

POVAŽSKO BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 000 domácností

čítajte
NOVINY...

S NAJVÄČŠÍM
ZÁSAHOM
NA SLOVENSKU

MALIARSKÉ
a natieračské práce
stierky
www.novosad.sk
Kontakt: 0905 485 603

KNÍHVIAZAČSTVO
- VIAZANIE A TLAČ DIPLOMOVÝCH PRÁC
- OPRAVA A REŠTAUROVANIE KNÍH
- VÝROBA KRONÍK, ŠANONOV a Ľ.
- VÝROBA KALENDÁROV
Zemiansky Kvašov 103, P. Bystrica
www.knihviazacstvoph.sk
042/436 38 71 • 0903 844 780

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

**Kúpim, alebo prenajmem
obchodné priestory
na prízemí v PB a v PU.**
Tel.: 0915 286 885

Predám mobilný dom
umiestnený v areáli
Western city Maršová-Rašov
okres Bytča k užívaniu
9000 m² rybolov, kone.
CENA: 13.000€
Telefón: 0948 383 413
Možnosť pozrieť na:
www.westerncitysilverado.sk



**KÚPIM
BYT, DOM**
aj zariadený
s možnosťou
ostať ďalej
v nájme a možnej
spätnej kúpy
0948 107 044

Prerobený 2 izbový byt
P. Bystrica, Mierová 314
na predaj. Veľmi úsporný.
Tel. 0907 983 374
www.jurcacko.sk



INZERCIA
0907 673 930

Tesárske
a pokrývačské
práce, krovy,
altánky, prístrešky,
šalovacie práce
Tel: 0918 427 134

KOMPLETNÉ REKONŠTRUKCIE domov, bytov
nebytových priestorov, panelákových schodísk, maľby,
nátery, stierky, omietky, sadrokartón. Tel: 0911 689 723

Ponúkam všetky
stavebné
a maliarske práce,
striekanie striech



Kvalita a serióznosť
0910 993 219

**- BEZPEČNOSTNÉ DVERE
- MATRACE, POSTELE
- DREVENÉ LIŠTY, ROŠTY
- POLYSTYRÉNOVÉ OBKLADY**
Centrum 9/14 bývalé tlačiarne
na rohu pri Apoštit-e
e-mail: josky.sro@gmail.com
Tel.: 0907 799 880

**Kurz SBS
V BELUŠI**
Od 14. 3. 2019
Info: 0903 903 852
www.sbskoys.szm.sk

**KIA DUÁLNE
VZDELÁVANIE**
Rodičia,
9-táci ZŠ
POZOR!!!
MECHANIK SOŠ strojnica – Kys.N. Mesto
ELEKTROTECHNIK
SOŠ Elektrotechnická - Žilina
PROGRAMÁTOR STROJOV
Spojená škola - Martin
www.kia.sk ☎ 041/515 1717
■ vzdelavanie@kia.sk

NOVOOTVORENÁ PREDAJŇA V POVAŽSKEJ BYSTRICI !
FARBY - LAKY, AUTOLAKY
UVÁDZACIE ZĽAVY pre každého na celý sortiment - 10%
/ PLATÍ DO 30.4.2019 /
NAJŠIRŠIA PONUKA FARIEB A POMÔCOK NA MAĽOVANIE
Miešanie farieb
na počkanie,
alebo do 24 hod.
Nájdete nás:
CENTRUM 1746/265/ BUDOVA BREL
/BÝVALÉ PLANEOTELEKTRO/
PO - PIA: 7.30 - 17.30, SO: 7.30 - 12.00

KALES



Miešanie farieb
na počkanie,
alebo do 24 hod.



k nákupu
nad 10 €
DARČEK

POVAŽSKO
BYSTRICKO-PŮCHOVSKO

Redakcia: Partizánska 128
POVAŽSKÁ BYSTRICA
povazsko@regionpress.sk

REGIONPRESS

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

INZERCIA

Lenka Miglová 0905 915 035
Emília Rosinová 0907 673 930

Distribúcia: 0905 976 503
Jozef Zádor
www.regionpress.sk
www.factbook.com/regiopress.sk

Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA 90 000 domácností

Každý týždeň:
v Považskej Bystrici, Púchove,
Orlové, Považské Podhradie, Jel-
šovce, Prečín, Dohňany, Beluša,
Lysá, Lúky, Nimnica, D. Marková,
Kleština, Udiča, Považská Tep-
lá, Nosice, Žiarčie, Mestečko,
Vydina, Dolné Kočkovce, Horné
Kočkovce, Strežence, Lednica, Pú-
chov - Staré, Papradno, Stupné,
Jasenica, Šebeštanová, Podma-
nin, Zemiansky Kvašov, Brvníšte
a Nové Nosice

+ v párom týždni navyše:
Leonické Rovne

+ v nepárom týždni navyše:
Brvníšte



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, že viete o mieste, kam naše noviny
nechodajú, dajte nám vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	57.000	Bratislavsko Východ
BZ	67.000	Bratislavsko Západ
DS	26.000	Dunajskostredsko
GA	30.000	Galantsko-Sáľiansko
HC	24.000	Hlohovecko-Serečsko
KM	15.000	Komárňansko
LV	30.000	Levice
MA	25.500	Malacko
NR	48.000	Nitravsko
NZ	35.000	Novozámocko
PK	21.000	Pezinsko
PN	32.500	Prieštavsko+AM+MY
SC	25.000	Senecko
SE	31.000	Serečsko+Skalicko
TO	38.000	Topoľčiansko+PE+BN
TN	52.000	Trenčiansko+DGA+HL
TT	45.500	Trnavsko
ZM	18.000	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	50.000	Banskobystricko+BR
KY	30.000	Kysucko+CA+HM
LI	35.500	Liptovsko+LM+RK
LC	30.000	Lučenecko+VK+PE
MT	39.250	Martinskovo+TR
OR	38.600	Oravsko+DK+NO+TS
PB	30.000	Považsko+PB+PU
PD	35.000	Prievidsko
ZV	36.500	Zvolensko+OT+RA
ZH	26.500	Žarnovsko+ZC+BS
ZA	52.000	Záhradsko+BY

Východné Slovensko

BJ	29.000	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	12.000	Liboviansko
MI	30.500	Michalovsko+TV+SO
PP	35.000	Papradinské+RK
PD	40.000	Prešovsko+RS
SN	30.000	Spíšsko+LE+GL

Že by tu už bola?

