

# TRENČIANSKO DUBNICKO-ILAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 52 000 domácností

DOM, BYT,  
ZÁHRADATéma týždňa  
v tomto čísle

**tomi**  
štúdio  
ILAVA | TRENČÍN

**KÚPEĽNE**  
šité na mieru

NOVÝ AKCIOVÝ LETÁK &gt;&gt;

www.tomistudio.sk



**KAMENÁRSTVO FRANKOVSKÝ**  
OPATOVÁ, ul. Opatovská - areál DRUŽSTVA  
Najväčší výber pomníkov na Slovensku  
VÝRAZNÉ SENIORSKÉ ZĽAVY !!!  
...LACHO & KVALITNE...  
0905 209 074, 0902 118 250 www.tna.sk

## Ľudia nesmú splesnivieť

Staré budovy majú zrejme nárok na plesne na chodbách. Alebo v suterénnych priestoroch. Nebodaj aj na izbách pre pacientov. Aspoň tak sa vysvetľuje tento nielen nepríjemný, ale aj zdravotne škodlivý a najmä naše zdravotníctvo dehonestujúci jav.

Starí ľudia sú na prvý pohľad ako tie staré nemocničné priestory. Nezdravú farbu majú možno aj niekedy spoločnú. No tie plesne určite nie. Starý človek je stále starý človek, teda, v prvom rade človek. Kým z najvyšších úrovní zdravotníctva počítvame roky sláby o tom, ako sa pre pacienta urobí všetko, čo sa nájde v „úradníckych sláchoch“, v praxi to vyzerať tak, že človek je ten posledný, kým sa rezort zaoberá. Teda - človek pacient. A oštro iný druh človeka - človek lekár a človek zdravotnícky zamestnanec. Zhodou okolností, pacienti sa s lekármi a ďalším zdravotníckym personálom ocitli spoločne na jednej palube, konkrétne v tretej podpalubnej triede potápajúcej sa lode s názvom Zdravotníctvo. Roky sa potápajúcej, hoci na hornej palube sa ešte popíja šampus a hrá tam orchester, aby nebola nuda. A sem tam sa spravi „bžznis“.

Treba robiť veľký rozdiel medzi slovom zdravotníctvo a slovami zdravotník, lekár. Lebo to naozaj nie je to isté. Ide o priepasitý rozdiel. Zdravotníctvo je tá plesneň. A naplnenie ramien, ako s ňou zaočíme. Lekár a zdravotník, to sú robotníci systému. Často až tak berúci svoju prácu vážne a zodpovedne, že ešte aj pacientska výprava do priestorov onkologického ústavu môže byť celkom príjemná. Pretože tam je iba tá plesneň desivá. Ale úsmev sestričky, ochota pomôcť, či všímvosť inak obvykle málopravného lekára, to je ľudovčensko profese.

Preto, milí čitatelia, nemýľme si slová, nemýľme si pojmy, hoci je trendom hádzať všetko a všetkých do jedného vreca. A vždy, keď sa povle slovo zdravotníctvo, myslíme na ľudí v ňom. Na ľudí, ktorí aj nás, tých úplne najobvyčajnejších, chorých a starých, vnímajú tiež ako ľudí. Zdravotníctvo od nás chce peniaze, pre zdravotníctvo sme variabilný symbol. Zdravotníci nám opravujú naše zdravie. A rez to zdravie neraz aj duše. Sú to dva rozdielne systémy a svety.

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor



**Kúpim jelenie, srnčie, danielie zhody a trofeje.**  
tel. 0904 474 597

**TATRANSKÝ A ZRUBOVÝ PROFIL, OSB DOSKY, DLÁŽKOVICA, REZIVO A KROVY, ASFALTOVÝ ŠINDEL**  
0950 286 207

**DVERE A ZÁRUBNE S PÉLÍ BIELE DVERE - dextera**  
RENOVÁCIA DVERÍ A ZÁRUBNÍ - VÝHODNE  
SOF Trenčín, I.Á., Batizovská 19  
0911/34 69 93  
predaja@softrencin.sk  
www.softrencin.sk

**RÝCHLOČISTIAREN PERIA**  
Šitie paplónov a vankúšov  
**AKCIA** pri predložení inzervta  
čistenie + vankúšik, alebo nákupná taška ZDARMA  
ODVOZ A DOVOZ ZDARMA  
0950 626 815 TRENČÍN

**NAJLEPŠIA PŮŽIČKA**  
PRE ŽIVNOSTNÍKOV, S.R.O., zamestnaných a dôchodcov 0915 577 644

**PÁNSKA MÓDA XXXL v TRENČÍNE**  
Ponúkame: **BEŽNÉ AJ NADROZMERNÉ**  
■ **OBLEKY ODEVY DO VEĽKOSTI 80**  
■ **SMOKINGY (PÁS 160cm)**  
■ **SAKÁ**  
■ **DŽÍNSY, KLASICKÉ NOHAVICE**  
■ **BUNDY, KOŠELE, DOPLNKY**  
Nová kolekcia **JAR-LETO** **TRIMA pánske odevy** Najdete nás:  
po-px 9.00-17.00 Zlatovská 2611  
streda 9.00-17.00 TRENČÍN (nač. M. Hrosov)

**NÁBYTOK Niša**  
Hrabého 1925/18, Púchov  
**hľadá PREDAJCU**  
Mzda: 900 €/brutto  
ŽIVOTOPISY s priloženou fotografiou posielajte na:  
vierka.hudekova@gmail.com

Slovenský výrobca nábytku **meuble**  
**LIKVIDÁCIA NÁBYTKU ZO SKLADU**  
Dubnica n/V Nádrazná 1783/17.  
Sedeľňa, stoličky, stoličky, oporné TSM (zberný dvor)  
Mimod k odberu  
www.meuble.sk e-shop  
od 27.5.2019 do 29.6.2019  
V pracovné dni od 8.00 hod. do 16.00 hod.  
V sobotu od 7.00 hod. do 11.00 hod.  
Tel. 92244031

**LEA NÁBYTOK** PREDAJCA NÁBYTKU SLOVENSKEJCH VÝROBCOV  
Široký výber nábytku do celého bytu.  
**Májové akcie!!!**  
Rozkladacia s úložným priestorom **990€**  
NOVOOTVORENÁ PREVÁDZKA  
DUBNICA: OD Máj 1. posch (nad lekárnou), tel. 0915 972 917  
ILAVA: ul. Ružová, pri kostole, tel. 0915 972 918



## Poistenie je takmer nevyhnutnosť

Naša stavba sa dostáva do záverečnej fázy. Je najvyšší čas myslieť na jej dlhodobé zabezpečenie tak, aby sme si budúce bývanie aj pokojne užili. Stať sa totiž môže naozaj ľadovo.

Málokto u nás stavja alebo kupuje nehnuteľnosť za peniaze z igelitky, len tak. Väčšinou, najmä mladí ľudia, si na stavbu berú hypotéku alebo iný druh pôžičky. Pri sumách, ktoré si zriadenie domova vyžaduje, je to však záväzok nezriedka na celý život.

Nikto z nás netuší, ako bude na tom so zamestnaním, príjmom či zdravím o rok, o päť rokov. Dom či byt však budeme splácať ešte o tridsať, možno štyridsať rokov. Predpokladajme, že nie je veľa domácností, ktoré si také starosti robíť nemusia a pôžičky na podobné „nákupy“ si berú vlastne iba preto, že sú pre nich vlastne výhodné. Súbežne aktívna ich výška zároveň pokrývajú. Tam je akékoľvek poistenie iba zbytočným nákladom.

Standardne si v bankách môžete poistiť úver na bývanie pre prípad úmrtia a invalidity. Tie sú v lacnejších základných balíkoch poistenia. V drahších balíkoch máte aj poistenie práceneschopnosti či straty zamestnania. Pri poistení úveru si treba zväziť aj to, či nemáte už životnú poisťovňu s krytím rovnakých rizík ako vám banka ponúka vo svojej poisťovni. Ak máte v životnej poisťovni krytý úraz, smrť či ne-

zamestnanosť, stačí túto poisťovňu vinkulovať v prospech banky a nemusíte uzatvárať novú poisťovňu. Navyše životná poisťovňa máva zvyčajne vyššie sumy krytia aj viac krytých udalostí.

Ďalším dôležitým faktorom pri rozhodovaní je, že poistenie úveru sa vzťahuje len na jeden konkrétny úver a poisťovňa sumu kopíruje váš nesplatený zostatok úveru. Čo je podstatný rozdiel oproti životnej poisťovni.

Ak ste sa rozhodli pre poistenie splácania hypotéky, máte na výber dve možnosti. Buď si toto poistenie dojednáte v banke alebo v poisťovni. Ak sa rozhodnete priamo pre banku, tak na prvý pohľad to môže byť výhodnejšie. Či už v znížení úroku, ako sme spomenuli vyššie, alebo pre lepšie podmienky samotného poistenia z hľadiska ceny za mesiac. Poistenie k hypotéke v tomto prípade vybavíte priamo v banke a nemusíte nikam chodiť. Na druhej strane, mali by ste zväziť aj dôležitejšie podmienky.

