

ŽILINSKO BYTČIANSKO

čítajte
NOVINY...

S NAJVÄČŠÍM
ZÁSAHOM
NA SLOVENSKU

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 52 000 domácností

TPD www.tpd.sk

POZRI PONUKU NA ZADNEJ STRANE

UŠETRI 94€

DREVENÉ BRIKETY
1t-190€

IMÉD
Kodoberu
Teplička n/Váh,
Sklad: Za kaštieľom 482
www.najlacnejsiebrikety.sk
Otvorené: 17:00-19:00
0911 697 417, 0903 014 011

ŠTAHOVANIE

0911 319 509
0918 799 309
SVD
www.stahovanievasnou.sk
BYTY, KANCELARIE, TREZORY, DOPRAVA

VSTAVANÉ SKRINE

SUPER KVALITA • ABS HRANY • HLINÍKOVÉ KOVANIE
V CENE: hliníkové kovanie, komplet korpus, boky, dno, police, vešiakové tyče, ABS hrany, posuvné dvere
AKCIA: zameranie, dovoz, montáž V CENE
0917 346 632 nabytokgabor@gmail.com www.nabytokgabor.sk výpočet ceny cez telefón

HYUNDAI TRANSYS
martina.kralikova@hyundai-transys.com
0948/259 305
Bratislavská cesta 119
010 01 Žilina

Nástupná mzda 695 €
+ variabilná zložka mzdy
do 150 € / mesiac

Práca v automobilovom priemysle
Operátor výroby
Kmeňové zamestnanie v centre Žiliny

- Zvýšenie základnej mzdy už po 6 mesiacoch o 30 €, po ďalších 6 mesiacoch o 30 €
- Príplatok za nočnú prácu 1,25 € / hod., sobota s 50 % zvýhodnením, nedeľa / sviatok so 100 % zvýhodnením
- Zimný a letný bonus vo výške 55 % základnej mzdy, ročný výrobný bonus 500 €
- Letné darčkové poukážky 50€, vianočné poukážky 100€
- Bonus "Zamestnanec mesiaca" v hodnote 50 €
- Príspevok na dopravu 15 € / mesiac
- Stravné lístky v hodnote 3,60 € + bufet
- Narodeninové poukážky v hodnote 25 €
- Príspevok do 3. piliera
- Príspevok na rekreáciu na Slovensku
- Zdarma doprava na všetky zmeny z autobusovej stanice Žilina do závodu a naspäť
- Spoločné večere, teambuildings, spoločen. podujatia
- Množstvo príspevkov zo sociálneho fondu, príležitostné darčeky
- Zľavy u vybraných obchod. partnerov v Žiline a okolí (reštaurácie, obchody, wellness, športoviská)
- Prijemné, nové a čisté pracovné prostredie v modernom závode

ZBERNÉ Teplička s.r.o.

**VÝKUP A RECYKLÁCIA
STARÝCH ELEKTROINŠTALAČNÝCH
VODIČOV A KÁBLOV**
0910 471 909 www.zbernezilina.sk

VSTAVANÉ SKRINE

**VÝHODNÉ ZĽAVY
AŽ DO 45%**
- Kuchyne
- Spálne
- Obývačky
- Kancelársky nábytok

Tel: 0907 229 440 nabytok.interiery@gmail.com
www.vyrobannabytku.eu

AVON kozmetika
Bezplatná registrácia
www.avonzilina.topindex.sk
0904 652 924

Už 6 rokov spokojní zákazníci, pridajte sa k nim aj Vy. 0919 205 521
www.cisteniehrobu.sk

ČISTENIE HROBOV
Každý hrob sa dá vyčistiť!
Jednohrob 80€ 65€ Dvojhrob 140€ 100€
Ochranný náter ZDARMA
Obnova písma 1,2€ 1€/znak **JARNÁ AKCIA!! Platí pri objednaní do 5.4.!!**

ŠTAHOVANIE
BYTY • KANCELARIE
TREZORY • KLAVÍRE
041- 565 0330
0902 902 482

TRIV
www.triv.sk
NÁKLADNÁ DOPRAVA

KÚPIM BYT, DOM
aj zadĺžený
s možnosťou
ostať ďalej
v nájme a možnej
spätnej kúpe
0948 107 044

KRBY A PECE **ARIAN SERVIS**

PODĽA VAŠICH PREDSTÁV

- STAVBY KRBOV, KACHLOVÝCH PECÍ, SPORÁKOV, PECÍ NA CHLIEB A PIZZU, ZÁHRADNÝCH KRBOV
- STAVBY A PREDAJ KOMÍNOV
- PREDAJ STAVEBNÝCH MATERIÁLOV A PRÍSLUŠENSTVA

PREDAJŇA: Jánošíkova 264/19, Žilina, tel.: 041-562 21 95
mobil: 0915 800 673, 0908 912 990 www.arian.sk

ZEMNÉ PRÁCE
PRÍPOJKY, OPLOTENIE
ZÁMKOVÉ DLAŽBY
+ AUTODOPRAVA
0905 835 191

ZBERŇA SUROVÍN Teplička nad Váhom

za váš odpad, Vám zaplatíme
železo, farebné kovy, káble, autobaterie
info: www.zbernezilina.sk, 0902 916 093
po – pia 8.00-16.00, so 8.00-12.00

KILTER PRIJMEME POMOČNÉHO PRACOVNÍKA
NA ČISTIACE SLUŽBY
do trojzmennej prevádzky v Žiline,
termín nástupu od 1.3.2019 na TPP.
Nástupný plat 700 € brutto/mesiac.

V prípade záujmu nás kontaktujte na tel.:
0907 046 147, email: ekonom@kilter.sk

ŽILINSKO
BYTČIANSKO

Redakcia: Vysokáňská 6
ŽILINA
zilnsko@regionpress.sk

REGIONPRESS

Vydavateľ:
REGIONPRESS S.R.O.
Študentská 2, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA

Mgr. Dana Mráziková 0908 979 468
Veronika Žideková 0905 362 803

Distribúcia:
Katarína Švábková 0905 423 329
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (52 000 domácností)

Každý týždeň: Žilina, Beľá,
Gbeľany, Krasňany, Lietavská
Lúčka, Nedezda, Porúbka,
Rosina, Teplica nad Váhom,
Terchová, Turie, Varín, Višňové,
Zádubnie, Závodie, Budatín,
Trnovec, Rosinky, Centrum, Hĺny,
Bórik, Solinky, Vičnice, Brodno,
Hájk, Bytča, Bánová, Zástranie,
Považský Chlmec

+ párný týždeň: Bytča, Hlínik
nad Váhom, Dlhé Pole, Dolný
Hričov, Horný Hričov, Hvozdnica,
Kotárovec, Kotešová, Predmier
Veľké Rovné, Štiavnik

+ nepárny týždeň: Bitarová,
Kamenná Poruba, Kanská,
Lietava, Lietavská Svinná,
Babik, Moš, Nezbedská Lúčka,
Ovčarsko, Podhorie, Rajec,
Rajecká Lesná, Rajecké Teplice,
Polušie, Strečno, Stráňavy,
Mojšová Lúčka

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

Prosba o pomoc: Pozrite si, v prílohe
že viete o meste, kam naše noviny
nechodú, či ste nám sedieť. Ďakujeme

Západné Slovensko

BV	57.000	Bratislavsko Východ
BZ	67.000	Bratislavsko Západ
DS	26.000	Dunajskostredsko
GA	30.000	Galancko-Šaliansko
HC	24.000	Hlohovecko-Sereďsko
KM	15.000	Kamárňansko
LV	30.000	Levice
MA	25.500	Malacko
NR	48.000	Nitriansko
NZ	35.000	Novozámocko
PK	21.000	Pezinsko
PN	32.500	Priešťansko+NM+MY
SC	25.000	Serecko
SE	31.000	Serecko+Skalité
TO	38.000	Topoľčiansko+PE+BV
TN	52.000	Trenčiansko+OCA+HL
TT	45.500	Trnava
ZM	18.000	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	50.000	Banskobystricko+BR
KY	30.000	Kysucko+GA+HM
LI	35.500	Liptovsko+LM+HK
LC	30.000	Lučenecko+VK+PT
MT	39.250	Martinskó+TR
OR	38.600	Oravsko+DK+NO+TS
PIB	30.000	Považsko+PB+PU
PD	35.000	Prievidzsko
ZV	36.500	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.500	Žiliansko+ZC+BS
ZH	52.000	Žiliansko+BY

Východné Slovensko

BJ	29.000	Bardejovsko+SK+SP
GE	25.000	Gemercko+RN+RS+HR
HU	25.000	Humensko+VT+SV+MM
KE	82.750	Košicko
KS	22.250	Košicko okolie
SL	12.000	Ľubovniansko
MI	30.500	Michalovsko+TV+SO
PP	35.000	Papradsko+HX
PO	40.000	Prešovsko+SB
SN	30.000	Spíšsko+L+EG

Lož nemá až tak krátke nohy

Niekedy lož ubehne hodne dlhý čas a trasu, kým ju spravodlivosť zastaví. Lož je akési perpetuum mobile. Hypotetické periodicky pracujúce čosi, ktoré všetku lož už raz poučítu, premieňa na lži stále nové a nové.

Lži sú aj milosrdné. Tie necháme bokom, dostávajú od nás milosť. Práve preto, že sú milosrdné. Potom sú lži účelové. Ich produkcia slúži na získanie nejakej výhody, majetku, postavenia, moci. To sú lži, ktoré negujú všetky základné princípy ľudskosti a civilizovanosti. Najodsudenejšie by mali byť lži zákerné, tie, ktoré slúžia na poškodenie dobrého mena iného človeka, iného názorového prúdu, inej voľby.