Ráno hrkútajú hrdličky, z krovia, v ktorom sa v zime skrývali túlavé mačky sa ožýva najrôznejší štebot, objavujú sa prvé snežienky a bahniatka. Viem, je ešte február a jar má byť ešte kdesi mesiac preč. Ale – cítiť ju. Tento rok mimoriadne silno. Tak, ako jar pred tridsiatimi rokmi, i tú oveľa skoršiu z konca šesťdesiatych rokov. Teda, jari našich nádejí. Stále nenaplnených. Odborníci varujú, že môže prísť ešte mráz a nielen ten „z Kremľa“.

Hoci, aj jeho dych akosi obchádza naše končiny najmä vtedy, keď sa rozhoduje o vážnych veciach. Takže tešme sa, ale opatrne. Príliš privetivá a najmä skorá jar, ktorá prichádza v zime, môže naozaj napáchať veľa škôd. V každom prípade už podvečerné prechádzky prestali byť „nočné“ a svetlo pribúda. Zatiaľ to astronomické, ale aj to poteší. „Kvetu kvitnúť nezakážeš: prekvitá, kvitne kvietok, krásna jar keď zavíta; jar je dievča, kvet je láska...“ Básnik Petőfi Sándor v preklade Jána Smreka. Áno, kvetu kvitnúť nezakážeš! To platí pre všetkých, v ktorých driemu takéto a im podobné nadpozemské ambície.

Na druhej strane – je dobré vrátiť sa k múdrosti predkov, najmä v také dni, akými je aj Matej (24. 2.). V našej ľudovej kultúre sa tento deň spájal s neúspechom a nešťastím. Nemala sa začínať žiadna práca, lebo by nedo-

padla dobre. Vôbec sa nesmeli šiiť, priať a tkať. Drotári a iní vandrovníci si tiež v tento deň nezačínali svoje potulky po svete. Vajíčka, ktoré sliepka alebo hus zniesla na Mateja sa nesmeli podsádzať, lebo sa z nich mali vyliahnuť nepodarky - matejčatá.

V ten deň znesené vajíčka gazdiné radšej zahodili cez plot alebo ich dali žobrákom. No zároveň hospodári a ovocinári považovali Mateja za patróna dobrej úrody. Preto v ten deň chodili do sádov a záhrad a snažili sa prebudiť ovocné stromy zo zimného spánku. Potriasali ich alebo klopali na ne varechou. Ak na Mateja bolo počuť hlas škovránka, gazdovia už mohli vyťahovať pluhy. Ak v ten deň pršalo, mali sa urobiť zemiaky, ak mrzlo, malo sa dať pohánka.

Aj pranostiky pripisujú Matejovi dôležitú úlohu. Jeho deň mal znamenať koniec zimy a priniesť čerstvý závan jari. Ak bol chotár ešte v bielom kožuchu, Matej mu ho mal vyzliecť. Takže ak máte zimy dosť, tešte sa. Matej totiž ľady láme. Ale pozor, ak ich nenájde, tak ich ešte narobí...

Pekný týždeň!

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

STROJOVÉ
OMIETKY A POTERY

OMIETANIE ROD. DOMOV, BYTOVIEK
A POLYFUNKČNÝCH OBJEKTOV

ZAJOSTAV s.r.o.

0949 569 095

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

- VIACVRSTVOVÉ NEREZOVÉ KOMÍNY
 - KERAMICKÉ KOMÍNY
 - NEREZOVÉ VLOŽKY A KOMÍNY
- NAJLEPŠEJ KVALITY SCHIEDEL
nemecké s 10 ročnou zárukou - zľava 25%

MAKOM

0911 206 111
info@makom.sk
www.makom.sk

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

OBKLADOVÝ DEKORAČNÝ KAMEŇ
EXTERIÉR-INTERIÉR www.sibet.sk

AKCIA
od 11,90 €/m²

KONTAKT 0915 957 219

sibet

FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE

REKONŠTRUKCIA
KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 30%

PRESTAVBY
NADSTREŠNÝCH
ČASTÍ KOMÍNOV

ZATEPLOVANIE
A SIETKOVANIE
KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

BYTČA • HLINÍK • POVAŽSKÁ BYSTRICA • PÚCHOV

KAMENÁRSTVO®
LAVADO[®] zal.1990

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

AKCIA
NA VŠETKY POMNÍKOVÉ ZOSTAVY
A OBKLADOVÉ MATERIÁLY
ZĽAVA 20%

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

OKNÁ | DVERE | BRÁNY | TIENENIE | TERASY

VYRIEŠTE NARAZ
OKNÁ AJ ŽALÚZIE

COMBO
inovatívne riešenie

-59%

EKO-PROFIL

POVAŽSKÁ BYSTRICA:
Centrum 18/23
- budova Slovenskej sporiteľne
0948 365 004, 042 / 426 19 37
pb@ekoprofil.sk
všetky informácie o akcii na:
www.ekoprofil.sk



