

POVAŽSKO BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 500 domácností



Premiér PELLEGRINI
a ministerka LAŠŠÁKOVÁ:

Na podporu folklóru
je vyčlenených 1,5 milióna eur

VO VNÚTRI

33-008

BIZON steak & restaurant
Námestie Slobody 1402, Púchov, Tel: 0944 708 752

SUPER AKCIA! Kúp 7 hamburgerov, alebo pizzu a 8 máš gratis

Ponúkame Vám denné menu, rozvoz denného menu ako aj rozvoz na rôzne akcie, svadby... Taktiež si môžete spraviť peknú oslavu či svadbu u nás. Pripravili sme Vás aj nové drinky na príjemné posedenie s priateľmi, taktiež dobré jedlo.

BRIPET

Firma BRIPET prijme
Brigádníčku
do predajne
mäsa-udenín v PB.
plat: 3,80€ hod./brutto
Mäsiara do rozrábky
plat: 1.000€ brutto/mes.
Tel: 0905 537 170

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

**STROJOVÉ
OMIETKY A POTERY**

OMIETANIE ROD. DOMOV, BYTOVIEK
A POLYFUNKČNÝCH OBJEKTOV

ZAJOSTAV s.r.o.
0949 569 095

NOVOOTVORENÁ
sonografická ambulancia - ultrazvuk
v Nemocnici - poliklinike na 3. poschodí, Pov. Bystrica MUDr. Tholt
Ordinačné hodiny: pondelok, utorok, štvrtok od 7:00 do 11:00 hod.
Sonografická ambulancia v Lednických Rovniach - poliklinika pri kostele.
Ordinačné hodiny: pondelok, utorok, štvrtok od 13:00 do 15:00 hod.

Vyšetrujeme všetky orgány tela okrem gynekológie.
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

Ponúkam všetky
stavebné
a maliarske práce,
striedanie striech

Kvalita a serióznosť
0910 993 219

**MAĽBY, NÁTERY
STIERKY
VEĽKOPLOŠNÉ
STRIEKANIE
RENOVÁCIE FASÁD**

www.WILLIE.sk
e-mail: info@willie.sk
+421 907 664 171

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

**ALUMINIUM
SYSTEMS**

0911 901 501
www.hlinikovesystemy.sk

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

INZERCA
0907 676 930

**KÚPIM
BYT, DOM**
aj zadĺžený
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

**VÝKUP
KOŽÍ**
a PREDAJ KRMÍV
**PREDAJ
SLIEPOK**
OD 4.3. 2019
www.slovakiaskins.sk
Viac informácií
NA STRANE č. 5

Hliníkové eloxované zábradlia
Samonosné celohliníkové brány

Sklenené systémy
Pergolové systémy

ČISTENIE HROBOV
Platí pri objednaní do 20.3.!
Ochranný náter zdarma!
Obnova písma 1-2€ 16/znak
www.cisteniehrobov.sk
Jednohrob 65€ Dvojhrob 100€
0919 205 521

**MALIARSKÁ PARTIA
PRÍJME MALIARA,
ZAUČÍME.**
Tel: 0905 485 603

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

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 673 990

Distribúcia:
Jozef Zádok 0905 976 503
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (35 500 domácností)

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

+ v pásmo týždenní navyše:
+ v nepásmo týždenní navyše:
Brvníšte, Plevník-Drieňové, Malé
Lednice, Horný Moštenec, Dolný
Moštenec, Dolná Breznica