Všimli ste si, že v životopisoch je tak málo života? Životopisy bez života. Ale zato s kariérou. S funkciami, s pozíciami, s úspechmi. Môže za to úradný žánr, ktorý z osobnosti vylišuje všetku šľavu a ponechá len zopár stručných faktov. Nemali by sa v životopisoch opisovať ich predkladatelia, aj a či najmä ich lásky a nelásky, ich priateľov i odporcov, ich záľuby a narušivosti, túžby a sny, zvyky a zlozvyky, šťastné náhody i trápne omyly? Nemali by byť životopisy o živote ako takom?

Uchádzaj sa o úspech, razíš si cestu

k nemu na základe lži je nielen bezcharakterné, ale aj smutné. A ešte smutnejšie je, že v mnohých prípadoch padá lož na úrodnú pôdu. Že lož je obdivovaná, oceňovaná, glorifikovaná a žiadaná. Pritom lož v ľudských osudoch má na svedomí všetko zlo, s ktorým sa museli a musia stále ľudia pasovať. Boj so lžou odoberá tvorivú energiu, lož nemilosrdne dekapituje nádeje a prirodzenú potrebu žiť v slušnom svete.

Katechismus katolíckej cirkvi nepozná pojem dovoleného klamstva. V päťnástich paragrafoch píše o klamstve, zakaždým ho jednoznačne odsudzuje. To znamená, že lož je hriechom a nielen hanobnosťou. Okolnosti nemôžu zmeniť mravnú akosť samotných skutkov. Nemôžu nejaké samo o sebe zlé správanie učiniť ani dobrým, ani správnym.

Vážení čitatelia, občania, neverte ľuďom, ak túžite po lepšom živote. Nech už klame ktokoľvek. Luhári spoločnosti nikdy neponúkli nič dobré. Iba sami seba.

Želám vám pekný jarný týždeň.



» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

Slovensko pre rodiny



a nezávislé osobnosti

aspoň jeden návrh zákona s cieľom pomôcť slovenským rodinám (a nie len úplných).

Osobitnú pozornosť venujeme rodine a rodinnej politike aj v hlbkovej referende, ktoré pripravujeme. Až 7 otázok spomedzi 17, ktoré sme navrhli, sa týka problémov našich rodín. Dnes vám predstavíme 4 z nich:

5. Príspevok od 4. mesiaca tehotenstva. Pracujúce a študujúce matky by mali mať nárok na materský príspevok vo výške rodičovského príspevku už od 4. mesiaca tehotenstva. Aj vďaka tomuto opatreniu by pravdepodobne mnoho žien, ktoré podstúpia interrupciu len z ekonomických dôvodov, prehodnotilo svoje rozhodnutie a dieťa by riadne donosilo.

6. Hypotekárne prázdniny rodinám. Rodič dieťaťa do 6 rokov by mohol požiadať banku o plný odklad splátok

hypotéky. Chceme pomôcť rodičom, ktorí majú starosti s výchovou malých detí, aby si starosti so splácaním hypotéky mohli odložiť a posunúť na menej náročné obdobie, kedy už ich deti budú samostatnejšie.

7. Flexibilná rodičovská dovolenka. 3 roky „materskej“ a rodičovskej by si mohli obaja rodičia rozdeliť medzi seba podľa ľubovôle. Čerpať by ju mohli napríklad aj zároveň, každý po roku a pol.

8. Miesto v škôlke pre každé dieťa. Každé dieťa od 3 rokov by malo mať nárok na bezplatné miesto v škôlke. Ak by mu však aj napriek tomu nebolo poskytnuté, získal by rodič každý mesiac odškodné vo výške príspevku na starostlivosť o dieťa. OĽANO to považuje za základnú spravodlivosť, ktorá však na Slovensku dlhé roky napltať pre každého.

Ide nám o Slovensko pre rodiny. Pomôžte nám ho presadiť.

ps: A nezabudnite ísť v sobotu voliť 20)



» Igor Matovič
predseda hnutia OĽANO



**VODA
KÚRENIE
KANALIZÁCIA**

- výmena vodomerov SV, TÜV
- výmena meračov tepla, PRVN

Hydraulické
vyregulovanie TÜV, UK

0915 824 186

**PALIVOVÉ
DREVO**
ukladané

mäkká metrovica - 29 €/prn
klátiky štiepané - 36 €/prn

tvrdá metrovica - 39 €/prn
klátiky štiepané - 46 €/prn

DOVOZ 1 €/1km

0911 090 185
0905 193 790

ŽALÚZIE

- ISO design roletka (celotiel) cena: 11 €/m²
- ISOLINE roletka (nórsky park) cena: 13,50 €/m²
- ROLETKY: - DEŇ a NOC, - PLISE - TEXTILNE - STREŠNÉ
- VERTIKÁL. ŽALÚZIE
- SIETKY pevné, navijacie okenné - dverové

OPRAVY ŽALÚZIÍ

0903 525 784
vlado.michal@stonline.sk

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

REGION
PRESS

Ponúkam DO PRENÁJMU zariadenú KAVIAREŇ
v centre v Bytči - Vitalkafe 0903 543 644

VŔTANIE STUDNÍ

0905 635 960 - 0948 333 073

**Kamenárstvo
JANTÁR**

- náhrobné pomníky
- žulové zakrytia hrobov
- urny a urnové schránky
- lampáše a vázy...

0908 252 071
www.kamenarstvojantar.sk

Ku každej zakázke váza + svietnik ZDARMA
Veľký výber pomníkov za skvelé ceny

KOMINÁR

- Predaj a montáž komínov DUBOVEC
- Frézovanie - Vložkovanie
- Čistenie a kontrola

0911 207 110
www.kominardubovec.sk

KAMENÁRSTVO RIEDL

ŽILINA - Považský Chlmec, Bytčianska 56
veľkosklad materiálov • 27 rokov na trhu

MRAMOR • ŽULA • ONYX

- výroba pomníkov, kompletne zhotovenie hrobov
- kuchynské dosky, schody, dlažby, obklady krbov
- rezanie materiálov vodným lúčom

20% zľava na objednávky

tel. 0903 546 706 www.riedl.sk

Žilina-Považský Chlmec
Bytčianska 56
tel.: 041/500 11 85

Varín
Martinčekova 55
tel.: 041/569 12 72

Rajec
Hollého 47
tel.: 041/542 43 31

Graniti, s.r.o. so súhlasom FUNERAL & spol. s r.o. Žilina
odpredá urnové miesta v Kolumbáriu
na Novom cintoríne **Hradisko** aj na splátky

0903 513 261

Ponúkame kancelárie na prenájom

v Žiline /blízko centra/, parkovanie
bez obmedzenia.

Obchodný priestor 120 m² s vlastným
parkovaním v Žiline.

Info: 0903 545 507

sučianska domáca
Páleňica

www.domacapalenica.sk

0904 613 756

voľné termíny

- Frézovanie a vložkovanie komínov
- Revízia komínov
- Všetky druhy kotolní

Všetko pre Vaš komín

kontakt: 0905 742 808

LOTUS SK s.r.o.

obklady dlažby sanita podlahy
poradenstvo 3D vizualizácia predaj

REALIZÁCIA KÚPEĽNI NA KLÚČ
MONTÁŽ OBKLADOV A DLAŽIEB
špecialisti na montáž XXL formátov
STAVEBNÉ PRÁCE

0910 927 038 - info@lotussk.sk
www.lotussk.sk

**ALTÁNKY
PRÍSTREŠKY**

www.chupanwood.sk 0902392.929

S NAMI TO ODVEZIETE!

ŤAŽNÉ ZARIADENIA, PRÍVESNÉ VOZÍKY
STREŠNÉ NOSIČE A STREŠNÉ BOXY

WWW.AUTOCAR.SK

☎ 0905 252 633 ♡ Ivachnová 300, Ružomberok

Autocar

Riešenia pre každý náklad



MÄSIARSTVO FILIP

Bravčová
pečeň



1,00 €/kg

Morčacie
prsia vykostené



5,00 €/kg

Br. krkovička
s kosťou



3,00 €/kg

M.R.Štefánika 22, Žilina

ZÁHRADNÉ A REKREAČNÉ STAVBY
CHATY - CHATKY - TERASY - PRÍSTREŠKY

VYVÝŠENÉ ZÁHONY NA MIERU
LUBOVOŽNÝ ROZMER A TVAR

Materiál: 45 mm hrúbka steny,
rohové stĺpy 140 x 140, vrchné lemovanie 20 x 140



Individuálne
riešenia za
rozumnú cenu

www.lignos.sk

0903 830 694

0903 830 380

VYKUPUJEME
STARÉ KRESANÉ

drevo, dosky,
hranoly, stodola,
humno, sýpka, pajta,
strecha, drevenica...

