

ŽILINSKO BYTČIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 52 000 domácností

čítajte
NOVINY...

S NAJVÄČŠÍM
ZÁSAHOM
NA SLOVENSKU

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 darčekové poukážky 50€, vianočné poukážky 100€
- Bonus "Zamestnanec mesiaca" v hodnote 50 €
- Príspevok na dopravu 15 € / mesiac
- Stravné lístky v hodnote 3,83 € + 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, 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

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 cez telefón
www.nabytokgabor.sk

SŤAHOVANIE
BYTY • KANCELÁRIE
TREZORY • KLAVÍRE

041- 565 0330
0902 902 482



NÁKLADNÁ DOPRAVA

SŤAHOVANIE

0911 319 509
0918 799 309

SVD
www.stahovanievasnou.sk
BYTY, KLAVÍRE, KANCELÁRIE, TREZORY, DOPRAVA

KÚPIM BYT, DOM

aj zadĺžený
s možnosťou
ostať ďalej
v nájme a možnej
spätnej kúpy
0948 107 044

Parné hĺbkové čistenie hrobov

ekologicky a bez chémie za dostupné ceny

Para zbaví Váš hrob machov, lišajníkov aj burín na dlhé roky
Čistíme aj čakárne, bazény, gastroprevádzky, grafity...

2-hrob 80€ 1-hrob 45€ 0903 977 736

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

VSTAVANÉ SKRINE

- Kuchyne
- Spálne
- Obývačky
- Kancelársky nábytok

VÝHODNÉ ZĽAVY
AŽ DO 45%



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

HLINÍKOVÉ OKNÁ, DVERE, STENY, FASÁDY, ZIMNÉ ZÁHRADY

LUXAL

+421 948 208 467 obchod@luxal.sk

VŔTANIE STUDNÍ

0905 635 960 - 0948 333 073

DOKONALÉ ZATEPLENIE STRIEKANOU PUR IZOLÁCIOU



0904 766 280
mkpur@mkpur.sk

PALIVOVÉ DREVO BUK, SMREK

0940 850 121

DOPRAVA
ZDARMA

ZÁHRADNÉ A REKREAČNÉ STAVBY NA MIERU

CHATY - CHATKY - TERASY - PRÍSTREŠKY 0903 830 694 - www.lignos.sk



Individuálne riešenia za rozumnú cenu

EASY Bývanie Žilina
regionálna stavebná firma

PONÚKA KOMPLETNÉ
REKONŠTRUKCIE
BYTOV, BYT. JADIER
A DOMOV

Spoločne
a kvalitne

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

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, Kráľovce, Uetavská Lúčka, Nedeďza, Porúbka, Rosina, Lepička nad Váhom, Terchová, Turňa, Varín, Váňová, Zádobnie, Závadce, 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. Neprešľaj 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	Galančisko-Sáľsko
HC	24.000	Hlohovecko-Sereďsko
KM	15.000	Komárňansko
LV	30.000	Levice
MA	25.500	Malaciovce
NR	48.000	Nitra
NZ	35.000	Novosádko
PK	20.000	Pezinok
PN	32.500	Prieštorská-NM+MY
SC	25.000	Sereďsko
SE	31.000	Sereďsko-Skalica
TO	38.000	Topoľčiansko-PE+BN
TN	52.000	Trenčiansko-DCA+HL
TT	45.500	Trnava
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-VT+PT
MT	38.250	Martinská-TT
GR	38.600	Oravsko-OK+NO+TS
OB	35.500	Považsko-PB+PU
PD	35.000	Prievidza
ZV	36.500	Zvolensko-DT+KA
ZH	26.500	Žarnovsko-ZL+ES
ZA	52.000	Žilinsko-BV

Východné Slovensko

BJ	31.000	Bardajovsko-SK+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	Ľubovniensko
MI	30.500	Michalovsko-TV+SO
PP	40.000	Papradsko+IK
PO	40.000	Prešovsko+SB
SN	30.000	Špišsko-LE+GL

Okupanti

Všetky naše renomované jazykové slovníky slovo okupant vysvetľujú aj ako uchvatiteľ.

Teda, nejde iba o silu, ktorá si s pomocou armády privlastní (uchváti) cudzie územie, prípadne celý štát, ale o aj o politický prúd, ktorý si na ukončenie vlastných mocenských a ekonomických chutí uchvátí kompletnú krajinu. Hoci aj pod heslom - „vyhraj voľby, môžeš všetko“. Asi je každému jasné, že to nemá nič spoločné s demokraciou, že ide o sprostú a drzú, bezohľadnú rabovačnú okupáciu.

23. augusta 1968 odletela do Moskvy rokovat o normalizácii situácie v Československu po vstupe okupačných vojsk na jeho územie delegácia, vedená prezidentom Ludvíkom Svobodom.

O pár dní neskôr bol v Moskve po dlhých rokovaní medzi sovietskou a československou delegáciou podpísaný protokol, v ktorom československá strana podľahla nátlaku Sovietov a zaviazala sa vykonať kádrové zmeny v stranických a štátnych orgánoch, anulovať vysočanský zjazd KSČ a pripraviť dohodu o legalizácii pobytu sovietskych vojsk na území ČSSR. Sovietska strana výmenou súhlasila s návratom odvečených funkcionárov. František Kriegel, ktorý ako jediný Moskovský protokol nepodpísal, však bol prepustený až po naliehaní prezidenta Svobodu.

denta Svobodu.

Kádre, kádre a opäť kádre. Viac ako pol stovky rokov po spojeneckej okupácii a rovných tridsať rokov po „spoločensko-politických premenách“ v Česko-Slovensku náš štát riadia ešte stále kádre. Straničke kádre. Na obrovskú radosť Moskovského vedenia. Kádre, ktoré sa vydávajú za demokratov, vlastencov, ochrancov spravodlivosti. Stranička a žiaľ, často aj komunistická nomenklatura. Túžba po absolútnej moci a nenávisť k slobode iných patria k jej génovej výbave. Tá sa prejaví vždy po prevzatí moci.

Kňaz Tomáš Halík, jeden z protagonistov Novembra 89 hovorí, že „slovo socializmus je už úplne vyprázdnené prinajmenšom od chvíle, keď sa robotnícka vrstva zabývala v kapitalizme a dnes volí prevažne pravicu, občas extrémnu pravicu.“

Naozaj nemáme v úmysle vzdať sa svojho sna pred tridsiatimi rokmi. Okupanti v „civilne“ sú stále tu. Tých v uniformách vyhnať už dávno Michael Kocáb s priateľmi. Hoci ani na to sa nesmie príliš nahlas spomínať.

Odvážnu jeseň, milí čitatelia!

» 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



ZEMNÉ PRÁCE

PRÍPOJKY, OPLATENIE
ZÁMKOVÉ DLAŽBY
+ AUTODOPARAVA

0905 835 191

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

NÁTERY

STRIECH
KOSTOLOV

OPRAVA KOMÍNOV

0908 288 350

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 31.8.2019

MÄKKÉ DREVO balík do

25 cm 34 €/pru

33 cm 30 €/pru

50 cm 27 €/pru

50x50x50cm

5 €

voľac prac. dni 7.00 - 14.30

0917 249 284

ROZVOZ - 0,80 €/km

kontajnery 7,9,10 a 12 m³

www.pilavetkerovne.sk



KAMENÁRSTVO RIEDL

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

MRAMOR • ŽULA • ONYX



- výroba pomníkov a urnových hrobov
- kompletne 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

U DOBREJ MAMY

Chcete sa zabaviť, posediť aj s priateľmi a známymi, pospomínať alebo aj zatancovať?

Ponúkame Vám priestory na prenájom o veľkosti 100 m² na oslavy, svadby, firemné posedenia, kary a iné príležitosti.

Vieme zabezpečiť aj dovoz jedla a obsluhu. Poskytneme Vám riady, obrusy, dekorácie...

Ani tak nebolo,
ani tak nesmie byť,
aby ste to nemali
kde osláviť
:)

ADRESA: J. Alexyho 25, Považský Chlmec, ŽILINA
KONTAKT: 0903 543 944, renata.danikova@gmail.com

BYTČA • HLINÍK • POVAŽSKÁ BYSTRICA • PÚCHOV

KAMENÁRSTVO[®]

LAVADO zaľ. 1990
RÝCHLO - LACNO - KVALITNE

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



A K C I A
NA VŠETKY POMNÍKOVÉ ZOSTAVY
A OBKLADOVÉ MATERIÁLY
ZĽAVA 20%

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

- Odťah vozidiel do 1,5 tony
- Pomoc motoristom
- Prevoz stavebného materiálu



☎ 0918 737 888

f Odťahovka Žilina SK

Novootvorené
kaderníctvo

Solinky - Billa

AKCIA

strih + druhý
za polovicu (max lacnejšie)

0903 506 761

do konca Augusta

**ŠUMNÁ
STRECHA**

- nátery striech
- nátery kostolov
- oprava komínov

MICHAL

0908 337 893

**Kvalitné
natieranie
striech**

0907 545 258

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

**KOMPLEXNÁ
STAROSTLIVOSŤ
O HROBY**

- strojové čistenie
- impregnácia kameniny
- jednorázová a pravidelná údržba hrobov podľa vašich predstáv

Garantujeme najnižšie ceny
Obhľadka a cenová ponuka zadarmo

www.hrobyzilina.sk 0908930080

**SADROKARTÓNOVÉ
A MURÁRSKE PRÁCE**

0904 174 196

**FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
KOMÍNOV**

vložkovanie
certifikovaným
materiálom

- OBHLIADKA ZDARMA

0911 315 249

www.bmkominy.sk



Občianska riadková inercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

WVýkupim motorové vozidlá
všetkých značiek, staré, ne-
pojízdné, havarované. T.č.:
0905 505 129

WČZ 175 JAWA 250 350 PI-
ONIER STADION MUSTANG
SIMSON KUPIM TIETO MO-
TORKY 0915215406

WČZ-JAWA Odkúpim Moto-
cykel/Diely-DOHODA ISTÁ
0908205521

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

WKúpim Váš dom, byt. Plat-
ba v hotovosti. Tel: 0944
630 600

08 STAVBA

WPredám sklolaminátové
žumpy o objeme 5.000,
8.000 a 10.000 litrov a vo-
domerné plastové šachty.
Cena od 650 €. Doveziem,
osadím, vykonám aj tlako-
vú skúšku. T.č.: 0905 925
991

WKúpim haki lešenie, 0908
532 682

09 DOMÁCNOST

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

WPredám pávy tel
0949225092

11 HOBBY A ŠPORT

Chcete si podať inzerát?

