

ŽILINSKO BYTČIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 52 000 domácností

**HYUNDAI
TRANSYS**

 recruitment@hyundai-transys.sk
 0948/259 305
 Bratislavská cesta 119
 010 01 Žilina

Práca v automobilovom priemysle
Operátor výroby
 Kmeňové zamestnanie v centre Žiliny



Nástupná mzda 765 €
 + variabilná zložka mzdy
 do 150 € / mesiac

- Zvýšenie základnej mzdy už po 6 mesiacoch o 30 €, po ďalších 6 mesiacoch o 30 €
- Priplatok za nočnú prácu 1,50 € / 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, teambuildingy, spoločné, 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

INZERCIA

0905 362 803

SŤAHOVANIE

 BYTY • KANCELÁRIE
 TREZORY • KLAVÍRE

 041-565 0330
 0902 902 482


NÁKLADNÁ 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 výpočet ceny
 www.nabytokgabor.sk cez telefón

TPD www.tpd.sk

SME PRIPRAVENÍ NA SEZÓNU

 Kosačky, plotostrihy, vyžinače, motorové pily,
 kultivátory, grily, záhradný nábytok ...

POZRI PONUKU NA ZADNEJ STRANE
BRENO
 KOBERCE • PVC

VEĽKÝ LETNÝ
VÝPREDAJ
ŠTARTUJE!
 až -50%

 5x v SR
 Bratislava, Martin,
 Nitra, Trenčín, Žilina
BRENO.sk

 máme
 najväčší výber
 kobercov, PVC a vinylu

bytové PVC 5m
 ponúkame tiež v šírkach

Komplexné služby zákazníkom sú pre nás samozrejmosťou

 Poradenstvo
 a individuálny prístup

 Rezanie podlahovej
 krytiny na mieru

 Obsiavenie
 kobercov

 Váš tovar Vám
 dovezieme po celej SR

 Koberec aj PVC Vám
 profesionálne nainštalujeme

 sledujte náš facebook
 facebook.com/koberce.breno.sk

KUPÓN NA ZĽAVU
 pri nákupe

15%

 Platí len do 31. 7. 2019!
 Vážuje sa iba na tovar v predaji. Zľavy sa
 nesčítajú. Nepočítajú sa zľavy na akčný
 tovar, ani na objednávku.

ŽILINSKO
BYTČANSKO

Redakcia: Vysokáňská 6
ŽILINA
zilinsko@regionpress.sk

REGIONPRESS

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

INZERČIA

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

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk
Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA 152 000 domácností

Každý týždeň: Beľá, Gbeľany, Kráľovany, Uetavská Lúčka, Nedeďza, Porúbka, Rosina, Iepička nad Váhom, Terchová, Turňa, Varín, Váňová, Zádubné, Závodie, Budatín, Imrové, Rosinky, Centrum, Hliný, Bôrik, Solinky, Vlčince, Brodno, Hájik, Bytča, Bánová, Zastranie, Rovažský Chlmec.

+ párný týždeň: Bytča, Hliný nad Váhom, Dlhé Pole, Dolný Hričov, Horný Hričov, Hvozdnica, Kolárovice, Kotešová, Priedmety Veľké Rovné, Štiavnik

+ nepárný týždeň: Bitarová, Kamenná Poruba, Kónská, Uetava, Uetavská Svinná, Batkovi, Mojs, Niezdubská Lúčka, Ovdiansko, Podhorie, Rajec, Rajecká Lesná, Rajecké Teplice, Poluvsie, Strečno, Stráňava, Mojsová Lúčka

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

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

Západné Slovensko

BV	57.000	Bratislava Východ
BZ	67.000	Bratislava Západ
DS	26.000	Dunajskostredsko
GA	30.000	Gaľantsko-Šaliansko
HC	24.000	Hlohovecko-Sereďsko
KM	15.000	Komárňansko
LV	30.000	Levice
MA	25.500	Malaciov
NR	48.000	Nitranské
NZ	35.000	Novozámocko
PK	21.000	Pezinské
PN	32.500	Prieštavsko-NM+MY
SC	25.000	Sereďsko
SE	31.000	Sereďsko-Skalicko
TO	38.000	Topoľčiansko-PE+BN
TN	52.000	Trenčiansko-DCA+HL
TT	45.500	Trnavsko
ZM	18.000	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	51.000	Banskobystricko+BR
KY	30.000	Kysucko-CA+KM
LI	35.500	Liptovsko-LM+RK
LC	30.000	Lučenecko-VN+PT
MT	38.250	Martinské+TR
OR	38.600	Oravsko-OK+NO+TS
PB	35.500	Považsko-PB+PU
PD	35.000	Prievidzsko
ZV	36.500	Zvolensko-DI+KA
ZH	26.500	Žarnovsko-ZL+ES
ZA	52.000	Žilinsko-BV

Východné Slovensko

BJ	31.000	Bardajovsko-SKA+SP
GE	25.000	Gemerisko-RV+RS+RA
HU	25.000	Humensko-VT+SV+ML
KE	82.750	Košicko
KS	22.250	Košicko okolie
SL	13.000	Ľuboviansko
MI	30.500	Michalovsko+TV+SO
PP	40.000	Papradzsko+IK
PO	40.000	Prešovsko+SB
SN	30.000	Špišsko+LE+GL

O úcte i neúcte

Úcta je uznanie vážnosti, autority niekoho, hodnoty niečoho. Úcta je teda do istej miery aj akceptácia.

Naopak, neúcta je iba tak nanajvýš prejavom samoudelenej si nadradenosti, povýšenectva, nechoty zaoberať sa nejakými inými záujmami a hodnotami, ako tými vlastnými. Okrem iného „biznisu“, samozrejme.

V našej spoločnosti nám chýba schopnosť úcty, úctivosti. Ťažko ju čakať od politikov egoistov a kariéristov, tí majú tak akurát vzťah k peniazom a k moci, ani tu vlastne nemožno vraviť o úcte, skôr o znásilnení systému, ktorý im moc iba prepožičal, určite nie však bez výhrad daroval. To je totiž princíp demokracie, u nás roky ignorovaný. Ak by politici mali úctu k občanom, plnili by a splnili by svoje predvolebné sľuby a neobmedzili by sa iba na ľúbivé lži a rozdávanie úplatkov zo štátneho rozpočtu, teda, z nášho spoločného majetku. Ale to by museli mať najskôr úctu aj sami k sebe. Zatiaľ nám predvážajú iba neúctu – k sebe samým, k sebe navzájom medzi politickými stranami, k sebe ako opozícia a koalícia a k nám, občanom štátu, ktorý majú zverený do rúk – nami, tými spomínanými no pre

nich zjavne nepodstatnými občanmi štátu.