PONÚKAME AJ BURÁČIACE PRÁCE
tel: 0908 795 502
info@staryhranol.sk

SLO-TEX OVOCIE - ZELENINA
BYTČICA oproti kultúrnemu domu

sadbové ZEMIANKY - 7 ODRÔD (Zľava pre veľkoobchodcov)

• konzumné ZEMIANKY • VAJCIÁ slovenské XL
• výberové JABLKÁ /pôvod SR/ • Vlašské ORECHY úpané

041/500 12 20, 0905 15 28 55

Otv. hod.: PO-PI: 6.30-17.00, so 6.30-12.00

**PENIAZE EXPRESNE
DO 5 HODÍN!**

**OVER
MAX**

- RUČENIE AJ ZALOŽENOU NEHNUTEĽNOSŤOU
- NÍZKA SPLÁTKA, DLHÁ DOBA SPLATNOSTI
- RIEŠENIE NEDOPLATKOV, EXEKÚCIÍ, DRAŽIEB

Tel. 0915 / 736 640 - NONSTOP

Občianska riadková inercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

W CZ 175 JAWA 250 350 PIONIER STADION MUSTANG SIMSON KUPIM TIETO MOTORIKY 0915215406

W Výkupim motorové vozidlá všetkých značiek, staré, nepojazdné, havarované. T.č.:

03 BYTY / predaj

W Predám väčší 2-izbový byt. Prerobený so zariadením, Varín. Cena: 85.000 €, e-mail: predambytvarin@gmail.com

W Ponúkam na predaj sľučný 3 izbový byt o celkovej výmere 82 m² v centre mesta Žilina na ul. Predmestská. 148.000 €, 0917 277 177

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

W Predám veľký rodinný dom v Ovčiarisku, 0905648719

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

W Kúpim Váš dom, byt. Platba v hotovosti. Tel: 0944 630 600

08 STAVBA

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

09 DOMÁCNOSŤ

Chcete si podat inzerát?

Pošlite SMS na číslo
8866 v tvare:

RPmedzera ZA medzera
Číslo rubrikymedzera Text
inzerátu

Priklad:
RP ZA 12 Predám kočík,
0987 654 321.

Spätňu SMS vám potvrdíme
prijatie inzerátu a jeho cenu,
ktorú vám vyúčtuje váš mobilný
operátor.

Cena je 0,60 € s DPH za každý
začiaty 30 znakov textu
vášho inzerátu vrátane
medzier. Nič iné neúčtujeme.

TIP 1: Ak chcete inzerát na viac
týždňov, pošlite rovnakú sms
toľkokrát, v koľkých týždňoch
chcete inzerovať.

TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť
v ľubovoľných iných našich
novinách, ZA zameríte za skratku
novín, ktorú nájdete na druhej
strane vľavo doľu. Službu
PlatbaMobilom.sk technicky
zabezpečuje ELET, s.r.o.

Základné rozdiely zmluvy o pôžičke a zmluvy o výpožičke

Nie zriedkavo sa stáva, že v praxi si ľudia zamieňajú zmluvu a pôžičku so zmluvou o výpožičke, prípadne tieto zmluvy považujú za vzájomné ekvivalenty. Z tohto dôvodu si v tomto článku v stručnosti vysvetlíme základné rozdiely medzi týmito dvoma osobitnými typmi zmlúv. V prvom rade je potrebné uviesť, že zmluvou o pôžičke prenecháva veriteľ dlžníkovi veci určenej podľa druhu a dlžník sa zaväzuje vrátiť po uplynutí dohodnutej doby veci rovnakého druhu.

Na druhej strane zmluvou o výpožičke prenecháva požičiavateľ výpožičiavateľovi vec počas dohodnutej doby na bezplatné užívanie. Už z týchto definícií možno badať, že dispozičné právo je pri zmluve o pôžičke konštruované širšie ako pri zmluve o výpožičke. K jednotlivým rozdielom medzi týmito dvoma zmluvnými typmi možno dôjsť komparáciou ich podstatných znakov. Podstatnými znakmi zmluvy o pôžičke sú prenechanie veci na voľnú dispozíciu (t. j. prichádza k prevodu vlastníctva k veci, ktorá sa prenecháva), predmet zmluvy o pôžičke, ktorým môžu byť jedine druhovo určené veci, dočasnosť právneho vzťahu, ktorý na základe zmluvy o pôžičke vzniká, povinnosť dlžníka vrátiť vec rovnakého druhu, ako aj doba splatnosti vrátenia prenechanej veci.

Podstatnými znakmi zmluvy o výpožičke sú prenechanie veci určenej individuálnymi znakmi (ktoré ju odlišujú od iných vecí) do užívania, bezplatnosť a dočasnosť užívania. Je potrebné upozorniť na skutočnosť, že predmetom zmluvy o pôžičke môžu byť len hnuiteľné veci, čo však neplatí pri zmluve o výpožičke, kedy predmetom zmluvy môžu byť aj nehnuteľné veci.

Pri zmluve o pôžičke si zmluvné strany môžu dojednať úroky, pri zmluve o výpožičke však zmluvné strany takúto možnosť nemajú, keďže ako sme si už vyššie uviedli, ide o zmluvu bezodplatnú. Predmetom zmluvy o pôžičke sú najčastejšie peniaze, pričom však predmetom môžu byť aj iné druhovo určené veci. Z toho vyplýva, že pri zmluve o pôžičke sa zvyčajne vracia iná vec, ako tá ktorá bola prenechaná, keďže pri tomto type zmluvy sa pripúšťa aj spotrebovanie prenechanej veci.

Na druhej strane pri zmluve o výpožičke sa vracia totožná vec, t. j. tá ktorá bola požičaná.



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

Jarné očistné kúry II.

Každá očistná kúra znamená zmenu stravovacích zvyklostí. Samozrejmosťou je uprednostňovanie čerstvej zeleniny a ovocia, vyhýbanie sa hotovým jedlám, uprednostňovanie celozrnných výrobkov, zníženie červeného mäsa, hlavne bravčového, uprednostnenie porcií rýb alebo chudej hydiny.

Neoddeliteľnou súčasťou očistnej kúry je vyhýbanie sa cukru a soli. Aj počas krátkodobej očistnej kúry pred jedním jedenkrát denne je účinnejšie rozdeliť si diétne jedlo do troch hlavných porcií a prijímať aj bielkoviny v podobe chudej mäsa, syrov alebo vajčeka.

Dostatočný príjem tekutín 2-3 litre denne je nevyhnutný, hlavne vody a bylínkových čajov.

Vzorový jedálny lístok na 3 dni odľahčujúcej kúry:

1. DEŇ

Raňajky: 1 vajce na tvrdo, 1 celozrnný toast, 1/2 grepu, čaj alebo káva

Obed: Polovica konzervy tuniaka vo vlastnej šťave, 1 toast, čaj alebo voda
Večera: 2 plátky chudej mäsa, šálka zelených fazuliek, šálka mrkvy

2. DEŇ

Raňajky: 1 opečený toast, 1 avokádo, čierna káva alebo čaj.
Obed: 1 šálka tvarohu alebo cottage syra, 1 paradajka
Večera: 2-3 plátky šunky, 1 šálka brokolice, 1/2 šálky mrkvy, 1/2 banánu.

3. DEŇ

Raňajky: 1 jablko, 5 plátok syra, bylínkový čaj
Obed: 1 porcia ryby na pare, 1 šálka mrkvy, 1 šálka karfiolu
Večera: dusené hydinnové prsia, 1 šálka šalátu, 1/2 pomaranča

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



ZATEPLOVANIE RODINNÝCH DOMOV, COKLOV...

tel: 0908 546 228

- STAVEBNÉ PRÁCE
- OBKLADY A DLAŽBY
- LEPENIE PRÍRODNÉHO KAMEŇA

PRÁCA NA KOMPLET
CENA DOHODOU

EASY Bývanie Žilina

regionálna stavebná firma

PONÚKA KOMPLETNÉ REKONŠTRUKCIE BYTOV, BYT. JADIER A DOMOV

Spôhlivo a kvalitne

Cenová ponuka zadarmo do 24 hodín
Ul. V. Tvrdeho 5, Žilina
0948 055 722

VYKONÁVAME IZOLÁCIE PROTI VODE HYDROIZOLÁCIE

- dodatočné izolácie proti presakujúcej alebo tlakovej vode v murovaných, alebo betónových objektoch
- dodatočné izolácie proti presakujúcej zemnej vlhkosti, alebo vzliavaj vlhkosti v objektoch
- nátery hydroizolačnými materiálmi

Metódami:

- beztlakovou (infúziou) alebo tlakovou izoláciou, hydrofobizačnými prípravkami proti vode
- tlakovou izoláciou dvojzložkovými živícami
- vtláčanie izolačného materiálu (nerezový plech) do muriva a vytvorenie dodatočnej vodorovnej izolácie v objektoch
- montáž elektrického zariadenia na potlačenie vzliavaj vlhkosti

Kontakt: SANEX, s.r.o. ŽILINA
0907 230 975, 0940 592 815
sanex.rudo@gmail.com

STAVEBNÁ SPOLOČNOSŤ

kúpi BYT / DOM vhodný na rekonštrukciu

Ul. V. Tvrdeho 5, Žilina, 0904 106 670

Pomôžeme aj so
zadĺženým bytom / domom

Transparentne, poctivo a spoľahlivo

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 20€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 30%

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

BYTČA • HLINÍK • POVAŽSKÁ BYSTRICA • PÚCHOV

KAMENÁRSTVO®

LAVADO

zal.1990
RÝCHLO - LACNO - KVALITNE

POMNÍKY • HROBY • URNY
OBKLADY • DLAŽBY • PARAPETY
KUCHYNSKÉ DOSKY • SCHODY
ŽULA • MRAMOR • ONYX • TERRACCO



AKCIA

NA VŠETKY POMNÍKOVÉ ZOSTAVY
A OBKLADOVÉ MATERIÁLY

ZĽAVA 20%

TEL.: 0907- 43 93 93, 0911- 43 93 93 web: www.LAVADO.sk

ReTrans
trans & rent

AUTOPOŽIČOVŇA

AUTODOPRAVA, SŤAHOVANIE

AKCIA od 40€ deň

AKCIA od 30€ deň



+421 917 525 871 retrans@centrum.sk www.re-trans.sk

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie **20%**
- chemická injekcia