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

Příklad:
RP ZA 12 Predám kožík,
0987 654 321.

Spätnou SMS vám potvrdíme
prijatie inzerátu a jeho cenu,
ktorú vám vyúčtuje váš mobil-
ný operátor.
Cena je 0,60 € s DPH za ka-
ždých začiatých 30 znakov textu
vášho inzerátu vrátane me-
dzier. 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 no-
vinách, ZA zameňte za skratku
novín, ktorú nájdete na dru-
hej strane vľavo dole. Službu
PlatbaMobilom.sk technicky
zabezpečuje BLT, s.r.o.

VÝKOPOVÉ A ZEMNÉ PRÁCE

0903 973 681
www.psdomov.sk

náš diskont

akciové ceny po celý rok

www.nasdiskont.sk potraviny • nápoje • drogeria

Študentská pečat'
Rôzne druhy
180g
0,99

**Borovička
Koniferum**
700ml
5,49

Ajax Rôzne druhy
1l
1,29

Nájdete nás v LIVING Centre
Po – Pia: 8.30 – 18.00
Sobota: 8.30 – 12.00

KUPÓN AKCIA
Nescafé Gold 200g
1kúpón = 1ks kávy
4,99

Platnosť do 31.8.19 alebo do vypredania zásob

drevené brikety

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

ŠTAHOVANIE

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

PREDÁM TATRANSKÝ PROFIL

DLÁŽKOVICA, ZRUBOVINA, HRANOLY
PLOTOVÉ LATY
TEL: 0917 266 883

P-P stav Prerobíme - Postavíme

- REKONŠTRUKCIE BYTOVÝCH JADIER DO 5 DNÍ
- OBKLADY A DLAŽBY
- SADROKARTONOVÉ PRÁCE
- ELEKTROINŠTALAČNÉ PRÁCE

Kontakt: 0907 74 74 94 **www.p-pstav.sk**

KRTKOVANIE

Peter Plancík - EKO corp.

čistenie kanalizačných potrubí

0915 313 305

VŔTANIE STUDNÍ

vŕtanie aj malou súpravou
budovanie Ø 160mm
0918 620 100

Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV

- frézovanie 1 m - 20 €
- vložkovanie, certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- zľava 25% na materiál
- rekonštrukcia komínov
- zateplenie komínov
- obhliadka zdarma
- dohoda istá

frézovanie od 15€/m

Tel: 0911 322 495, 0915 386 362
frezovanievložkovanie@gmail.com

Ničia Váš BANKY?

Nebojte sa SÚDOV ani
DRAŽBY! Bráňte sa!
BOJITE! Volajte pomoc
0905 638 627

VODA KÚRENIE KANALIZÁCIA

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

Hydraulické
vyregulovanie TÜV, UK
0915 824 186

H-metal

MALOOBCHOD VEĽKOOBCHOD

Hutnícký materiál, jakle, rúry, betonárska ocel, plechy, výroba strmienkov, valcované profily, pásová ocel, siete do betónu, oceľové rošty

Rúry

Sietoviny

Jakle

Roxory

Náradie, nity, kotviace prvky, hmoždinky, spojovací materiál, lešenárske spojky, tesniace peny, tmely, vŕtáky, rezné kotúče, pletivá, drôty, stĺpiky, ostatný drôt

NEPLAŤTE VIAC, NAKUPUJTE U NÁS

hmetalza@gmail.com 421 41 5656001 **www.h-metal.sk**

H-metal, s.r.o., ul. Pri Celulóžke 1480/70, 010 01 Žilina

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

ŽALÚZIE
• ISO design retiazka (celotielň)
cena: 11 €/m²
• ISOLINE retiazka (jednotlivé namont)
cena: 13,50 €/m² (ceny vrátane montáže)
• ROLETKY: - DEŇ a NOC,
- PLISE - TEXTILNE - STREŠNÉ
• VERTIKÁL. ŽALÚZIE
• SIETKY pevné, navijacie
- okenné - dverové
OPRAVY ŽALÚZIÍ
0903 525 784
viado.michal@stonline.sk

NEREZOVÉ
KOMÍNOVÉ
VLOŽKY

OCEĽOVÉ
DYMODY

FASÁDNE
3-VRSTVOVÉ
KOMÍNY



KOMÍN S.R.O.

FRÉZOVANIE,
VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Tel: 0948 267 814

kominsro.sk

kominsro@kominsro.sk

**OBNOVA NÁPISOV
a DOSEKÁVANIE
DÁTUMOV na
POMNÍKOKH**

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojrobu 100€
0944 229 001

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

Nie **šetriť**
zločin, ale **vyšetrovať zločin**.

Slovenčina naša

STREŠNÉ CENTRUM V ŽILINE



Kamenná 7 (areál za TK PROGRES) Žilina
0949 434 954, roofsystem@roofsystem.sk

Nikto
Vás nezakryje
lepšie...



Lindab®

NAJLEPŠIE
PLECHOVÉ
KRYTINY

Doprajte si aj vy švédsku kvalitu za skutočne nízke ceny



zambelli

- ODKVAPOVÉ SYSTÉMY
- NEMECKÝ VÝROBCA
- 15-ROČNÁ ZÁRUKA
- SKLADOM V 6 FARBÁCH
- EXKLUZÍVNE CENY

KOMPLETNÁ DODÁVKA A MONTÁŽ

- FALCOVANÝCH STREŠNÝCH KRYTÍN
- ŠRÓBOVANÝCH PROFILOVANÝCH KRYTÍN
- ODKVAPOVÝCH SYSTÉMOV
- VÄZNÍKOVÝCH KROVOV

Nie **podobat' sa**
k čomu, ale **podobat' sa čomu, na niečo**.

Slovenčina naša

www.kovane-ploty.sk



záhradné a kované ploty | brány | zábradlia

0918 847 674

0911 847 674

NOVOOTVORENÁ

sonografická ambulancia - ultrazvuk

v Nemocnici - poliklinike na 3. poschodí, Pov. Bystrica MUDr. Tholt
Ordinačné hodiny: každý deň okrem stredy od 7:00 do 11:00 hod.
Sonografická ambulancia v Lednických Rovniach - poliklinika pri kostole.
Ordinačné hodiny: pondelok, utorok a štvrtok od 13:00 do 15:00 hod.

Vyšetrujeme všetky orgány tela okrem gynekológie, s fotodokumentáciou
vyšetrených orgánov na farebnej tlačiarňi.

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

Nepracujeme na zdravotné poisťovne, platí sa 20€.
Objednajte sa na tel.: 0948 665 320 - NONSTOP



Kúpim
jelenie,
srnčie,
danielie
zhody
a trofeje.

tel. 0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

KUCHYNE na mieru
za cenu ako **z POĽSKA**

0902 828 109

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

Občianska riadková inercia

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

»Kúpim staré plechové hračky. T.č.: 0905 505 129

»Kúpim staré peniaze, medailóny, retiazky. T.č.: 0903 548 208

»KTO DARUJE OBLEČENIE OBUV ŠKOLSKÉ POMÔCKY HRAČKY POTRAVINY DROGÉRIU NÁBYTOK ODVOZ ZABEZPEČIM ĎAKUJEM T.č. 0948710036

»Kúpim čsl. letecké a výsadkárske odznaky a i. 0907910755

»Darujem drevenú garnízu dĺžka 340 cm tel. 0904389521

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

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

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.

Spätnou 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, pošlite rovnakú sms na druhej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.

Severská diéta

(Nováčik medzi najlepšimi diétami)

Diéta známa ako nordická, alebo aj nová nordická, či škandinávská, predstavuje to najlepšie zo stravy severských krajín. Typická severská kuchyňa je ovplyvnená polohou a prirodzenou potravou - rybami a všetkými plodmi, ktoré more poskytuje.

V porovnaní s bežnou západnou stravou obsahuje menej cukru a tukov, ale dvakrát viac vlákniny a omega-3-mastných kyselín. Podobá sa v mnohom stredomorskej, ktorá je na prvom mieste medzi diétami. Obe majú veľa zeleniny, ovocia, celozrnných výrobkov a hlavne morských rýb.

