacej viaceré patenty a pomáhajúcej veľkému množstvu pacientov ďalšími ochoreniami. Jej podnikateľská filozofia vychádza z jej skúsenosti a tak sa snaží o čo najdokonalejšie postupy a čo najčistejšie produkty.

» red.

VELKÉ ZNIŽOVANIE CEN

BLACK FRIDAY

OD 20. DO 30. NOVEMBRA

CBDexpert

5% CBD olej 24,00 EUR (34,50 EUR)

10% CBD olej 36,00 EUR (45,90 EUR)

20% CBD olej 50,00 EUR (63,90 EUR)

6% CBD olej 25,00 EUR (34,80 EUR)

3% CBD olej 21,00 EUR (28,80 EUR)

www.cbdexpert.sk

+421 904 552 345

objednávky@cbdexpert.sk

**BLACK
FRIDAY**
OD 20. DO 30. NOVEMBRA

Lovely Day



**Využite
AKCIU
2+1**
na všetky typy
ponožiek

PERNÍKY
**6,90
EUR**

SANTA
**6,90
EUR**

ŠPORTOVÉ
**7,50
EUR**

Tešíme sa na Vás v **NOVOOTVORENOM** stánku
v **Bratislavskom nákupnom centre CUBICON**
Staré grunty 24 / Bratislava

VIAC VZOROV
PONOŽIEK NA

mylovelyday.sk



Špeciálna ponuka pre školy

**WORKFORCE PRO
WF-C5790DWF**

CENA NÁPLNÍ S DPH:

10 000 čierna = 110 EUR
5 000 čierna = 56 EUR
5 000 farba = 70 EUR
3 000 čierna = 39 EUR
3 000 farba = 51 EUR
Odpadová nádoba = 25 EUR

- Záruka 3 roky aj pre IČO po registrácii
- Kompletne duplexné zariadenie vrátane DADF skenera na 50 listov
- Pripojenie: NFC, LAN, WIFI, USB, Wifi-direct
- 34/34 str za minútu rýchlosť tlače
- Kompletne pigmentové farby = odolné voči UV, vode i alkoholu + certifikát na archivačnú tlač
- Možnosť dokúpiť ďalší kazetový podávač na celkovú kapacitu 250 + 500
- Samozrejmosť je zadný podávač pre špeciálne média s kapacitou 50 listov A4



336 €
s DPH

**PREDAJ SPOLU
869 €**
s DPH



**TravelMate P2
15,6" FHD**

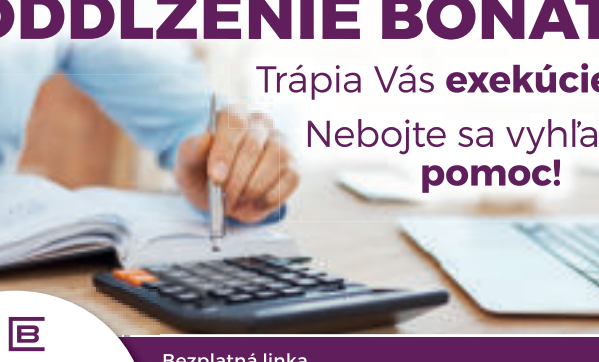
NX.VPREC.002

559 €
s DPH

- TravelMate P2 (TMP215-53-36EP)
- Windows® 10 Professional 64-bit EDU
- Intel® Core™ i3-1115G4
- 4 GB DDR4 Memory + N
- 256 GB PCIe NVMe SSD + N (HDD upgrade kit)
- SD card reader
- Intel Xe Graphics
- HD Camera with 2Mic. with camera shutter
- 3x USB 3.1 Gen1
- USB Type-C port USB 3.1 Gen1 (up to 5 Gbps)
- HDMI - VGA - RJ-45 - 48Wh Li-Ion battery

Akékoľvek otázky vrátane objednávok posielajte na:
notebooky@regionpress.sk
alebo volajte: **0907 673 926**

**TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**



ODDLŽENIE BONATO

Trápia Vás **exekúcie?**
 Nebojte sa vyhľadať
pomoc!

BONATO®
 ... SYMBOL POMOCI

Bezplatná linka
0800 221 331 | www.bonato.sk

STOLIČKOVÉ VÝŤAHY

Stannah

Veľmi obľúbené

- Pre ŤŽP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výťahu peňažný príspevok
- Vynikajúca kvalita prevedenia
- Funguje aj v prípade výpadku elektrického prúdu
- Inštalácia za 1 deň a bez potreby stavebných úprav
- Náš vlastný technický tím pre rýchly zákaznícky servis

Sme tu pre Vás po celom Slovensku

 Volajte teraz pre bezplatnú a nezáväznú obhliadku

**BEZPLATNÁ
INFOLINKA**

0800 162 162



Komíny s najlepším pomerom ceny a kvality na trhu



Komíny TUMA THERM 4" šamot
duplovaný plášť - tuhé palivo

najlepší pomer ceny a kvality!

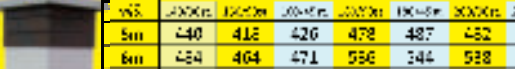
Komíny TUMA FOLK šamot
najlacnejší! Tuhé palivo

TECNOVIS nerezový (Nemecko)
s výkonom až 14,9 kW

ceny v €	Komíny TUMA THERM 4" šamot								Komíny TUMA FOLK šamot								TECNOVIS nerezový (Nemecko)	
	400x60	450x60	500x60	550x60	600x60	650x60	700x60	800x60	400x60	450x60	500x60	550x60	600x60	650x60	700x60	800x60		
5m	440	418	426	478	487	482	491	577	394	385	384	389	396	407	1047	1221		
6m	484	464	471	526	544	538	547	622	430	431	429	435	444	453	1143	1337		
7m	523	510	517	569	581	585	594	667	473	477	485	489	489	489	1244	1454		
8m	566	552	563	600	595	602	603	680	510	518	527	528	532	532	1352	1549		

DOVOZ
do 5 dní

krby - kachle - sporáky
pece a grily



na drevo - uhlie - pelety

www.krby-tuma.sk

tel. 0905 394 055

Bánovce n. Bebravou - showroom
najväčšie krbové štúdio v SR

prev.: **Pezinok** - 0917 861 305

prev.: **Košice** - 0915 147 170

prev.: **Nitra** - 0908 136 854

prev.: **Bans.Bystrica** - 0915 905 112

bonsaje



Ponúkame zimnú ochranu
exotických rastlín!

predaj:

- palmy
- olivovník
- citrusy
- yuccy
- cykasy
- banánovník

Exotická záhrada Bánovce n. Bebr.

k bazénom, pre firmy, na terasy, zimné záhrady