STOP VODA

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

RÝCHLOČISTIAREN PERIA
Sítie paplónov a vankúšov

AKCIA pri predložení inzerátu
čistenie + vankúšik, alebo nákupná taška ZDARMA

ODVOZ A DOVOZ ZDARMA
0950 626 815 ŽILINA

OBKLADOVÝ DEKORAČNÝ KAMEŇ
EXTERIÉR-INTERIÉR

www.sibet.sk

AKCIA od 11,90 €/m²



KONTAKT 0915 957 219

Najčítanejšie regionálne noviny

REGION PRESS

Mediaprint Kappa prijme:

DORUČOVATEĽOV TLAČE

na dohodu
Plat 100€ netto

Info: 0903 755 855, trnava@abompkapa.sk

PREDÁM NOBASIL KNAUF

všetky hrúbky 10 cm - 1,99 €
5 cm - 0,99 €

Pri väčších odberoch - dohoda

DOPRAVA ZDARMA
0902 699 999

ZATEPLOVANIE STAVEBNÉ PRÁCE

ZÁKLADOVÉ DOSKY

0911 17 18 16

VESPAS IZOLÁCIA PLOCHÝCH STRIECH

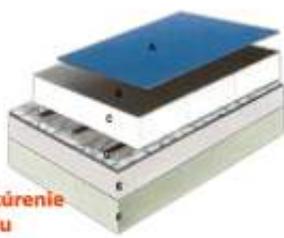
A - modifikovaný asfaltový pás
B - podkladový asfaltový pás
C - tepelná izolácia v pochádznej tvrdosti
D - PU lepidlo
E - penetračný asfaltový náter
F - pôvodná strecha

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 **časovo veľmi priaznivá** - naše práce zrealizujeme za 1 až 3 dni, podľa počasia
- **ponúkame výhodnú cenu 22,90€ bez DPH/m²** (27,48 € s DPH/m²) pri hrúbke polystyrénu 8 cm a výmere väčšej ako 80m²
- **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., Prečín 173, 018 15 Prečín tel.č.: 0948 030 185; krabac@vespas.sk



NÁTERY STRIECH

práce vo výškach

0917 578 839
www.altitudo.sk

REKONŠTRUKCIE KOMÍNOV A RÍŇ

PREDÁM TATRANSKÝ PROFIL
DLAŽKOVICA, ZRUBOVINA, HRANOLY
PLOTOVÉ LATY

TEL: 0917 266 883

Autorizované organizácie zodpovednosť výrobcov E-cycling s.r.o., NOWAS s.r.o., SLOVMAS, a. s. a ZEO Slovakia s.r.o. týmto informujú:

e-cycling **NOWAS** **slovmas**

nie odpad • no waste

- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takéhoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu odpadov, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, zdieľajú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zberaných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu zdieľa obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Základne sa do voľnej prírody ukladá akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhazovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach www.e-cycling.sk, www.nowas.sk, www.slovmas.sk, www.zeo.sk.

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Tel: 0948 267 814
kominsro@kominsro.sk

KOMÍN S.R.O.

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY OCEĽOVÉ DYMOVODY FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY

www.kominsro.sk

ZBAVTE SA VLHKOSTI
pivnice šachty základy obytné priestory

0907 55 77 78 obhliadka + ponuka ZADARMO

Občianska riadková inzercia

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Predám anglonubijského topka má dva roky mohutný odčrevnený choroba majú tetky 0908946844

11 HOBBY A ŠPORT

»Predám hačkovanie veľkonočné ozdoby-vajíčka, misky 6-12€, sliepočky 2€. 0948269938

»Kúpim zlaté dukáty ČSR a ČSSR a iné zlaté a strieborné mince aj šilingy, šperky a hodinky t. 0915627285

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

»Predám nový stojanový VENTILÁTOR, značka ECG, chromové prevedenie, 2 kusy k dizpozícii, 30€, 0910 533 446, Žilina

»Predám el. motor 380V 7,5kW lacno a lacno navyak stavebný výťah 0905586059

»Predám el. motor 380V 7,5kW lacno a lacno navyak stavebný výťah prevádzka vhodná za traktor 0905586059

14 RÔZNE / iné

»Kúpim staré plechové hračky. Tč.: 0905 505 129

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»PÁŤDESIATNIK HĽADÁ PRIATEĽKU NA ZOZNÁMENIE 0903373438

Chcete si podať inzerát?

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

Príklad: RP ZA 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 začiatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v ktorých týždňoch chcete inzerovať.

TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, ZA zameríte za skratku novín, ktorú nájdete na druhej strane vľavo dole. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje BLET, s.r.o.

Aj prírodné lieky môžu byť rizikové

Veľa ľudí sa domnieva, že prírodné lieky či doplnky výživy len pomáhajú, pritom nemajú nežiaduce účinky a nemôžu spôsobovať liekové interakcie. Všeobecne sa však dá povedať, že ak má mať prírodný liek žiaduce účinky, je potrebné sa obávať aj možných nežiaducich účinkov, alebo aj interakcií s inými liekmi, hoci ich výrobcovia mnohokrát neuvádzajú.

Rozchodnica ružová (ľudovo zlatý koreň, alebo Rodiola) - Rozchodnica nepatrí medzi veľmi známe rastliny, avšak extrakty z nej sa nachádzajú vo výživových doplnkoch aj na našom trhu. Používajú sa podľa odporúčaní výrobcov najmä pri úzkostiach, napätí a strese. Zaujímavý je jej neuroprotektívny účinok a efekt na pamäťové funkcie. U pacientov s tzv. kognitívnym deficitom (porucha poznávacích funkcií), zlepšuje Rozchodnica kognitívny výkon. Niektoré publikácie naznačujú priaznivý efekt u pacientov s Parkinsonovou chorobou.

Ľubovník bodkovaný - Obsahové látky ľubovníka ovplyvňujú enzýmy odbúravajúce liečivá v pečeni. Ľubovník je tzv. induktor – teda zvyšuje aktivitu pečeneňových enzýmov, čím urýchľuje odbúravanie mnohých liečiv. Dochádza k zníženiu a nezriedka aj k vymiznutiu účinku liečiva, čo napríklad pri liečbe srdcového zlyhania, hypertenzie, onkologických ochorení

môže mať až fatálny následok.

Grep a citrusy vo všeobecnosti - Citróny a grepy sú taktiež obľúbeným doplnkom bežných maródov a medzi širokou verejnosťou sú považované za jediný zdroj vitamínu C. Ich pôsobením dochádza k zníženiu metabolismu liečiv, čo môže viesť k zvýšeniu ich hladín v krvi, nárastu účinnosti, ale aj toxických prejavov. Zvlášť rizikové sú napríklad lieky na liečbu vysokej hladiny cholesterolu, niektoré analgetiká, či lieky ovplyvňujúce zrážanie krvi.

Informácií o vplyve rastlín na lieky je veľa. Napríklad fialka interaguje s prehľadadlami, hloh nevhodnou kombináciou s inými liečivami (sedatíva, antihypertenzíva), spôsobuje únavu, nevoľnosť a nadmerné potenie, ginkgo a jeho extrakty môžu ovplyvniť účinnosť liečiv užívaných pri poruchách zrážania krvi a obľúbená mäta sa neodporúča pri žilnkových kameňoch a ochoreni žľazníka.

Čo teraz? Máme sa báť vypíť čaj, či zjesť ovocie? Isto nie. Avšak pri súčasnom, zvlášť dlhodobom užívaní liekov a akýchkoľvek rastlinných prípravkov musí byť pacient opatrný. Vždy je vhodné spýtať sa lekárničky, prípadne lekára či v prírodnom prípravku obsiahnuté látky nemôžu ovplyvňovať lieky, ktoré tiež užíva.

» Ondrej Sukeľ, prezident SLeK

ZÁHRADNÁ A LESNÁ TECHNIKA



HONDA



PREDAJ - SERVIS - POŽIČOVŇA

Predmestská 71, ŽILINA (Kotva), Tel: 0907 156 866



Nová adresa!

Robotické kosačky - inštalácie | email: zilina@obas.sk

www.kovane-ploty.sk



0918 847 674

0911 847 674

záhradné a kované ploty | brány | zábradlia

PALIVOVÉ DREVO

ŠTIEPANÉ POLIENKA
SYPANÉ 25,33,40,50 cm

TVRDÉ DREVO
od 41 €/prms*

MÄKKÉ DREVO
od 30 €/prms*

*prms - priestorový meter sypaný

AKCIA do 31.3.2018

MÄKKÉ DREVO balík do
25 cm 34 €/prms pálenice
33 cm 39 €/prms 50x50x50cm
50 cm 27 €/prms 5 €

voľac prac. dni 7.00 - 14.30
0917 249 284

ROZVOZ - 0,80 €/km
kontajnery 7,9,10 a 12 m³
www.pilavelkerovne.sk

PEKNÁ STRECHA
nátery striech
nátery kostolov
oprava a výmena
striech
lacno a kvalitne
tel.: 0908 842 631

ODSTRAŇUJEME TLAKOVÚ VODU

v pivničných priestoroch
aj s prevedením izolačnej
omietky proti tlakovej vode

Izolácia múrov - systém
navrťania a napúšťania

Termoizolačné omietky
ETG B-450

Poradenstvo pri kúpe RD
www.suchovdome.sk
0949 236 012

Kvalitné natieranie striech

0907 545 258

Nemáte čas alebo chuť žehliť tú kopu prádla, čo sa vám doma kopí?

radi vám s tým pomôžeme
Ak použijete slovo **Antika-REKLAMA**
www.suhlikenadverat.sk
0949 981 740

Vložkovanie a frézovanie komínov

0905 630 800
KOMINY s.r.o. www.kominysk.sk
Zadarmo poradíme a sa dopravíme

VŔTANIE STUDNÍ

vrtanie aj malou súpravou
budovanie Ø 160mm
0918 620 100

ŠTAHOVANIE

prof. SIVKA
Žilina
Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-prof.sk

Spoločnosť Reccollection System, s.r.o.
- Organizácia zodpovednosti výrobcov
pre prúd odpadov z elektrozariadení:
Zabezpečujeme a podporujeme oddelený
zber a recykláciu odpadov z elektrozariadení
v mestách a obciach SR.
Pridajte sa k nám, spolu dokážeme viac!
e-mail: rs@r-system.sk

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNŮV

vložkovanie
certifikovaným
materiálom

- OBHLIADKA ZDARMA

0911 315 249

www.bmkominy.sk

pred frézovaním po frézovaní

VÝZNAM STAVEBNÉHO SPORENIA STÚPA



Od začiatku tohto roka platia v stavebnom sporení nové podmienky. Aj napriek tomu, záujem ľudí oň neklesá. Práve naopak, dnes nadobúda oveľa väčší význam. O najzásadnejších zmenách, ale aj vízii do ďalších rokov hovoríme s Jánom Lincenim.