Spolu zabezpečujú dostatočný protizápalový a antioxidačný efekt. Hlavný rozdiel medzi oboma je v používaní oleja - pre stredomorskú je typický olivový olej, v severskej dominuje repkový.

Škandinávská strava uprednostňuje čerstvé, sezónne a miestne jedlá a vynecháva spracované pokrmy. Kombinuje tradičné potraviny s relatívne novými, ale zdravými - nízkotučnými mliečnymi výrobkami, pestrou skladbou ovocia, aj takého, ktorému sa na severe bežne nedarí, alebo repkovým olejom. V škandinávskej kuchyni je veľa lososového mäsa, islandského jogurtu skyr, brusnic, ražného chleba, kapusty, kvaky. Severskú stravu si však môže prispôbiť každý, pretože jej skutočným zameraním

je konzumácia zdravých potravín, ktoré sú miestne. Dostatok vlákniny pomáha udržiavať zdravú funkciu čriev a celého tráviaceho traktu. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie WHO obe znižujú riziko rakoviny, cukrovky a srdcovocievnych chorôb, pomáhajú udržať optimálnu hmotnosť tela.

Oproti súčasnej strave väčšina Slovákov jej základom je veľa vlákniny - zelenina je bežnou súčasťou každého jedla, často nahrádza hlavnú prílohu k mäsu alebo rybám, na rozdiel od nášho stravovania, kde dominuje ryža, zemiaky, knedle alebo cestoviny a zeleninu vidáme iba „oblohu“ na tanieri, alebo v lepšom prípade ako malú šalátovú misku.

Jedzte často: ovocie, bobule, zeleninu, strukoviny, zemiaky, celé zrná, orechy, semená, ražné pečivo, ryby, morské plody, nízkotučné mliečne výrobky, bylinky, koreniny a repkový olej

Jedzte s mierou: mäso zo zveriny, vajcia (uprednostniť z voľného chovu), syr a jogurt.

Jedzte zriedka: červené mäso a živočíšne tuky.

Nejedzte: nápoje sladene cukrom, pridané cukry, spracované mäso, prídavné látky do potravín a rýchle občerstvenie.

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



SEVEROSLOVENSKÉ VODÁRNE A KANALIZÁCIE, a. s.
Bôrčická cesta 1960, 010 57 Žilina

Oznámenie o cenách platných na obdobie od 02.09.2019 do 31.12.2021

V súlade s rozhodnutím č. 0011/2019/V, ktoré vydal dňa 31.07.2019 Úrad pre reguláciu sieťových odvetví (ÚRSO) Severoslovenské vodárne a kanalizácie a.s. stanovujú na obdobie od 02.09.2019 do 31.12.2021 nasledovné pevné ceny za uvedené služby:

Druh služby	Cena v EUR/m³	
	bez DPH	s DPH
výroba a dodávka pitnej vody verejným vodovodom (vodné)	1,0094	1,2113
odvádzanie a čistenie odpadovej vody verejnou kanalizáciou (stočné)	1,0947	1,3136

- 1) Uvedené ceny sa použijú po vykonaní odpočtu meradla po 02.09.2019. Pri uplatnení nových cien pred vykonaním odpočtu sa na výpočet množstva použije prepočet podľa priemernej dennej spotreby za obdobie medzi predchádzajúcim odpočtom a prvým odpočtom po zmene ceny.
- 2) Ak sa spotreba určuje iným spôsobom ako v bode 1) (napr. smernými číslami spotreby vody, výpočtom množstva vôd z povrchového odtoku a pod.) dodávateľ bude uvedené ceny uplatňovať od 02.09.2019.
- 3) Zamestnanci, ktorí vykonávajú odpočty meradiel sú povinní preukázať sa identifikačnou kartou a sú oprávnení vstupovať do nehnuteľností a objektov za účelom vykonania odpočtu. Zamestnanci nie sú oprávnení prijímať platby a vykonávať iné činnosti, ktoré nesúvisia s odpočtom. Mená zamestnancov je možné si overiť na t.č. +421 907 848 381.
- 4) Ceny vodného a stočného platia na celé regulačné obdobie od 02.09.2019 do 31.12.2021, pokiaľ ÚRSO neschválí zmenu cenového rozhodnutia.

Záložňa JUNIOR
 Žilina, Junior Hlínská ul.
 0917 866 398

Záložňa AUT. STANICA
 Žilina, vedľa okres. súdu
 0918 853 220

Vlastníte POZEMOK v Žiline a okolí?

POTREBUJETE POŽIČAŤ?

Pôžičky formou založenia Vášho **pozemku**

Splátky a čas si určíte sami

Ponúkame výkup a predaj a založenie:

ZLATA A STRIEBRA za rozumné ceny

www.zaloznajaunior.sk

Osobný bankrot

administratíva • poradenstvo

info:
0919 344 033
e-mail:
info@podmienkyosobnehobankrotu.sk

NÁTERY STRIECH

ALTITUDE práce vo výškach

0917 578 839
www.altitude.sk

REKONŠTRUKCIE KOMÍNOV A RÍŇ

www.agrohase.sk

CHOVATELSKÉ POTREBY

pre domáce a hospodárske zvieratá

Pri nákupe nad 100 € poštovné zdarma!

agrohase@agrohase.sk
0908 30 99 05

		3	2		7		
S		4				1	
U			7	9		4	6
D	4			9	2		
2	8						
O		6	1	3			
K		8		2		9	7
U			8				
		7	4		6	1	

vonkajšie
ŽALÚZIE
PARAPETY
hliníkové
intersystem@intersystem.sk
www.intersystem.sk
+421 903 300 430

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

RI OKNA®
www.riplast.sk



PLASTOVÉ - HLINÍKOVÉ
DREVENÉ - DREVOHLINÍKOVÉ
OKNÁ A VCHODOVÉ DVERE

INOTHERM **SALAMANDER**
INDUSTRIE A 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)

**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 $U=0,5W/m^2K$
- Na profil Gealan **SUPER SPACER** grátis
- Bezpečnostné dvere, komplet aj s montážou za 550,-€ aj s DPH
- Vchodové dvere PVC cena od 480 €



OKNÁ + DVERE (PVC, hliník)
žalúzie, siete, 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

WILLIMAN

OKNÁ DVERE

**Certifikované
bezpečnostné
dvere**

SECURIDO

Carloziv

Tel: 0907 974 791
042/436 23 91 · www.williman.sk

Nie **Slovenčina naša**
po vzore, ale podľa vzoru.

Nie **Slovenčina naša**
prehlásenie, ale vyhlásenie.

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**

**od 239,-
+ montáž**



SERVIS OKIEN A DVERÍ

V rámci optimalizácie energií v domácnosti Vám ponúkame kompletnú kontrolu, nastavenie, premazanie a servis okien, výmenu tesnenia a opravu žalúzií a sietok proti hmyzu. Pri tejto príležitosti Vám ponúkame aj dodanie doplnkov k Vaším oknám (siete proti hmyzu, žalúzie a iné)

MONTÁŽ ZADARMO!

**OBJEDNAJTE SI BEZPLATNÚ
OBHLIADKU NA TEL. ČÍSLE**

0950 291 039

alebo mailom: info@pekon.sk



Výberom správnej tašky a obuvi môžete predísť zdravotným problémom dieťať
Radíme rodičom pred začiatkom školy

Pri kupovaní školskej tašky berte do úvahy najmä hmotnosť dieťaťa. Overte si, či je vyrobená z kvalitných, zdraviu neškodných materiálov.

„Školská taška má byť čo najľahšia, má kopírovať tvar chrbtice a popruhy nesmú byť príliš úzke. Rodičia by mali dozrieť na to, aby dieťa tašku nenosilo

Ako pripraviť do školy prváka:

- vysvetlite mu, že v škole bude mať iný režim ako v škôlke, nájde si nových kamarátov
- neustrať dieťa tým, že ho v škole čakajú iba povinnosti a „dajú ho tam do poriadku“
- naučte dieťa režimu dňa
- dohodnite sa s ním, kedy sa budete spolu učiť, aj kedy bude mať čas na odдых
- ak má dieťa ťažkosti s nadväzovaním vzťahov v novom prostredí a kolektíve, môžete pozvať jeho spolužiakov k vám
- rozprávať sa s ním o tom, čo sa učil, všimajte si, či sa nemení jeho správanie, príčinou môže byť stres

iba na jednom pleci," hovorí docentka MUDr. Jana Hamade, PhD., vedúca Sekcie ochrany a podpory zdravia a Špecia-

lizovaných činností Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky. Pripomína, že popruhy musia byť nastaviteľné, školská taška má obopínať obe plecia rovnomerne, aby sa jej hmotnosť rozdelila rovno a majú byť z mäkkého materiálu, aby sa čo najmenej vtlačali do kľúčovej kosti.

Obuv sa má prispôbiť tvaru chodidla

Veľmi dôležitý je i výber obuvi pre dieťa. „Nesprávna obuv môže z dlhodobého hľadiska spôsobiť deformity, trvalo poškodiť kosť chodidla alebo aj prispieť k vývoju skoliózy,“ upozorňuje

Hmotnosť školskej aktovky

Žiaci 1. a 2. ročníka – 2,5 kg

Žiaci 3. a 4. ročníka – 3,5 kg

Žiaci 5. a 6. ročníka – 4,5 kg

Žiaci 7. až 9. ročníka – 5 kg

docentka Jana Hamade. Detská obuv má mať vo všeobecnosti pevnú pätu, a zároveň dostatočne mäkkú a ohybnú podrážku pod prstami a strednou časťou chodidla. Nevhodnými materiálmi pre detskú obuv sú koženka, plast, či poroméry (syntetické usne).