Poistenie v poisťovni môže byť z finančného hľadiska úplne porovnateľné, no môže priniesť napríklad širší okruh poistných udalostí a miernejšie podmienky pre ich splnenie. Na rozdiel od poistenia v banke zároveň platí, že poistenie dojednané v externej poisťovni zahŕňa poistenie splácania nielen konkrétnej hypotéky, ale všeobecne finančných záväzkov.

red

**PMB-Stav s.r.o.**  
 • ZAKLADOVÉ DOSKY  
 • ZEMNÉ PRÁCE  
 • VÝROBA A PREDAJ BETÓNU

+421 905 552 129 • info@pmbstav.sk

**TATRANSKÝ PROFIL**  
 brúsený, leštený  
 od 290 €/m<sup>2</sup>

**PLOTOVÉ LÁTKY**  
 plastové

**ZRUBOVÝ OBKLAD**  
 + profilové (ukončovacie) lišty

DOVÔLE ZDARMA  
 tel: 0908 779 076

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**  
 od 20 €/bm

**REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV**

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

**ZĽAVA na materiál 30%**

0948 012 507 • www.profikominy.sk

**INZERCIA**

6995 911 036, 6967 673 926

**Kvalitné vizitky od 1 ks za 1 ks\***

200 ks ..... 14 € / 0,070 € za ks  
 400 ks ..... 24 € / 0,060 € za ks  
 600 ks ..... 32 € / 0,053 € za ks  
 800 ks ..... 39 € / 0,049 € za ks  
 1000 ks ..... 33 € / 0,033 € za ks

tel. 032/744 33 50  
 www.inovativitky.sk

Technická špecifikácia:  
 100 g vizitkový papier, rozmer 90 x 50 mm, jednostranná potlačba, tlač - trojfarebná (CMYK)  
 \*všetchny ostatné problémy od 1000 ks vizitky a prepisovanie vizitiek 1,4 / 50,126 34.  
 Výrobca nie je zodpovedný za chyby.

**Profesionálne čistenie**  
 fasád, striech, dlažieb a ríh

**Riasy, lišajníky, huby, mach a plesne na streche, alebo fasáde Vášho domu?**  
 Nielenže nepoškodí esteticky a rušia celkový vzhľad domu, ale zároveň dokážu poškodiť každý povrch, na ktorom sa vyskytnú.

**Chcete tomu zabrániť? Ponúkame Vám jednoduché, bezpečné a lacné riešenie.**  
 Dokonale odstránime tieto nevzhľadné nečistoty a navrátíme tak všetkým povrchom pôvodný vzhľad. Na ich odstránenie použijeme profesionálnu techniku a prípravky s vysokou účinnosťou, ktoré sú ekologické, nezaťažujú životné prostredie a je možné ich použiť aj v tesnej blízkosti okolitých rastlín. Čistíme nielen všetky typy fasád a strešných krytín, ale aj rôzne iné povrchy ako napr. prírodný, alebo umelý kameň, betón, tehly, keramiky, drevo, plast, markízy a iné.

**Skúšobná vzorka priamo s Vami.**  
 Pred samotným začatím Vám ponúkneme možnosť **bezplatnej skúšobnej vzorky** priamo na Vašej fasáde, streche, alebo dlažbe.

Tel: 0915 777666  
 Mail: info@clistedomy.sk | Viac informácií na: www.clistedomy.sk

**VESPAS IZOLÁCIA PLOCHÝCH STRIECH**

**A** - modifikovaný asfaltový pás  
**B** - podkladový asfaltový pás  
**C** - tepelná izolácia v pochôdznej tvrdosti  
**D** - PU lepidlo  
**E** - penetračný asfaltový náter  
**F** - pôvodná strecha

**Výhody tohto typu izolácie:**

- zateplenie ušetrí Vaše mesačné náklady na kúrenie
- zaizolovanie asfaltovými pásmi zabezpečí Vašu strechu proti zatekaniu na niekoľko desaťročí
- uloženie polystyrénu na lepidlo umožňuje zatepliť Vašu strechu bez kotvenia, či iného narušenia súčasnej strechy
- izolácia touto technológiou je **zasova veľmi priaznivá** - naše práce zrealizujeme za 1 až 3 dni, podľa počasia
- ponúkame výhodnú cenu **22,90€ bez DPH/m<sup>2</sup>** (27,48 € s DPH/m<sup>2</sup>) pri hrúbke polystyrénu 8 cm a výmere väčšej ako 80m<sup>2</sup>
- **garantujeme 10 ročnú záruku na prácu i materiál**
- okrem izolačných prác vieme zabezpečiť aj klampiarske prvky (nové rýny, zvody, oplechovanie atýk, komínov a pod.)

**ZDARMA obhliadka a cenová ponuka**

Vespas, s.r.o., Prešín 173, 016 15 Prešín tel.: 0948 030 185; krabac@vespas.sk

**Kanalizačné, vodovodné a odpadné systémy**

**POKLOPY**  
**LAPÁČ STREŠNÝCH SPLAVENÍN**  
**KANALIZAČNÉ TVAROVKY**  
**ŠACHTOVÉ DNO SO SPÄTNOU KLAPKOU**  
**KANALIZAČNÉ RÚRY**  
**ODPADOVÝ SYSTÉM PRE INŽERNÚ KANALIZÁCIU**  
**ZEBRY**

ŠACHTA DN100/1601,2m  
 DRENÁŽNA RÚRA

**VODOCENTRUM s.r.o.** • Zlatovská 32, 911 05 Trenčín  
 tel.: 032/658 31 23-4, mob.: 0905 888 405, 0917 864 999 • mail: odbyt@vodocentrum.sk

... a vedia o vás všetci

## Aj narodené deti stoja za slovo

Kofko sa toho už popísalo o deťoch ešte nenarodených. Veď v portadku, ale prečo nie aj o tých už narodených? O deťoch, ktoré sú zdravé, žijú v ekonomicky i sociálne dobrom prostredí, no chýba im to hlavné – otec, matka, rodina. Nie iba v rodnom liste.

Jeden z dní, ktoré sú pred nami v najbližšom týždni, sa tradične volá Medzinárodný deň detí. O ňom sa tiež už popísalo dosť. Poďme však na to inak. Zas ide o jeden z dní, ktoré by mali byť nie raz do roka, ale každý deň.

Vo väčších mestách sa dieťa v rodine už vo veľkej miere dostalo na úroveň batôčiny. Ráno naložíme, odvezieme, vyložíme, popoludní privezieme, potom zavezieme ešte na nejaké krúžky večer zas na noc dovezieme domov. Čas prežitý v aute na zadnom sedadle sa deťom predlžuje, komunikácia s rodičmi skraca a samotné dieťa sa postupne stáva stroťou v hoci aj navonok dobre fungujúcej rodine.

Množstvo moderných štádií preukázalo, že kvalitne strávený čas s deťmi ako je napríklad spoločné čita-

nie, spoločné stolovanie, rozhovory či iné aktivity vo dvojici má na ne veľmi pozitívny vplyv. To isté platí aj preľaskavosť a citlivosť rodičov voči deťom. Výskumy však upozorňujú na to, že iba viac času automaticky neznamená aj viac osôh pre deti. Deti by nemali žiť pri nás, ale s nami. A platí to aj v obrátenom garde.

Je sanca reštartovať naše návyky - áno, blíží sa Medzinárodný deň detí. Ale ak ho budeme vnímať iba ako príležitosť po roku opäť raz vzítať deti na zmrzlinu či kolotoč, radšej to ani nerobíme. Deti nás potrebujú stále, aj keď málokedy nám to povedia. A to je vážny signál na zamyslenie – čím menej toho deti rodičom povedia, tým viac sa od seba navzájom rodina vzdala. Zaujímavým paradoxom je, že to platí pre všetky vekové kategórie, teda aj vtedy, keď už deti predstavujú dospelú generáciu, no majú ešte žijúcich rodičov.

Takže – nestačí iba žiť pre deti. Oveľa viac ocenta, ak budeme žiť s nimi. A nielen na MDD, ale aj každý deň po ňom.

» **ib**

**zinc  
euro**

pôžičky  
od ľudí  
pre ľudí

Vybavím Vám  
**ÚVER, HYPOTÉKU**  
v každej banke, zároveň aj poistenie.

Trenčín / Slovakotex  
Jilemnického 2, kanc. 226 / 1. posch.  
**Tel. 0918 709 061**

**LEXAN**  
obejstranná UV ochrana, 10 rokov záruka  
komórkové polykarbonáty - plné technické  
platne od 0,75 do 9,5 mm - rezanie na mieru  
**PLOTOVÉ DOSKY**  
tel. 0915 750 934  
areál PH Konzulta - Zlatovská 27, Trenčín

Občianska  
riadková inzercia

02 AUTO-MOTO / iné

»Kúpim staré autá Škoda 1000,100,105,120,101, Octavia, Spartak 440,1201, alebo len karosárske diely 0911090486

04 BYTY / prenájom

»Vezmem do prenájmu 1-2 izbový byt v Trenči, Tepliciach. Tel: 0915 444 670

07 REALITY / iné

»Kúpim garáž v Trenči Tepliciach. Tel. 0911 933 288

08 STAVBA

»Kúpim hald lešenie. 0908 532 682

»Čistenie hrobov a obnova písma, serióznosť, korektnosť a spoľahlivosť. IČ. 0919 205 521

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

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»DARUJEM CHOV POŠTOVÝCH HOLUBOV. TEL. 0909233900

11 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim ľudové kroje 0902708047

16 RÔZNE / iné

»Potrebujete prestahovať, betonovať, zmontovať nábytok, vypratáť povahu-pivnicu, vymeniť lampu-vypínač, kopať jamu, piliť drevo, búrať, vŕtať, kosť, maľovať, opraviť atď? Tel. 0944 830 851, Trenči, Teplice a okolie

»Kúpim staré zlaté zuby, zlaté a strieborné mince a hodinky OMEGA. 0907166358

»Vypratávate starý dom alebo byt? Rád odkúpim rôzne staré veci z domu a povale. 0911900355

»Kúpim obraz Trenčína, Trenčianskeho hradu a okolia. Tiež obraz od Jána Šandoru. 0905/401697

Chcete si podať  
inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RP medziara TN medzera číslo rubriky medzera text inzerátu

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

Spätou 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. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje BBT, s.r.o.