www.kovema.sk

Hliny 2624, Považská Bystrica

042 436 3863

0915 813 689

0911 046 353

Nakúpte ešte za starú cenu

Akcia platí s objednávkou **do konca februára 2019**

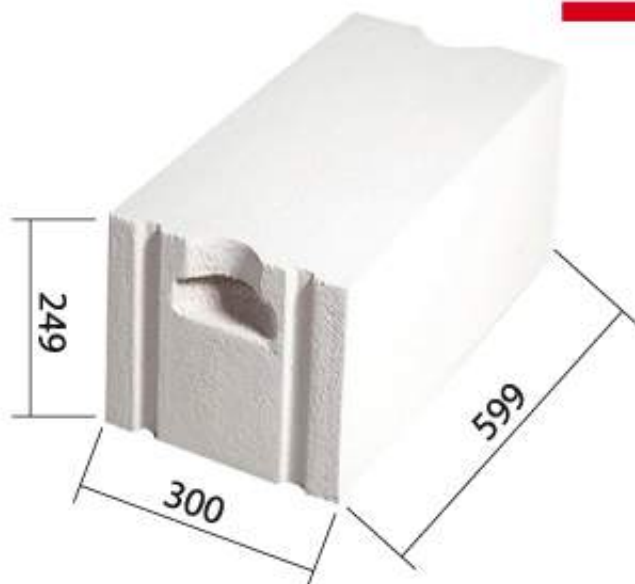
MUROVACIE TVÁRNICE

Z BIELEHO PÓROBETÓNU

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

1+1
Zdarma

Lepiaca malta
NAVIAC
ku každej palete



FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

vložkovanie
certifikovaným
materiálom

- OBHLIADKA ZDARMA

0911 315 249

www.bmkominy.sk



ZEMNÉ PRÁCE

PRÍPOJKY, OPLOTENIE

ZÁMKOVÉ DLAŽBY

+ AUTODOPARAVA

☎ 0905 835 191



ŽP EKO QELET a.s.

Bez poplatkov za administráciu!
Bez chodenia na dopravné inšpektoráty!
Bez čakania v radoch!

Navštívte naše zberné miesta
a my odhlásime **Vaše vozidlo** za Vás!

ŽP EKO QELET a.s. - zmluvný partner značiek



Volkswagen

SKODA

SEAT

Považská Bystrica 0911 711 885

Púchov 0911 711 570

www.ekoqelet.sk

A BEZ POPLATKOV!!!

Výroba plastových a hliníkových
OKIEN, DVERÍ
fasád a zimných záhrad

ELASTIC

ILAVA

Kpt. Nálepku 810

019 01 Ilava

tel.: 0905 371 379

elasticro@elasticro.sk

www.elasticro.sk

**KUPOJTE
OKNÁ
PRIAMO
U VÝROBCU**

REHAU



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**



Občianska
riadková
inzerca

02 AUTO-MOTO / iné

WCZ. 150 125 JAWA PERAK
JAWA 350 TYP 634 KY-
VACKA CALIFORNIA KUPIM
TIETO MOTORKY AJ DIELY
0915215406

Kúpim staré mopedy, pi-
onier, babeta, stadion, aj
dieľy. tel. 0949154017
KUPIM STARÚ MOTORKU, DIE-
LY, DOKLADY. 0940969845

04 BYTY / prenájom

08 STAVBA

Kúpim haki lešenie, 0908
532 682

Predám sklolaminátové
žumpy o objeme 5.000,
8.000 a 10.000 litrov a vo-
domeré plastové šachty
Cena od 650 €. Doveziem,
osadím, vykonám aj ťiažkovú
skúšku. T.C.: 0905 925 991

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

Hľadám staršiu láskavú
pani na dôchodku k deťom
5 a 6 na občasné strázenie.
0948189997

16 ZOZNAMKA

SYMPATICKÁ 54-R HLADÁ
PRIATEĽA NA ZOZNÁMENIE
094472481

Chcete si
podať
inzerát?

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

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

Spätinou SMS vám potvrdíme
prijatie inzerátu a jeho cenu,
ktorú vám vyúčtuje váš mobil-
ný operátor.
Cena je 0,60 € s DPH za kaž-
dých začiatých 30 znakov textu
vášho inzerátu vrátane mie-
dziet. 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 no-
vinách, PB zameňte za skratku
novín, ktorú nájdete na zad-
nej strane vľavo dole. Službu
Platba Mobilom.sk technicky
zabezpečuje ELET, s.r.o.

Ach tá naša hmotnosť!

Keď sa rozhodneme začať s cvičením, je dobré poznať percento tuku v tele. Stáva sa často, že ak človek začne cvičiť, hmotnosť sa nemusí zmeniť – ale tuk už môže ubúdať a svaly postupne pribúdať. Na objasnenie – je dobré mať potrebné vyšetrenie podielu svalovej a tukovej hmoty, najčastejšie bioimpedančnými prístrojmi na špecializovaných pracoviskách, alebo mať zameranú kožnú riasu najčastejšie nad trojhľavovým svalom – tricepsom, prípadne stačí aj obyčajný krajčírsky meter a mať zapísané svoje miery – obvod pásu, bokov, ale môže byť aj obvod ramena, stehna a lýtka.

Ak sa hmotnosť nemení, ale znižujú sa namerané obvody, znamená to, že ste na dobrej ceste – ubúda množstvo tuku a narastá svalová hmota. V praxi máme prípady, že rovnako vážiace ľudia vyzerajú ináč – ten, kto pravidelne cvičí môže byť štíhlejší, ako ten, kto necvičí. Ten, kto má pravidelnú fyzickú aktivitu, zlepšuje si vzájomný vhodný pomer svalov a tukov v prospech pre svalovú hmotu. Zníženie podielu tukov znamená aj zníženie riziko-
vosti na srdcovocievne a metabolické ochorenia. Zvýšenie svalovej hmoty znamená aj zlepšenie fyzickej kondície.

Už 10 kilogramov navyše oproti optimálnej hmotnosti zreteľne vidieť, dáva telu úplne iný vzhľad – je menej pružné, rozložitejšie, zavalité. Nabratie 10 kg svalov a rovnaké ubratie tuku v tele dodáva vzhľad štíhlosti a jasných kontúr. To však vôbec neznamená, že z človeka sa stáva kulturista. Iba má atletickejšiu postavu.

Úloha svalov je vykonávať fyzickú aktivitu, pohyb. Úloha tuku je udržiavať telesnú teplotu, slúži ako izolačná vrstva. Prítomnosť väčšieho množstva tuku spôsobuje hypertenziu, cukrovku, ochorenia srdca a ciev. Udržanie percenta tuku v tele je dôležitý ukazovateľ zdravia.