Jeden z vás, vážení čitatelia, nedávno okrem iného do redakcie napísal, citujem: „Úctu alebo neúctu k slovenskej reči je poznať na každom z nás denne, podľa ochoty naučiť sa správne spisovne rozprávať, je možné aj povedať – vtáka poznáš po perí a človeka po reči. Ľahúčko sa vykrikuje som preslovenský, ale ťažko môže byť niekto preslovenský, ak neovláda alebo si nechráni spisovnú slovenčinu (samozrejme ak študoval na slovenských školách) – k tomu je potrebné viac námahy ako len slovná pretváрка!“. Nuž a platí to nielen o úrovni poznania jazyka. Platí to o spoločenskej úrovni ako takej, je to o úcte a neúcte.

Účet by mal vystaviť volič, lenže mnohí z voličov už tiež stratili úctu k sebe samým. Takže, ako z toho von? Jednoducho – uznávať vážnosť, niekoho prirodzenú autoritu a hodnoty čohokoľvek čo hodnoty má.

Nech sa vám darí – s úctou

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

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

REKLAMA mk

- výroba reklamy, vizitky
- okenné fólie/protislnečné, bezpečnostné, dekoračné/
- webstránky, e-shopy

0905 278 524

www.reklamamk.sk

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

www.nabytokrajec.sk

VSTAVANÉ
- SKRINE
- ŠATNÍKY
KUCHYNSKÉ
LINKY (aj panelákové)



ZAMERANIE, CENOVÁ PONUKA, DOVOZ, MONTÁŽ ZADARMO
josefjakubsky@gmail.com, 0911 923 920, 0903 923 922

NÁTERY STRIECH
NÁTERY KOSTOLOV

RÝCHLO A KVALITNE, SO ZÁRUKOU

0908 842 631



ZÁKAZKOVÁ VÝROBA

UPT, s.r.o.
Kysucká cesta 3
(areál Sloveny)
010 01 Žilina

www.upt.sk

kanalizačné šachty, výrobky z plexiskla, potrubné rozvody, plastová vzduchotechnika...

vodomerné šachty od 218,- € s DPH

vodomerné šachty
na vrtanú studňu
od 225 € s DPH

čistiare odpadových
vôd od 985 € s DPH
nádrže, žumpy, septiky
za znížené ceny už
od 125 € s DPH / m³



SKVELÁ
PONUKA

0911 204 214 Po-Pia: 07:00 - 15:30 (prestávka 11:00 - 11:30)

OBNOVA NÁPISOV
a DOSEKÁVANIE
DÁTUMOV na
POMNÍKCH
PRIAMO NA CINTORÍNE
čistenie dvojhrobu 100€
0944 229 001

drevené
brikety
z tvrdého dreva
160 €/1 tona
t.č.: 0903 525 764

FINSO AUTOPLACHTY
Vysokoškolákov 4, ŽILINA
Tel : 0903 548 755

ochranné SIETE • CLONY

špeciálne Plachty

technické textilie krycie PLACHTY

www.finsko.sk e-mail: finsko@finsko.sk

HĽADÁME NOVÝCH KOLEGOV DO VÝROBY

novootvorené

DermaCentrum ŽILINA

Konzultácie s lekárom

0911 219 178
www.dermacentrum.sk

• korektívna DERMATOLÓGIA
• lekárska KOZMETIKA

Jána Milca 52, Žilina

VÁHOSTAV-SK-PREFA

VÝROBA A PREDAJ BETÓNU

0902 892 110
www.vph.sk

AKCIA ZĽAVA 10%

Napríklad:
Betón C16/20 XC1, S3 za 42 €/m³ bez DPH*

*Podmienky akcie nájdete na www.vph.sk/beton2019

EASY Bývanie Žilina
regionálna stavebná firma

PONÚKA KOMPLETNÉ REKONŠTRUKCIE BYTOV, BYT. JADIER A DOMOV

Spôľahlivo a kvalitne

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

INZERCA
0908 979 468

ODSTÚPIM PREDAJŇU ODEVY-TEXTIL
S 25-ROČNOU TRADÍCIOU V POVAŽSKEJ BYSTRICI

Bližšie info: 0911 79 91 88



KAMENÁRSTVO RIEDL
ŽILINA - Považský Chlmec, Bytčianska 56
veľ'kosklad materiálov • 27 rokov na trhu

MRAMOR • ŽULA • ONYX

- výroba pomníkov a urnových hrobov
- kompletné zhotovenie hrobov a rekonštrukcie
- kuchynské dosky, schody, dlažby, obklady krbov
- rezanie materiálov vodným lúčom

Zľavy na objednávky až do 20%

www.riedl.sk **tel. 0903 546 706**

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

VSTAVANÉ SKRINE

- Kuchyne
- Spálne
- Obývačky
- Kancelársky nábytok

VÝHODNÉ ZĽAVY AŽ DO 45%

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

SADROKARTÓNOVÉ A MURÁRSKE PRÁCE

0904 174 196

ELEKTROINŠTALÁCIE
-domy, byty, priem. elektromontáže, LED

www.elektro-montaze.sk

FRELMA 0944 517 726
0915 189 584

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

vložkovanie certifikovaným materiálom

- OBHLIADKA ZDARMA

0911 315 249
www.bmkominy.sk

100% DREVENÉ BRIKETY

RUF

-BUK -DUB

0903 242 888 160€/1t
www.brikety-zilina.sk

KVALITNÉ A EKLUZÍVNE KRBY

- 30 návrhy
- Kanadské krby, kachle a grily
- Kompletné prístušenstvo a stavebné materiály

KAMINA

Krby - Kachle - Pece - Komíny

Prodajňa: Dolné Rudiny 1, ŽILINA (budova DOMINO)
0948 159 954

Občianska riadková inzerca

01 AUTO-MOTO / predaj

»Kúpim Vaše auto od r.v. 2002 aj bez STK 0902395404

02 AUTO-MOTO / iné

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

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

08 STAVBA

»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.č.: 0905925991
»Kúpim haki lešenie, 0908 532 682

09 DOMÁCNOST'

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

»Kúpim staré zlaté zuby, zlaté a strieborné mince a hodinky OMEGA, bodáky, nem. helmy. 0907166358
»Čistenie hrobov a obnova písma, serióznosť, korektnosť a spoľahlivosť. T.č.: 0919 205 521

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 novin, ktorú nájdete na druhej strane vľavo dolu. Službu PlattsMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.