**MONTÁŽ A SERVIS PLYNOVÝCH  
KOTLOV. Tel.: 0951 295 031**

**MAĽBY, NÁTERY  
STIERKY  
VEĽKOPLOŠNÉ  
STRIEKANIE  
RENOVÁCIE FASÁD**  
**www.WILLIE.sk**  
e-mail: info@willie.sk  
+421 907 664 171

**Tondach** Riešenie pre strechu **Wienerberger**

Materiály, ktoré sa Vás dotýkajú

**VYUŽITE  
JARNÉ  
ZĽAVY**

**KSIP** Realizácia a rekonštrukcia striech  
certifikovaný pokrývač strešnej krytiny  
Tondach 0905 626 963 P. Urbanovský

**REGIONÁLNY PREDAJCA**  
pálenej krytiny Tondach  
0917 127 144 Daniel Žáčik  
www.sctn.sk obchod@sctn.sk

TRADÍCIA • KVALITA • SKVELÉ CENY

**PRÍVESNÉ  
VOZÍKY**

Diaľničná cesta 7, Senec

**Autocar**

Riešenia pre každý náklad



Viac ako 1500 ks skladom!

**www.autocar.sk • 0905 252 635**

Chcete sa zviditeľniť?

Volajte 032 / 744 33 30

TRENČIANSKO  
INZERČNÝ ÚSTREDIE

TRENČIANSKO  
DOPLNČO - HAVSKO

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

## REGIONPRESS

Vydavateľ:  
REGIONPRESS s.r.o.  
Študentská 2, 917 01 Trnava  
IČO: 36252617  
reg. MČSR IV 3676/09

## INZERCIA

Ing. Jana Kovalčíková 0905 915 096  
Bc. Martin Kovina 0907 679 996

www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.sk  
Spracovateľ: Ivan Trnák

## DISTRIBÚCIA (52 000 čitateľov)

Každý týždeň: Mestá: Trenčín, Nová Dubnica, Dubnica n/V, Ľavo, Nemšová, Trenčianske Teplice  
Obce: Trenčianska Turná, Trenčianska Teplá, Košeca, Prusé + Bohunice, Homé Smie, Skalica nad Váhom, Dolná Súča, Horná Súča, Omlánie, Trenčianske Jasťabie, Chocholná-Valčice

+ v pádom týždni navyše: Ladce, Dúbrav, Sáhanka, Kameničany, Ľubort

+ v nedeľnom týždni navyše: Adamovce, Kochanovce, Melčica-Ľakovce, Kostolná-Záhrobie, Bolesov, Bočice, Múžové, Sedmerovce

## Prvá pomoc po nehode

Na cesty vyšli milovníci cyklistiky a motoriek. Ak sa niekedy stanete svedkom ich nehody, je treba aj ako laik okamžite zranenému pomôcť. Ide totiž o čas!

## Len žiadnu paniku

Je mimoriadne dôležité zareagovať. Pamätajte si, ako hovorí MUDr. Viliam Dobáš, že aj „nesprávna prvá pomoc je lepšia než žiadna“. Pacienti nezomierajú pri nehodách preto, že sanitka prišla neskoro, ale preto že im nikto nepomohol. Zásada 5T

Najskôr na zraneného zvoľáme čo najhlasnejšie – „Počujete ma?“ Ak je pri vedomí, zisťujeme, či nám odpovedá na naše otázky, či ho niečo bolí a kontrolujeme prípadné poranenia – krvácanie, popáleniny, zlomeniny a pod. Riadime sa známou skratkou 5T – ticho, teplo, tíšenie bolesti, transport, tekutiny. Prívolaj pomoc

Ak je ťažkých viac svedkov nehody, poveríme ľnú osobu vytočením čísla 155/112. Ak sme pri ťom sami, nastavíme si na mobilte odposluch a vytáčame 155/112. Riadime sa pokynmi dispečera.

Ak pacient nedýcha a nezistíme mu nahmataním na predlaktí alebo krku tep, začíname s oživovaním. Klakneme si vedľa postihnutého, zomkneme si dlane medzi prstami a naše zápästia umiestnime na dolnú časť hrudníka zraneného. Laikto musíme mať vystrojené. Nakloníme sa kolmo na hrudník a stlačíme

ho do hĺbky 5-6 cm. Dýchame za zraneného

Po 30 stlačeniach hrudníka zakloníme hlavu postihnutého a vytiahneme mu bradu. Aplikujeme dva záchranné vdychy. Stlačíme mu nos ukazovákom a palcom ruky položenou na čelo, čím zabránime úniku vzduchu. Nadýchneme sa a pevne obopneme našimi ústami ústa zraneného. Vdychujeme vzduch do postihnutého približne sekundu a sledujeme, či sa mu zdvíha hrudník. Pamätajte si!

Pomer 30 : 2 – teda 30 stlačení hrudníka a dva záchranné vdychy. Opakujeme do príchodu záchranky alebo kým nezáčne zranený sám dýchať a preberať sa. ABC záchrany života

A – airway – spriechodnenie dýchacích ciest – opatrným otočením postihnutého na chrbát, zaklonením hlavy a nadvýhnutím brady. Položte ruku na jeho čelo a jemne zakloňte hlavu dozadu. S prstami pod špičkou brady nadvýhnete bradu, aby ste spriechodnali dýchacie cesty.

B – breathing – sledujeme dýchacie pohyby – či sa zranenému zdvíha hrudník, počúvame uchem pri jeho ústach, ak sa nám dýchanie akokoľvek nezdá, uskutočnime oživovanie.

C – circulation – zisťujeme krvný obeh – na krku, na zápästí alebo priamo v oblasti srdca pod hrudnou kosťou a kontrolujeme prítomnosť tepla.

» Misko Scheibenreif

**Máte DLHY?**  
Bojíte sa územňov, súdov aj dražby?  
Nebojte sa! volajte  
**0905 638 627**  
finančná ochrana

**VYKUPUJEME STARÉ KRESANÉ**  
drevo, dosky, hranoly, stodola, humno, sýpka, pajta, strecha, drevenica...  
POMŤUJEME STAVACE PRÁCE  
tel: 0908 795 507  
info@steryhranol.sk

**Vložkovanie frézovanie komínov**  
18 rokov praxe  
0905 630 800  
KOMINY s.r.o. www.kominy.sk  
Najlacnejšie trojvrstvové kominy v SR

**PREDÁM TATRANSKÝ PROFIL**  
DLÁŽKOVICA, ZRUBOVINA, HRANOLY  
PLOTOVÉ LATY  
TEL: 0917 266 883

**MÁTE PROBLÉMY S KOMÍNOM?**  
Frézovanie, vložkovanie, údržba, kompletne služby  
Viac ako 20 rokov skúseností!  
Považské Podhradie 357  
Telefón: +421 42 432 05 57  
Mobil: 0905 548 264, 0905 879 164  
Email: integra@integra-sk.sk  
www.integra-sk.sk

**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. 0948 206 991 • 0911 156 911

**NAJLACNEJŠIA LIKVIDÁCIA**  
NEBEZPEČNÉHO ODPADU A AZBESTOVÝCH STRIECH  
0949 188 661 • 0905 655 414  
likvidovatazbest@gmail.com

**KOMINÁRSTVO ZUZIK**  
FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE, RS KU KOLAUDÁCI  
ČISTENIE A KONTROLY  
**KOMÍNOV**  
0903 219 743  
0902 261 293  
www.kominarstvozuzik.sk

**FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**  
vložkovanie certifikovaným materiálom  
- OBHLIADKA ZDARMA  
0911 315 249  
www.bmkominy.sk

Už 6 rokov spokojní zákazníci, pridajte sa k nim aj Vy. 0919 205 521  
www.cisteniehrobe.sk  
**ČISTENIE HROBOV**  
Každý hrob sa dá vyčistiť!  
Jednohrob 80€ 65€ Dvojhrob 140€ 100€  
Ochranný náter ZDARMA  
Obnova písma 1-2€ 16/znak  
Májová akcia!! Platí pri objednaní do 31.5.!!

**REKLAMÁCIE hláste na**  
ROZNOŠU TRENČIANSKA tel. 032/744 3350

**PT GAS**  
PLNENIE ZÁKAZNICKÝCH FLIAŠ  
PREDAJ FLIAŠ  
PLNENIE: kyslík, dusík, argón, dusíkové zmesi, argonové zmesi, acetylén, CO<sub>2</sub>  
PLATÍTE IBA ZA CENU PLYNU, BEZ ZRYTOČNÝCH NÁJMOV A DOPLATKOV  
0948 320 204  
0911 780 448