Dosiahnutie správneho pomeru medzi tukmi a svalmi je dlhodobý cieľ a nedá sa dosiahnuť žiadnym krátkodobým trikom, liekmi alebo zázračnou procedúrou. Takže kilogram tuku nie je ľahší ako kilogram svalu, ale zaberie väčší objem a telo človeka vyzerá objemovo väčšie zavalitejšie. Dosiahnutie optimálneho Body Mass Indexu BMI je jeden z cieľov optimálnej hmotnosti, druhý je dosiahnutie správneho pomeru tuku a svalov. Čím má človek menej tuku, podkožného aj medzicelového, vyzerá štíhlejší a je aj zdravší. Hmotnosť je jeden z cieľov, ktorý stojí na ceste k zdraviu. Druhým je podiel svalov a tukov.

Takže, všetci, ktorí cvičíte a ručička na váhe sa nemení, alebo neklesajú čísla, nebudte sklamaní. Ak si budete viesť údaje o vašich mierach, porovnáte obvody pásu, bokov, stehien, alebo si dáвате zmerať percento tuku v tele, určite rozdiely zaznamenáte, navyše máte pozitívne ohlasy z okolia a jasne to vidíte aj na voľnosti vo vašom oblečení.

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

Takto pred rokom

Presne pred rokom Slovenskom otriasla správa o vražde dvoch mladých ľudí. Hlboko ma zasiahla, tak ako každého normálneho človeka. Vedeli sme, že mocenské štruktúry v réžii Smeru sú prehnité skrz naskrz, slúžia „naším ľuďom“, ktorí si z krajiny urobili svoju dojnú kravu. Ale posledných 10, možno 15 rokov sme žili v tom, že predsa len sú nejaké hranice – a ich prekročenie sme si nedokázali vôbec predstaviť.

Toto sa pred rokom zmenilo. Preto vražda dvoch nevinných ľudí tak veľmi šokovala celé Slovensko. Prvotný šok sa postupne pretavil do masových protestov, najväčších od roku 1989 – a tie napokon z vlády vyhnali najskôr R. Kaliňáka a potom aj R. Fica. Zaslúžene, pretože práve oni dvaja mali najlepšie informácie, čo sa v našom štáte deje. Vedeli, že sa Kočner vyhŕažal Kuciakovi a zamietli to pod koberec. A čo je ešte horšie, celé roky Kočnera a jemu podobných kryli cez svojich ľudí v polícii, na prokuratúre a dopustili, že najväčší gaunerí boli beztrestní. Papalášska politika „naši ľudia na prvom mieste“ viedla až k vražde Martiny Kušnírovej a Jána Kuciaka, ktorý tieto praktiky odvážne odhaľoval.

Aj preto sú nechutné všetky sna-
hy R. Fica občianske protesty bagatelizovať, očierňovať ich organizátorov a útočiť na najnižšie ľudské pudy. Pretože Fico síce stratil premiérsky post – ale

Martina a Ján prišli o to najcennejšie: prišli o život, ktorý im už nikto nevráti. Vražda je červená čiara a Fico s Kaliňákom dopustili, že tí, ktorých kryli, ju prekročili. V tejto optike sú všetky Ficove, Kaliňákové, Gašparove či Glváčove bolesti trápne a bezvýznamné.

Slovensko sa za posledný rok veľmi posunulo. No stále tu vládne korupcia, nespravodlivosť a šikovní ľudia hŕfne opúšťajú krajinu. Preto je veľmi dôležité, aby sa slušní ľudia zomkli. Aby sme naše Slovensko spoločne ubránili proti extrémom a arogancii moci.

Najsilnejšia veta minulého roka zaznela z úst sestry Jána Kuciaka: „Guľku do srdca dostala celá naša rodina a všetci sme tak trochu zomreli.“ Nachádzajúce prezidentské voľby sa konajú v čase pred Veľkou nocou, ktorá je v našej kresťanskej kultúre symbolom nového začiatku. Či sa stanú začiatkom znovuzrodenia našej spoločnosti je teraz v rukách každého z nás.

» **Robert Mistrík**
nezávislý kandidát na prezidenta SR



Robert Mistrík

Kvalitné BRIKETY

Brikety sú
vyrobené
z pilín
tvrdého
aj mäkkého
dreva

1 tona
195,-



Kontakt: 0905 556 624
e-mail: ib.brikety@gmail.com

RI OKNA®
www.riplast.sk

ZIMNÉ ZĽAVY

NAJLEPŠIE CENY
V ROKU

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE
HLINÍKOVÉ OKNÁ A DVERE



GARÁŽOVÉ BRÁNY
- ZIMNÉ ZÁHRADY

mobil: 0915 82 61 81

e-mail: zilina@riplast.sk

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

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injekcia



100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

Ponúkame prácu na trvalý pracovný pomer
vo výrobnej spoločnosti v Považskej Bystrici

Volné pracovné pozície:

Kontrola kvality 650-950 € brutto
Strihač 650-950 € brutto
Lisár 750-1200 € brutto

Ide o trojmesačnú prevádzku, práca nie je náročná. Je vhodná pre ženy i pre mužov. Ponúkame výhody a benefity nad rámec zákonníka práce. Zaujímavé finančné ohodnotenie. Viac info 0915 977 888, mkslovakia@mkslovakia.eu

PRIJMEME PRACOVNÍKOV
DO STRÁŽNEJ SLUŽBY

na objekty a obchodné prevádzky
v Považskej Bystrici, v Púchove a v okolí
Nástup: Možný ihneď. Podmienka: preukaz
odbornej spôsobilosti. Mzda: 3,20-4,00€/hod.
+ príplatky, odmeny, stravné.
Telefón: 0917 997 066

**PROFI
PLAST SK**

Miroslav Paur
Považská Bystrica
Moyzesova ul. 816/101
tel.: 0905 142 990, 0908 833 086
e-mail: okna@profiplastsk.eu
www.profiplastsk.eu

PASÍVNY dom
U_w=0,76 W/m²K

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

- 7-kom. profil triedy A **VEKA** trojsklo U=0,5W/m²K
- Na profil Gealan **SUPER SPACER** grátis
- Bezpečnostné dvere, komplet aj s montážou za 550,-€ aj s DPH
- Vchodové dvere PVC cena od 440 €