VÝKOPOVÉ A ZEMNÉ PRÁCE

0903 973 681

www.psdomov.sk

ZÁHRADNÁ A LESNÁ TECHNIKA

Husqvarna HONDA WOLF Garten

PREDAJ - SERVIS - POŽIČOVŇA

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



LETNÁ AKCIA

Nová adresa!

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

www.kovane-ploty.sk



záhradné a kované ploty | brány | zábradlia

0918 847 674 0911 847 674

BYTČA • HLINÍK • POVAŽSKÁ BYSTRICA • PÚCHOV

KAMENÁRSTVO®

LAVADO

zal. 1990

RÝCHLO - LACNO - KVALITNE

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

AKCIA

NA VŠETKY POMNÍKOVÉ ZOSTAVY A OBKLADOVÉ MATERIÁLY

ZĽAVA 20%

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

ŽALÚZIE

- ISO design roletka (celotielň)
- cena: 11 €/m²
- ISOLINE roletka (jednotelň)
- 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

PALIVOVÉ DREVO

ukladané

mäkká metrovica - 29 €/pru
kládky štiepané - 36 €/pru

tvrdá metrovica - 39 €/pru
kládky štiepané - 46 €/pru

DOVOZ 1 €/1km

0911 090 185
0905 193 790

PALIVOVÉ DREVO

ŠTIEPANÉ POLIENKA
SYPANÉ 25,33,40,50 cm

TVRDÉ DREVO
od 41 €/pru*

MÄKKÉ DREVO
od 30 €/pru*

*pru = priestorový meter sypaný

AKCIA do 31.7.2019

MÄKKÉ DREVO balík do
25 cm 34 €/pru
33 cm 30 €/pru
50 cm 27 €/pru

balík do
50x50x50cm
5 €

voľať prac. dni 7.00 - 14.30
0917 249 284
ROZVOZ - 0,80 €/km
kontajnery 7,9,10 a 12 m³
www.pilavelkerovne.sk

VODA KÚRENIE KANALIZÁCIA

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

Hydraulické
vyregulovanie TÜV, UK

0915 824 186

ŠTAHOVANIE

prof. SIVKA

Žilina

Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profi.sk

NÁTERY STRIECH

ALTITUDE ma
práce vo výškach

0917 578 839
www.altitude.sk

REKONŠTRUKCIE KOMÍNOV A RÍŇ

KUCHYNE

na mieru
za cenu ako z POĽSKA

0902 828 109

ul. Robotnícka 18 A, Martin
(bývalý hutnícky závod)

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

VÝROBA, PREDAJ A MONTÁŽ

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

REALIZÁCIE KRBOV, KACHĽOVÝCH PECÍ

www.tridek.sk tridek.kominy@gmail.com
OBHLIADKY: 0910 938 961, 0918 489 793
VÝROBA: 0911 938 960



ZEMNÉ PRÁCE
PRÍPOJKY, OPLOTENIE
ZÁMKOVÉ DLAŽBY
+ AUTODOPARA
☎ 0905 835 191

PONÚKAME ČISTENIE HROBOVÝCH MIEST

V ROZSAHU BEŽNEJ ÚDRŽBY

0908 930 080 VIAC INFO NA: WWW.HROBYZILINA.SK



0903 964 200

www.radovkymojs.sk

Vyhodnotenie "holodom" už od

140.000 € bez DPH

168.000 € s DPH

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

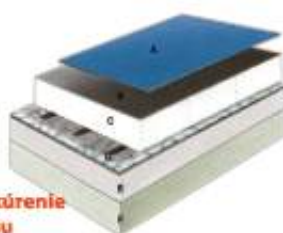
Výhody tohto typu izolácie:

- 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 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



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

Júlová akcia!! Platí pri objednaní do 20.7.!!



Klimatizácia Sinclair Vision 3,5 kW,
cena je aj s montážou
do 5m potrubia
* cena nezahŕňa dopravu

1 099 EUR
bez DPH

AKCIA!!! AKCIA!!! AKCIA!!!

0944 444 353 | www.klimareal.sk



Plnenie auto klimatizácie

Dezinfekcia ozónom

bez čakania

0948 744 712 Kamenná 11, ŽILINA

Autobaterie s.r.o.



Striekanie fasádnych omietok a farieb

0910 927 038

VYKUPUJEME STARÉ KRESANÉ

drevo, dosky,
hranoly, stodola,
humno, sýpka, pajta,
strecha, drevenica...
PONÚKAME AJ BÚRACIE PRÁCE
tel: 0908 795 502
info@staryhranol.sk

PEKNÁ STRECHA

nátery striech
nátery kostolov
oprava a výmena
striech

lacno a kvalitne
tel.: 0908 842 631

TRADÍCIA • KVALITA • SKVELÉ CENY

Autocar

Riešenia pre každý náklad



PRÍVESNÉ VOZÍKY

Ivachnová 300, Ružomberok



Viac ako 1500 ks skladom!

www.autocar.sk • 0905 252 633

MIND diéta

MIND v angličtine znamená myseľ, myslenie, rozum, intelekt. MIND je ale aj skratka pre stravu, ktorá ochraňuje kognitívne funkcie mozgu, chráni pred vznikom Alzheimerovej choroby a pomáha navrátiť činnosť mozgu po mozgovej príhode.

Ide o spojenie výhod stredomorskej a DASH diéty, ktorá dokáže spomaliť degeneratívne procesy mozgu. Spája najzdravšie diéty.

Potraviny sú rozdelené do dvoch skupín - na tie, ktoré sú prínosom a na tie, ktorým sa treba obmedziť, alebo sa im vyhnúť.

10 skupín potravín, ktoré sú dôležité pre správne fungovanie mozgu a treba ich zaradiť do jedálneho lístka pravidelne:

Celozrnné obiloviny - 3 a viac porcií denne

Zelená listová zelenina - 6 porcií týždenne

Ostatná zelenina - 1 porcia denne, pridaná k pravidelným porciám zelenej listovej zeleniny

Orechy - 5 porcií týždenne

Bobuloviny - 2 alebo viac porcií týždenne

Fazuľa alebo strukoviny - 3 a viac porcií týždenne

Ryby - 1 a viac porcií týždenne

Hydina - 2 a viac porcií týždenne

Vino - 1 porcia denne, ale nie je podmienkou

Olivový olej - používaný ako hlavný olej

na varenie

5 skupín potravín, ktoré treba obmedziť:

Pečivo a sladkosti - menej ako 5 porcií týždenne

Červené mäso - menej ako 4 porcie týždenne

Syr - menej ako 1 porcia týždenne (u ľudí s osteoporózou treba konzultovať u lekára)

V rebríčku najzdravších a najlepších diét má MIND 4. miesto, aj napriek tomu, že jej princípy boli spísané iba v roku 2015. Ale trojročné vedecké skúsenosti na veľkom počte potenciálne rizikových pacientov a pokračovanie klinického skúšania na renomovaných pracoviskách sú dôkazom významu takejto stravy. Riziko Alzheimerovej choroby dokáže znížiť o tretinu až polovicu.