Po zmenách, ktoré nastali od začiatku roka, sa objavilo mnoho predpovedí o konci stavebného sporenia. Zdá sa však, že sa zatiaľ nepotvrdzujú...

Stavebné sporenie má svoje miesto na finančnom trhu už 26 rokov. Akékoľvek informácie o jeho konci sú zavádzajúce a nepravdivé. Systém funguje a poskytuje ľuďom, ktorí si chcú riešiť svoju bytovú otázku, dostatok benefitov. Zmeny, ktoré nastali, sú skôr výzvou. Hľadáme možnosti a nástroje, ako zo stavebného sporenia urobiť ešte viac moderný a atraktívny finančný nástroj. A to, že aktuálne je v systéme takmer milión ľudí svedčí iba o tom, že sa to darí.

Fenomén štátnej prémie dostal od tohto roka ranu. Počet jeho poberteľov sa značne okleštil. Neodrádza to potenciálnych klientov?

Z januárových a februárových výsledkov možno usudzovať, že nie. Uzatvorili sme totiž o 10 percent nových zmlúv o stavebnom sporení viac ako vlni. Štátna prémia je iba jedným z motivátorov. Stavebné sporenie má aj množstvo iných. Ale stále platí, že štátna podpora tu je. Kto vám iba tak na ulici dá 2,5-percentné zhodnotenie? Uvedomujeme si, že túto časť ziska menej ľudí, pretože podmienky sú nastavené tak, ako sú nastavené. Práve preto zavádzame novinky, aby si každý klient prišiel na svoje. A ešte dodám, že výšku štátnej prémie, ani podmienky jej získania, neurčujú stavebné sporiteľne.

Na štátnu premiu už majú nárok iba tí, ktorí nezarobia viac ako 1,3-násobok priemer-



nej mzdy. Čo však ponúknete tým, ktorí zarobia viac?

Stavebné sporenie je komplexný systém na financovanie bývania. Ponúka možnosť sporiť si, pripravovať si prostriedky na budúce riešenie bývania. Dlhodobý je v stavebnom sporení jeden z najlepších úrokov na vklady na trhu. A dokonca dnes umožňuje 7,5-percentné zhodnotenie vkladov v prvom roku sporenia. Aj klient, ktorý nebude mať nárok na štátnu premiu, si musí povedať, že sa mu to oplatí. A jedným dychom tiež dodám, že stavebné sporenie je systémom spojených nádob. Kým jednou je práve sporenie, druhou je stavebný úver. A pri ňom platí, že úroková sadzba je garantovaná počas celej doby splácania. Pri hypotéke je fixovaná iba na určité obdobie.

Žijeme v čase historicky najnižších úrokových sadzieb na úvery na bývanie. Ako dokáže konkurovať stavebné sporenie?

Je pravdou, že úroky na úveroch na bývanie sú veľmi nízke. Ale treba povedať aj B. Žijeme aj v čase zásadného spríšuňovania v poskytovaní úverov na bývanie. Žiada banka už klientovi nedá sto percent hodnoty kupovanej nehnuteľnosti. A keďže Slováci sú národ, ktorý chce zväčša vlastniť, musia hľadať zdroje inde. Práve preto dnes význam stavebného sporenia enormne stúpa. Tí, ktorí to pochopili už pred pár rokmi, majú takpovediac navrch. Disponujú nasporenými zdrojmi, ktoré môžu elegantne použiť pri financovaní

bývania. A mnoho ľudí to začína chápať, preto si uzatvárajú zmluvy o stavebnom sporení teraz a pripravujú si prostriedky do budúcnosti.

Predsa len, úroková sadzba je dôležitá pre každého klienta. Stavebné sporenie má dlhodobo vyššie úroky na úveroch v porovnaní s trhom. Nehendikepuje ho to?

Prvá stavebná sporiteľňa v tomto roku znížila úrokovú sadzbu úverov. Väčšina klientov využíva úvery do 50 tisíc eur, ktoré sú bez založenia nehnuteľnosti. Prostredníctvom nich rekonštruujú svoje domy a byty. Ale ak chce niekto zo stavebného sporenia financovať kúpu nového bývania, dnes je to oveľa výhodnejšie. Pretože aj pri úveroch so zábezpekou išli úrokové sadzby dolu. Pohybujú sa od 1,29% ročne, čo je plne konkurencieschopné.

Vidíte budúcnosť stavebného sporenia aj v celení na rodiny s deťmi, resp. na det-ských klientov?

Stavebné sporenie malo odkiaľživa aj funkciu finančnej edukácie. Rodičia majú záujem pripravovať svojim deťom budúcnosť. Takže odpovedám, že určite áno. Chceme cieľiť na deti, ale aj na mladých ľudí, pretože práve oni budú v krátkej budúcnosti riešiť bytovú otázku. Dnes tvoria detské zmluvy približne 10 percent z celkového počtu. Ale tým, že pri nich nenastali pod vplyvom novely zákona takmer žiadne zmeny, očakávame, že ich počet bude rásť. Pri nich sa napríklad žiadny príjem skúmať nebude.

Čo bude so stavebným sporením o päť či desať rokov?

Pevne verím, že stále bude voľbou pre mnohých ľudí, ktorí riešia bývanie. Aj v súčasnosti totiž dokazuje, že je prospešné a užitočné. Investujeme veľa energie a sily aj do skvalitňovania a modernizovania komunikácie s klientmi. Online a digitál je už aj v bankovom prostredí prioritnou témou. A my nechceme byť pozadu. Sústredíme sa teda nielen na samotné zlepšovanie podmienok produktu pre klientov, ale aj na to, aby klient všetko vybavil rýchlo a bez zbytočného papierovania.

Záhradka na parapete

Nie všetci majú tú možnosť na jar vyraziť do záhradky a začať sa tam realizovať. Nič to, miniatúrne plantáže si možno účelne zriadiť aj na okennom parapete. Doma tak budete mať nielen viac jarnej zelene, ale aj vitamínov, ktoré sú vždy „poruke“.

Čerstvé zdravé bylinky po celý rok, príjemná vôňa – no nestojí to za trochu námahy aj v byte? Bylinky si môžete zaošetrovať ako sadeničky a „iba“ sa starať o to, aby rástli, alebo môžete začať od semienok, čo je náročnejšie, ale zas, asi to aj viac baví. A v rodinách s deťmi je to aj celkom výchovný dlhodobý projekt.

Ak sa teda rozhodnete, či už na dno kvetináča, alebo „rantlíku“, vždy dajte drenážnu vrstvu, ktorá pomáha odvádzať prebytočnú vodu nejakým spodným otvorom do podkladovej misky. V opačnom prípade dávate zabráť koreňovej sústave, ktorá príliš veľa vlhkosti nemusí zvládnuť a začne odhnívať. Bylinky majú rady slnečné stanovisko, čiže okenný parapet je dobrá voľba. Ak je v byte nízka vlhkosť vzduchu, čo najmä v panelových stavbách býva, rastlinky je dobré ošetriť občas vodnou hmlou. Aby sa vám jedna strana „plantáže“ príliš nefahala za slnkom, občas celý kvetináč pootočte. Pravidelné zostrihávanie bylinkám určite neublíži. Treba s citom voľiť iba mieru. Napríklad, ak striháte pažítku, nikde neustrihnite viac, ako zhruba tretinu zelenej hmoty. Inak sa výrazne spoma-

lí jej rast.

Čím viac svetla a živín rastliny majú, tým rýchlejšie rastú. V príjemnom počasí – ak nie je príliš chladno či príliš horúco – ich môžete aj dať otužovať na balkón. V letných horúčavách umiestnite medzi ne a okenné sklo izolačnú vrstvu – hoci aj kartón, aby ich snečná žiara, znásobená sklom, nespálila. Ak chcete prihnojiť, ideálne sú tyčinky, tie vám zaručia, že konzumovateľná časť rastliny s hnojivom neprichádza do kontaktu – zasúvate ich totiž do substrátu. Mnohé z týchto tyčienok obsahujú aj ochranu rastliny pred škodcami – napríklad voškami.

O samotných bylinkách, ktoré je možné pestovať takto priamo v kuchyni, si napíšeme nabudúce.



» red

Maturitná pohroma

Posledné dni sú učiteľia, žiaci i rodičia zavalení (frustrovaní) maturitným testovaním. Táto situácia sa opakuje každý rok. Okrem zlého nastavenia maturity, ktorá je rozložená na 2 časti od seba vzdialené vyše mesiaca, teda študenti sa musia dva razy stresovať, sa rok čo rok opakujú problémy s testami, ktoré pripravuje Národný ústav certifikovaných meraní vzdelávania (NÚCEM). Človek by si pomyslel, že nemenné vedenie ústavu zostáva pre vysoko kvalitnú prácu. Ba! Či je to slovenčina, angličtina, Testovanie 5/9 alebo maturitný test, neexistuje rok, kedy by sa neobjavili trhliny v testových položkách, ktoré zrejme vymýšľajú ľudia vzdialení od regionálneho školstva. Inak by sa nestávalo to, že sú úlohy neriešiteľné a sporné.