ODŤAHOVÁ SLUŽBA PÚCHOV-EU

...keby niečo, volaj: **0948 35 44 16**



VŔTANIE STUDNÍ

vŕtanie aj malou súpravou
budovanie Ø 160mm

0918 620 100

PREDÁM NOBASIL KNAUF

všetky hrúbky 10 cm - 1,99 €
5 cm - 0,99 €
Pri väčších odberoch - dohoda

DOPRAVA ZDARMA
0902 699 999

NÍČIA VÁS DLHY?
NEBOJTE SA SÚDOV!
DRAŽBA JE PODVOD!
volajte
0905 638 627
finančná ochrana

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

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

DREVENÉ BRIKETY

1t-190 € **IHNEĎ**
kľúčom

Teplička n/Váh,
Sklad: Za kaštieľom 482

www.najlacnejsiebrikety.sk

Otvorené: 17:00-19:00

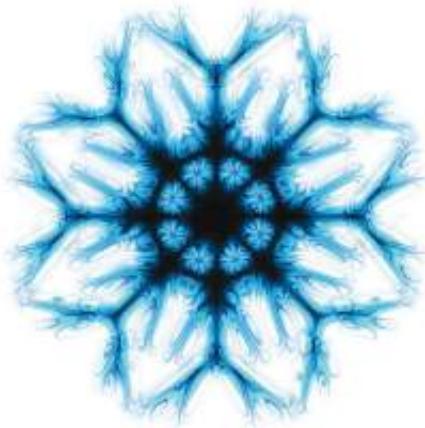
0911 697 417, 0903 014 011

VŔTANIE STUDNÍ

www.zemevrt.sk
0902 266 777

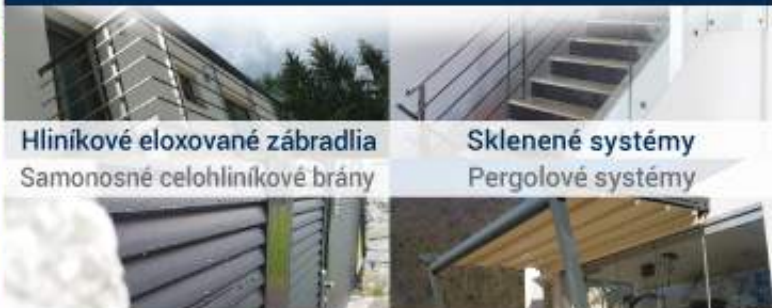
**Kúpim
jelenie,
srnčie,
danielie
zhody
a trofeje.**
tel. 0904 474 597

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**
0907 673 930



ALUMINIUM SYSTEMS

0911 901 501
www.hlinikovesystemy.sk



Hliníkové eloxované zábradlia
Samonosné celohliníkové brány

Sklenené systémy
Pergolové systémy

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

Continental
The Future in Motion

Hľadáme práve teba!

Pod pracovnú do závodu Continental Púchov



Operátor
gumárskej
výroby

Priemerná hrubá mzda
po zaškolení od

1000€

Mzda a mzdové benefity

Základná hrubá mzda pri nástupe:

- Operátor gumárskej výroby 4 - **690€**
+variabilné zložky mzdy
- Operátor gumárskej výroby 5 - **750€**
+variabilné zložky mzdy
- Operátor gumárskej výroby 6 - **820€**
+variabilné zložky mzdy
- Nástupný bonus **600€**
- Garantovaný dovolenkový
a vianočný bonus
- Mimoriadne ročné odmeny
- Dochádzkový bonus

Staň sa súčasťou
silnej značky!
**Pošli nám
svoj životopis.**

Continental
Matador Rubber
E-mail: praca@conti.sk
Tel: 0904 717 079

Ostatné benefity

- Nadštandardné úrazové prípoistenie
(vzťahuje sa aj na mimopracovné úrazy)
- Príspevok na rekondičné a kúpeľné
pobyty v SR a ČR
- Doplnkové dôchodkové sporenie
- Nákup pneumatík za zvýhodnené ceny

Nebezpeční ľudia

Hlúpi ľudia nevedia, že sú hlúpi a tí vzdelaní vedia, čo nevedia. Výsledkom je, že hlupáci majú vyššie ambície, ako schopnosti a schopní si robia svoju prácu a nikam sa netlačia. A ešte je tu skupina psychopátov, ľudí bez citu a emócií, ktorí idú za mocou – egoisticky, vypočítavo a bezohľadne. Hlupáci a psychopati – nebezpeční ľudia.

Máme takých aj vo vedení nášho štátu – jeden rád bozkáva výložky a vence, druhý chorobne túži po moci, tretí podvádza a smeje sa nám do očí. Hitler, Stalin, Mao, Lenin a ďalší masoví vrahovia začínali podobne. Slušní a vzdelaní ľudia sa im radšej vyhli a prislúchovači im pomohli k moci, ktoré sa už nevedeli vzdať.

Musíme byť ostražití a nesmieme ustupovať podobným darebákovi. Myslím si, že svitá na lepšie časy. Poznáme viacerých ľudí, ktorí sa chystajú vymeniť súčasných exponentov v politike a viem, že budú lepší. A treba mobilizovať ďalších – aby sme nenechali našu krajinu napospas oligarchom a ich lokajom. Z regiónov sme ich už čiastočne vyhnali, ešte nás čakajú parlamentné a prezidentské voľby.

Už Platón hovoril, že demagógovia využívajú slobodu prejavu, aby sa

sami ustanovili ako tyrani. Timothy Snyder k tomu dodáva: „Európska história 20. storočia nám ukazuje, že spoločnosti sa môžu rozpadnúť, demokracie padnúť, etika skolabovať a obyčajní ľudia sa môžu ocitnúť nad popravicími jamami so zbraňami v rukách.“

Máme okolo seba rôznych ľudí – takých, čo majú charakter aj znalosti, vedľa a chcú, aj takých, čo nevedia, chcú a naučia sa. Dobrí ľudia dokážu vytvárať veľké diela, ktoré darebáci dokážu zničiť vo veľmi krátkom čase. Hľadáme v druhom človeku Krista, pomôžeme ľuďom, ktorí robia zlo, aby sa zmenili, tak ako nám pomáha Pán svojim milosrdenstvom. Budme však nekompromisní proti bláznovi, psychopatom a kazisvetovi. Nebezpeční ľudia boli v spoločnosti vždy izolovaní vo väzeni alebo na psychiatrii, aby nemohli robiť zle. Dávajme si pozor, aby sa nedostali do vysokých pozícií. Sú nebezpeční a neodídu.