Prehliadka u očnéhó lekára

Pred nástupom do školy by malo dieťa



Pestré prvky oblečenia a tašiek nikdy nie sú na škodu.

zdroj foto: ŐAMTC

absolvovať prehliadku u očného lekára. Dieťaťu ukážte ako má správne sedieť - v akej vzdialenosti má mať oči pri písaní úloh alebo pri počítači a naučte ho jednoduché cviky očnej gymnastiky. Pri počítači by malo stráviť najviac dve hodiny denne.

vo vývoji je veľmi dôležitý dostatok vápnika, preto by mali byť súčasťou desiaty mlieko, najmä probiotické a acidoфильné výrobky, jogurty a syry. Ak dieťa trpí intoleranciou laktózy, prípadne mliečnej bielkoviny, poraďte sa s lekárom o potravinách, ktoré sú preňho vhodné. "Nezabudajte na nápoj pre školáka, najzdravšia je čistá voda, striedajte ju s nesladeným čajom, domácim sirupom, čerstvými šťavami, alebo nesýtenou minerálnou vodou. Nevhodné sú energetické a rôzne sladené nápoje.

Zdroj: Odbor hygieny detí a mládeže
a Referát komunikačný ÚVZ SR

Zdravá desiata i nápoi

Desiata je dôležitá súčasť stravovacieho režimu dieťaťa, má tvoriť asi 15 percent z denného príjmu energie. „Kvalitná desiata pre školáka má obsahovať celozrnné pečivo, nátierku, prípadne sýr, porciu ovocia, zeleniny a kvalitný nápoj. Pre detský organizmus

**REKONŠTRUKCIE
ETERNITOVÝCH, PLOCHÝCH
A PLECHOVÝCH STRIECH**
Bez demontáže !

KVALITA A SPOHLIVOSŤ ZA VÝHODNÉ CENY
Chránite svoju strechu s izoláciou pred škodami spôsobenými ľuďmi!

**Realizujeme rodinné domy, paneláky
s plochou strechou. 12 ročná záruka. Bezplatná miestna obhliadka.**
5 farebným a vzorkovaným originálnym materiálom INDEX a VILLAS 3D

Tel.: 0915 437 039



**MY MATERIÁL
NEFALŠUJEME!**

**Letná
AKCIA!**

www.palaservis.sk

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

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

SKLÁDKA STAVEBNÝCH ODPADOV

ERPOS

ERPOS

VÁŠ STAVEBNÝ PARTNER

ODVEZIEME, USKLADNÍME, ZRECYKLUJEME



RECYKLÁTY

betónové,
tehlové, asfaltové

od 1,25 €/1t

na zásypy, obsypy, podsypy

KAMENIVO rôznych frakcií

Tel.: 041/7247722, Mobil: 0911 803 553,
betonarka@erpos.sk, www.erpos.sk

LIKVIDÁCIA
STAV. ODPADOV

PRENÁJOM
KONTAJNEROV

PREDAJ
RECYKLÁTOV

PREDAJ
KAMENIVA

DOPRAVA

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

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



Billy Barman

Korben Dallas

Puding Pani
Elvisovej

Medial Banana

Gleb

Nvmeri

Hudba z Marsu

Fvlcrvm

Mr. Teddy and the
Sidekicks

Znouzectnost

Tomáš Hafner

EcceHomo

Misanthrop

Acray

BSA

Dave Brannigan

N30

Cockroach

Prach

Dora

a ďalší

A pokojne vezmi aj deti! Do 12 rokov majú vstup ZDARMA a bude pre ne denný program

/festivalskaly

www.festivalskaly.sk

/skaly_festival



KK Med má nový CT prístroj Somatom go.Up 64

KK Med s.r.o. v Žiline na Hornom Vale 17, je súkromné zdravotnícke zariadenie, ktoré od roku 2008 poskytuje nielen Žilinčanom, ale aj ostatným obyvateľom najmä Žilinského kraja vyšetrenia počítačovou tomografiou – CT vyšetrenia. Od augusta 2019 zakúpil KK Med nový, modernejší CT prístroj, ktorý dokáže konkrétnym orgánom na jedno otočenie röntgenovej lampy – röntgenky okolo tela pacienta, urobiť 64 rezov na rozdiel od starého CT, ktoré zvládlo len 16. Tým sa skráti čas vyšetrenia a zároveň sa zníži radiačná záťaž na samotného pacienta. Určité typy vyšetrení, ktoré bolo potrebné vykonať na viackrát, dokáže zvládnuť nový prístroj pri jednej návšteve pacienta.

Nový moderný CT prístroj znižuje rtg dávku pri vyšetrení pacienta na najnižšiu možnú úroveň, ktorá ale zároveň ešte poskytuje kvalitnú diagnostickú informáciu pre lekára, je vybavený automatickou úpravou dávky žiarenia podľa hrúbky tela pacienta v danej vyšetrovanej oblasti.

Samotné CT vyšetrenie je nebolestivé. Vyšetrenie sa robí priamo na konkrétny orgán, tam kde má indikujúci lekár podozrenie na určité ochorenie. Vykonávame CT vyšetrenia mozgu, prínosových dutín,

uší, krku, hrudníka, brucha, malej panvy, chrbtice, kĺbov. CT angiografické vyšetrenia pečene, sleziny, hrudnej a brušnej cievy, ciev horných a dolných končatín.

Vyšetrenia pacientov sú hradené všetkými zdravotnými poisťovňami. /Všeobecnou zdravotnou poisťovňou, zdravotnou poisťovňou Dôvera aj Poisťovňou Union/

Pacient na CT vyšetrenie potrebuje žiadanku, ktorú mu odporučil lekár špecialista. Samotný pacient vzhľadom ku radiačnej záťaži si indikovať vyšetrenie, ani keby si ho chcel uhradiť sám nemôže, vždy musí mať odporúčenie. Vo väčšine prípadov maximálna čakacia doba je do 14 dní. Popis CT nálezov dostanú pacienti väčšinou v daný deň, pri ochoreniach časovo náročnejších na diagnostiku do 3 dní. Akútne stavy sa vybavujú priebežne.

Zdravotnícke zariadenie KK Med, s.r.o. sa venuje aj liečbe chrbtice ozónoterapiou, na dolnú dliekovú LS chrbticu, vzhľadom k tomu, že pracovisko

má okrem CT aj neurologickú ambulanciu a neurologický stacionár, dennú lôžkovú časť, kde sa podáva aj infúzna liečba.

Pacienti sa môžu objednávať na CT vyšetrenia telefonicky na mobil **0910 500 230**. Ak sa pacient nedovolá, môže nám napísať aj sms správu, náš personál mu späťne zavolá. Objednať sa môže aj mailom na adrese kkmedct@gmail.com. Do mailu už môže pacient priamo uviesť, ktorý orgán sa mu má na CT vyšetriť, prípadne môže rovno oskenovať CT žiadanú, ktorú mu vypísal špecialista a personál sa späťne ozve a dohodne sa s ním na konkrétnom čase a termíne. Ozónoterapia sa objednáva buď na mobil **0910 500 230**, alebo v tomto prípade, ak už má pacient neurologické vyšetrenie s odporúčením svojho neurológa, alebo už prevedené CT alebo MRI dliekovej LS chrbtice, opäť všetko môže poslať mailom na kkmedozonoterapia@gmail.com, aby sa s ním zdravotnícky personál dohodol na termíne a ďalšom postupe liečby.

KK Med s.r.o. sídli v pešej zone, na ulici Horný val, kde nedávno mesto obmedzilo vstup pre vozidlá inštalovaním zábran. Pacienti sa však nemusia obávať, v prípade akútnych a imobilných pacientov sa zabezpečí jednorazový vstup. Po telefonickom kontakte s našou ambulanciou dostanú pacienti inštrukcie. Sanitky, ktoré dovážajú pacientov majú bezproblémový vstup!

www.kkmed.sk


Môj prvý článok



a nezávislé osobnosti

Presne pred 11. rokmi, v deň 40. výročia vstupu okupantov, som sa rozhodol zodvihnúť hlavu. Prieskumy hovoria, že SMER+SNS+HZDS bude mať ústavnú (!) väčšinu a ja som si povedal, že to nemôžem dovoliť. Napísal som svoj prvý „článok“ v živote a zverejnil ho vo všetkých našich novinách v malom štvorčeku na prvej strane. Prišla mi kopa podporných mailov a tak sa začal príbeh „Obyčajných ľudí“ v slovenskej politike. Tu je jeho celé znenie:

Rusi prišli a odišli

Okupantov sme vyhnaní a moc sme dali našim pánom. Verili sme, že oni budú čestní a spravodliví. Miesto toho papaláš kradnú a žijú na úkor obvyčajných ľudí. Včera zobrali ľuďom 400 miliónov, dnes 900, zajtra 6 miliárd. A tak dokolečka, deň čo deň. A tak dokolečka, z našich daní.

Ľudia, nemáte pocit, že je to o tom istom? Tiež ste si mysleli, že Ficova vláda bude iná? Na jednej strane reči o budovaní sociálneho štátu, na druhej rozdávanie dotácií miliónárom. Dôchodcom pridajú 4 koruny na deň, kamarátovi miliardy. Ozaj, viete koľko by musel dožiť priemerný dôchodca, aby zarobil miliardu? Maličkosť - len 9 400 rokov.