Ako bežnému učiteľovi mi trvalo len 5 minút, aby som objavil 3 chyby v testovacích položkách. Iní kolegovia, ba žiaci objavili aj ďalšie, ktoré by sa v celoslovenskom teste nemali vyskytnúť. A práve takto by mal postupovať recenzent (autor) testov. Samozrejme, treba ho dôstojne zaplatiť. To by však nemal byť problém, lebo na základe tvrdení ministerstva sa zdá, že testovanie je alfou-omegou vzdelávania. Žiaľ!

Nejde o to, že by boli testy ťažké, že sú žiaci i učiteľia lajdáci. Ide o neriešiteľné úlohy. Tento rok sme si ani nemohli overiť odpovede, keďže

NÚCEM neuvěřil kľúč. Vraj čakajú na varianty odpovedí a potom začnú hodnotiť, čo je postup absolútne amatérsky. Na druhej strane, testy žiakom nemôžu ani poškodiť, ani pomôcť. Jedine ak nedosiahnu formálne požadované percento. Ale z hľadiska ďalšieho vzdelávania sú nanič, vysoké školy ich neakceptujú. To sa nezmení, pokiaľ bude proti nim verejná mienka, či už dôvodu, že sú zlé, alebo z dôvodu, že sa nekomunikujú s pedagogickou, ale aj s laickou verejnosťou.

Po kritike počúvame od ministerky či riaditeľky NÚCEM-u samé výhovorky, klamstvá či vysoko odborné argumenty, ktorými však obyčajní žiaci nemajú šancu disponovať. Pre zlý štátny vzdelávací program sa nedajú so žiakmi prejsť hlboké zákutia lingvistiky či labyrinty literatúry. Isto, žiaci musia ísť do hĺbky pri štúdiu. No tá je limitovaná. Diskutoval som o teste s oduševnenými a vzdelanými slovenčinármi, napriek tomu sme nenašli spoločné riešenia viacerých úloh.

Za takéto zlyhania sa v slušnej spoločnosti vyvodzuje zodpovednosť. U nás však nie. Už dnes sa desím toho nápadu, že bude matematika na maturite povinná. Ak sa dovedy nenapravia chyby v testovaniach, vzniknú ďalšie dôvody na demotiváciu našich žiakov.

» Ján Papuga
riaditeľ ZŠ



DVERE

www.vchodove-dvere.sk

BEZPEČNOSTNÉ

0917 678 746

15 - bodové zamykanie, zvukotesniaca a tepelnoizolačná výplň, oceľová zosilnená konštrukcia PVC povrchová úprava v dekore dreva.

ZÁRUČNÝ a POZÁRUČNÝ SERVIS



RI OKNA®

www.riplast.sk

ZIMNÉ ZĽAVY

NAJLEPŠIE CENY
V ROKU

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE
HLINÍKOVÉ OKNÁ A DVERE



GARÁŽOVÉ BRÁNY
- ZIMNÉ ZÁHRADY

mobil: 0915 82 61 81

e-mail: zilina@riplast.sk

Ul. Za plavárňou 3937/1, ŽILINA
(budova TENIS POINT, vedľa Mountfieldu)



OKNÁ + DVERE (PVC, hliník)
žalúzie, sieťky, parapety,
bezpečnostné dvere

SPOKOJNOSŤ ZÁKAZNÍKA
= NAŠA PRIORITA!

ZĽAVA až
58%

kontakt: 0903 190 400, kontakt@okno-stav.sk
A. Rudnaya 2247/23, Žilina-Bôrik
(budova MAGNUS-prízemie)
www.okno-stav.sk

Profi
stavebniny[®]
profesionálny prístup k Vašej stavbe

Priemyselná 8184, ŽILINA

WWW.PROFISTAVEBNINY.SK

041 723 3120

0948 046 373

0948 046 383



NOVÁ PREDAJŇA OTVORENÁ

tešíme sa
na Vašu
návštevu



DVERE so zárubňou
od 99 € s dph



FARBY LAKY, MALIARSKE FARBY
Fischer kotviaca technika

ZĽAVY aj pre
nových
zákazníkov

MUROVACIE TVÁRNICE

Z BIELEHO PÓROBETÓNU

- Vysoká pevnosť
- Výborné tepelno-izolačné vlastnosti
- Presné rozmery
- Vyrobený z prírodných surovín (bez odpadov)

Lepiacia malta
NAVIAC ku každej palete



OKNÁ | DVERE | BRÁNY | TIENENIE | TERASY

VÝSTAVNÉ ZĽAVY
• plastové okná **-59%**
• vonkajšie žalúzie

navštívte nás na veľtrhu Coneco, alebo v predajniach po celej SR



EKO-PROFIL
okna stavebných rámcov

ŽILINA:

Bulvár, A. Bernoláka 75/35

0907 284 483, 0948 365 005

za@ekoprofil.sk

www.ekoprofil.sk



Bohatstvo všednosti

Hektické chvíle politických debát na všetkých úrovniach – od tej verejnej spoločenskej cez komunitnú a súkromnú rodinnú až po dialóg vo vlastnom svedomí – trvajú len niekoľko týždňov. Možno ešte nejaké mesiace budú doznievať analýzy, hodnotenia, výčitky či pochvaly. Prvé a po ňom druhé kolo prezidentských volieb vždy spôsobí nemalé roztržky medzi zástancami a odporcami finálových kandidátov. Vieme, že opäť zaznelo veľa nesplniteľných sľubov, no napriek tomu mnohí veríme. Bez nádeje sa nedá žiť. S novou tvárou prichádza náznak zmeny. Ti, ktorí prezili už veľa volieb, vedia, že nič zásadné sa zo dňa na deň nezmení. Dokonca aj november 89, ktorý priniesol obrovské vzopätie a eufóriu, po čase pokračoval všedným decembrom a januárom. Akokoľvek by sa nám to historicky nezдалo, život sa tvorí v každodennosti, nie v prelomových chvíľach.

Umenie je túto všednosť prijať a uvedomiť si jej výnimočnosť. To nám pomôže nielen vyrovnávať sa s realitou, ktorá nás nie vždy teší, ale hľadať v nej nové východiská pre svoj osobný životný príbeh. Hovorí sa, že vedieť zniesť neúspech je základom úspechu. A to platí pre neúspešných kandidátov, ako aj pre sklamaných voličov. Darmo by sa presviedčali o opak. No rovnako sláva víťazov trvá len do nasledujúceho dňa. Potom príde tvrdá realita „obhájenia titulu“. A tam napokon môže dôjsť ešte

k väčšiemu pádu.

Každodennosť nás však nikdy nesklame. Ráno začíname a večer zistíme, čo sa za ten deň podarilo a čo nie. Dávame si krátkodobé ciele a ak v ich plnení vytrvalo pokračujeme - za mesiac, rok, dva môžeme urobiť úžasné pokroky. Možno nebudeme rovno kandidovať na prezidenta, ktorý sľubuje pomáhať všetkým a vo všetkom, ale pomôžeme konkrétne svojej dcére povarovať deti, vyjdeme si na prechádzku so svojím starnúcim otcom, napíšeme odvolaciu žiadosť na úrad susedovi v núdzi. Každý deň ponúka netušené bohatstvá, ktoré nám do večera môžu vrchovato naplniť dušu. Je to dobrodružstvo všednosti.

Ani život prezidenta sa tejto všednosti nevyhne. Ráno začína a na sklonku dňa zvažuje, ako pochodil. Splnil? Nesplnil? Niet čo závidieť. Ani tisíc poradcov zaňho neprevezme túto dennodennú osobnú zodpovednosť. Čas ukáže a preverí jeho predvolebné sľuby. Reforma úradu ide totiž rýchlo, reforma srdca pomaly. A z pohľadu vlastnej osoby zas oveľa ľahšie sa nám menia druhé, oveľa ťažšie meníme seba. Kiežby sme si aj týmito voľbami oživilí hodnotu pokory a znovu objavili bohatstvo všedného života.

» Mária Raučinová, Fórum života

Vážení fanúšikovia, podporovatelia, priatelia,

napriek výsledku volieb by som sa Vám chcel poďakovať za všetku Vašu snahu a podporu, za hlasy všetkých Vás, pre ktoré ste možno mnohí dokonca precestovali kus sveta. Nesmierne si to vážim, vážim si vašu priazeň a podporu, ktorú stále cítim. Celý život bojujem za pravdu, právo a spravodlivosť. Začal som od seba a cez rodinnú podporu sa to prenieslo aj k Vám. Bolo a naďalej je mi ctou bojovať aj s Vašou podporou, za Slovensko, tradície a právny štát.

Možno máte pocit, že Vaša snaha vyšla nazmar, že nemalo žiaden zmysel bojovať. Chcem Vás povzbudiť a uistiť Vás, že všetko, čo sa udialo a na čom sme pracovali, má zmysel. Treba mať tiež na pamäti, že sme stáli proti obrovskej presile. Sila nášho súperu je nesmierna. Ovláda médiá, známe osobnosti, vplyvové skupiny, má neobmedzený rozpočet a využíva najpodlejšie techniky propagandy a manipulovania.