» Ján Košťuriak

Vysoký krvný tlak?

(Ružovú tabletu nechajte radšej v lekárničke)

Lieky používané na liečbu vysokého tlaku krvi označujeme ako antihypertenzíva. Ide o niekoľko skupín liečiv s rôznym mechanizmom pôsobenia na ľudské telo, preto sa často u pacientov kombinujú, čo umožňuje podávať nižšie dávky pri vysokom účinku a malom výskyte nežiaducich účinkov.

Čo znamená správne užívanie liekov na vysoký krvný tlak?

Jednoduchou povedané, majú byť užívané dlhodobo, pravidelne v rovnaký čas, vždy rovnako vo vzťahu k jedlu a majú sa zapíjať vodou z vodovodu. Väčšina antihypertenzív sa nemá kombinovať s ovocnými šťavami. Zapíjanie týchto liekov jablkovým džúsom, pomarančovou alebo grapefruitovou šťavou môže viesť k zníženiu alebo dokonca k strate ich účinku. Opačný extrém je, keď pacient úplne odmieta zjesť citrus, alebo sa napiť ovocnej šťavy. Vstrebanie lieku nie je ovplyvnené, ak je odstup medzi liekom a ovocím aspoň dve hodiny.

Stop ružovej tablete

Analgetiká patria medzi najužívanejšie lieky. Teda aj u pacientov užívajúcich antihypertenzíva je liečba bolesti hlavy, kĺbov alebo svalov či chrbta častým problémom. Hypertonik by mal vedieť, že niektoré analgetiká znižujú účinok

antihypertenzív. Ide o tzv. nesteroidové antiflogistiká, medzi ktoré patria ibuprofen, diklofenak, naproxen, meloxicam (a mnohé ďalšie), z ktorých väčšina je v lekární dostupná aj bez lekárskeho predpisu. Tieto lieky ovplyvňujú regulačné mechanizmy v obličkách, ktorými znižujú účinok antihypertenzív. V súčasnosti vieme, že jediná dávka ibuprofenu vo výške 400 mg, čo je jedna bežná tableta, môže ovplyvniť krvný tlak natoľko, že lekár môže zvažovať zvýšenie dávky antihypertenzív alebo nasadenie kombinácie liekov, ktorá nie je pre pacienta nevyhnutná. Na druhej strane existujú analgetiká, ktoré vyššie uvedené vlastnosti nemajú, ide o kombinované analgetiká obsahujúce paracetamol, propyfenazón a kofeín alebo im podobné analgetiká.

„Neškodné“ rastlinné prípravky

Účinok antihypertenzív znižujú tiež niektoré rastlinné prípravky. Najsilnejší účinok má sladké drievko. Jeho užívanie by preto malo byť opatrné a nemalo by trvať dlhšie ako 14 dní. V prípade pacientov s hypertenziou je vhodné sa sladkému drievku úplne vyhnúť. Je dobré mať svojho lekára, ktorému dôverujete. Rovnako dobré je mať svojho lekárnik. Váš lekárnik o vás vie veľa. A ešte viac vie o vašich liekoch – aj vďaka aplikácii www.interakcieliekov.sk. Využite tieto jeho vedomosti vo svoj prospech.

» Ondrej Sukel, prezident SLeK

HARABIN: Pre našich (starých) rodičov

Milí priatelia, Vláda hovorí o tom, že sa máme najlepšie za celú históriu Slovenska. Ja vravím, že **kradne sa najviac za celú históriu Slovenska a bežní občania sa majú horšie.**

Je do neba volajúce, že vláda dá 800,000,000 € za mýtny systém, ktorý nefunguje a 1,600,000,000 € za stíhačky, ktoré sú nám nanič. Zase sa pár ľudí nabalilo na úkor nás všetkých. Takýchto nezmyselných a pre mňa poškodných výdavkov štátu je niekoľko, no iba tieto dva výdaje robia dokopy **2,4 miliardy €, čo by stačilo na navýšenie dôchodku pre každého seniora a invalida o 100 eur mesačne.**

Áno, hovorím to preto, lebo **najhoršie sa na Slovensku majú dôchodci a invalidi.** Priemerný dôchodok je okolo 450 €, z čoho 230 ide na prevádzku domu (energie a drobné opravy), 10 telefón, 60 lieky, 60 drogéria (pracie prášky, čistiace prostriedky a kozmetika) a dôchodca reálne žije z 90€ na mesiac, čo sú 3€ denne. **Raňajky, obed a večera dokopy za 3 €, to je veru „prosperita“.** A to nehovorím o cca 100,000 občanoch, ktorí žijú z menej ako 300€ mesačne. Keď sa stane niečo nepredvídateľné (napr. vážna choroba), tak si musí dôchodca požičať od rodiny alebo od úžerníckych splátkových spoločností, lebo banka dôchodcovi

nepožičia. Aj preto je na Slovensku 22 tisíc ľudí s exekúciou len vďaka Kiskovým splátkovým firmám, čo je pre predstavu taký počet obyvateľov, ako žije v meste Pezinok alebo Vranov nad Topľou. Takého máme teraz prezidenta, slniečkára, ktorý napáchal veľa škody svojím podnikaním a ešte viac škody svojím nič nerobením v prezidentskom paláci.

Ak si znovu zvolíte slniečkára (Mistriku alebo Čaputovú), resp. pritakávača vládnej koalície (Šefčoviča), nič sa pre vás nezmení.

Ja vám, milí občania, naopak slubujem, že **ako prezident NEDOVOLÍM rozkrádanie štátu a budem robiť všetko preto, aby ušetrené peniaze išli dôchodcom a invalidom.** Nieje predsa normálne, že niekto celý život tvrdo pracuje a musí trpieť biedu, pričom politici rozkrádajú náš štát.