Prepáčte, pán Fico, ale ľuďom ste sľúbili niečo iné. (koniec)

V tom čase začínala kríza a naša firma ma ako šéfa potrebovala vtedy najviac.

Lenže moja myseľ vtedy patrila Slovensku a boju, ktorý musíme vyhrať. Fico bol vtedy pozemský boh, nikto si na neho netrúfal a toľko, že by mu niekto do očí naložil do zlo-dejov.

Ja som sa na túto špinavú robotu podujal a myslím, že sme vtedy nakoniec pomohli zvrátiť chod dejín - a nakoniec to dopadlo tak, že bez našich štyroch mandátov by Radičovej vláda ani nevznikla.

Nasledovali roky boja. Prehratých aj vyhratých bitiek. Chýb, aj svetlých chvíľ. Robili sme všetko pre umenšenie Zla a Zlo začalo postupne chradnúť. Nakoniec sa dostalo opäť k moci, opäť nás kváří, ale cítim, že aj keď to ružovo nevyzerá, dobre bude a vo voľbách to spoločne dáme.

ps. V ten deň, pred 11. rokmi, mala Rebecka presne 3 a nasledujúce roky potrebovala ocina, ktorý sa jej bude venovať. Tatko však jej najkrajšie roky strávil v boji so zažratou slovenskou špinou ... dnes má Rebecka krásnych 14 ... a akosi sa obávam, že čoskoro príde čas, že iný chlap bude jej srdca rytierom. Čest la vie - Život je taký.

ps2. Teraz prišiel čas, aby sme hlavu zodvihli viacerí. Máme pred sebou 6 kľúčovým mesiacom, aby sme Zlo definitívne porazili. Budem len rád, ak pomôžete?



» Igor Matovič
predseda hnutia OĽANO

Operatíva a stratégia

Operatíva nás zamestnáva každý deň, stratégia nás orientuje na budúcnosť a dôležité veci. V článku Koniec byrokracie autori uvádzajú, že od roku 1983 sa v americkej ekonomike počet manažérov, supervízorov a administrátorov zdvojnásobil, pričom ostatné pozície narástli len o 44 percent. Peter Drucker koncom osemdesiatych rokov predpovedal, že sa riadiace úrovne vo firmách sa do 20 rokov zredukujú na polovicu a bude v nich len tretina manažérov. Nestalo sa. Byrokracia prežila a rastie, hlavne vo veľkých podnikoch. Náklady spojené s byrokraciou v americkej ekonomike spočítali autori článku na 3 triliony (1018) dolárov.

Na začiatku vzniku byrokracie sú dobré zámery. Ochránovať zdravie, zaisťovať kvalitu a bezpečnosť. Nasledujú normy, predpisy, kontrolné systémy, audítori a inšpektori. Prichádzajú rôzni „experti“ s cieľom zdokonaľiť systém. A pridávajú dokumenty a smernice, často bez poznania reálneho života. Výsledkom sú pracovníci, ktorí namiesto svojej práce vyplňajú výkazy pre úradníkov. Počet úradníkov rastie a počet tých, čo na nich pracujú, klesá. Náklady na správu spoločnosti sa zvyšujú a pridaná hodnota klesá. Prichádza ko-

laps, tak ako mnohokrát v histórii, keď paraziti ničili tých, čo tvorili hodnoty.

Byrokracia je ako rakovina. Merajú sa normy, či ľudia vo firme robia dostatočne rýchlo. Ale 40-50 percent ich výkonu sa stráca v byrokrácii. Zvyšujú sa náklady, predlžuje čas, rastie frustrácia a demotivácia ľudí. Výsledky ukazujú, že priemerne 28 percent pracovnej doby venujú ľudia práci na reportoch, porádach a internej administratíve, ktorá nepridáva hodnotu. Tak ako u človeka existuje index telesnej hmotnosti (BMI), aj u firiem sa začína počítať BMI index podnikovej byrokracie.

Z operatívy a byrokracie sa dá vymotať. Treba preferovať neformálne štruktúry a menšie organizačné jednotky, vytvoriť kultúru dôvery a zjednodušovania, merať index podnikovej byrokracie a chrániť firmu pred tým, aby sa do vyšších funkcií dostali ľudia, ktorí svoju nekompetentnosť skrývajú za prezentácie, tabuľky a výkazy.



» Ján Košťuriak

ZBER CHMEĽU – NAJTRADIČNEJŠIA ZO VŠETKÝCH BRIGÁD – MORAVA

Veľmi obľúbená brigáda. Priemerný denný zárobok je 1155

Kč/deň a viac, (cez 44 € / deň a viac). Celkový zárobok

predstavuje cca 20800 Kč / 18 dní (800 €). Zmeny sú 11 hod.

Výplata v hotovosti, zálohy každý týždeň. Ubytovanie

a cestovné zdarma. Strava za symbolický príspevok. **Nástup**

cca 29. 8. Práca nie je ťažká (aj pre ŠTUDENTOV), ale

hľadáme prednostne ľudí zvyknutých na fyzickú prácu.

Viac na 0948 719 530 (stačí prezvoniť, zavolať naspäť). Jobbees, člen združenia AB Crop



Slovenčina naša

Nie **vydokladovať**,
ale **dokladovať**.
Nie **zadokumentovať**,
ale **dokumentovať**.



TALIANSKO – Lignano Sabbiadoro 2019

Vila Claudia: cena 259 €/os. 07.09. – 14.09.2019

V cene je: 7 x ubytovanie, 7 x plná penzia, doprava, postelňa bielizeň, poistenie proti insolventnosti CK, spotreba el. energie, teplá a studená voda, delegát, DPH.

V cene nieje: pripoistenie liečebných nákladov v zahraničí a povinné KTX 5 €/os./týždeň, deti do 12 r. 0 €.

Pobytové zájazdy



CK PIEŠTANY TOUR s.r.o.

Holubyho 32, 921 01 Piešťany

Tel.: 033/772 83 31, 033/773 50 99

Mobil: 0905 935 781

piestanytour@piestanytour.sk



CHORVÁTSKO – Vodice Srma

Vila Laguna: cena 339 €/os. 31.08. – 07.09.2019

cena 269 €/os. 07.09. – 14.09.2019

CHORVÁTSKO – Drvenik – Markarska riviéra

Vila Mário: cena 279 €/os. 07.09. – 14.09.2019*

* s možnosťou pre kolektívy cvičenia zumba, jumping, pilates...

Apartmány MUSU:

cena 289 €/os. 31.08. – 07.09.2019*

* s možnosťou pre kolektívy cvičenia zumba, jumping, pilates...

cena 269 €/os. 07.09. – 14.09.2019*

CHORVÁTSKO – Zaoštrog – Makarská Riviéra

Vila Niké: cena 279 €/os. 07.09. – 14.09.2019*

* s možnosťou pre kolektívy cvičenia zumba, jumping, pilates...

CHORVÁTSKO – Gradac

vila Mia a Stipić: cena 269 €/os. 07.09. – 14.09.2019*

* s možnosťou pre kolektívy cvičenia zumba, jumping, pilates...

V cene je: 7 x ubytovanie, 7 x polopenzia, doprava, postelňa bielizeň, poistenie proti insolventnosti CK, spotreba el. energie, teplá a studená voda, delegát, DPH.

V cene nieje: pripoistenie liečebných nákladov v zahraničí a povinný kúpeľ. poplatok KTX 1 – 1,5 €/deň, od 12 – 18 r. hradia 50 %.

www.piestanytour.sk

Textil

NOVA.sk

dámsky
pánsky
detský

Šaty 9.99€



Šaty 13.99€

Kabelka 8.99€



Mikina 13.99€

Nohavice 14.99€ Kabelka 9.99€

jeseň
2019

TALIANSKÁ MÓDA

Ruksaky



od 6.99€

DISNEY kolekcia



od 4.99€ / tričko

Teplákové súpravy



ŠKOLA VOLÁ



PÁNSKE

mikiny

od 9,99€

tepláky

od 7,99€

DÁMSKE mikiny



od 8.99€

Jesenné bundy



od 14.99€

ŽILINA, NA bráne 4 (oproti Auparku)

PON-PIA: 8.00-18.00 SOB: 8.00-16.00

ŽILINA, Národná 24

PON-PIA: 8.00-18.00 SOB 8.00-13.00

Daňové povinnosti pri predaji nehnuteľností

Pri predaji nehnuteľnosti (dom, byt alebo pozemok), resp. časti nehnuteľnosti treba mať na pamäti dva druhy daňových povinností.