Príklad rozpisu stravy na jeden deň:

Raňajky: grécky jogurt s ovsenými vločkami, čučoriedkami a orechmi

Obed: na pare robený plátok

lososa, veľká porcia zelenej listovej zeleniny

Večera: zelená fazuľa s olivovým olejom, hnedá ryža, pohár bieleho vína

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

Bohaté prázdniny

Letné prázdniny sú už v plnom prúde. Každý z nás, špeciálne to platí u detí, túži po tom, aby prežil prázdniny bohaté na zážitky.

Čo to ale znamená, prežiť na zážitky bohaté leto? Určite to môže byť aj o navštevovaných miestach, a tým nemyslím len na tie v zahraničí. Naše Slovensko je rovnako krásna krajina. Možno trochu neznáma, ale o to viac fascinujúca pre každého, kto sa ju podujme spoznávať. Bohaté leto môže priniesť aj nové priateľstvá, nové lásky. A má určite mnoho ďalších podob.

Jedno však má bohaté leto spoločné s bohatým životom. Ide o najdôležitejšiu prísadu, bez ktorej môžeme mať koľko chceme peňazí či majetku, ale pravé bohatstvo do hĺbky nespoznáme. Ide o najdôležitejšiu prísadu, bez ktorej môžeme navštíviť všetky štáty sveta či sa hrdiť množstvom priateľov, ale to pravé bohatstvo života nám napriek tomu uniká.

Bohatý = Boh a Ty. Naozajstné bohatstvo nám neprinášajú len samotné svetské peniaze či sláva. Ani zbieranie vlajok z navštevovaných krajín sveta. **Ozajstné bohatstvo nachádzame a spoznávame vtedy, keď žijeme život naplnený Bohom.** Ak sa o to, aby sme boli úspešní v škole či v profesionálnom živote (lebo aj toto sú dôležité veci), alebo aby sme prežili naplnený voľný čas, snažíme ruka v ruku s Ním.

„Pomôž si človeče, aj Boh Ti pomôže.“ On nám pomáha aj vtedy, keď si to neuvedomujeme. Napríklad keď sa bojíme o budúcnosť. „A prečo ste takí ustarostení o obleče-

nie? Pozorujte poľné lalie, ako rastú: nenamáhajú sa a neprudú. No hovorím vám: Ani Šalamún sa v celej svojej sláve neoblekal tak ako hociktorá z nich. Keď teda Boh takto oblieka trávu na poli, ktorá dnes je a zajtra ju hodia do pece, či neoblečie oveľa skôr vás, vy maloverní?“ (Mt 6,28-30).

Letné prázdniny sú v plnom prúde. Nezabúdajme ani v zaslúžených časoch voľna na ľudí, ktorí si ich z rôznych dôvodov užijú nemôžu či nedokážu. Myslím najmä na zdravotne trpiacich ľudí. Tiež na tých, prenasledovaných pre svoju vieru.

Pomoc druhým nepozná voľný čas. Som plný viery, že ľudom trpiacim či odkázaným budeme každý v rámci našich možností naďalej pomáhať aj cez prázdniny. **Nielen dary, ale tiež modlitba je synonymom pomoci a dobra človeka.** A v dobro ľudí veril aj páter Werenfried van Straaten, zakladateľ pápežskej nadácie ACN. „**Ľudia sú oveľa lepší, ako si myslíme. Aj Boh je oveľa lepší, ako si myslíme.**“

Slovenská národná kancelária ACN Slovensko – Pomoc trpiacej Cirkvi ďakuje všetkým čitateľom, ktorí vo svojich modlitbách myslia na našich prenasledovaných a núdzných bratov a sestry. Ďakujeme tiež všetkým, ktorí štedrým srdcom a finančnými darmi pomáhajú zmierňovať ich utrpenie.

Prajeme všetkým leto bohaté nielen na skutočné zážitky, ale aj hĺbku srdca a pomoc druhým.

» Jozef Bednár
ACN Slovensko

KRTKOVANIE
Peter Plachý - EKO.s.p.
čistenie
kanalizačných
potrubí
0915 313 305

ŠUMNÁ
STRECHA
-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov
MICHAL
0908 337 893

Kúpim
jelenie,
srdce,
danielie
zhody
a trofeje.
tel. 0904 723 073
trofejeeu@gmail.com

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie **-20%**
- chemická inekcia **STOP VODA**
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

PREDAJ
SKLOLAMINÁTOVÝCH
ŽÚMP
montáž + doprava
kontakt: **0905 925 991**

Akcia platí do 30.7.
2F **autosave**
www.autosave.sk
Žiarte čistotou!
Kúpte si u nás sadu žiaroviek
H4 alebo H7 za **jednotnú**
X-treme vision **cenu**
27€
a s ňou získate
Odstraňovač hmyzu Čistič plastov Šampón s voskom
Využite **27%** zľavu na autolekárníčku, výstražný trojuholník, reflexnú vestu a ťažné lano.
Malacky • Hlohovec • Banská Štiavnica • Žilina
Liptovský Mikuláš • Prešov • Košice • Michalovce

PREDÁM
NOBASIL KNAUF
všetky hrúbky 10 cm - 1,99 €
5 cm - 0,99 €
Pri väčších odberoch - dohoda
DOPRAVA ZDARMA
0902 699 999

ZBAVTE SA VLHKOSTI
pivnice šachty základy obytné priestory
0907 55 77 78 obhliadka **ZADARMO**
+ ponuka

Nie čumák, ale **Slovenčina naša**
ňufák. Nie náčelník, ale **veliteľ!**

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

náš diskont
akciové ceny po celý rok



zabudnite na letáky – u nás nájdete
najvýhodnejšie ceny po celý rok

www.nasdiskont.sk

potraviny • nápoje • drogéria

Horalky Sedita

50g

0,25



Steiger Radler

500ml

0,39



Jar citrón

450ml

0,69



Nájdete nás v LIVING Centre

Po – Pia: 8.30 – 18.00
Sobota: 8.30 – 12.00

pri **METRE**

KUPÓN AKCIA

káva Velvet 200g

1 kupón = 1 ks kávy

2,99



bývanie ASY STAVEBNÁ SPOLOČNOSŤ
kúpi BYT / DOM
vhodný na rekonštrukciu
Ul. V. Tvrdeho 5, Žilina, 0903 709 059
Pomôžeme aj so zadĺženým bytom / domom
Transparentne, poctivo a spoľahlivo

SCB Kotešová 1010, 014 01 Bytča
Kompletný sortiment pre vašu strechu!