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

Prosba o pomoc: Poslať nás, 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-Šaliansko
HC	24.000	Hlohovsko-Sereďsko
KM	15.000	Komárňansko
LV	30.000	Levice
MA	25.500	Malacko
NR	48.000	Nitriansko
NZ	35.000	Novozámocko
PK	21.000	Pezinskó
PN	32.500	Prieštavsko+NM+NY
SC	25.000	Sereďsko
SE	31.000	Sereďsko-Skalicko
TO	38.000	Topoľčiansko+PE+BN
TT	52.000	Trenčiansko+DGA+HL
TR	45.500	Trnavsko
ZM	18.000	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	50.000	Banskobystricko+BR
KY	30.000	Kysucko+JA+JM
LI	35.500	Liptovsko+LS+RK
UC	30.000	Lučenecko+VK+RT
MT	39.250	Martinskó+TR
OR	38.800	Oravsko+DK+NO+TS
PR	35.500	Považsko+PB+PU
PD	35.000	Prievidzsko
ZV	36.500	Zvolensko+OT+RA
ZH	26.500	Závrsko+ZC+BS
ŽA	52.000	Žilinskó+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	Michaliansko+TV+SO
PP	35.000	Papradinskó
PO	40.000	Prešovsko+ŠS
SN	30.000	Spíškó+LE+GL

A už je tu pôst!

Škaredá streda je za nami, aj keď, napokon, bola celkom pekná. S rešpektom, že ide o jedno z liturgických pomenovaní popolčovej stredy, prvého dňa pôstneho obdobia. Do Veľkej noci od nej zostáva 40 dní. A zas sa teda je na čo tešiť. Ale nie iba pasívne. Popolčová streda má byť aj pripomienku cieľa či smerovania vlastného života. Už o týždeň môžeme tomuto smerovaniu dať nový, nádejný impulz. Budeme si voliť hlavu štátu. Môžeme si vybrať, dať zelenú hlúposti, nemorálnosti, zlobe, nenávisti, ale práve tak rovnako nádeji, múdrosti, pokoju a hrdosti na seba samých.

Existuje množstvo dôvodov, prečo sa obávať tohto výberu, najmä po niekoľkotýždňovom predchádzajúcom sledovaní „diskusí“ na sociálnych sieťach. Až sa nechce zdravým rozumom prijať, koľko hlúpejšie prízemnej nenávisti je v mnohých okolo nás a medzi nami. Akoby z nej žili, akoby bez nej nastal koniec sveta. Vyberajte teda zodpovedne, nejde o futbalový zápas, v ktorom treba niekomu nakopať góly do bránky, ale ide o ďalšie štyri roky náš všetkých. Výber kandidátov je široký, pri čítaní niektorých mien spomedzi nich sa v nás vynárajú často aj negatív-

ne emócie, no dá sa vybrať aj opak.

Ozaj, zverili by ste vaše maloleté dieťa len tak, hocikomu, bez znalostí, skúseností, len preto, že rád by sa pozvil, do auta na výlet? Teraz budeme zverovať náš štát a jeho ďalšie a teda i naše osudy do rúk jeho hlavy. Koľkokrát už sme boli vo voľbách podvedení, oklamani, koľkí nám toho už nasľubovali, takmer raj na zemi. A keď boli zvolení, zaujímali ich už iba oni a ich vlastné a stranické záujmy. Neurobme chybu, že to opäť dopustíme.

Na jar je čas aj na jarné upratovanie, bez výnimky, aj v paláci najvyššieho ústavného činiteľa v štáte. Urobme to s rozmyslom a najmä – tak, aby bol výsledok vidieť i číť. Na poriadku v celom našom štáte. Nie iba v podobe do-teraz večných a už naozaj otrepaných sľubov. Nie v mene záujmov niekoho, ale v mene nás, občanov.

Vela šťastia milí čitateľa a tentoraz mnohí z vás aj voliči. Dobrú ruku pri výbere – myslíte pri tom na vaše deti a ich budúcnosť tu, na Slovensku.

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

KNÍHVIAZAČSTVO

- VIAZANIE A TLAČ DIPLOMOVÝCH PRÁC
- OPRAVA A REŠTAUROVANIE KNÍH
- VÝROBA KRONÍK, ŠANONOV a i.
- VÝROBA KALENDÁROV

Zemiansky Kvašov 103, P. Bystrica
www.knihviazacstvopb.sk
042/436 38 71 • 0903 844 780

INTEGRA s.r.o.
Komplexné systémy

MÁTE PROBLÉMY
S KOMÍNOV?

Frézovanie, vložkovanie,
údržba, kompletné služby

Viac ako 20 rokov skúseností!