**Rohové  
sedacie súpravy**



**Účkové  
sedacie súpravy**



**Sedacie súpravy  
s otomanom**



**Sedacie súpravy 3,1,1**



**Obývacie steny**



**Sektorový nábytok**



**Detské izby**



**Kuchynský set**



**Postele**



**Pohovky**



**Spálňa**



**Matrace**

**SLOVENSKÝ**  
VÝROBCA & PREDAJCA NÁBYTKU

**DAŠKŔ**

EXPOZÍCIA  
NA PLOCHE 3000m<sup>2</sup>

**NÁBYTOK**

www.dasko.sk • OD ŠTÝL - Pod Sokolice 12, TRENČÍN, tel. 032/743 22 42

**NAJLEPŠÍ VÝBER • NAJLEPŠIE CENY • PRESVEDČTE SA SAMI**



**KUCHYNE NA MIERU**



**VSTAVANÉ  
SKRINE NA MIERU**

**NÁBYTOK Nika** (OO DRUŽBA) SNP 750/42, NOVÁ DUBNICA  
tel. 042 / 44 31 077, 0911 955 192

Po-Pia 9.00-17.00 (OO ASTRA) Nám. Matice Slovenskej 4263  
So 9.00-11.30 tel. 0948 955 192, 042 / 240 2016, DUBNICA NAD VÁHOM

www.nabytoknika.sk Hrdého 1925/16, PÉCHOV tel. 042 / 436 4317, 0948 955 191

**SLOVENSKÉ VÝROBKY**

**KUCHYNSKÉ LINKY NA MIERU**  
grafický návrh a zameranie **ZDARMA**

**795€**  
38+1+1, trojsedem

**589€**  
6-zosada, 230x170cm, trojsedem a 1P

**290€** **485€**  
110x190x200cm, rotopop buď bez zádok alebo s 1P

**999€**  
6-zosada, 230x170cm, trojsedem a 1P

**od 179€**  
Materasso

**419€**  
Nika partner  
MATRAC 1+1 ZDARMA

Akcia trvá do 31.05. 2019

**U nás môžete nakúpiť NA SPLÁTKY S 0% NAVÝSENÍM**

**BEZPEČNOSTNÉ DVERE TREŇČÍN** **SECURIDO**  
BEZPEČNOSTNÉ DVERE

**ZNAČKOVÁ PREDAJŇA PRE TREŇČIANSKY KRAJ**

**SHOWROOM**  
Kasárenská 2404/26, Trenčín  
(Občerstvenie pri prezentácii zdarma)

**www.bezpecnostne-dvere-trencin.sk • 0911 155 110**

**OBNOVA PLECHOVEJ a ETERNITOVEJ STRECHY**

- odstránenie nečistôt
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- nízka hmotnosť
- vysoká životnosť
- rýchla obnova žlabov a komínov
- 12-ročná záruka
- zameranie zdarma
- bez zálohy

**0950 266 604**

**U nás môžete nakúpiť NA SPLÁTKY S 0% NAVÝSENÍM**

Výroba plastových a hliníkových  
**OKIEN, DVERÍ**  
fasád a zimných záhrad

**ELASTIC**  
s.r.l.

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

**KUPUJTE OKNÁ PRIAMO U VÝROBCU**

**REHAU**

**www.doner.sk**

**DONER®**  
OKNÁ A DVERE

NA TRHU OD ROKU 1994

**BEZPEČNÉ PLASTOVÉ OKNÁ**  
ODOLNOSŤ VOČI VLÁMANIU V TRIEDE RC2

**SLOVENSKÝ VÝROBCA**

Železničná 16A/7281, Trenčín  
doner@doner.sk

tel.: 032/652 97 67

**NAŠE OKNÁ CHRÁNIA VÁŠ DOMOV**

**DAIKIN**

Umenie ovládania teploty.

**Mirka 24,5 °C**  
Zbožňuje letné osvieženie

**Daikin PRVÁ VOĽBA**  
v oblasti #Vyhovarov

Vytvárame dokonalý komfort. Presne pre vás.

**COLD**  
coldservis.sk | 032 222 0 222 | Kasárenská 2050, Trenčín | www.coldservis.sk





Dobrý týždeň.



**Necháš sa vyviesť do výšin,  
či sa radšej držíš pri zemi?**

**U nás môžeš stúpať.**

## Pracovník vyskladňovania tovaru (m/ž) – Ilava

Mesačná mzda:

**880 € brutto** + možnosť navýšenia o **výkonnostnú prémieu**  
+ garancia ročného **navýšenia počas 4. rokov**

## Vodič vysokozdvížného vozíka (m/ž) – Ilava

Mesačná mzda:

**930 € brutto** + možnosť navýšenia o **výkonnostnú prémieu**  
+ garancia ročného **navýšenia počas 4. rokov**

## Brigádnik (študent) – vyskladňovanie tovaru (m/ž) – Ilava

Hodinová mzda:

**4 € / hod. brutto** + možnosť navýšenia o **výkonnostnú prémieu**

**Uchádzaj sa teraz:**

**[www.kariera.kaufland.sk](http://www.kariera.kaufland.sk) alebo na tel. čísle 042 / 44 06 802**



## Vydedenie

V medzilidských vzťahoch, v rodinných vzťahoch nevynímajúc, dochádza nezriedka k hádkam, ktoré môžu mať za následok ich rozvrat. V krajnom prípade môže na základe takýchto nezhôd v rodinných vzťahoch dôjsť až k vydedeniu.

V zmysle zákona sa pod vydedením rozumie právny úkon poručiťľa smerujúci k tomu, aby dedič nedostal svoj dedičský podiel. Hneď na úvod je potrebné uviesť, že pre vydedenie stanovuje zákon určité podmienky, bez splnenia ktorých nemôže nastať vydedenie. Okrem toho si je potrebné uvedomiť komu možno uprieť dedičský podiel, t. j. koho možno vydediť. V zmysle zákonnej úpravy sa jedná výlučne o potomkov poručiťľa, t. j. jeho priamych potomkov.

Za účelom vydedenia môže poručiťľ spísať listinu o vydedení, ktorá môže predstavovať súčasť závetu alebo samostatnú listinu. Listina o vydedení musí spĺňať určité náležitosti predpokladané zákonom. Pokiaľ ide o formu, zákon pozná listinu o vydedení napísanú vlastnou rukou poručiťľa, listinu o vydedení nenapísanú vlastnou rukou poručiťľa a listinu o vydedení napísanú vo forme notárskej zápisnice. Listina o vydedení musí obsahovať konkrétne dôvody

vydedenia, pričom tieto musia byť podložené a preukázané skutočnosťami opísanými v listine o vydedení. To znamená, že nestačí ak poručiťľ v rámci listiny o vydedení uvedie jeden či viacero dôvodov uvedených v zákone a tieto bližšie nevysvetlí, resp. neopíše. Takáto listina by v prípadnom súdnom spore neobstála, keďže nespĺňa zákonné náležitosti.

Iné dôvody vydedenia ako ustanovuje zákon nemožno použiť. V súvislosti s jednotlivými dôvodmi vydedenia je taktiež potrebné uviesť, že tieto musia existovať v čase spísania listiny o vydedení, inak nemôže dôjsť k platnému vydedeniu. Po spísaní listiny o vydedení môže dôjsť k náprave rodinných vzťahov medzi poručiťľom a vydedeným potomkom. V takom prípade môže poručiťľ listinu o vydedení zrušiť viacerými spôsobmi, a to fyzickým zničením listiny o vydedení, jej písomným odvolaním, či zahrnutím osoby prv vydedenej ako dediča v neskoršom závete.

**V4 Legal**  
LAW FIRM

Tim advokátskej kancelárie  
**V4 Legal, s.r.o.**  
e-mail: info@v4legal.sk, www.v4legal.sk

**CDRC KOVOŠROT SVINNÁ**  
Predaj **UHLIA** a **PIESKOV**  
**WWW.CDRC.SK**  
Na našom **NOVOM WEBE** nájdete všetky  
dôležité informácie a **AKTUÁLNE** **AKCIE**  
**DREVENÉ BRIKETY** z Oravy (SK)  
**VÝKUP DRUHOTNÝCH SUROVÍN - FLATBA V HOTOVOSTI**  
**0901 788 888** MOŽNOSŤ PLATBY KARTOU - AJ NA SPLÁTKY

**INZERÁT,  
KTORÝ  
PREDÁVA**  
**REGION  
PRESS**

**www.luna1.sk**  
**DODÁVKA - SERVIS - MONTÁŽ**  
**OKNÁ**  
**PLAST - DREVO - HLINÍK**  
**0905 382 202**

**www.imagination.sk**  
**DRAŽBA!!!**  
**Apartmentové domy, Trenčianske  
Teplice - dobr. dražba**  
Predmet dražby: Apartmentové domy, Trenčianske Teplice – dobrovoľná dražba.  
Miesto konania dražby: Notársky úrad – Mgr. Martin Výskok, Februárová 1533, Partizánske, SR  
Dátum a čas konania dražby: 13. júna 2019 o 10:00 hod.  
Opakovanie dražby: prvé kolo  
Najnižšie podanie: 800.000,00 EUR  
Výška dražobnej zábezpeky: 20.000,00 EUR  
Účet: SK94 1111 0000 0013 8301 4000 – UniCredit Bank, a.s.  
Prvá obhliadka: 30.05.2019 o 14:00 hod.  
(obhliadka na čísle 0950 44 66 66, 0905 560 050)  
Druhá obhliadka: 03.06.2019 o 14:00 hod.  
(obhliadka na čísle 0950 44 66 66, 0905 560 050)  
V prípade obhliadky volať 24 hodín vopred !!!

**DPS**  
**TVÄRNIC**  
Výroba a predaj vibrovaných BT  
tvárnic, plotových a stĺpkových  
krych striek -betónovej  
occe a striemok, podhrabové  
dosky, betónové ploty  
**Bezrez autom s hydraul. rukou**  
Nakupujte priamo od výrobcu  
komplet plotový systém!  
**0905 743 166**  
**www.tvarnice.sk**

... a vedľa o vás všetci

**MICOLOR FARBY - LAKY**  
**dekoratívne omietky VALPAIN**  
Brniánska ulica  
areál FIRMBOX  
Priemyselný park  
**0948 380 215**  
**www.micolor.sk**  
**trencin@micolor.sk**

**Euro Kamenárstvo, s.r.o.**  
Sarátovská 2373, Trenčín-Juh (spriev. dálnica)  
**0968 190 831** **www.eurokamenarstvo.sk**  
**ZĽAVA 10%** PRÍSLUŠNÁRIE DO KONCA JÚNA  
montážne práce • betónové základy  
pomníky • prekrytia • obklady  
obnova písm + dopísanie dátumu  
Žiadny čínsky materiál

**BEZPEČNOSTNÉ** **AKCIA**  
**DVERE** aj do pôvodnej **319€**  
zárubne + montáž  
**SUPER DVERE**  
ZAMERANIE ZDARMA  
NON STOP **0905 304 601**  
**LACNO • RÝCHLO • KVALITNE • ČISTO**  
Zľava 25% z montáže pre ZŤP a dôchodcov.