Niekedy víťazstvá neprichádzajú v skokoch, ale prichádzajú pomaly, postupne. Túto bitku sa nám síce nepodarilo vyhrať, ale podarilo sa nám vytvoriť pevné základy pre ďalší postup, vytvorili sme silné informačné pole a zasiali myšlienky. Aj s pomocou Vás sa darilo ich rozšíriť a ony časom vyklíčia. Veľmi dobre viem, že kde neplatí právo, trpia nevinní.

Viem, že vieru vo víťazstvo a zmenu máme v našich rukách.

Ja sa nevzdávam, ideme ďalej!



JUDr. Štefan Harabin

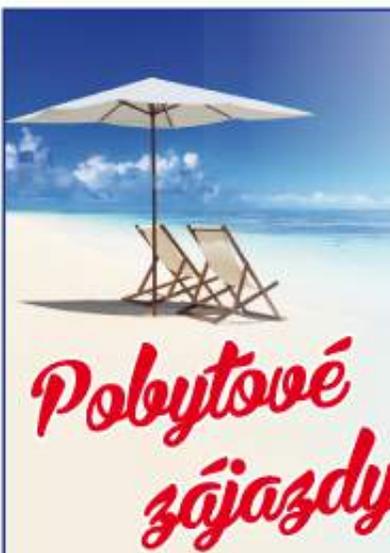
PLASTOVÉ OKNÁ • DVERE

• bezpečnostné dvere • garážové brány

Profi OKNO SK
PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE www.profioknosk.eu

ZIMNÁ AKCIA
ALU PARAPETY za 1€ do 31.3

INFO: zilina@profioknosk.eu, 0917 606 602, 0917 596 983



Pobytové zájazdy

CK PIEŠŤANY TOUR s.r.o.

Holubyho 32
921 01 Piešťany
Tel.: 033/772 83 31
033/773 50 99

Mobil: 0905 935 781

plestanytour@plestanytour.sk



WWW.PIESTANYTOUR.SK

TALIANSKO - Lignano Sabbiadoro 2019

Vila Claudia: cena 259,- € / os. 01.06. - 08.06.2019
cena 269,- € / os. 08.06. - 15.06.2019
cena 259,- € / os. 07.09. - 14.09.2019

V cene je: 7 x ubytovanie + 7 x plná penzia + doprava, postelňa bielizeň, poisť. proti insolventnosti CK, spotreba el. energie, teplá a studená voda, delegát, DPH. V cene nie je: pripoistenie liečebných nákladov v zahraničí a povinné KTX 5,- €/osoba/týždeň, deti do 12r. 0,- €.

CHORVÁTSKO - Vodice Srma

Vila Laguna: cena 329,- € / os. 13.07. - 20.07.2019
cena 269,- € / os. 07.09. - 14.09.2019

CHORVÁTSKO - Drvenik - Makarska riviéra

Vila Mário: cena 279,- € / os. 15.06. - 22.06.2019
Apartmány Musu: cena 269,- € / os. 15.06. - 22.06.2019
cena 289,- € / os. 22.06. - 29.06.2019
cena 329,- € / os. 29.06. - 06.07.2019
cena 319,- € / os. 24.08. - 31.08.2019
cena 289,- € / os. 31.08. - 07.09.2019

CHORVÁTSKO - Zastrog - Makarská Riviéra

Vila Nike: cena 279,- € / os. 15.06. - 22.06.2019

V cene je: 7 x ubytovanie + 7 x polopenzia + doprava, poistenie proti insolventnosti CK, el. energia, teplá a studená voda, delegát, postelňa bielizeň, DPH. V cene nie je: pripoistenie liečebných nákladov v zahraničí a povinný kúpeľný poplatok KTX (1 - 1,50 €/deň, od 12-18 r. hradia 50 %)

OTVÁRAJTE BRÁNU MOBILOM

CENA : 69,- EUR

iQ-GSM

OVLÁDANIE brány garáže žalúzií kúrenia rampy

Stačí len prezvoniť z telefónu a brána sa vám otvorí...

Kamenná predajňa v pasáži OD TESCO Trenčín, predajňa MusiCalc, 032/ 652 1119

WWW.CASALLIA.SK



ZENIT

Kvalitný materiál pre nerozbitné zasklievanie a prestrešovanie

polykarbonát
plexisklo
hliník

Najlepšie ceny a doprava po celej SR!
Ďalšie akciové ponuky na www.zenitsk.sk



Macrolux 7/16 bronz
17,35 €/m² s DPH

Frost 2/10 čiara
9,91 €/m² s DPH

Prievidza – obec Koš – 046 / 5430 771, zenit@zenitsk.sk
Košice – 055 / 6254 006, kosice@zenitsk.sk

OKNÁ - DVERE - GARÁŽOVÉ BRÁNY

GARANTUJEME VÁM
NAJLEPŠIE CENY



vteple.sk

Hollého 13, Žilina
(Vedľa mestskej Polície)
INFO: 0911 421 966,
vteplesk@centrum.sk

INTERIÉROVÉ DVERE - ŽALÚZIE - ROLETY



16 ROKOV NA TRHU

velcon®
PRE RADOSŤ Z BLIŽNÝCH DNI

SCHODOLEZY, STOLIČKOVÉ VÝTAHY, PLOŠINY A STROPNÉ ZDVIHÁKY PRE IMOBILNÉ OSOBY



Príspevok od štátu pre ŤZP osoby.
Pomôžeme vám s jeho vybavením.



U nás máte bezplatnú návštevu, zameranie a návrh bezbariérového riešenia v rámci celej Slovenskej republiky úplne zadarmo.



OZVITE SA
NÁM NA:

bezplatnú infolinku: 0800 199 060
e-mail: velcon@velcon.sk

ALEBO NAVŠTÍVTE:

www.velcon.sk



Nový Outlet

V ŽILINE

ZĽAVY AŽ DO

-90%

SVETOVÉ ZNAČKY

MORGAN

PRIMIGI

yamamay

COSMOPARIS



A. BERNOLÁKA 11, ŽILINA

Dovolenka v Štúrove

NÁJMOVÁ AKCIA

Prámo v areáli termálneho kúpaliska
Apartmány LARA II pre 4. os.
3 noci + 1 ZADARMO za 140€
na týždeň 290€ len za 200€
Apartmány LARA I pre 4. os.
3 noci + 1 ZADARMO za 90€
na týždeň 290€ len za 160€

www.chatkylara.sk

PREDSEZÓNNA AKCIA

Wellness pobyt pre 2 osoby
3 noci + 1 ZADARMO za 120€
na týždeň 280€ len za 200€
V cene: krytý bazén s term.
vodou, vírivka, sauna, Wifi.

info@chatkylara.sk

0908 130 079



Kúpim
jelenie,
srnčie,
danielle
zhody
a trofeje.

tel. 0940 723 073

BIO meranie celého tela 15 €

ČO DOKÁŽE ZISTIŤ:

- funkčnosť a stav jednotlivých orgánov
- povahu a príčinu Vášho ochorenia
- bolesti, alergii, skrytých chorôb
- prítomnosť cudzorodých organizmov
- okamžite rieši zdravotné problémy, bezbolestne a vhodné aj pre deti, trvá 45 min.



Čas Vašej konzultácie je potrebné objednať: 0905 655 392

✓ Výživová poradňa ✓ Čínska medicína MING



☎ 0911 593 555

✉ moriak@moriak.sk

FARMA ČREMOŠNÉ

3,85 - 4,20 €/kg

VEĽKONOČNÉ MORKY

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



váha cca
8-10 kg

Objednávky
od teraz

Rozvoz: 9. - 18.4.2019

OBJEDNÁVAME 6 + TÝŽDŇOVÉ MORIAKY NA ĎALŠÍ CHOV

OČNÉ CENTRUM VISTAMET

Považská Bystrica

MUDr. Eva TRIZULJAKOVÁ - Jednodňová chirurgia oka

- operácie katarakty (sivého zákalu)
- zákrok **hradený poisťovňou** v plnej výške
- jedinečný zákrok PRELEX
Vás **navždy zbaví okuliarov**

☎ 0948 345 145

✉ info@vistamet.sk

📘 Vistamet.sk

objednávky



**Vaše oči
Vám poďakujú**
Navštívte nás aj osobne

Očné centrum Vistamet - M. R. Štefánika 161 - Považská Bystrica

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

VÝROBA, PREDAJ A MONTÁŽ

- NEREZOVÝCH VLOŽIEK 0,6 - 0,8 - 1mm
- 3-VRSTVOVÝCH KOMÍNOV - ANTIKOR, POZINK, HLINÍK
- MUROVANÝCH KOMÍNOV S NEREZOVOU VLOŽKOU

REALIZÁCIE KRBOV, KACHĽOVÝCH PEČÍ

www.tridek.sk tridek.kominy@gmail.com

OBHLIADKY: 0910 938 961, 0918 489 793

VÝROBA: 0911 938 960

Spoločnosť **JUT**
**HEADÁ SZČO - ELEKTRIKÁROV,
ELEKTROMONTÉROV, MONTÉROV,
ZÁMOČNÍKOV A ZVÁRAČOV
NA PRÁCU V ZAHRANIČÍ.**
Práca zabezpečená počas celého roka.
Viac info: +421 948 781 744



**PRIJMEME
upratovačku**
aj dôchodkyňu (zástup)
ŽILINA - pod Solinkami
denne od 12.00 do 17.00 hod.
Plat 306 € v čistom
0905 457 773

PONÚKAME PRÁCU na TPP

vodič sk. C

Mzda: 1000-1400 € brutto

- kvalifikácia
a prax
potrebná

závozník

Mzda: 750-1050 € brutto

Požadujeme: **AGIS SK, s.r.o.**
zodpovednosť, presnosť, pracovitosť

Ponúkame:
zaujímavú prácu v stabilnej spoločnosti,
atraktívne ohodnotenie a finančné benefity.