Prvá povinnosť je vo vzťahu k štátu vo forme úhrady dane z príjmu z predaja nehnuteľnosti (okrem prípadu oslobodenia od dane). Či príjem z predaja nehnuteľnosti podlieha zdaneniu alebo je od dane oslobodený závisí od posúdenia podmienok pre jeho oslobodenie podľa platných právnych predpisov. Zákon o dani z príjmov vymedzuje podmienky, ktoré musia byť splnené pre oslobodenie príjmu z predaja nehnuteľnosti. Od dane je oslobodený napríklad príjem z predaja nehnuteľnosti po uplynutí 5 rokov odo dňa jej nadobudnutia alebo aj príjem z predaja nehnuteľnosti nadobudnutej dedením v priamom rade alebo niektorým z manželov, ak uplynú aspoň 5 rokov odo dňa nadobudnutia tejto nehnuteľnosti do vlastníctva alebo spoluvlastníctva poručiť. Pre účely posúdenia podmienok oslobodenia príjmu z predaja nehnuteľnosti je rozhodujúce určenie momentu nadobudnutia nehnuteľnosti do vlastníctva predávajúceho, ktoré sa posudzuje v závislosti od spôsobu nadobudnutia nehnuteľnosti do vlastníctva (napríklad dňom povolenia vkladu do katastra nehnuteľností, dňom smrti poručiť, dňom rozhodnutia štátneho orgánu). V prípade, ak nespĺňate prípad oslobodenia od dane a napríklad predáte nehnuteľnosť, ktorú ste vlastníkom po období kratšie ako päť rokov, tak Vám vzniká povinnosť zaplatiť daň z príjmu z predaja nehnuteľnosti. Daň sa platí z rozdielu medzi predajnou cenou a cenou, za

ktorú bola nehnuteľnosť kúpená, ale to iba za predpokladu, že medzi týmito dvoma cenami vznikne kladný rozdiel, pretože na stratu sa v danom prípade neprihliada. Tento rozdiel možno ešte znížiť o preukázateľné výdavky predávajúceho na nehnuteľnosti. Príjem z predaja nehnuteľnosti je potrebné uviesť v daňovom priznaní za kalendárny rok, kedy bol dosiahnutý takýto príjem.

Druhá daňová povinnosť pri predaji nehnuteľnosti je vo vzťahu k obci alebo mestu ako správci dane v podobe dane z nehnuteľnosti. Daň z nehnuteľnosti upravuje zákon o miestnych daniach a miestnom poplatku za komunálne odpady a drobné stavebné odpady. Daňová povinnosť vzniká 1. januára zdaňovacieho obdobia nasledujúceho po zdaňovacom období, v ktorom sa daňovník stal vlastníkom nehnuteľnosti, ktorá je predmetom dane. Na vyrubenie dane je rozhodujúci stav k 1. januáru príslušného zdaňovacieho obdobia. Daňovník podáva daňové priznanie iba v tom zdaňovacom období, v ktorom mu prvýkrát vznikla daňová povinnosť k danej nehnuteľnosti. Daňovník si nemusí v priznaní sám vypočítavať daň, avšak musí uviesť identifikačné údaje nehnuteľnosti, na základe ktorých vie obec určiť výšku dane.



» Tím advokátskej kancelárie
V4 Legal, s.r.o.

e-mail: info@v4legal.sk, www.v4legal.sk

Verejné obstarávanie v škole

Asi každý pozná ciele verejného obstarávania (VO). Dva najznámejšie sú: šetrenie financií, a aby sa produkty a služby neprihrávali spríateným realizátorom.

Po rokoch však vieme, že obe tieto kritériá sa pre nedokonalosť tohto zákona dajú veľmi ľahko obísť. A najlepšie to vedia tí, ktorí majú prístup k oveľa väčším peniazom ako v nejakej škole či inej drobnej inštitúcii. Niekedy si myslím, že práve ľudia pri veľkých peniazoch sú tvorcami takejto zlej legislatívy. Aby si mohli riešiť svoje obchody, no aby zabránili rovnako postupovať v oblastiach, kde sa pracuje s oveľa menšími financiami, myslíac si, že postupujú rovnako nečestne.

Ak chcete mať v škole VO v poriadku, tak si to vyžaduje kvantum byrokratickej činnosti a odbornú pomoc. Popri stovkách činnosti, čo škola musí robiť, je to ďalšia administratívna záťaž. Vyžaduje značnú časť času bežného zamestnanca, keďže mnohé kontrakty majú obmedzenú platnosť a musia sa pravidelne súťažiť, nedá sa to spraviť jednorazovo. Už tu máme výdavok na odborný personál, keďže nie je v silách vedenia školy robiť aj VO. V škole sa väčšinou veľké a neštandardné nákupy nerealizujú, ak nejde o čerpanie fondov. Pováčšie ide o služby, o materiálo-technické vybavenie či o prevádzku. Školy majú dostatočný rozpo-

čet na takéto samozrejmosti. Šetrenie vo VO je takmer nemožné, vyžiadané cenové ponuky sú približne rovnaké.

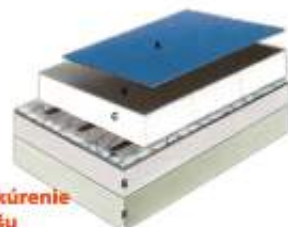
VO výslednú cenu navýši. Ak by ste čokoľvek postavili na individuálnej dohode s konkrétnou firmou alebo živnostníkom, porušili by ste zákon. Napr. firmy dávajú zľavy, najmä keď sa oslovujú s požiadavkami opakované. A nemá to nič spoločné so záujmami vedenia školy. Jediným záujmom rozumného riaditeľa je ušetriť peniaze na to, na čo štátny normatív dlhodobo nestačí. Na materiálo-technické vybavenie, na služby, ktoré škola už nedokáže realizovať, na aspoň symbolické odmeny pre zamestnancov, na financovanie záležitostí súvisiacimi so žiakmi (napr. drobné ceny za školské súťaže). Avšak VO, paradoxne, odčerpáva množstvo prostriedkov. Presne tak, ako sa to deje v miliónových štátnych zákazkách, pri ktorých sedliackym rozumom možno konštatovať „brutálne“ predraženie. Škola však nemá prístup k miliónom.

Hoci riadim školu pomerne krátko, je nevyhnutné, aby sa k nej pristupovalo špecificky, najmä v legislatíve. Lebo problémy, ktoré vyplývajú z toho, že sa na školu pozerá ako na prosperujúcu firmu, budú škole uberať jej výchovno-vzdelávací charakter, bude sa meniť na administratívny úrad.

» PhDr. Ján Papuga, PhD.

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 realizujeme 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.: 0948 030 185; krabac@vespas.sk

Skútre Kawasaki

3.990€

Kawasaki J 125

5.695€

Kawasaki J 300

za super ceny!

Kawasaki, Žilinská 810, Považská Bystrica, Tel: 0903 692 094, www.kawasakipb.sk

YAMAHA, Žilinská 810, Považská Bystrica
0903 692 094, yamahapb@yamahapb.sk
www.yamahapb.sk

5.690€
s DPH

YAMAHA IRON MAX 300

2.890€
s DPH

YAMAHA NMAX

od 4.790€
s DPH

YAMAHA KMAX 125

Zber paradajok a uhoriek v moderných skleníkoch (Morava)

Keď poznáte výhody prác v poľnohospodárstve, mali by ste zbystrčiť!

Obľúbená práca v skleníkoch s nadpriemerným zárobkom. Príjemný čistý zárobok predstavuje **23000 - 30000 Kč/mesiac** A **VIAC (885-1153€ a viac)**. Doprava a dobré ubytovanie zdarma (TV na každej izbe). Zľahky každý týždeň. Výplata v hotovosti. Stravovanie individuálne, podľa dohody. Pracuje sa najmenej **9 hod/deň**, 6 dní v týždni, ale aj s možnosťou ďalších nadčasov. Pracuje sa v úľke! Práca nie je náročná, no hľadáme prednostne ľudí zvyknutých na fyzickú prácu. Možnosť pracovať turnusovo ale aj **dlhodobo na klasickú zmluvu so zárobkom na dôchodok**. Nástup **29. 8. 2019** alebo dohodou. Práca je vhodná pre ženy a páry.

Jobbees

Viac na **0948 719 530** (stačí prezvoniť, zavolať naspäť). Jobbees, člen združenia AB Crop

PRIJMEME UPRATOVAČKY

NA TRVALÝ PRAC. POMER ALEBO DOHODU, DO VÝROBNÉHO ZÁVODU

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

ŽILINA, nástup ihneď

0903 828 397

Národný park Slovenský raj

Národný park Slovenský raj sa rozprestiera v severovýchodnej časti Slovenského rudohoria a ukrýva množstvo prírodných krás, medzi ktoré patria náhorné planiny, hlboké kaňony, rokliny, vodopády, povrchové krasové javy a atraktívne podzemné priestory s kvapľovou a ľadovou výzdobou. Toto výnimočné územie je turistom prístupné celoročne.

Spoznávať krásy Slovenského raja môžete aj vďaka hustej sieti turistických chodníkov a cyklotrás.

Pešia turistika

V národnom parku Slovenský raj je vybudovaná jedna z najhustejších sietí značkových turistických chodníkov na Slovensku. Spolu je tam vyznačených 268,2 km značenej turistickej trasy. Na území národného parku sa môžu návštevníci pešo pohybovať len po turistických a náučných chodníkoch a na miestach vyhradených pre pohyb návštevníkov mimo turistických a náučných chodníkov, a to len v čase od hodiny po východe slnka po hodinu pred západom slnka. V zastavanom území obcí a vo vyhradených rekre-



Zejmarská roklina.

foto autor peter oleksák

čných areáloch na území národného parku: Košlany briežok, Čingov, Letanovský mlyn, Podlesok, Kláštorisko, Dobšinská ľadová jaskyňa, Stratenská pila, Dedinky, Dobšinská Maša, Hrabušice - Pila, Mlynky - Biele Vody, je dovolený pohyb aj mimo vyznačených turistických chodníkov bez časového obmedzenia.