Som bojovník, ktorý sa riadi právom a doteraz nikdy neprehral. Ani v boji o lepší život dôchodcov neprehrá, lebo vo funkcii musí predstaviť prezidentom všetkých občanov.



JUDr. Štefan Harabin
občiansky kandidát
na prezidenta SR

Záložné právo ako zabezpečovací inštitút

V predchádzajúcom článku sme sa pozreli na jeden z najčastejšie využívaných zabezpečovacích inštitútov, ktorým je ručenie. V tomto článku sa zameriame na ďalší zo zabezpečovacích inštitútov, ktorým je záložné právo. Všeobecnú právnu úpravu tohto zabezpečovacieho prostriedku možno nájsť v Občianskom zákonníku. Rovnako ako ďalšie zabezpečovacie inštitúty záložné právo slúži ako prostriedok na zabezpečenie pohľadávky a jej príslušenstva. Podstata záložného práva spočíva v tom, že záložný veriteľ je v prípade, že dlžník neplní čo má, oprávnený uspokojiť sa alebo domáhať sa uspokojenia pohľadávky z predmetu záložného práva. Záložné právo sa zriaďuje písomnou zmluvou, schválenou dohodou dedičov o vyporiadaní dedičstva, rozhodnutím súdu alebo správneho orgánu či zákonom.

Záložným právom môže byť zabezpečená nielen peňažná ale aj nepenajná pohľadávka. Zákon vyžaduje, aby bola hodnota pohľadávky určitá alebo určitelná, a to kedykoľvek počas trvania záložného práva. Záložným právom je možné zabezpečiť taktiež pohľadávku, ktorá vznikne v budúcnosti alebo ktorej vznik závisí od splnenia podmienky. Pri zriaďovaní záložného práva si je potrebné uvedomiť previazanosť záložného práva s existenciou

pohľadávky. S tým súvisí aj zánik záložného práva, keďže zánikom pohľadávky, ktorá bola záložným právom zabezpečená, zaniká aj záložné právo. Dispozícia s pohľadávkou však nemá za následok zánik záložného práva, to znamená, že prechodom alebo prevodom pohľadávky zabezpečenej záložným právom, záložné právo nezaniká, ale v zásade prechádza na nadobúdateľa zabezpečenej pohľadávky.

Zákon však pripúšťa výnimky z tohto pravidla, a to napr. vtedy, ak si zmluvné strany v zmluve o zriadení záložného práva dojednávajú, že záložca môže záloh alebo jeho časť previesť bez zafazenia záložným právom. Zálohom môže byť vec, právo, iná majetková hodnota, byt a nebytový priestor, ktoré sú prevoditeľné, súbor vecí, práv, alebo iných majetkových hodnôt, podnik alebo časť podniku, iná hromadná vec. Najčastejším dôvodom zániku záložného práva býva zánik zabezpečenej pohľadávky, zánik zálohu či uplynutie času, na ktorý bolo záložné právo zriadené.



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



STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA STAVEBNÁ

Tulipánová 2,
011 62 Žilina
www.sosstavebna.sk

ŠTVORROČNÉ ŠTUDIJNÉ ODBORY (maturitné vysvedčenie)

technické lýceum - v 3. ročníku si žiak vyberá zameranie na:
- požiarna ochrana
- manažment v stavebníctve
- realitné maklérsstvo
- bezpečnosť a ochrana zdravia pri práci
bezpečnostný technik – BOZP

ŠTVORROČNÉ ŠTUDIJNÉ ODBORY (maturitné vysvedčenie a výučný list)

NOVÝ ŠTUDIJNÝ ODBOR !!!

- **technik energetických zariadení budov**
- **mechanik stavebnoinštalčných zariadení**
- **operátor stavebnej výroby**
- **mechanik hasičskej techniky**

TROJROČNÉ UČEBNÉ ODBORY (výučný list)

- **murár – obkladač** - **stolár**
- **tesár – železobetónár** - **autoopravár – mechanik**
- **inštalatér**

Žiaci prijatí do 3-ročných učebných odborov, ktorých miesto bydliska je vzdialené od školy viac ako 40 km, budú počas štúdia bezplatne ubytovaní v školskom internáte.

NADSTAVBOVÉ DVOJROČNÉ ŠTÚDIUM (denné a externé)

- **stavebníctvo** - maturitné vysvedčenie

DVOJROČNÝ UČEBNÝ ODBOR

- **stavebná výroba** Žiaci, ktorí nemajú ukončený 9. ročník ZŠ, si ho môžu na našej škole dokončiť.

CHCEŠ ŠTUDOVAŤ ATRAKTÍVNE REMESLO? TAK SI VYBER!

STOLÁR - stavebno – stolárske výrobky - výroba nábytku - drevené zábradlia, schody, plávajúce podlahy - odborný výcvik v stolárskej dielni a vybraných firmách

AUTOOPRAVÁR – MECHANIK - diagnostika, údržba automobilov - pneuservis - odborný výcvik v stanici emisnej kontroly, autodielni a pneuservisov školy a vo vybraných autoservisoch

TESÁR - tesárske práce - montáž altánkov, krovov a striech - základy klampiarskych prác - stavba lešenia a debnenia - odborný výcvik v tesárskej dielni a vybraných firmách



Odborný výcvik na vlastnej Stanici emisnej kontroly



Odborný výcvik v autodielni školy



Sklad: Plevník Drienové
Tel.: 4382 484, Mobil: 0905 662 820
e-mail: ekolpb@stonline.sk

**Dutinkové
polykarbonátové
platne**

AKCIA
do konca februára

**Hrúbky 10 mm
transparent
cena 9,14€/m²
bez DPH**

cena platí iba pri odbere celých platní 2,1x6 m

ZĽAVA 75% na odrezky do 60 cm

Vinou vlády opäť zdraželi potraviny. Tentokrát rekordne



a nezávislé osobnosti

Vláda sa minulý rok rozhodla, že zavedie novú daň z potravín. Sú to opäť ďalšie peniaze, ktoré vyberie ľuďom z peňaženiek. Nestačí, že kvôli jej zlému vládnutiu rastú ceny energií, kvôli ktorým sa zvyšujú ceny. Veď Slováci opäť zohnú chrbát.