- Široký výber strešných krytín
- Odvapové systémy
- Klampiarska výroba
- Drevo a laty na krov
- Strešné doplnky
- Montáž a dovoz
- Cenové ponuky **ZDARMA**

Najlepšie ceny za skvelú kvalitu!

+421 910 666 456 www.stresnecentrumbytca.sk
scbsro@centrum.sk SCB Strešné centrum Bytča

DVERE BEZPEČNOSTNÉ
www.vchodove-dvere.sk **0917 678 746**

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

ZÁRUČNÝ a POZÁRUČNÝ SERVIS

od **239,-** + montáž

RENO jaseň, RENO buk, RENO orech, DOMINANT, LUX

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

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
Tel: 0948 267 814 kaminsro@kaminsro.sk **KOMÍN S.R.O.**
NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY OCEĽOVÉ DYMOVODY
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY
www.kaminsro.sk

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

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 €

PASIVNÝ dom Uw=0,76 W/m²K

KÚPIM DOM, BYT
súrne
Zaplatím právnika a kataster
0902 614 251

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

VŔTANIE STUDNÍ
vrtanie aj malou súpravou
budovanie Ø160mm
0918 620 100

NÁTERY
STRIECH KOSTOLOV
OPRAVA KOMÍNOV
0908 288 350

Slovenské prírodné poklady

Aj keď teraz, kto nebol na dovolenke konkrétne na Bali, ako keby spoločensky ani neexistoval, dovoľujeme si upozorniť na nádheru, ktorú máme na Slovensku takpovediac pod nosom a vie sa o tom v celom širom svete, akurát, v kruhoch našich snobov nie.

Národné parky Slovenska v sebe ukrývajú to najkrajšie a najdrahšie, čo na Slovensku existuje. Jeden ako druhý sú krásnym bohatstvom našej slovenskej kultúry a prírody. Ich bohatstvo sa nachádza nie len v pôde či vo vzduchu ale aj v srdciach obyvateľstva týchto lokalít.

S prekrásnou prírodou je spojená, samozrejme, aj jej ochrana a práve na tento účel vznikli národné parky, ktoré sa starajú o naše spoločné prírodné dedičstvo. Parky zoradujeme v nasledujúcom prehľade od najväčšieho po najmenší.

Tatranský národný park

Najväčší a najstarší národný park u nás netreba podrobnejšie predstavovať. Vďaka svojej rozlohe a polohe v Tatrách ponúka národný park veľmi veľké množstvo atrakcií. Okrem turistiky (600km chodníkov) tu je veľa možností aj pre lyžiarov, skialpinistov, horolezcov, či fotografov. Ako turistická destinácia disponuje veľkým množstvom reštauračných a ubytovacích zariadení.

Národný park Veľká Fatra

Západným susedom NaPaNTu a najmladším je Národný park Veľká Fatra. Park je zaujímavý nielen kvôli možnostiam pešej túry, no v okolí sú aj miesta so zaujímavým turistickým významom, ako napríklad skanzen Vlkošinec. Územie je dôležité aj z hľadiska vodného hospodárstva a zásob pitnej vody.

Národný park Slovenský Kras

Slovenský Kras môžeme nájsť na juhu Slovenska v pohraničnej oblasti okolo Rožňavy. Patrí medzi najväčšie krasové oblasti v strednej Európe a ponúka veľmi veľké množstvo jaskýň a priepastí. Miestna príroda ponúka veľmi pekné výhľady z vrchov kopcov a rôzne, veľmi zaujímavé skalné útvary.

Národný park Poloniny

Najvýchodnejší národný park nájdeme na území, ktoré susedí s Poľskom a Ukrajinou. Hornatý reliéf je známy pre svoje nádherné a človekom nateraz nepoškodené bukové pralesy. Poloninami sa označujú nezalesnené oblasti v NP - horské lúky. V oblasti sa vyskytujú viaceré vzácne rastliny a živočíchy, dokonca je tu vo voľnej prírode aj zubor hrivnatý.

Národný park Malá Fatra

Severovýchodne od Martina sa nachádza štvrtý najstarší národný park



Pieninský národný park

Zdroj: archív red

na Slovensku. V parku sa nachádza vrch Veľký Rozsutec, ktorý je považovaný za jeden z najkrajších vrchov na Slovensku. Kopcovitý reliéf vytvoril podmienky pre rôznorodú vegetáciu a bohatú živočíšnu populáciu. Nachádzajú sa tu mnohé známe turistické ciele, napríklad Jánošíkove diery pri Terchovej.

Národný park Muránska Planina

Na východnej strane NaPaNTu môžeme nájsť relatívne mladý národný park Muránska Planina. Park sa rozprestiera v Slovenskom Rudohorí a to zaručuje, že žiaden návštevník nezostane sklamaný. Všadeprítomné výsledky krasových javov a bohatá fauna a flóra sú pre mnohých veľkým lákadlom. Nachádza sa tu až 300km značených chodníkov a náučných trás.

Národný park Slovenský Raj

Národný park na Spiši je dobre známy mnohým turistom, ale aj cyklistom. Môžeme tu nájsť trasy každého typu - rovinaté, kopcovité, náročné, ľahké, po lesných cestičkách, no i trasy zjazdové na bicykli. Návštevník môže Dobšinskú ľadovú jaskyňu, či viacero vodopádov. V okolitých obciach je množstvo ubytovacích i reštauračných prevádzok.

Pieninský národný park

Je najmenší, no o to krajší. Leží pri hraniciach s Poľskom na prielome rieky Dunajec okolo ktorej sa národný park tiahne. Práve rieka je najväčším miestnym lákadlom, na ktorej sa konajú splavy - na plitách alebo na raftoch. Atmosféru Zamaguria vám priblížia Goralí v krojoch a miestna architektúra.

red

OKNÁ • DVERE
• bezpečnostné dvere
• garážové brány **-55%**

Profi OKNO SK
PLASTOVÉ OKNA • DVERE www.profioknosk.sk

LETNÁ AKCIA
ALU PARAPETY za 1€ do 31.7

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

DOBROVOĽNÁ DRAŽBA
Pozemky
Terchová
Najnižšie podanie: 101 700 EUR

Termín konania dražby:
dňa 14.08.2019 o 10:45 hod.
Miesto konania dražby:
Salónik, VIX Restaurant, Sládkovičova 164/3, 010 01 Žilina, okres Žilina, Žilinský kraj.