Cykloturistika

Potulky po území národného parku Slovenský raj si môžu užiť aj cyklisti. Majú tam k dispozícii 110 km vyznačených cyklotrás. Cykloturistické trasy sú prepojené do širšieho okolia Spiša a Gemera. Na území národného parku a jeho ochranného pásma sa môžu návštevníci pohybovať na bicykli mimo zastavaného územia obcí len po vyznačených cyklotrázách, a to v čase od hodiny po východe slnka po hodinu pred západom slnka. Bicyklovať sa môžu aj po cestách, miestnych komunikáciách a v ochrannom pásme národného parku aj po účelových komunikáciách, ak pohyb po nich nie je obmedzený alebo zakázaný. Mimo povolených cyklotrás je cykloturistika možná len s doprovodom odborne vyškolených cykloprievodcov. **Zdroj: Správa NP Slovenský raj**

Spoznajte krásy Slovenského raja

Navštívte náučný areál venovaný lúkam

Na juhu národného parku Slovenský raj pri Ekocentre Dedinky nájdete nový náučný areál. Priamo v známom turistickom centre chce Správa Národného parku Slovenský raj interaktívnu a zážitkovú formou priblížiť návštevníkom prírodné hodnoty a význam lúk.

Dominantou tohto krásneho miesta je ohrada, v ktorej sa pasú ovce. Kedysi typický obraz slovenského vidieka. Súčasťou areálu je aj sedem zastávok s drevenými interaktívnymi tabuľami. Vďaka nim budete mať príležitosť spoznávať ohrozené, ale aj liečivé rastliny lúk či pestrý svet hmyzu. Dozviete sa aj to, ako sa správne o lúky starať. Zaujímavou atrakciou je motýlia záhrada. Cestou si môžete oddýchnuť na drevených ovečkách či lavičke v tvare motýľa. „Nový náučný areál je prvý svojho druhu v Národnom parku Slovenský raj. Bude slúžiť najmä deťom, ktoré s našimi pracovníkmi môžu absolvovať kompletný výučbový program o lúkach. Samozrejme prezrieť si ho môžu aj turisti, areál je voľne prístupný,“ objasňuje riaditeľ Správy Národného parku Slovenský raj Tomáš Dražil.

Vychádzka náučným areálom Drevený prístrešok a ohrada pre ovce

Počas potuliek náučným areálom iste vašu pozornosť upúta drevený prístrešok s ohradou pre ovce. Stavba pozostáva z chovného prístrešku a stabilného dreveného oplotenia slúžiaceho na chov oviec. Súčasťou je tiež napájačka na vodu, jasle na seno pre ovce a elektrický ohradník slúžiaci na dopásanie.

Motýlia záhrada

Motýlia záhrada je miestom, ktoré si



Drevený prístrešok s ohradou pre ovce.

rozhodne nenechajte ujsť. Prezentujú sa tam všetky vývojové štádiá motýľov a živné rastliny motýľov. Ide o drevenú konštrukčnú stavbu v tvare šesťuholníka so vstupom pokrytým sieťovinou.

Interaktívne tabule a hmyzí hotel

V prehliadkovom chodníku je umiestnených sedem drevených interaktívnych tabulí s otočnými prvkami. Popisujú sedem envirotém a to: Náučný areál Ekocentrum Dedinky, Jasoň červenooký, Lúka plná pohybu, Príbeh oveč-

ky, Prírodná lekárňa, Kvítnuca krásna, Zelené obry. Súčasťou tohto chodníka sú aj prvky drobnej architektúry, napríklad lavička v tvare motýľa, drevené vyrezávané ovečky na sedenie pre deti či hmyzí hotel.

Trieda v prírode

V náučnom areáli nájdete aj samostatné sedenie pre malú skupinu návštevníkov s atypickými stoličkami a lavičkami prezentujúcimi biotop lesa s ukážkou rôznych druhov stromov. V okolí je vysadených osem druhov stromov pôvodných lesných drevín.

Prejdite si aj náučný chodník Slovenský raj – Juh

Priamo v areáli začína zrekonštruovaný a rozšírený náučný chodník Slovenský raj – Juh. Pokračuje Zejmarskou roklinou na Geravy a cez Stratenskú pilu sa vracia späť. Prírodu, históriu a turistické zaujímavosti môžete objavovať vďaka 8 stanovištiam a 15 informačným tabuľam v slovensko-anglickej mutácii. Oboznámte sa tak s témami ako Život vo vode, Priehrada Palčianska Maša, Zejmarská roklina, Planina Geravy, Život mokradí, Stratenská Pila, Lesy v Národnom parku Slovenský raj. V náučnom areáli si môžete vyžadiť sprievodcu náučným chodníkom vydanom v praktickom vreckovom formáte.

Zdroj ŠOP SR

*foto autori: Peter Oleksák, Milan Barlog
Stranu pripravila Renáta Kopáčová*



Interaktívna tabuľa Prírodná lekárňa.

Užitočné informácie v súvislosti s horskými či lesnými studničkami

Čo treba vedieť o studničkách

Priezračnosť vody v horských či lesných studničkách nie je ukazovateľom jej zdravotnej bezpečnosti. Využívajte ich iba príležitostne – a aj to iba studničky a pramene s označením „Pitná voda“.

Vodou z neznámeho zdroja sa môžu šíriť predovšetkým pôvodcovia črevných nákaz. Prejavmi ochorení môžu byť nevoľnosti, bolesti brucha a hlavy, hnačky, kŕče a zvracania, teploty až triašky.

O aký zdroj pitnej vody ide v prípade studničiek?

Sú využívané na pitné účely len príležitostne a nie sú určené na trvalé využívanie a hromadné zásobovanie pitnou vodou. Starostlivosť o ne nevykonáva obyčajne žiaden subjekt, nie sú zabezpečené, sú voľne prístupné, a teda aj „lahko zraniteľné“. Používanie vody z neznámych zdrojov, studničiek aj prameňov vzhľadom na to, že nemajú ochranné pásma, možno považovať za rizikové.

Do akej miery je bezpečné piť vodu z lesných studničiek?

Odporúčame používať lesné studničky a pramene s označením „Pitná voda“ (ktoré boli laboratórne vyšetrené)

a v prípade neoznačených zdrojov si všimnúť ich celkový stav a zvážiť použitie, najmä ak voda z hľadiska senzorických vlastností nepôsobí vyhovujúco. I voda, ktorá má priezračnú farbu, je bez zákalu, zápachu a má „dobrú chuť“, však nemusí byť zo zdravotného hľadiska bezpečná. Jediným spoľahlivým dôkazom zdravotnej bezpečnosti vody je jej laboratórne vyšetrenie.

Ak je pri objektoch označené, že ide o pitnú vodu, jej kvalita musí spĺňať požiadavky na zdravotnú bezpečnosť podľa zákona o ochrane, podpore a rozvoji

verejného zdravia a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov.

Čo nám hrozí, ak sa napijeme zo studničky s kontaminovanou vodou?

Vodou z neznámeho zdroja sa môžu šíriť predovšetkým pôvodcovia črevných nákaz, v našich podmienkach najmä gastroenteritíd a bacilárnej dyzentérie, z vírusových ochorení sú to najmä ochorenia spôsobené rotavírusmi a vírusom hepatitídy typu A. Prejavmi ochorení môžu byť nevoľnosti, bolesti brucha a hlavy, hnačky, kŕče a zvracania, teploty až triašky a pod.

Zabezpečuje ÚVZ SR kontrolu alebo dozor nad niektorými lesnými studničkami?

Monitorovanie lesných studničiek a prameňov, ktoré nie sú určené pre hromadné zásobovanie, orgány verejného zdravotníctva nevykonávajú. Na základe spolupráce s obcami, občianskymi združeniami alebo štátnymi lesmi vyšetrujú niektoré regionálne úrady verejného zdravotníctva (RÚVZ) v SR kvalitu vody v prameňoch alebo studničkách aspoň orientačne a to najmä v lokalitách, ktoré sú turisticky využívané. Ich cieľom je identifikovať prípadne



Foto: Dreamstime

zdravotné rizika a pri zistení nevyhovujúcich výsledkov informovať o nich zodpovedné osoby (zástupcovia miest, obcí a lesov). Informácie poskytujú RÚVZ v SR tiež prostredníctvom svojich webových stránok.

Odbor hygieny životného prostredia a Referát komunikačný ÚVZ SR



Foto: Dreamstime

Sen o nehe, ktorá stráži život

„Z plnosti srdca hovoria ústa,“ poznáme toto nepísané pravidlo. Zamilovaný človek naplnený láskou hľadá tie najkrajšie slová na vyjadrenie svojich citov.

Mnohé geniálne diela vznikli pod vplyvom rozochvenia z lásky či už platonického alebo vzájomnej. Aj filozofi, umelci či teológovia sú neraz inšpirovaní vzápätím sa k nejakej osobe či vzťahom k osobnému Bohu. Takýto človek je natoľko preniknutý jedinou víziou, že myšlienky i slová z neho prúdia v úplnej jednote. Do akej miery je táto jednota skutočná, do takej miery je uveriteľný pre druhých a dokáže aj ich inšpirovať k láske.