**ŽALÚZIE, SÍTÁ, ROLETY**  
**dodanie, montáž, servis**  
**www.pedrodvere.sk**

**Chcete sa zviditeľniť?**  
Volajte **032 / 744 33 50**  
**TREŇCIANSKO**  
DENNÝCH LÁZŇOV

**INZERÁT,  
KTORÝ  
PREDÁVA**  
**0905 915 036**  
**0907 673 926**

**REGION  
PRESS** **WWW.REGIONPRESS.SK**

**MÁTE VLHKÝ DOM?**

- podrezávanie -20%

- chemická injektáž

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331



Vyrobené na Slovensku

**OKNÁ A DVERE**  
TIENIACA TECHNIKA  
VYSOKÁ KVALITA - VÝNIMOČNÉ CENY

KRATKE ODVAŽTE  
TERAZ!

Hliník  
za cenu  
PVC

AK spol. s r.o.  
Zlatevská ulica 22, Trenčín (vedľa Kary)  
tel. 0918 29 49 87 - email: ak@akobiznes.sk - www.ak.sk

**PALIVOVÉ  
DREVO**

0917 351 013

Kvalitné vizitky  
od za ks\*

tel. 032/744 33 59  
www.akcomer-vizitky.sk

100 vizitiek (včetně adresy) cena 8,- € (včetně  
podrobné ad., tel., e-mail, adresy, číslo  
prílohy vizitky) prílohy ad. 1000,- ad. 10,- 1,-  
Kvalita vizitky sa určuje podľa kvality  
Kvalita vizitky sa určuje podľa kvality

**Husqvarna**  
READY WHEN YOU ARE

## MAXIMÁLNY VÝKON S MINIMÁLNYM ÚSILÍM

JARNÁ  
AKCIA



### Reťazová píla HUSQVARNA 550XP Mark II

Výkonná, odolná a ľahko ovládateľná reťazová píla s výkonom 50 cm pre  
vyrub stromov, odvetkovanie a škrcovanie malých a stredne veľkých  
stromov. Píla má štyri dizajn a je vybavená radom inovatívnych funkcií.

- Výkon 3.0 kW, dĺžka hlavy 33-50 cm, hmotnosť bez hlavy  
a reťaze 3,2 kg.

Akciová cena: **699 €**  
Bežná cena: 735 €



### Rider HUSQVARNA R112C

Kompaktný dizajn zaisťuje ľahkú manipuláciu aj v úzkej  
strených priestoroch a úsporné skladovanie. Najväčšiu  
menšiu veľkosť ponúka vynikajúcu trvalosť a robustnosť  
a za niekoľko minút sa môže umiestniť rýchlo manovrovanie  
s manúválnym pedálom odčapá.

- Motor Briggs & Stratton PowerBuilt hydrostatická  
prevodovka, hĺbka kosenia 65 cm, hmotnosť 190 kg.

Akciová cena: **2 925 €**  
Bežná cena: 3 109 €



### Motorová kosačka HUSQVARNA LC 347VI

Výkonná, odolná a kvalitná kosačka na trávu so  
skeleton z karpentárskeho materiálu, s vlastným  
polohovacím a výkonným motorom. Unikátna kosačka  
LyStart umožňuje nastarovať kosačku obvyklým  
stlačením obľúbenej rukoväte a jej ovládanie je  
zplň výnim.

- Posled, variabilná rýchlosť, motor  
Briggs & Stratton 163 cm<sup>3</sup>, šírka kosenia 47 cm,  
výška kosenia 20-75 mm, objem nádrže 55 l, žet,  
sadlo vyhadzovacie, natčovania.

Akciová cena: **615 €**  
Bežná cena: 650 €



### Krovinoz HUSQVARNA 535RX

Krovinoz konštruovaný pre náročné používanie  
so špeciálnym výkonom vďaka špeciálnej  
svetelnej ergonomii a vysoká odolnosť.

- Objem nádrže 34,5 cm<sup>3</sup>, výkon 1,6 kW, hmotnosť  
bez reťazového zaťaženia 6,1 kg.

Akciová cena: **575 €**  
Bežná cena: 625 €



### Robotická kosačka HUSQVARNA AUTOMOWER® 315X

Perfektná práca čiarok trávniky až do rozlohy 1600  
m<sup>2</sup>. Kosačka je vybavená aplikáciou Robomower®.  
Connect umožňuje sledovanie kosačky pomocou  
GPS v prípade krádeže. GPS navigáciou a X-štie  
dosahom s LED svetelnými, poskytuje nárazníkem  
a špeciálnymi farebnými krytmi kolies.

- Odporúčaná pracovná plocha 1600 m<sup>2</sup>,  
maximálny sklon kosenej plochy až 40 %.

Celoročné nízka cena: **2 399 €**



### Reťazová píla HUSQVARNA 535i XP\*

Píla určená pre profesionálne orientovaných užívateľov,  
ktorí požadujú ľahkú, ale vysokú výkonnú reťazovú  
pílu. Je ideálnou voľbou pre stáročnú, zameranú  
technickú službu, arboristov a pestovateľov  
stromov. Píla je vybavená vynikajúcou ergonomiou.

- Hmotnosť bez reťazovej a akumulátora 26 kg, max.  
rýchlosť výtoku 20 m/s, dĺžka hlavy 12"-14" (30-35 cm)

Akciová cena: **395 €**  
Bežná cena: 419 €  
(Cena bez akumulátora a nabíjačky)

Nezabudte sa pripraviť!

**AGI**

Električná 23, Trenčín • Tel. 032/744 52 75

**Husqvarna**  
AUTOMOBILY A DALŠE

Ceny sú iba odporúčane vrátane DPH. Akcia platí do 5. 6. 2019. Zodpovednosť za tlačové chyby vyklúčené. Spoločnosť Husqvarna neustále uskutočňuje vývoj výrobkov, a preto  
si vyhradzuje právo zmeniť dizajn, špecifikáciu a vybavenie bez predhľadajšieho upozornenia. Husqvarna je registrovaná ochrana známka.  
Copyright © 2019 Husqvarna AB (publ). Všetky práva vyhradené.



# DLAŽBY PLOTY ZÁHRADA

**BauGarten**  
STAVEBNINY A ZÁHRADA

Zlatovská ulica 28, Trenčín  
www.baugarten.sk

## Feroplech-LETKO Slovenský výrobca



### KLAMPIARSTVO • ATYPICKÁ VÝROBA

- plechové strešné krytiny, plechy, zvitky
- odkvapové systémy, strešné okná
- atypická klampiarska výroba
- stavebný, hutný a spojovací materiál

Trenčianske Stankovce: prevádzka SVINNÁ:  
tel./fax: 032/6496980 tel./fax: 032/6487784

[www.feroplech-letko.sk](http://www.feroplech-letko.sk)

[feroplechletko@feroplech-letko.sk](mailto:feroplechletko@feroplech-letko.sk)

## SAMOZBER slovenských jahôd

začína sa už  
25. mája

Informácie na tel. č.:  
+421 902 982 120  
+421 903 752 433  
+421 902 982 108

alebo na našom facebooku:  
<https://m.facebook.com/fructopsk/>

Návojevce pri Partizánskom

**FRUCTOP**  
Tešíme sa na vás!

... a vedia o vás všetci

**REKLAMÁCIE** → hláste na ←  
→ ROZNOŠU TREŇCIANSKA ← tel. 032/744 3350

Chcete sa zviditeľniť?

Volajte 032 / 744 33 50

TREŇCIANSKO  
ROZNOŠU A REKLA

## TREŇCIANSKO ROZNOŠU A REKLA

- ... všetko o reklame u nás
- ... základné informácie o našich tituloch
- ... ceny inzercie
- ... distribučné lokality
- ... kontakty na obchodníkov
- ... mapky distribúcie novín

... VŠETKO NÁJDETE NA NOVOM WEBE  
VAŠICH REKLAMNÝCH NOVÍN  
[www.regionpress.sk](http://www.regionpress.sk)

REGION  
PRESS



Dlháročná novinárka je **REKLAMÁČKA** **Region.sk** - umožňuje vám spraviť si online katalógovú na akýkoľvek rozsah tuzemské lokality na Slovensku. Dlháročná novinárka - **REKLAMÁČKA** - vám umožní prístup, stránku, alebo prečítať si stránky z našich tituloch. **REKLAMÁČKA** - vám umožní na stránke redakcie. Dlháročná novinárka na stránke aj inovatívne a našich ďalších aktivitách - a našej distribučnej siete a tlačiarň. Pre tých, ktorí potrebujú vyhľadávať informácie rýchlo, slúži naša so dromská stránka.

# Ako pomôcť liečbe zlomeniny stravou

Zlomeniny sú zranenia, ktoré nás obvykle prekvapia. Náhle vzniknutá bolesť a imobilizácia sú ich následkom.

Kosť má dobrú regeneračnú schopnosť. Na hojenie sa najviac podieľa okostica - perióst a bunky, tvoriace novú kosť - osteoblasty. Vytvorí sa kalus, ktorý neskôr spevnie, osifikuje, až stopa po zlomenine väčšinou úplne zmizne. Podľa lokality sa zlomenina lieči 3-8 týždňov znehybnením postihnutej oblasti.