Považské Podhradie 357
Telefón: +421 42 432 05 57
Mobil: 0905 548 264, 0905 879 164
Email: integra@integra-sk.sk
www.integra-sk.sk

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

- BEZPEČNOSTNÉ DVERE
- MATRACE, POSTELE
- DREVENÉ LIŠTY, ROŠTY
- POLYSTYRÉNOVÉ OBKLADY

Centrum 9/14 bývalé tlačiarnie
na rohu pri Apetit-e
e-mail: josky.sro@gmail.com
Tel.: 0907 799 880

BYTČA • HLINÍK • POVAŽSKÁ BYSTRICA • PŮCHOV

KAMENÁRSTVO®
LAVADO zal.1990
RÝCHLO - LACNO - KVALITNE

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

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

ZATEPLOVANIE
STAVEBNÉ PRÁCEZÁKLADOVÉ
DOSKY

0911 17 18 16

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

FARBY - LAKY, AUTOLAKY - KALES

Považská
Bystrica

Pripravili sme pre vás **AKCIOVÉ SOBOTY**
PO CELÝ ROK, KAŽDÚ SOBOTU SI U NÁS ZAKÚPITE
URČITÝ VÝROBOK V BEZKONKURENČNEJ CENE!!!

Sledujte naše akciové soboty na facebooku: FARBY-LAKY, AUTOLAKY - KALES

16. 3. výnimočné ceny na celý sortiment lazúr až -20%



Belinka
orech
0,75L
9,47€



Slovlux
gaštan
0,75L
3,86€



Dixyl
mahagon
0,75L
7,92€

Nájdete nás:
CENTRUM 1746/265
BUDOVA BREL
/BÝVALÉ
PLANEOTEKTRO/
PO - PI: 7.30 - 17.30
SO: 7.30 - 12.00
www.kales.sk

HELP Eco s.r.o.
 Odvoz kompletých vozidiel do 50 km zdarma
Autorizované stredisko
PRE ZBER A SPRACOVANIE
STARÝCH VOZIDIEL
A PREDAJ POUŽITÝCH
NÁHRADNÝCH DIELOV
INFO: 0903 511 858
0903 830 629
 Poskytujeme komplexné služby - prepravu a právne úkony pri odhlásení vozidla z evidencie na doprav. Inšpektoráte vybavíme bezplatne za Vás

OTVÁRACIA DOBA
 Po-Pi
8:00-15:30

ODŤAHOVÁ SLUŽBA PÚCHOV-EU

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



VŔTANIE STUDNÍ

vŕtanie aj malou súpravou
 budovanie $\varnothing$ 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

VYKUPUJEME STARE KRESANÉ

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

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

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
 Uw=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 480 €



Kvalitné BRIKETY

Brikety sú
 vyrobené
 z pilín
 tvrdého
 aj mäkkého
 dreva

1 tona
195,-



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

Polykarbonátové SKLENÍKY

Cena od
345€

0905 325 318

www.skleniky24.sk

- Vyrobené z kvalitnej pozinkovanej ocele
- Krytie skleníka čírym polykarbonátom
- Bez nutnosti budovania základov
- Výborné tepelno-izolačné vlastnosti
- Modulárna konštrukcia
- Variabilná dĺžka
- Jednoduchá inštalácia
- Dovozy až k Vám!



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



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)

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



www.regionpress.sk

Výroba plastových a hliníkových

OKIEN, DVERÍ
 fasád a zimných záhrad

ELASTIC
 s. r. o.