Dražobná zábezpeka: 15 000,00 EUR
Predmet dražby: Pozemky, parcely registra "C" evidované na katastrálnej mape ako parcelné č. 15228/91, 15228/98, 15228/99, 15228/100, 15228/101, 15228/120, 15228/121, druh pozemkov trvalý trávny porast o celkovej výmere 6 481 m². Predmet dražby je evidovaný na LV č. 1246, k.ú. Terchová.

Kontakt: 02/32202731, schmidt@platitsaoplati.sk,
www.platitsaoplati.sk

platit sa oplatí dobrovoľné dražby

RI OKNA®
www.riplast.sk

PLASTOVÉ - HLINÍKOVÉ
DREVENÉ - DREVOHLINÍKOVÉ
OKNÁ A VCHODOVÉ DVERE

ZARÚČENÉ
ČESKÁ
OKNA

INOTHERM
PRODUKCE ALU ALUMINIUM

SALAMANDER
INDUSTRIE & PRODUKTE

tel. č.: 0915 82 61 81, 041 - 5007 167
e-mail: zilina@riplast.sk
Ul. Za plavárňou 3937/1, Žilina
(budova Tenis Point, vedľa Mountfieldu)

Okno Stav

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

SPOKOJNOSŤ ZÁKAZNÍKA
= NAŠA PRIORITA I

ZĽAVA až 58%

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

Nie **ochotiť**, ale **Slovenčina** naša
skrotiť. Nie **prádlo**, ale **bielizeň**.

eko OKNA **OKNÁ - DVERE**
HLINÍKOVÉ - PLASTOVÉ
WWW.EKOOKNAZILINA.SK

ŽALÚZIE, PARAPETY, SIEŤKY, MADLÁ, KĽUČKY

PRI KOMPLETNEJ MONTÁŽI
K OKNÁM ŽALÚZIE ZADARMO

na najlepšia
cena
v meste

kontakt: 0918 392 054, ekooknask@gmail.com, J.M. Hurbana 348/4, ŽILINA

OKNÁ | DVERE | BRÁNY | TIENENIE | TERASY

DIZAJN HLINÍKA VLASTNOSTI A CENA PLASTU

EKO-PROFIL
vlastné sklenenie a montáž

ŽILINA:
Bulvár, A. Bernoláka 75/35
0907 284 483, 0948 365 005
za@ekoprofil.sk
www.ekoprofil.sk

OKNÁ PRE VÁS VYRÁBAJEME



**vonkajšie
ŽALÚZIE
PARAPETY
hliníkové**

intersystem@intersystem.sk
www.intersystem.sk
+421 903 300 430

**inter
SYSTEM**
WWW.INTERSYSTEM.SK

OKNÁ-DVERE
PLASTOVÉ, HLINÍKOVÉ
TIENIACA TECHNIKA
GARÁŽOVÉ BRÁNY
SERVIS okien a žalúzií

INTERSYSTEM, s.r.o.
Kamenná cesta 5, Žilina
zilina@intersystem.sk
+421 911 145 800

OKNÁ - DVERE - GARÁŽOVÉ BRÁNY

**GARANTUJEME VÁM
NAJLEPŠIE CENY**

vteple.sk

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

INTERIÉROVÉ DVERE - ŽALÚZIE - ROLETY

o k n á a d v e r e

Slovaktual®

**PLASTOVÉ-
HLINÍKOVÉ
OKNÁ A
DVERE**

ŽILINA
Fraňa Mráza 12

slovaktualzilina@stonline.sk
Tel: 041/500 7777, 0902 950 702




ZATEPLOVANIE
RODINNÝCH DOMOV, COKLOV...

tel: 0908 546 228

STAVEBNÉ PRÁCE
- OBKLADY A DLAŽBY
- LEPENIE PRÍRODNÉHO KAMEŇA

**PRÁCA NA
KOMPLET**
CENA DOHODOU



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

Len rodné čísla

Snáď môj text nevyznie politicky, keďže naráža na zámer vlády „reformovať“ rodné čísla. Zdanlivo neškodná téma, ktorá sa akosi vnukla úradníkom, ktorí sú na míle vzdialení od reality Slovákov.

Fascinuje ma, že uprostred problémov, ktoré prežíva obyvateľstvo, sa rieši niečo, čo je zbytočné, byrokratické a nemá jediný prínos pre kvalitu života. Rovnako ma fascinuje suma za to, ktorú predstavilo ministerstvo vnútra. A to ešte nezarátali náklady na všetky sprievodné procesy, napr. zmenu dokladov. Viem, že to znie populisticky, ale tie akože malé financie by sme my neúradníci použili racionálne. V tomto budem rád populistom. Tu sa totiž peniaze doslova plytvajú. Keby sa tak raz dostali ministerstvá do rúk skutočným odborníkom, bežným ľuďom, som presvedčený, že by sa objavili kvantá financií.

Vo funkcii riaditeľa musím robiť veľa rozhodnutí. Riadím školu je ako viesť štát v malom. Pri každej zmene zvažujem kontext. Myslím na to, ako moje rozhodnutie ovplyvní komunitu školy, koľko odčerpá financií a či bude pozitívne aj z hľadiska školstva. Lebo aj my riaditelia dávame signály na celospoločenské zmeny, i keď sú často nevypočuté. Uvažovanie v kontexte občanov však nie je blízke úradníkom a väčšine politikov. Mňajú sa rodné čísla? Podme ich rýchlo upgradovať, nech o 30 rokov nemajú ľudia „problém“.