Kosť je najtvrdší biologický materiál. Ak by opora tela nebola z kostí, ale oceľ, by pre rovnakého človeka vážila aj päťnásobne viac. Na rozdiel od kovu ale je kosť schopná rasti, obnovy a opravy. Najpevnější kosťou je najdlhšia kosť

Čo zaradiť do jedálneho lístka:

1. Ryby - sardinky, losos, tuniak. Obsahujú dostatok vitamínu D, preto by mali byť v strave štandardne 2-3x do týždňa, pri zlomeninách častejšie. Okrem vitamínu D sú zdrojom vápnika, prospešných omega-3 mastných kyselín a bielkovín.
2. Mliečne výrobky - jogurt, tvaroh, tvrdé sýry, mlieko. Sú dôležitým zdrojom vápnika a bielkovín.
3. Mlieko je najbohatší zdroj vápnika, obsahuje ho až 1200 mg v 100g.
4. Zelenina a ovocie. Zelené šaláty, špenát, brokolica, citrusové plody. Sú zdrojom vitamínu K a C.
5. Strukoviny - sú zdrojom vápnika, horčíka a bielkovín.

- **stehenná kosť.** Je silnejšia ako betón a pri tom je dutá. Každý centimeter kosti dokáže zniesť tlak až 500 kilogramov. Hoci sú pevné, celý život v nich prebieha látková výmena.

Počet kostí v tele sa mení vekom, no



Ilustračné foto

Zdroj: Internet

voeodenec má vyše 300, počas vývoja sa niektoré spájajú a v dospelosti je ich okolo 206, nie každý musí mať rovnaký počet. Kostí predstavujú 15-20 percent hmotnosti tela.

Ak je to možné, treba zaradiť aj pohyb

Náš tip

Záhradníctvo je považované za najlepšiu aktivitu, ako svoje kosti udržať zdravé.

pre tvorbu vitamínu D.

O kosti sa treba starať ale už od útleho detsva, dostatok vápnika a vitamínu D je nevyhnutný celý život. Vekom sa objavujú osteoporotické zlomeniny, ktoré hrozia vážnymi komplikáciami a pritom je ich možné ovplyvniť správnou stravou. Ženy sú k zlomeninám náchyľnejšie. Ak strava nedokáže pokryť potreby, je možné siahnuť po výživových doplnkoch.

• MUDr. Adriana Ilavská, PhD, MBA, MPH  
Diabetologická a metabolická ambulancia  
Bratislava

vosku, lebo silnečné láče sú veľmi dôležité

## NOVOOTVORENÁ sonografická ambulancia - ultrazvuk

v Nemocnici - poliklinike na 3. poschodí, Pov. Bystrica MUDr. Thoit  
Ordinačné hodiny: každý deň okrem stredu od 7:00 do 11:00 hod.

Sonografická ambulancia v Lednických Rovniach - poliklinika pri kostole.

Ordinačné hodiny: pondelok, utorok a štvrtok od 13:00 do 15:00 hod.

Všetrujeme všetky orgány tela okrem gynecológie.

Netreba žiadanku od obvod. lekára, stačí priamo prísť do ambulancie.

Nepracujeme na zdravotné poisťovne, platí sa 20€.

Objednajte sa na tel.: 0948 665 320 - NONSTOP

## ZBERNÉ MIESTO RIADKOVEJ INZERCIE REDAKCIE TRENČIANSKO-DUBNICKO-ILAVSKO



VIDISSIMO  
OCNA KLINIKA

OCT vyšetrenie je najdokonalejšie vyšetrenie  
sietnice oka, ktoré odhalí množstvo ochorení.

Po predložení tejto inzercie s kupónom  
ho u nás máte pri objednaní  
do 30.6.2019 ku komplexnému  
vyšetreniu ZADARMO.

Halalovka 2927/63,  
911 08 Trenčín, Poliklinika JUH

0905 12 12 66, 032 640 12 85  
www.vidissimo.sk

KUPÓN - OCT  
VYŠETRENIE ZADARMO

Chcete  
si podať  
NEKOMERČNÚ  
RIADKOVÚ  
INZERCIU?

Zber riadkovej inzercie v priestoroch predajne:  
Sýkora - SHERLOCK Bezpečnostné dvere  
Hviezdoslavova 199, Trenčín



Inzerát, ktorý predáva

0905 915 036, 0907 673 926

## Kostol v modrom hábite

Sú tu európske voľby a pred nimi sa stupňovali rôzne snahy o to, aby sa ich zúčastnilo čo najviac Slovákov. Niejakú vážnu berieme rôzne rebríčky a štatistiky. Keď sa v nich umiestnime nízko, spásia sa procesy nápravy, ktoré nie vždy adekvátne riešia nízky výsledok.

V ostatných voľbách do európskeho parlamentu sme mali najnižšiu volebnú účasť v Európskej únii (EÚ). Aj preto nás doslova zahitli výzvy, reklamy, premyslené marketingy. Aby sa zvýšila volebná účasť. Pomerne originálny a účinný počin bol, keď politická strana pokryla starý kostolík veľkou európskou zástavou. Určite to bol vynikajúci marketingový ťah, ktorý priláhal pozornosť mnohých voličov aj za cenu kontroverzií. Bežne sa v školách hovorí o rôznych spôsoboch prezentácie, ktorej účinnosť je v dnešnej dobe priam nevyhnutná. Akoby sa pretekalo, kto spraví väčší „úlet“. A ten často dosiahne svoj zámer.

Bolo sympatické, že strana zvolila propagáciu EÚ namiesto toho, aby využila svoje insignie. Priláhal pozornosť k európskym voľbám je záslužný počin. Ozvali sa však hlasy, že prikrytie kostola zástavou znehodnotilo túto stavbu, zohydilo ju či narušilo vieru. Ak si pomyslí, čo sa na Slovensku robí (či nerobí) s rôznymi významnými pamiatkami... Čítal som aj názor, že politika

takto, symbolicky, vstúpila do cirkvi, kresťanstva. Hm, a nie sme svedkami, že cirkvi priamo, nie symbolicky, vstupuje do politiky? Aj európska politika je politikou. Nepriláhať pozornosť k záujmu o ňu takýmto gestom je adekvátne, moderné a nemyslím si, že by došlo k zneucteniu sakrálnosti stavby.

Viera sa zneuctuje skôr pokryteckými postojmi niektorých veriacich, ktorí sa správajú inak v kostole a inak mimo neho. Možno chcel tvorca nápadu naznačiť aj to, že niektoré európske témy sú legitímne a pri ich riešení by sa malo zľaviť z rigidného postoja časti kleru, veriacich a ultrakonzervatívnych postojov.

Isté však je, že upozorňovať na význam EÚ by sa malo nie iba symbolicky a nie iba v čase predvolebnom. Je faktom, že z členstva v tomto spoločenstve má Slovensko veľmi veľa výhod a finančných prostriedkov na pretváranie krajiny. Avšak európska politika v zmysle pôsobenia poslancov je voľčom vzdialená. Buď z dôvodu ich nedostatočnej prezentácie, alebo z dôvodu, že pár poslancov za Slovensko nemá príliš veľkú silu meniť ozaj zložitý, byrokratický a ťažkopádny aparát európskych mechanizmov. To spôsobuje, že sa do popredia dostávajú najmä problematické aspekty fungovania EÚ. A tie nezakryjeme ani modrou zástavou s hviezdíčkami.

PhDr. Ján Popuga, PhD.  
riadiťeľ ZŠ s MŠ, Riazanská 75, Bratislava

## STRECHY-MASÁR s.r.o.

Prijímame klampiárov, izolatérov na PVC.

Mzda od 1200€ (brutto). Aj na živnosť.

ul. A. Hlinku 17, Trenčianska Teplá, tel.: 0905 501 566  
klamp.masar@stanline.sk www.strechy-masar.sk

## Hľadáme na dlhodobú spoluprácu v Bratislave

- vodoinštalátorské firmy,
- vodoinštalátorské partie živnostníkov,
- jednotlivcov na HPP, alebo ZL

☎ 0903 830 363

## PRACOVNÁ PONUKA:

Prijímame na TPP dievčatá 18-40 rokov:

## TANEČNICE / STRIPTÉRKY

do nočného klubu Afrodita v Nových Zámkoch.

Ubytovanie zdarma, stále klientela,  
mesačný bonus 300 EUR

☎ 0903 404 935

INZERÁT,  
KTORÝ  
PREDAVA

☎ 0905 915 036  
☎ 0907 673 926

LETÁKY

☎ 0905 915 036, ☎ 0907 673 926

VIZITKY

☎ 0905 915 036, ☎ 0907 673 926



Správna voľba

VODIČ/KA VYSOKOZDVIŽNÉHO  
VOZÍKA V NEMŠOVEJ

454 € (20 H/TÝŽ.) – 795 € (35 H/TÝŽ.)

GARANTUJEME 4 ROKY NÁRAST MZDY

www.lidl.sk - sekcia Kariera

**TRENS**TRENS SK, a. s. Výroba  
kovoobrábacích strojov  
Súvoz 1, 911 32 Trenčín**TRENS SK, a. s. ponúka pracovné príležitosti v strojárskom priemysle:****OBCHODNÍK pre anglicky hovoriace teritória**

- Zodpovedá za obchodné aktivity na pridelených teritóriách, správu dlžerskej siete a skvizičné aktivity pri získavaní nových zahraničných partnerov.
- Zostavuje databázu perspektívnych klientov a stará sa o optimálne teritoriálne pokrytie s efektívnym využitím zahraničných služobných ciest.
- Zisťuje potreby klientov a zaznamenáva ich v podobe písomných správ.
- Reprezentuje spoločnosť na medzinárodných strojárskych veľkoch.
- Opakovane navštevuje perspektívnych klientov s cieľom získať nové objednávky a zvýšiť predaj produktov spoločnosti.
- Veďe komplexnú obchodnú korešpondenciu so zákazníkmi a zástupcami pridelených teritórií, udržiava si znalosti o zverenom teritórii, upresňuje dopyty zákazníka, vypracováva obchodné ponuky na stroje a zvláštne príslušenstvo.
- Udržiava cenníky, pripravuje cenové ponuky a zmluvy pre svoje teritória, spracováva kalkulácie obchodných prípadov.
- Spolupracuje pri riešení reklamácií, aktívne sa podieľa na riešení technických podmienok a požiadaviek zákazníka.
- Zabezpečuje profesionálne uvedenie nových výrobkov.
- Volí vhodné platobné podmienky a je zodpovedný za cash-flow.
- Udržiava si dobrý prehľad o situácii na trhu, o konkurencii a vývojových trendoch.