ILAVA

Kpt. Nálepku 810

019 01 Ilava

tel.: 0905 371 379

elasticsro@elasticsro.sk

www.elasticsro.sk

**KUPUJTE
 OKNÁ
 PRIAMO
 U VÝROBCU**



Občianska riadková inzerca

02 AUTO-MOTO / iné

• Kúpim CZ 175 skúter. Aj bez papiera. 0904527918
• Kúpim NOVÉ DIELY NA BABETY, KORADO, JAWA 90, MANET, PIONIER, DOBRÉ ZAPLATÍM! 0910904599
• Kúpim staré mopedy, pionier, babeta, stadion, aj diely. tel. 0949154017

07 REALITY / iné

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

08 STAVBA

• Kúpim haki lešenie, 0908 532 682
• Predám sklolaminátové žumpy o objeme 5.000, 8.000 a 10.000 litrov a vodomerne plastové šachty. Cena od 650 €. Doveziem, osadím, vykonám aj tlakovú skúšku. T.č.: 0905 925 991

09 DOMÁCNOST'

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

14 RÔZNE / iné

16 ZOZNAMKA

• SYMPATICKÁ 54 R HLADÁ PRIATEĽA NA ZOZNÁMENIE 0944724181

Chcete si podat 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.

Spätou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor.
Cena je 0,60 € s DPH za každých začiatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme.
TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v ktorých týždňoch chcete inzerovať.
TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľudovoľných iných našich novinách, PB zamerajte sa skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dole. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.

Zmluva o dielo a cena diela

V minulom článku sme v stručnosti načrtli zmluvu o dielo, pričom sme sa venovali najmä predmetu zmluvy o dielo. Keďže v prípade zmluvy o dielo ide o zmluvu odpadnúť, v tomto článku budeme venovať pozornosť ďalšej podstatnej náležitosti zmluvy o dielo, ktorou nepochybne je aj zmluvné dojednanie týkajúce sa ceny diela. V prípade ak by takáto dohoda o cene v zmluve o dielo absentovala bola by zmluva o dielo neplatná.

Okrem dojednania ceny diela je prípustné, aby sa zhotoviteľ s objednávatelom dohodli na spôsobe určenia ceny, prípadne sa dohodli, že cena bude určená dodatočne po uzatvorení zmluvy o dielo, a to formou dodatku k nej. Je potrebné uviesť, že pod dohodou o cene zmluvných strán zmluvy o dielo sa v podstate rozumie zmluvné zakotvenie záväzku objednávateľa, že za dielo vykonané zhotoviteľom zaplatí dohodnutú odmenu. Vo väčšine prípadov pôjde o odmenu spočívajúcu v peňažnom plnení, nie je však vylúčené, aby bolo ako odplata dojednané nepeňažné plnenie, alebo určité konanie, ktoré objednávateľ vykoná ako protihodnotu za vykonanie diela zhotoviteľom.

Od dojednania spôsobu určenia je potrebné rozlišovať dojednanie spôsobu platenia ceny diela. Zmluvné strany sa môžu dohodnúť na viacerých spôsoboch platenia ceny diela. Splnatosť

ceny diela môže byť dojednaná na čas predchádzajúci zhotoveniu diela, čas zhotovenia diela, alebo na čas po zhotovení diela. Taktiež je v zmluve o dielo možné určiť či bude cena diela splatná ako celá cena alebo sa dojedná úhrada ceny diela v splátkach.

Objednávateľ a zhotoviteľ si môžu zmluvne dojednať aj zaplavenie predavku, ktorý bude následne započítaný do ceny diela. V prípade, že výška ceny diela nebola v zmluve o dielo dojednaná, platí, že za zhotovenie diela je objednávateľ povinný zaplatiť primeranú cenu, ktorú v prípade pochybností určí súd na návrh jednej zo zmluvných strán. Ak nebola výška ceny diela v zmluve o dielo určená, ale strany sa dohodli na spôsobe určenia ceny diela, určuje sa cena diela týmito spôsobom.

Existuje viacero možností ako môžu zmluvné strany nastaviť spôsob určenia ceny diela, a to určením ceny diela pevnou sumou, určením ceny diela odhadom, určením ceny diela podľa rozpočtu, určením sumy paušálou sumou a určením ceny limitom.



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

Vláknina - nepostrádateľná súčasť stravy II

Príjem vlákniny ide správne ruka v ruke s príjmom tekutín. Ak je veľa vlákniny a málo tekutín, môžu sa objaviť bolesti alebo pocity tlaku v bruchu, nafukovanie, niekedy až zápcha. Ak je veľa tekutín a málo vlákniny, môže sa objaviť redšia stolica až hnačky.