Zdanlivo jednoduchá vec tváriaca sa ako významná štátna činnosť. No len na školách si takáto zbytočná zmena vyžiada ďalší čas na inováciu databáz, dokumentov, smerníc a pod. Na rozdiel od úradov, ktoré doslova prekvitajú personálom, školy nemajú túto výmohnosť. So svojimi zástupcami odsunieme výchovno-vzdelávací proces (podstatu školy) a môžeme sami týždeň meniť údaje tak, ako to je pri „spákaných“ GDPR, bezplatných obedoch, rekreačných poukazoch či e-schránkach. Všetko to zavalilo školy, ktoré premrhávajú čas i financie na opatrenia, ktorými sa prezentujú politici, absolútne prehliadajúce dôsledky pre podriadených. Ak aj dajú nejakú podporu, jej aplikácia si vyžiada ďalšie dokumenty. Treba si pozrieť, aký megamanuál pre školy je na získanie štátnych financií na rekreačné poukazy. A popri tom riadime bežné školské procesy. Hovorím iba za školy, nespomínajúc nemocnice, obecných občanov či iné zraniteľné inštitúcie. Stráca sa podstata činnosti uvedených organizácií.

Kým budú vo vysokej politike teoretici a pseudoodborníci, ktorí sa prezentujú hurónskymi nápadmi bez schopnosti myslieť o dopadoch, budeme naďalej sledovať nápady, ktoré slúžia iba politickej propagande a mrhajú peniaze voľičov.

» **PhDr. Ján Papuga, PhD.**
riaditeľ ZŠ s MŠ, Riazanská 75, Bratislava

STRÁŽIME VAŠE PENIAZE



Minulý týždeň sa predstaviteľom hnutia OBYČAJNÍ ĽUDIA a nezávislé osobnosti (OLANO) podarilo dva veľké úspechy.

Predstavte si, že by niekto pobe-ral státisíce eur zo štátnych dotácií vďaka tomu, že sfašuje váš podpis alebo zneužíva vaše osobné údaje. Šéf hasičov z Piešťan založil národný zväz bobistov len vďaka tomu, že zo 48 nič netušiacich hasičov urobil členov tohto zväzu. O ničom takom však títo hasiči nevedeli, a keď sa to dozvedeli, konanie ich šéfa nahlásili na políciu a oboznámili s ním aj ministerku vnútra, a tiež prezidenta Hasičského a záchranného zboru Alexandra Nejedlého.

Po dlhých mesiacoch nafahovania prezident hasičov A. Nejedlý nepochopiteľne nepotreštal šéfa piešťanských hasičov, ale krajského šéfa v Trnave, pretože vraj nedostatočne oboznámil svojich podriadených o ochrane osobných údajov. Šéf piešťanských hasičov navyše zostal vo svojej funkcii napriek rozhodnutiu discipli-

nárnej komisie, podľa ktorej sa dopustil podvodného konania a mal by byť zbavený funkcie.

Vďaka tlaku tieňového ministra vnútra za OLANO Gábora Grendela ministerka Saková nakoniec odvolala šéfa piešťanských hasičov. Zodpovednosť je však aj na pleciach prezidenta hasičov Alexandra Nejedlého, preto by svoju funkciu mal opustiť aj on. Čím skôr, tým lepšie.

Na 400-miliónový pochybný tender ministerstva obrany na vozidlá 4x4 zase upozornil tieňový minister obrany za OLANO Jaroslav Naď. Podmienky súťaže, ktoré stanovilo ministerstvo pod vedením SNS, totiž spĺňalo len vozidlo od jediného výrobcu, ktoré navyše nebolo overené v bojových misách. Vďaka upozorneniam Jara Naďa Úrad pre verejné obstarávanie pozastavil tento pochybný tender a prebieha jeho vyšetrovanie.

Toto sú výsledky práce hnutia OLANO za posledný týždeň. Strážime vaše peniaze a nebojme sa poukázať na korupciu.

Dakujeme, že stojíte za nami.



SBS SPOMA S.r.o.

PRÍJME DO TPP
PRACOVNÍKOV STRÁŽNEJ SLUŽBY
PRE OBJEKT VO VIŠŇOVOM

nástup: **JÚL 2019**
mzda: **3,00 NETTO / HODINA**

kontakt: 0907 872 169

Spoločnosť DOBÝVANIE, s.r.o. Stráňavy
príjme
do pracovného pomeru
zamestnancov na pracovnú pozíciu

STROJNÍK KOLESOVÉHO, PÁSOVÉHO NAKLADAČA A VRTACEJ SÚPRAVY

Pracovná doba: od 6:00 hod. do 14:00 hod.
Mzda: 940 € brutto
Výkon práce: Stráňavy

Po zaškolení na pracovné miesto zvýšenie mzdy, bonusy a benefity (zdvojnásobenie, pevná pracovná doba, banický príspevok, odmena pri životnom a pracovnom jubileu, mikulášske predstavenie a balíčky pre deti)

Blížiš info: 041/5692 731, personal@dolvap.sk

DO NOVOOTVORENÉHO PIVOVARU

FLÁMM
PRVÝ RAJECOV PIVOVAR

v centre **Rajeckých Teplíc**
príjme zamestnanca
s nástupom od **25.7.2019:**

CHYŽNÁ
mzda: 750,- mesačne/brutto

0911 502 592 • koberamonika@gmail.com

DOLVAP, s. r. o.
príjme do prac. pomeru

RUŠŇOVODIČOV NA SÚKROMNÚ VLEČKU

!!!! MIMORIADNA ODMENA PRI NÁSTUPE !!!!

Mzda: 1100 € brutto + odpoľudňajšie príplatky
Pracovná doba: od 6:00 do 14:00 hod.
a od 14:00 do 22:00 hod.

Miesto výkonu práce: Varín

Po zaškolení na pracovné miesto zvýšenie mzdy, bonusy a benefity (zdvojnásobenie, pevná pracovná doba, odmena za odpracované roky, príspevok na rekreáciu, odmena pri životnom a pracovnom jubileu, mikulášske predstavenie a balíčky pre deti)

Blížiš info: 041/5692 731 alebo personal@dolvap.sk

PRACOVNÁ POZÍCIA:**» STROJNÍK**

nástupná mzda od 4,30 EUR/hod. + prémie do 30%

» SKLADNÍK

nástupná mzda od 580 EUR/mesiac

**KONTAKTY:**

Adresa: ERPOS, spol. s r. o.
Kamenná cesta 23, 010 01 Žilina
e-mail: personalne@erpos.sk
telefón: 0911 627 204

**SÚKROMNÁ BEZPEČNOSTNÁ SLUŽBA
PRIJME PRACOVNÍKOV DO STRÁŽNEJ SLUŽBY
V NÁKUPNOM CENTRE V TERCHOVEJ.**

Základná hodinová mzda je 3,20 €/hod.. Podmienkou prijatia je preukázanie odbornej spôsobilosti na výkon strážnej služby.