**Požadujeme**

- Anglický jazyk – aktívne slovom a písmom je podmienkou.
- Dlhoročná prax z oblasti predaja kovoobrábacích strojov výhodou.
- Technické a obchodnícke myslenie.
- Komunikatívny, zodpovedný, cieľavedomý, časovo flexibilný.
- Schopnosť samostatne riešiť dodávateľsko-odberateľské vzťahy voči zákazníkovi a vlastnej výrobe.
- Ochota cestovať.

Nástupný plat od 950,- €/mesiac (731,- €/mesiac + pravidelná mesačná variabilná zložka mody vo výške 30%) + po skúšobnej dobe (3 mesiace) poskytovanie mesačných provízií na základe plnenia obchodného plánu.

**KOORDINÁTOR VÝROBY**

- spracováva plány na jednotlivé dielne v súlade s operatívnym plánovaním výroby tak, aby bolo zabezpečené rovnomerné a efektívne plnenie úloh
- riadi materiálové zabezpečenie výroby
- zabezpečuje aktualizáciu odchýlok a zmienok od noriem a technológií vo výrobe
- zabezpečuje činnosti potrebné pre proces plánovania výroby
- operatívne rieši problémové situácie a realizuje nápravné opatrenia
- nástupný plat od 770,- €/mesiac (550,- €/mesiac + pravidelná variabilná prémie vo výške 40%)

**SERVISNÝ TECHNIK**

- zabezpečuje komplexné technické služby klientom v súvislosti s používaním, prevádzkovaním a údržbou zariadení, výrobná a servisná spoločnosť
- je to pracovník, ktorý poskytuje technickú podporu a samostatne uskutočňuje opravy a revízie technických zariadení a systémov u zákazníkov - požaduje sa ochota cestovať
- nástupný plat od 1000,- €/mesiac (714,29 €/mes. + pravidelná variabilná prémie vo výške 40%)

**SKLADNÍK**

- vykonávanie širokého spektra rutinných činností a pomocných prác v sklade
- vykládanie materiálu a kontrola kompletnosti dodávky podľa dodacích listov
- vykonávanie priebežnej a periodickej inventúry
- nástupný plat od 572,- €/mesiac (520,- €/mesiac + pravidelná prémie vo výške 10%)

**Obrábač kovov:****FRÉZAR**

- na klasickú a odvalovací frézu – odvalovanie ozubených kolies

**HORIZONTÁR**

- horizontka WH 10NC – opracovanie skriňových dielcov

**VRTAČ**

- vŕtanie na vŕtacke typu VR4 a VR6

**BRUSIČ KOVŮ**

- brusič CNC

Pri pozícii obrábač kovov nástupný plat od 4,47 €/hodinu (3,19€/hodinu + prémie vo výške 40%) + príplatky podľa ZP.

Výška základného platu sa odvíja od rozsahu pracovných skúseností a kvalifikácie.

**Ponúkame:**

- stabilná pracovná pozícia
- jednozmenná prevádzka
- kvalitné pracovné oblečenie
- odmeny pri pracovných jubileách
- dochádzkový bonus
- príspevok na DDP (3. pilier)
- skupinové rizikové poistenie
- platené zamestnávateľom
- vlastná jedáleň, bufet

Záujemcovia o prácu pošlite životopis a súhlas s evidovaním osobných údajov na adresu: **TRENS SK, a. s., odbor ORLZ, Súvoz 1, 911 32 Trenčín, resp. e-mail: kariera@trens.sk č. t. 0915 495 875.**

Prijmeme zodpovedného a flexibilného

**VODIČA AUTOBUSU**

na dohodu a TPP. Okolie Dubnice n/V.

Mzda 4,20€/hod. brutto.

Nástup ihneď. Kontakt: **0908 710 099**

Do špecializovaného Zariadenia pre seniorov v Prejte prijmeme s nástupom ihneď do trvalého pracovného pomeru:

**STANIČNÚ SESTRU,****ZDRAVOTNÉ SESTRY,****ZDRAVOTNÉ ASISTENTKY / ASISTENTOV,****SANITÁRKY / SANITÁROV,****OPATROVATEĽKY / OPATROVATEĽOV**

Plat 562€ - 800€ v závislosti od profesie.

Tel **0915 886 824, 0905 473 195**

**DOPRAVNÁ SPOLOČNOSŤ LIAD S.R.O.,**  
**HLADÁ ZODPOVEDNÉHO A SPOLAHLIVÉHO:**

**ŠOFÉRA NÁKLADNÉHO VOZIDLA S CELKOVOU**  
**HMOTNOSŤOU DO 12T NA KYVADLOVÚ PREPRAVU**  
**NA TRASE NOVÁ DUBNICA - ILAVA**

**POŽIADAVKY: VODIČSKÝ PREUKAZ C, KARTA VODIČA,**  
**KVALIFIKAČNÁ KARTA, PLATNÉ PSYCHOTESTY, PLATNÁ**  
**LEKÁRSKA PREHLIADKA, CHUŤ PRACOVAŤ**  
**VÝHODY: PRÁCA NA PLNÝ ÚVÄZOK, STABILNÝ PRÍJEM**  
**PLAT: 629 EUR/MES + VARIABILNÁ ZLOŽKA + STRAVNÉ**  
**LÍSTKY V HODNOTE 4,50 EUR PLNE HRADENÉ FIRMOU**

**V PRÍPADE ZÁUJMU ZAŠLITE ŽIVOTOPIS:**

liadnz1@gmail.com **KONTAKT: 0918 726 654**

**AUMONT**

Ponuka práce  
v automobilovom  
priemysle  
v **BRATISLAVE**  
a **TRNAVE**  
Nástup: **IHNEĎ**

Hľadáme pracovníkov  
na pozície:

- **Vodič VZV**  
základná mzda 885 €
- **Manipulant**  
základná mzda 814 €
- **Montážny pracovník**  
- základná mzda 800 €
- **Montážny pracovník**  
(vikendový režim)  
základná mzda 454 €

Práca je vhodná  
pre mužov a ženy.

Ubytovanie zabezpečené.  
Pravidel. poskytovanie záloh

**BEŽIŠTE informácie:**  
00421 905 281 763  
0905 452 659 alebo  
bezplatná registrácia  
na [www.ic-aumont.sk](http://www.ic-aumont.sk)  
a my Vás budeme  
kontaktovať späťne

Naše noviny sú  
vytlačené na  
recyklovanom  
papieri, ktorý  
chráni životné  
prostredie!!!



**MK Masterwork** medzinárodný výrobca liniek  
na skladanie a lepenie papiera

OBSADZUJEME VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE:

**MONTÁŽNY MECHANIK STROJOV A ZARIADENÍ**

- ŠPECIALISTA MECHANICKEJ MONTÁŽE

základná mzda od 850 EUR + variabilná zložka 85 EUR

**MONTÁŽNY MECHANIK STROJOV A ZARIADENÍ**

- ŠPECIALISTA KONEČNEJ MONTÁŽE

základná mzda od 900 EUR + variabilná zložka 90 EUR

**STROJNÝ ZÁMOČNÍK V STROJÁRSKEJ VÝROBE**

základná mzda od 770 EUR + variabilná zložka 115 EUR

**Požiadavky:**

- schopnosť pracovať so strojárskou výkresovou dokumentáciou
- u strojníckych zámočníkov prax s ohýbaním, rovnaním, leštením a brúsením materiálu
- manuálna zručnosť
- presnosť a precíznosť

**Zamestnancom poskytujeme:**

- príspevok na cestovné vo výške 70% z celkových mesačných nákladov na dopravu
- vyplácame 13. plat v celkovej výške základnej mzdy
- jedáleň s výdajom stravy v priestoroch firmy (stravná jednotka je 0,79 EUR)
- vianočné peňažné poukážky v hodnote 50,00 EUR
- ročná valorizácia mzdy

Kontaktujte naše personálne oddelenie a dohodnite si osobné stretnutie:

**Mgr. Ivana Lacková • Tel.: 0918 711 752, +421 32 7746 301**

**E-mail: ivana.lackova@mkmasterwork.com**

**Web: <https://mkmasterwork.com/>**



## Natoč video, ktoré ťa posunie.

V súťaži pre mladých videomakerov zabojuješ o atraktívne ceny a názor odbornej poroty.

Mladí videomakeri sa môžu s videami prihlásiť do súťaže už v jej treťom ročníku. Novou výzvou je natočiť do 15. júla 2019 maximálne dvojmínútové video na tému: „BOLA TO NÁHODA?“

RECfruit (www.recfruit.sk) je súťaž vo videotvorbe určená pre začínajúcich videomakerov vo veku od 12 do 26 rokov. Na výhercov čakajú ceny v hodnote viac ako 4000 eur. Navyše, 12 najlepších účastníkov získajú na svoju tvorbu aj odbornú spätnú väzbu od šesťčlennej poroty, ktorú tvoria Peter Bebjak (režisér filmu Člára, Trhlnica), Tomáš Sysel (kameraman filmu Můj pes Killer a I.), Ján Mellš (produkcija filmu

Kauza Cervanová, hl. kamera relácie Pod lampou), Peter Konečný (filmový kritik, šéfredaktor kinema.sk), Patrik Herman (investatívny novinár, moderátor TV Markíza) a Ladislav Shadex Bóna (youtube strategy manager, video špecialista).