Miesto práce: BYTČA, voľné víkendy
- bližšie info pri pohovore **TEL: 0903 550 593**

**PROFI
PLAST SK**

Miroslav Paur
Kontakt:
0905 142 990
0908 833 086
e-mail: oknazilina@profiplastsk.eu
www.profiplastsk.eu

PASIVNY dom
Uw=076, W/m²K

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

- 7-kom. profil triedy A **VEKA** trojsklo U=0,5W/m²K
- Na profil Gealan **SUPER SPACER** grátis
- Bezpečnostné dvere, komplet aj s montážou
za 550,-€ aj s DPH
- Vchodové dvere PVC cena od 480 €



MGM REALITNÉ
CENTRUM

since
1997
Fungujeme
bez zaváhania

**PREDÁME VÁŠ BYT, DOM, POZEMOK
RÝCHLO A BEZSTAROSTNE**

www.realityMGM.sk 0910 861 186

Bezplatná linka: 0800 110 100



ZBORAN

výroba postelí
a matracov
na mieru

**Matrace
pre zdravie**

0907 714 329

www.matraceprezdravie.sk

ZASKLIEVANIE TERÁS A ZIMNÉ ZÁHRADY

balkóny

zimné záhrady

zasklievanie terás



AKCIA ZĽAVA DO 30%

Možnosť výhry 300 €

www.balkona.eu
0948 787 777

Ku každej objednávke darček
Možnosť splátok s 0% úrokom

BALKONA
BALKÓNNOVÉ A OKENNÉ SYSTÉMY

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



						2	7
S				2	4		3
U	5					8	
D	4			7			
O	7			1	2		5 4
K					5		
U	8			5		4	
	2			3	7		
		3				9	8



Hľadáte zamestnanca?



Od začiatku roka 2019 platí zákon, podľa ktorého je každá firma a podnikateľ povinná hlásiť už pri zámere na prijatie nového zamestnanca voľné pracovné miesto príslušnej pobočke UPSVAR. Za nesplnenie tejto povinnosti pritom hrozí pokuta až do 300 eur!



**REGION
PRESS**

S nami vyriešite 2 problémy naraz

1. Pomôžeme Vám nájsť zamestnancov
2. Vyriešime všetky úradné povinnosti



Týždenníky siete REGIONPRESS sú prvým regionálnym médiom, ktoré na základe zmluvy s UPSVAR zabezpečia pre svojich inzerentov splnenie všeobecných zákonných povinností.

OZVITE SA NÁM

zilinsko@regionpress.sk
0908 979 468, 0905 362 803

**RÝCHLO
JEDNODUCHO**

Žiadne zdĺhavé formuláre
Žiadna komplikovaná registrácia
Žiadne právne riziká



PRIJMEME UPRATOVAČKY

NA TRVALÝ PRAC. POMER ALEBO DOHODU, DO VÝROBNÉHO ZÁVODU

- 3,19€/hod. brutto (prípl.: nočné, soboty, nedele, sviatky)
- zabezpečená doprava (príspevok)
- ŽILINA, nástup ihneď

☎ 0903 828 397

Prijeme

reprezentatívnych
pracovníkov SBS

na TPP na objekt v ZA
s prémieovým segmentom áut.

Mzda 3,30€ hod. + výrazné odmeny.

Tel.: 0903 285 166

Firma EASY Bývanie, s.r.o.
hľadá šikovného Vodára

na HPP od 1100 EUR Brutto / mesiac
alebo ŽL 8,50 EUR / hod.

☎ 0948 870 788

ADOS MEDIK-M,
Kollárova 5781, 03601 Martin
prijme do TPP na pracovnú pozíciu:

FYZIOTERAPEUT

plat plat 900 brutto

Ponúkame:

- podporu osobného rastu
- zázemie profesionálneho priateľského kolektívu
- pracovná doba pondelok až piatok
- služobné motorové vozidlo

Od uchádzačov očakávame:

- pozitívny vzťah k práci
- empatiu, samostatnosť
- ukončené stredoškolské vzdelanie v odbore
- vodičský preukaz B

V prípade záujmu prosíme zavolať na:

0905 622 665

HĽADÁTE PRÁCU? Pridajte sa k nám!
MÁME PRE VÁS JOB!

Úlohou je čistiť a prevážať VZV vozikom prepravné boxy na diely v automobilke. A to všetko len na rannej zmene od pondelka do piatka. Práca je vhodná pre mužov aj ženy.

Nástupný plat od 850 € brutto.

Kontaktujte nás na tel.:
0908 945 203 a 0948 754 482

Tešíme sa
na vás!
Tím PROPER
Service SK

Firma EASY Bývanie, s.r.o.

hľadá partiu 2-4 živnostníkov
na kompletne rekonštrukcie bytov

Výhodné platobné podmienky

☎ 0948 870 788

Hľadáme automechanika

do zabehnutého autoservisu v Žiline

Osobné vozidlá + ľahké úžitkové motorové vozidlá

Plat: 1200 EUR v čistom

Tel. 0908 567 887

PENZIÓN PAGY

PIZZERIA-RESTAURÁCIA-UBÝTOVANIE

PENZIÓN PAGY VO VIŠŇOVOM pri Žiline

prijme s nástupom
ihneď čašníka/čašníčku

Striedavá prac. doba: dlhý-krátky týždeň. Možnosť ubytovania.

Platové podmienky 3€/hod. + osobné ohodnotenie.

Zamestnanci majú stravu zdarma.

KONTAKT: 0948 448 885 - 0905 584 199

ZAŽIAR AKO PREDAVAČ/KA -

POKLADNÍK/ČKA

V ŽILINE

NÁSTUPNÁ MZDA 865 € (38,75 H/TÝŽDEŇ)

PRÁCA MOŽNÁ AJ NA SKRÁTENÝ ÚVÄZOK

GARANTUJEME 4 ROKY NÁRAST MZDY



Správna voľba

www.lidl.sk - sekcia Kariéra

top
EMPLOYER

EUROPE
2019

CERTIFIED EXCELLENCE IN EMPLOYEE CONDITIONS

top
EMPLOYER

SLOVENSKO
2019

CERTIFIED EXCELLENCE IN EMPLOYEE CONDITIONS

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Výrobca okien
VEKA
HĽADÁ
ODBERATEĽOV
0948 466 436

Práca v ČR na pozície:

OPERÁTOR VÝROBY

800 - 1000 EUR/netto

VODIČ ZVZ

900 - 1100 EUR/netto

ZVÁRAČ ZM1,135

11 EUR/hod.

info@konstrukter.sk
Tel.: 0908 914 180
www.konstrukter.sk

DREVODOMY
www.wood-holzstenko.sk
@ woodholz.sk@gmail.com
0911 113 130
0917 123 136
SME S VAMI
UŽ 25 ROKOV
NÍZKOENERGETICKÝ DREVODOM OD 29 990€

Quatro STAVBY AJ NA SPLÁTKY ZAMERANIE A CENOVÁ
KALKULÁCIA ZDARMA

ZIMNÉ A TEPLÉ ZÁHRADY ZASKLIEVANIE BALKÓNOV	HLINÍKOVÁ PERGOLA NA ELEKTRICKÉ OVLÁDANIE	HLINÍKOVÉ OKNÁ A DVERE od Slovenského výrobcu
		
DREVENÉ A HLINÍKOVÉ FASÁDY	SKLENENÉ ZÁBRADLIA	DREVENÁ TERASA
		
STROMODOMY	DREVENÉ PERGOLY	DREVENÉ CHATY
		



PRETO



PRETOLOG

PRETO Ryba, s.r.o., P. O. Hviezdoslava 8194/85, 010 01 Žilina

Spoločnosť zaoberajúca sa výrobou rybacích a lahôdkových výrobkov
ponúka prácu vo svojom závode v Žiline

Robotník v potravinárskej výrobe

Náplň práce: manipulácia s rybím mäsom, surovinou,
výrobkami, obalmi, materiálom
príprava suroviny do výroby (rozmrazovanie, váženie,...)
obsluha technologických zariadení
čistenie a dezinfekcia pracovných pomôcok
a zariadení, sanitácia pracoviska

Termín nástupu: ihneď/dohodou

Mzda: hrubá mesačná mzda s prémieňmi, príplatkami,
bonusom za dochádzku
muž: 870 -1200,-€ (základná zložka mzdy 668,- €)
žena: 730 -1200,-€ (základná zložka mzdy 3,25 €/hod)

Požiadavky: manuálna zručnosť
osvedčenie pre prácu s potravinami - výhodou

Ponúkame: jednozmenňnú prevádzku (6:00 – 14:30 hod.)
víkendy a sviatky voľné
zabezpečená doprava / príspevok na dopravu
zamestnanecké zľavy na výrobky
práca na pracovnú zmluvu, výplata vždy načas

Kontakt: martina.hrbalova@rybaza.sk, +421 907 791 711

TPD www.tpd.sk

NAJLEPŠIA
PONUKA TÝŽDŇA



UŠETRI
94€

Klubová cena
269€
~~363€~~

Samsung WW60J4060LW
Automatická pračka

6kg kapacita 1000 otáčky A...

Akcia platí od 22. 03. 2019 do 28. 03. 2019 alebo do vyčerpania zásob.

Liptovský Mikuláš EURONICS TPD, OD PRIOR, Štirova ul. 1968, 044/562 1674

Lučenec EURONICS TPD, OD PRIOR-ŠTRED, tel. 047/433 3332

Žilina EURONICS TPD, Prílohy 1012/1C, tel. 0917 493 211

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

Zvolen EURONICS TPD, RETAIL PARK, tel. 045/540 1845