No platí to aj v opačnom garde. Človek plný vnútorného chaosu, sklamaní, zloby, hnevu a nenávisti ventiluje svoj „hnoj“ navonok. Slová odrážajú jeho vnútorný stav. Lenže nie je to čisto jeho osobná záležitosť, lebo slová sa zo sveta nestrácajú, chtiac-nechtiac sa dostávajú do verejného priestoru a stanú sa spoločným dedičstvom. Pri sledovaní posledných udalostí okolo zverejnenia súkromných esemesiek si uvedomujeme, že človek je zodpovedný za všetko, čo kedy povie i napíše. Všetko krásne a nežné povznáša a podporuje k životu, všetko oplzlé a nepravdivé život ničí. Žiaľ, nejde len o odhalenú osobnú komunikáciu, do verejnosti čoraz väčšími preniká kultúra hrubosti aj inou formou. Nechutné vý-

razy a nadávky sa stávajú súčasťou tzv. realizmu vo filme či v literatúre. Slúžia nielen na vyjadrenie negatívnych čŕt, ale sú súčasťou názvov a titulkov. Akoby sa chceli nasilu vopchať do slovníka ľudí. Oslávajú ako pečiatky v myšliach a podvedome špinia vnútorný svet nehy.

Už nielen násilie v priamom prenose ohrozuje životy, ale aj slovná zásoba útočí na dôstojnosť človeka. Ak sa nad tým len pousmejeme, pretože „slova ešte nikoho nezabili“ a vezmeme to na ľahkú váhu, jedného dňa zistíme, že hranica hrubosti sa nám značne posunula, aj keď to nechceme. O chytľavosti oplzlých výrazov sa najlepšie presvedčíme na malých deťoch. Chytia sa na ne oveľa rýchlejšie, ako na tie nežné.

Neuveríte, ale práve vo chvíli písania týchto riadkov počujem cez okno z ulice ďalšie neovládané slová pod vplyvom alkoholu. Akoby to bolo načasované do tmy. Prečo z tohto nekontrolovaného podvedomia nevychádzajú slová nehy? Čo sa od dotyčného naučia susedia, deti, celé okolie? Zdá sa, že ako spoločnosť prostredníctvom hrubnutia slovníka sme schopní potom tolerovať aj alkohol, dokonca aj novšie aj drogy. Veď každý má právo „vybočiť si“. Odchýlky sa stávajú normami a normy extrémami.

Ďakujem, neprosím. Fandím tomu, aby sme ešte pozbierali zvyšky nehy a rozprestrelí ich ako ochranný plášť nad touto krajinou, nad svetom.

» **Mária Raučinová, Fórum života**



OPERÁTOR VÝROBY

VÝROBA KUCHYNSKÝCH DREZOV

STREČNO

Pre novú prevádzku v Strečne hľadáme operátorov výroby, ktorí by sa spolupodieľali na výrobe luxusných kuchynských drezov, ktoré exkluzívne expedujeme do celého sveta.

Popis práce:

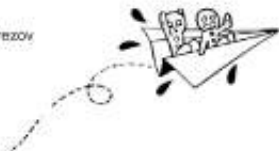
- Výroba farebných kuchynských drezov
- Zabezpečenie materiálu pre prípravu zmesi na výrobu drezov
- Príprava a plnenie zmesi do polymerizačných foriem
- Vizúlna kontrola kvality drezov
- Kontrola a riadenie technologického režimu

Zamestnanecké benefity:

- atraktívne mzdové ohodnotenie - nástupná mzda 3,74€/hod, po zaučení mzda 4,17 - 4,65€/hod
- mesačný dochádzkový BONUS
- mesačný prevádzkový BONUS
- príplatky za pracovné prostredie
- bezplatná doprava zo Žilny, Martina, Ružomberka zabezpečená
- stravné lístky v hodnote 4,20€ (príspevok zamestnanca len 0,72 centov)
- stravné lístky aj za dovolenkové dni
- letný a zimný bonus vo výške 270€
- možnosť zakúpenia drezu za výhodnú cenu
- švajčiarska firemná kultúra

Kontakt:

V prípade, že vás ponuka zaujala, prosím o zaslanie životopisu na: ks.kanera.sk@franke.com
Ing. Jana Šýkorová
041/733 6230



rbr
betón

Prijmeme na TPP

- vodičov s vodičským oprávnením skupiny C na autodomiešavač

- strojníkov so strojníckym preukazom na čerpadlo betónových zmesí

Prevádzka:

- RBR Betón, a.s. prevádzka Žilina

Platobné podmienky: od 5,00 € do 6,00 € /hod.

Kontakt: +421 917 930 383 **Mail:** mzdy@rbrbeton.sk



SBS LAMA SK

prijme strážnikov
na obchodné prevádzky
v Žiline

850 € brutto/ mesiac
+ variabilná zložka
Nástup IHNEĎ!

0914 333 342

NDF spol. s r.o. Trenčianska Teplá prijme väčší počet

VODIČOV na ZVOZ CUKROVEJ REPY

Obdobie september 2019 - január 2020 s možnosťou pokračovania v PP.

Plat min. 70 €/deň. Nástupný bonus 200€. Bezplatné ubytovanie. Mesačný dochádzkový bonus až do výšky 200€.

Požiadavky: VP sk., C+E, KKV, TK, lek. prehľ., psych. vyšetrenie vodiča. Prax s vyklápacím návesom výhodou.

Info: 0902 924 400, praca@ndf.sk



PRACOVNÁ POZÍCIA:

STROJNÍK

pracovná zmluva: mzda od 4,30 EUR/hod. + prémie do 30% živnosť: 6 – 8 EUR/hod.

ZÁMOČNÍK

pracovná zmluva: mzda od 4,30 EUR/hod. + prémie do 30% živnosť: 6 – 8 EUR/hod.

SKLADNÍK

pracovná zmluva: mzda od 580 EUR/mes.

KONTAKT:

e-mail: personalne@erpos.sk

telefón: 0911 627 204

www.erpos.sk



DO NOVOOTVORENÉHO PIVOVARU

FLÁMM
OVÉ RAJECKÉ PIVOVAR

v centre Rajeckých Teplíc
prijmeme zamestnancov
s nástupom ihneď:

CHYZNÁ
POMOCNÁ SILA DO KUCHYNE
mzda: 650 € mes./brutto + 200 € pohyblivá zložka

ČAŠNÍK - BRIGÁDNIK
môže byť aj študent
mzda: 4,50 € hod./brutto

0911 502 592 • koberamonika@gmail.com



		6	8	3	4				
S		8						5	
U				6	5			3	
D		9	2	1			4		
O			1			8	9		
K	4	6						2	
U	6				8				2
				2					
							6	9	



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

RUŠNOVODIČOV NA SÚKROMNÚ VLEČKU

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

Mzda: 1100 € brutto + odpoludňajšie 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
(závodné stravovanie, pevná pracovná doba,
odmena za odpracované roky,
príspevok na rekreáciu, odmena
pri životnom a pracovnom jubileu,
mikulášske predstavenie
a balíčky pre deti)

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

IHNEĎ-Brigáda

**Balenie
automobilových
dielov do Mobisu**

info: 0918 242 686
mkslovakia@mkslovakia.eu



DOLVAP, s.r.o.
prijme zamestnancov
do pracovného pomeru na pozíciu:

VODOINŠTALATÉR

Pracovná doba: od 6:00 hod. do 14:00 hod.
Nástupná mzda: 950 €
Výkon práce: prevádzka Strážavy

PREVÁDZKOVÝ ELEKTRIKÁR

Pracovná doba: od 6:00 hod. do 14:00 hod.
Nástupná mzda: 975 €
Výkon práce: prevádzka Strážavy

STROJNÍK KOLESOVÉHO NAKLADAČA

Pracovná doba: pretržitá prevádzka
od 6:00 hod - 18:00 hod, od 18:00 hod - 6:00 hod.
Nástupná mzda: 1038 € vrátane zmenových príplatkov
Výkon práce: prevádzka Strážavy

Po zaškolení na prac. miesto zvýšenie mzdy,
bonusy a benefity (závodné stravovanie,
pevná prac. doba, odmena pri životnom
a pracovnom jubileu, mikulášske
predstavenie a balíčky pre deti).

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

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



S GARANCIOU



ZHUTŇOVANIE

ZASTAVENIE SADANIA BUDOV SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice

0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU
SK.ABAINNOVATOR.COM

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

www.BombaFasada.sk

Zvýšte
hodnotu Vašej
nehnuteľnosti

0905 148 393

RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

PRED ČISTENÍM

PO OČISTENÍ



90%

pripadov znečistenia fasád je spôsobených rias, machov a plesní.

f BombaFasada

Náš systém zaručuje profesionálne a ekologické čistenie fasád od všetkých nežiadúcich mikroorganizmov, rias, machov, plesní, farebných škvŕn, dymu, prachu a iných nečistôt

**RÝCHLO, PROFESIONÁLNE
A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM**

Bezplatná ukážka
a konzultácia priamo
u Vás doma

ZASKLIEVANIE TERÁS A ZIMNÉ ZÁHRADY

zimné záhrady

splátky od 149 €

zasklievanie terás

splátky od 98 €



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

KONSTRUKTOR
personálne agentúra

**PRACUJ
U NÁS**

MZDA
OD 850 € DO 1300€

BEZPLATNÁ
INFOLINKA
0800 500 091

HLADAJ
NÁS AJ NA
f i



Najčítanejšie
regionálne
noviny

REGION
PRESS

**PRIJMEME
UPRATOVAČKU**

na 3 hod. denne

ŽILINA

250 € / mesiac v čistom

0948 70 70 76