V hnutí OĽANO sme od začiatku hovorili, že tento nápad je zlý a že naň doplatia ľudia vo forme zvýšených cien. Čo je ešte horšie, najviac na to doplatia tí, ktorých príjem je nižší, lebo práve oni minú väčšiu časť svojho platu na potraviny a veci do domácnosti.

Ministerstvo financií naše slová začiatkom februára potvrdilo. Sami hovoria, že potraviny v januári zdraželi oproti decembru o 3 % a dodávajú, že za tretinu tohto nárastu môže daň z potravín. Hoci potraviny dražejú v januári každý rok, tento rok narástli rekordne. Najviac za posledných 13 rokov. Zdražovanie však neskončilo, lebo ešte tri refazce tento odvod platí

nemusia. Ich účtovný rok začína začiatkom marca a tak sa môžeme pripraviť, že ceny porastú aj v nich.

Súčasnnej vláde absolútne nezáleží na obyčajných ľuďoch, čo jasne dokazuje aj tento príklad. Každý rok siahla ľuďom hlbšie do vrecka. Ak by vláda chcela naozaj pomôcť farmárom a potravinárom, nefahala by peniaze od ľudí formou dane z potravín.

Mohla by urobiť to, čo už dlho navrhujeme. OĽANO dlhodobo presadzuje názor, že farmári musia dostať peniaze, ktoré im za obrábanú pôdu patria. Vláda musí spravodlivo prerozdelať eurodotácie a hlavne nesmie buzerovať farmárov a potravinárov nezmyselnými povinnosťami.

Keď bude naše hnutie súčasťou vlády, spravíme zo Slovenska úspešnú krajinu, v ktorej budú ľudia radi žiť. Rovnako aj ich deti a vnúčatá.



» Eduard Heger
tieňový minister financií a hospodárstva

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

**ZĽAVY
až do 50%**

GS
EUROTHERM

**Kvalita
a záruka
za výborné
ceny!!!**

ZASKLENIA, ROLETY



ZIMNÉ ZÁHRADY, TERASY



PRÍSTREŠKY



PREKRYTIA BAZÉNOV, BAZÉNY



**100% nehrdzavejúce
bezúdržbové produkty**

**ŠROTOVNÉ NA BALKÓNY
ZNIŽÍME CENU O VAŠE STARÉ
ROLETY, ALEBO ZASKLENIE**

Volajte 7 dní v týždni !!!

Bezplatne 0800 500 920

Orange: 0915 777 712

T-mobile: 0911 974 459

02-0915 777 714

www.gseurotherm.sk

**STAJAN SLOVAKIA PRIJME:
MUŽOV AJ ŽENY NA POZÍCIU**

LISÁR/LISÁRKA
(OBSLUHA LISU, LISOVANIE GUMY)
(520€/MES. + 0,12€/HOD. + 0,90€/HOD.
+ 0,09€/HOD. + PRÍPLATKY)
MIESTO PRÁCE: DOLNÉ VESTENICE

- MONTÁŽNIK
(SKLADANIE A MONTOVANIE SKRÍŇ)
(650€/MES. + 0,20€/HOD. + 1,00€ + 50€
+ 50€ + PRÍPLATKY)

- ELEKTROMONTÁŽNIK
(704€/MES. + 0,20€/HOD. + 1,00€ + 50€
+ 50€ + PRÍPLATKY)
MIESTO PRÁCE: NOVÉ MESTO N. VÁHOM

UBYTOVANIE ZABEZPEČUJE FIRMA
Kontakt: 0918 493 960
mail: stajanslovakia@azet.sk

www.konstrukter.sk
Prijmeme na pozície v ČR
info@konstrukter.sk

OPERÁTOR VÝROBY
800 - 1000 EUR/netto

VODIČ VZV

900 - 1100 EUR/netto

ÚDRŽBÁR STROJOV

900 - 1200 EUR/netto

ZVÁRAČ ZM1,135

11 EUR/hod.

TEL.: 0908 914 180



**prenájom dodávok,
sťahovanie, dovoz,
odvoz, preprava
materiálu v SR a EÚ**

Tel: 0915 624 215

Ponúkame prácu na pozíciu

**ZVÁRAČ CO2
ZÁMOČNÍK**

na rôznych projektoch v Nemecku.
Skladanie a zváranie konštrukcií

Požadujeme:
- prax v odbore
- vlastné auto/výhodou
- aspoň základná znalosť N.J.A.Z.

Ponúkame:
- stabilnú a dlhodobú prácu na HPP
- 4-týždňové turnusy
- cesta a ubytovanie hrazené
- výplata načas
- možnosť záloh po 1 týždni
- pracovný odev

Mzda: 2400 €

V prípade záujmu nás môžete kontaktovať
od 9.00 do 16.00 na tel. čísla:
0948 632 588, 0901 712 616 alebo
e-mailom na **prace@nkk-bau.com**

www.wood-holzstenko.sk

**SME S VAMI UŽ
25 ROKOV**

**0911 113 130
0917 123 136**

woodholz.sk@gmail.com



NÍZKOENERGETICKÝ DREVODOM UŽ OD 29 990 €

ZAMERANIE A CENOVÁ KALKULÁCIA ZDARMA STAVBY AJ NA SPLÁTKY Quatro

**DREVENÉ A HLINÍKOVÉ
FASÁDY**



**HLINÍKOVÁ PAMELOVÁ PERGOLA
NA ELEKTRICKÉ OVLADANIE**



**SKLENENÉ
ZÁBRADLIA**



ZIMNÉ A TEPLÉ ZÁHRADY



**HLINÍKOVÉ OKNÁ A DVERE
od Slovenského výrobcu**



**DREVENÁ
TERASA**



ZASKLIEVANIE BALKÓNOV



**DREVODOMY V KORUNÁCH
STROMOV**



DREVENÉ PERGOLY



DREVENÉ CHATY