Kontakt: 0910 925 342, 0903 615 207,
papservice@papservice.sk

**DOLVAP, s. r. o.**

prijme do prac. pomeru

**PREVÁDZKOVÝCH
ELEKTRIKÁROV**

Pracovná doba od 06:00 hod. do 14:00 hod.
Mzda: 900 – 1000 € brutto

**PRACOVNÍKOV
DO VÝROBY**

(expedientov, strojníkov a iné profesie)
Nepretržitá prevádzka na 12-hodinové zmeny
Mzda: 900 € brutto + príplatky

Miesto výkonu práce: Varín

Po zaškolení na pracovné miesto zvýšenie mzdy,
bonusy a benefity (závodné stravovanie,
pevná pracovná doba, odmena za odpracované roky,
príspevok na rekreáciu, odmena pri životnom
a pracovnom jubileu, mikulášske predstavenie
a balíčky pre deti)

Blížišie info: 041/5692 731 alebo personal@dolvap.sk

**Upratovacia spoločnosť****— prijme PRACOVNÍČKY —**

na čistiace a upratovacie práce

V HORNOM HRIČOVE

V DOPOLUDŇAJŠÍCH HODINÁCH
NA ZÁSTUP POČAS DOVOLENKY, NA 7 HOD DENNE.
MZDA 3,10€/HOD.

BLÍŽŠIE INFORMÁCIE POSKYTNEME NA TEL. Č. 0905 625 625

ZBER BROSKYŇ
v Taliansku
0940 969 674

Prijmeme pracovníka na pozíciu

**ADMINISTRATÍVNY PRACOVNÍK
PRIJÍMACÍ TECHNIK**

1400€/mesačne brutto

Miesto výkonu práce Žilina.

Blížišie info: 0917 422 831

Životopisy posielajte:

rita828dc@gmail.com

**SBS
LAMA SK**

prijme strážnikov
na obchodné prevádzky
v Žiline

800 € brutto/ mesiac

+ variabilná zložka

Nástup IHNEĎ!

0948 109 197

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 KariéraEUROPE
2019

CERTIFIED EXCELLENCE IN EMPLOYEE CONDITIONS

SLOVENSKO
2019

CERTIFIED EXCELLENCE IN EMPLOYEE CONDITIONS



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Spôsobujú vám schody problém?



5
ROKOV
GARANTOVANÝ
SERVIS

Stannah

Stannah Vám ponúka stoličkové
výťahy na všetky typy schodisk.

ŽP občanom poradíme, ako získať
na zakúpenie štátny peňažný príspevok.



Viac ako
600 000
Stannah
zákazníkov
na svete

Zavolajte na naše
bezplatné telefónne číslo

0800 162 162

www.stannah.sk

Sme priami výrobcovia a špecialisti na najpredávanejšie stoličkové výťahy na svete

EKO Energy
energetické poradenstvo

NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ
ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

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
splátate z ušorených financií, ktoré
by ste aj tak zaplatili za nákup
elektrickej energie.

Aj na splátky s 0% úrokom

52,50€ x 36 mes = 1890€

1890€

vrátane montáže

- 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

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

ZÁRUKA
10 ROKOV
OD VÝROBCU

alebo s malým navýšením
23,66€ x 96 mes. = 2271,36€

TPD

www.tpd.sk

AL-KO BC 4535 II
Benzínový krovinores

2-taktný motor, objem 52,7 ccm, 1,1 kW,
pracovná šírka cievka/nůž 41/25 cm,
dvojitý popruh, deliteľná tyč, váha 8,7 kg.



UŠETŘÍ
19€

149⁹⁹€
169€

AL-KO Classic 4.66 SP-A EDITION
Benzínová kosačka

Motor AL-KO Pro 125, 123cm, 2 kW, šírka záberu
46cm, nastavenie výšky kosenia 25-75 mm –
zadné kolesá centrálné, predné jednotlivé, objem
koša 65l, pojazd, funkcia 2v1: kosenie, zberanie,
kolesá s guľčikovými ložiskami.



208€
229€

UŠETŘÍ
21€

Akcia platí od 12. 07. 2019 do 18. 07. 2019 alebo do vypredania zásob.

Liptovský Mikuláš Euronics TPD, OD PRIOR, Štúrova ul. 1968, 044/562 1674

Lučenec Euronics TPD, OD Prior-Stried, tel. 047/433 3332

Žilina Euronics TPD, Prielohy 1012/1C, tel. 0918 421 069

Žiar nad Hronom Euronics TPD, OD Prior-Stried, tel. 045/673 2289

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

STAJAN SLOVAKIA
PRÍJME:
MUŽOV AJ ŽENY

**- MONTÁŽ PODLOŽIEK,
PRUŽINIEK, GUMICIEK...**
(jednoduchá a fyzicky nenáročná
práca zameraná na zručnosť)

(3,85€/HOD. + 150€ BONUSY
+ 130€ ZA ŠTVORZMENKU
+ 1,20€/HOD., NOČNÁ)

Miesto práce: MYJAVA

UBYTOVANIE ZDARMA

+ STRAVNÉ LÍSTKY

KONTAKT: 0918 493 960

mail: stajanslovakia@azet.sk

PRÁCA V ČR

OPERÁTOR VÝROBY

900 - 1000 EUR/netto

Vodič VZV

900 - 1100 EUR/netto

Zvárač ZM1,135

11 EUR/hod.

PRÁCA S POČÍTAČOM

(príjem tovaru, štítkovanie)

nutné stredškolské vzdelanie

900 - 1100 EUR/netto

Tel.: 0908 914 180

0905 218 177

www.konstrukce.cz • nabor@konstrukce.cz

ZASKLIEVANIE TERÁS A ZIMNÉ ZÁHRADY

balkóny

splátky od 35 €

zimné záhrady

splátky od 149 €

terasy

splátky od 98 €

rámové
bezrámové

ZĽAVY AŽ DO 30%

Možnosť výhry 300 €

www.balkona.eu
0948 787 777

Ku každej objednávke darček
Možnosť splátok s 0% úrokom

BALKONA
BALKONOVÉ A OKENNÉ SYSTÉMY

SCHNELLECKE prijíma do pracovného
LOGISTICS pomeru:

**Vodič kamiónovej prepravy
(JIT prepravy)**

- od 810 € brutto + 160 € variabilná zložka
- + ďalšie prémie
- požadujeme: Vodičský preukaz typu E, alebo C
- práca na 3 zmeny
- zmennosť je od pondelka do piatku

Potrebuje ubytovanie? – zabezpečíme!

Miesto výkonu práce:

Devínska Nová Ves (BA) - Lozorno

e-mail: praca@schnellecke.com
tel.: 0800 144 140