Generálnym partnerom tretieho ročníka súťaže je Slovenská sporiteľňa, ktorá má v pláne ponúknuť vybranému videomakerovi spoluprácu. Novinkou je aj hlasovanie verejnosti – ktokoľvek bude môcť podporiť svojho favorita priamo na webovej stránke súťaže.

Za súťažou RECfruit stojí content marketingová agentúra ContentFruiter, ktorá si uvedomuje, že na Slovensku je nedostatok príležitostí, ktoré by ponúkali možnosť mladým tvorcom videí uchytíť sa v brandži, pričom doprý po kvalitných videomakeroch stúpa.



Zožite chuť Talianska v pohodlí domova...



+

20x32x46,5 cm



499 EUR

CENA VYRÁJANE 250G KÁVY  
+KÁVA NA POL ROKA ZADARMO\*  
\*6 BALÍČKOV 150G KÁVY PRILEGO JACIN ARABICA,  
60% ROZSTRAJ VYSTAŽ NA POL ROKA PRI  
SPOTREBE 4 KÁV DENE

DOPRAVA ZADARMO

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

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

**NAJMENŠÍ  
PLNOAUTOMATICKÝ  
KÁVOVAR NA SVETE!**

Objednávky:

0907 / 727 205  
kavovary@regionpress.sk

# Vyberáme si našich zástupcov v Európskom parlamente

Aj tieto voľby majú pre náš každodenný život mimoriadny význam

Demokratické priame voľby poslancov Európskeho parlamentu sa uskutočňujú v členských krajinách EÚ od roku 1979, vždy po piatich rokoch systémom pomerného zastúpenia.

## Prečo ísť voliť v európskych voľbách

My Európania čelíme mnohým výzvam, od migrácie po zmenu klímy, od nezamestnanosti mladých ľudí po ochranu osobných údajov. Žijeme v stále globalizovanejšom, konkurenčnom svete. Referendum o brexite zároveň ukázalo, že EÚ nie je nespochybniteľný projekt. A hoci väčšina z nás považuje demokraciu za samozrejmú, zdá sa, že je stále viac ohrozená, a to vo svojom myšlienkovom základe, ako aj v praxi. EÚ sa angažuje vo všetkých týchto a mnohých ďalších otázkach – od oživenia obchodu po ochranu spotrebiteľov a podporovanie výskumu.

## Spôsob hlasovania

V osobitnom priestore určenom na úpravu hlasovacích lístkov vloží volič jeden z hlasovacích lístkov bez ďalšej úpravy do obálky alebo na jednom z hlasovacích lístkov vyznačí odovzdanie prednostného hlasu zakružkovaním poradového čísla najviac u dvoch kandidátov. Potom hlasovací lístok vloží volič do obálky a následne do volebnej schránky.

tentorazidemvolit.eu

# Európske voľby 25. MÁJ 2019

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

S				1				
U	5				7			
D		7	8	2	5			1
O	8		5				1	
K	1	2				4	6	
U						9	2	
	9		2	8			5	
			6					
	7				4	9		

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



# FESTIVAL LUMEN

7.—8.6.2019 TRNAVA

Hillsong Y&F <sup>(AUS)</sup> • Riley Clemmons <sup>(USA)</sup>  
 Godzone • Bystrík Banda • Janais • Baštrng  
 Social Beingz <sup>(UK)</sup> • LCH LIVE <sup>(SK)</sup>  
 Altarive <sup>(HU)</sup> • 3T • Braňo Jobus  
 Marián Kolník • workshopy  
 a ďalší... [festivallumen.sk](http://festivallumen.sk)

organizatori

**ZBERNÉ MIESTO  
RIADKOVEJ INZERIE  
REDAKCIE  
TRENČIANSKO-DUBNICKO-ILAVSKO**



Zber riadkovej inzercie v priestoroch predajne:  
 Sýkora - SHERLOCK Bezpečnostné dvere  
 Hviezdoslavova 199, Trenčín

**Kvalitné vizitky  
od 100 za ks\***

Tricelová gvozdíkova:  
 100g vlnitý papier, svetl. 70 g/m<sup>2</sup>, jednobarevná  
 pleťovina 100 g/m<sup>2</sup>, 100% bavlna  
 \*hodnota závisí od množstva a je  
 nepovinná, konečná cena 1,5 / 10, 100 ks,  
 vizitky 1000 sa dodávajú 0,99 200k

tel. 032/744 33 50  
[www.ckre-vizitky.sk](http://www.ckre-vizitky.sk)

**NEJDE VÁM  
BIZNIS?  
KONTAKTUJTE NÁS**

[trenciansko@regionpress.sk](mailto:trenciansko@regionpress.sk)  
 0905 915 036, 0907 673 926

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TYŽDŇA

**EKO Energy**  
energetické poradenstvo

**POTVRDENÉ NAŠIMI ZÁKAZNÍKMI !!!**

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 ušorených 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

Aj na splátky  
s 0% úrokom

52,50€ x 36 mes = 1890€

**1890€**  
vrátane montáže

www.ekoenergy.sk · info@ekoenergy.sk  
infolinka: 0800 909 909, 0948 930 940

**NAŠA FIRMA  
ZABEZPEČUJE  
KOMPLETNÚ  
ADMINISTRÁCIU  
PRE ZÍSKANIE  
DOTÁCIÍ**



ZÁRUKA  
10 ROKOV  
OD VÝROBCU

## ZASKLIEVANIE TERÁS A ZIMNÉ ZÁHRADY

balkóny

zimné záhrady

terasy



**AKCIA ZĽAVA DO 30%**

**Možnosť výhry 300 €**

www.balkona.eu  
0948 787 777

Ku každej objednávke darček  
Možnosť splátok s 0% úrokom

**BALKONA**  
MALÁPANA A NEMÉ SYSTÉM



Dojel si ze zakázky  
a nemáš do čeho  
„píchnuť“?

Tak poďď do **ALMARKU**, práve tebe hľadíme  
**ZEDNÍKY, FASÁDNÍKY  
A ŠALOVAČE** do Nemecka.

Práce je na HPP i ŽL a vyděláš si  
na HPP **24 888 € /rok a více**  
na ŽL **40 000 € /rok a více**  
Navíc ti zajistíme super ubytování.  
Jej pro?

Tak se ozvi naši Máji na  
humano@almark.cz  
nebo zavolej na **+421 910 583 705**  
a už zítra můžeš vyjet.



**VODIČ  
KAMIÓNA**  
preprava hovädzieho  
dobytka  
3000 € - 3500 € brutto

Komunikatívna znalosť  
Nemeckého jazyka  
Platné povolenie  
na prepravu zvierat

Nemecká pracovná zmluva  
Vybavíme všetko potrebné  
pre prácu  
Možnosť turnusov  
Ubytovanie zabezpečené  
Stabilná celoročná práca

www.fuchs-fleisch.de  
job@simon-fleisch.de  
+49/ 15145093826

Práca v ČR na pozície:

- **OPERÁTOR VÝROBY**  
800 - 1000 EUR/netto
- **VODIČ VZV**  
900 - 1100 EUR/netto
- **ZVÁRAČ ZM1, 135**  
11 EUR/hod.
- **PRÁCA S POČÍTAČOM**  
(príjem tovaru, štikovanie)  
nutné stredoškolské vzdelanie  
900 - 1100 EUR/netto

www.konstrukter.sk  
info@konstrukter.sk  
Tel.: 0908 914 180 - 0905 218 177

## OBNOVA STRIECH

- ETERNITOVÝCH - PLECHOVÝCH
- PLOCHÝCH - KANADSKÝ ŠINDEL
- RODINNÝCH DOMOV, PANELÁKOV A BYTOVIK
- BEZ DEMONTÁŽE!**  
SO ZACHOVANÍM PŮVODNEJ KRYTINY  
BITŮMENOVOU LEPENKOU

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

**VYKONÁVAME OPRAVY:  
KOMINOV a ODKVAPOVÝCH ZLABOV**

obnova plochých striech technológiou COPERNIT  
min. záruka 20 rokov



**NAJLEPŠIA  
CENA  
NA TRHU  
už 10 rokov**

**0944 720 932**

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

## AIW - Práca pre opatrovatelky v Rakúsku

- 20 rokov pamätáme opatrovatelkám v Rakúsku
- sme partnerom rakúskeho Červeného krca
- neustále dostatok práce
- 14-dňové turnusy, skvelá životnosť

Honorár brutto 75 €, 80 €, 90 € za 24 hod.  
Dopravu hradi klient, strava a ubytovanie ZDARMA!

- **Kvintná**  
pre spoluprácu s AIW
- opatrovatelky ľahká práca
- dobrá znalosť nemeckého jazyka
- vek 25 a staršie

www.aiw.sk Facebook: aiwsk

## PRACUJTE V DÁNSKU

**PRIJMEME  
PESÁROVY**

**A ŠADROKARTONISTOV**  
Práca na živnosť (Formulár A1)

- ubytovanie zabezpečené
- **Podobujeme:**
- zodpovednosť
- 2 až 4 dňenná partia (jeden z partie musí ovládať A1)
- vlastné auto
- peax a znalosť v odbore

Tel.: 0915 850 620  
Mail: info@danska@gmail.com

## Lešenári a stavbári pozor!

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

**+421 987 788 698**  
**+421 948 672 122**

**ALUKO GROUP**

www.facebook.com/alukogroup