Nerospustná vláknina, najčastejšie celulóza, nestrávená odchádza von hrubým črevom. Zabezpečuje tak správny pohyb celým tráviacim systémom. Ľudia, trpiaci zápchou, majú veľmi často nízky príjem vlákniny v strave. Rozpustná vláknina prevažne z ovocia, zeleniny, strukovín a ovsených vločiek obsahuje pektín a β-glukány, ktoré vo vodnom prostredí tela vytvárajú gél, ktorý môže so sebou strhávať prebytočné látky. Základnou liečbou vysokej hladiny tukov - cholesterolu a triglyceridov, nevyrovnaných hladín krvného cukru, je strava - zvýšenie príjmu vlákniny, hlavne zo zeleniny, ovocia a vločiek.

Denný príjem vlákniny má byť 20-30 g/deň u dospelého, závisí od veku, pohlavia a fyzickej aktivity. U detí je to pochopiteľne menej 1-20 g/deň, podľa veku. Odporúčaný pomer rozpustnej a nerospustnej vlákniny je 3 : 1. Príjem vlákniny u väčšiny ľudí u nás je nízky, približne polovičný. Jej zvyšovanie v strave ale treba regulovať postupne, nárazové zvýšenie môže byť sprevádzané tráviacimi ťažkosťami. So zvýšením príjmu vlákniny, treba aj zvýšiť príjem tekutín, najlepšie vody. Denná dávka

by nemala byť vyššia ako 60-70g. Zvýšený príjem môže nepriaznivo ovplyvniť vstrebávanie niektorých minerálnych látok, napríklad horčíka, vápnika, zinku, ale aj niektorých liekov.

Množstvo vlákniny v 100 g potraviny je rôzne: pšeničné otruby 45 gramov (g), strukoviny, knäckebrat 15 g, celozrnná múka 12 g, sušené ovocie (figy, slivky, marhule) 12-15 g, obilné vločky a orechy 10 g, celozrnné cestoviny, kus-kus a pečivo 7 g, müsli tyčinka 6 g, ryža natural 5 g, ovocie 2-6 g, zelenina 2-6 g, biela ryža 1 g.

Príklad raňajok s dostatočným obsahom vlákniny (9-12 g na porciu): 40 g (4 polievkové lyžice) ovsených vločiek so 120-150 g ovocia (jeden stredne veľký banán alebo jablko) a 10 g orechov (5-10 kusov podľa veľkosti, napr. polovica vlašského orecha má hmotnosť 3 g, 1 mandľa 1g) predstavuje spolu 9 g samotnej vlákniny: 4 g (vločky) + 4 g (ovocie) + 1 g (orechy). Príjem vlákniny vieme ovplyvňovať napríklad druhom ovocia. Pokiaľ jablká a banány obsahujú 2-3 g vlákniny v 100g, bobuľoviny (maliny, ríbezle, čučoriedky) a jahody 5-6 g. Ovsené vločky môžu byť zaliate vodou, mliekom alebo jogurtom podľa chuti.

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



FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

VÝROBA, PREDAJ A MONTÁŽ

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

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

OBHLIADKY: 0910 938 961, 0918 489 793

VÝROBA: 0911 938 960

www.regionpress.sk

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE
od 20€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

**ZĽAVA
na materiál 30%**

• PRESTAVBY
NADSTREŠNÝCH
ČASTÍ KOMÍNOV
• ZATEPLOVANIE
A SIETKOVANIE
KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

KVALITNÉ A EKLUZÍVNE KRBY



• 3D návrhy www.KAMINA.sk
• Kanadské
krby, kachle a grily
• Kompletné príslušenstvo
a stavebné materiály
Od návrhu až po realizáciu

Krby - Kachle - Pece - Komíny

Predajňa: Dolné Budľany 1, ŽILINA (budova DOMINO)
0948 159 954 Otv. hodiny: Po - Pá: 09.00 - 17.00 hod.

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



FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Tel: 0948 267 814
kominsro@kominsro.sk

KOMÍN S.R.O.

**NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY
OCEĽOVÉ DYMOVODY
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY**
www.kominsro.sk





Za Slovensko, tradície a právny štát

VOLTE č.4

www.harabin-2019.sk

VÝKUP KOŽÍ

Aktuálne ceny na
www.slovakiaskins.sk

od 0,40 € za kus

a PREDAJ KRMÍV

PREDAJ SLIEPOK
OD 4.3. 2019

králik s liečivom, nosnice, brojler a kačice, bažant, ovce, kozy, ošipané, husi, morky, psy

Výkup sa opakuje každé 3 týždne

Kože vykupujeme vysušené, bez hláv a nožičiek. Cena koží sa môže meniť.

vždy v STREDU v týchto termínoch:
20.3., 10.4., 1.5., 22.5.,
12.6., 3.7., 14.8. 2019

Strešenie	9,00 hod.	Horné Srnie-tržnica	11,55 hod.
Ledn. Rovne	9,15 hod.	Nemšová-kostol	12,15 hod.
Dulov	9,30 hod.	Ľuborča-KD	12,30 hod.
Pruské	9,45 hod.	Klíčové-hasiči	12,45 hod.
Ilava-Lidl	10,00 hod.	Skalka	13,00 hod.
Bohumice	10,20 hod.	Dolná Súča	13,20 hod.
Sedmerovec	10,35 hod.	Horná Súča	13,35 hod.
Slávnica	10,50 hod.	Zamarovce	14,00 hod.
Kameničany	11,05 hod.	Zlatovce	14,15 hod.
Bolešov	11,20 hod.	Záblatie-pošta	14,30 hod.
Borčice	11,35 hod.		

vždy v ŠTVRTOK v týchto termínoch:
28.3., 18.4., 9.5., 30.5.,
20.6., 11.7., 22.8. 2019

Košeca	9,00 hod.	Lysá p/M-pošta	11,55 hod.
Ladce	9,15 hod.	Dešná-kaplnka	12,10 hod.
Beluša	9,30 hod.	Nimnica	12,50 hod.
Dolné Kočkovce	9,50 hod.	Udiča	13,05 hod.
H. Kočkovce-kostol	10,05 hod.	Prosné-Coop	13,20 hod.
Púchov-Lidl	10,20 hod.	Hatné	13,35 hod.
Mestečko-zastávka	10,50 hod.	Klieština	13,50 hod.
Záriečie	11,10 hod.	Dolná Mariková	14,05 hod.
Lúky p/M-kostol	11,25 hod.	Horná Mariková	14,25 hod.
Lúky p/M-pošta	11,40 hod.		

vždy v SOBOTU v týchto termínoch:
16.3., 6.4., 27.4., 18.5.,
8.6., 29.6., 10.8. 2019

Fačkov	9,00 hod.	Petrovice	12,25 hod.
Rajecká Lesná	9,15 hod.	Bytča-Tržnica	12,40 hod.
Ďurčiná	9,30 hod.	Pšurnovce	13,00 hod.
Stránske	9,50 hod.	Štiavnik	13,20 hod.
Kunerad	10,10 hod.	Hvozdnica	13,35 hod.
Dlhé Pole	11,00 hod.	Stupné	13,50 hod.
Kotešová	11,20 hod.	Brvnište-Coop	14,00 hod.
Veľké Rovné	11,35 hod.	Pov. Podhradie	14,20 hod.
Hliník n/V	11,50 hod.	Podmanín	14,40 hod.
Kolárovice	12,10 hod.	Pražnov	14,55 hod.

Auto bude stať na stanovišti alebo Obecným úradom 10 minút <<
0907 893 351 • 0907 684 441 • 0915 252 372
Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Svinná 466

ZASKLIEVANIE TERÁS A ZIMNÉ ZÁHRADY

balkóny



zimné záhrady



terasy



AKCIA ZĽAVA DO 30% **Možnosť výhry 300 €**

www.balkona.eu Ku každej objednávke darček
0948 787 777 Možnosť splátok s 0% úrokom

BALKONA
BALKÓNNOVE A OKENNÉ SYSTÉMY



ZEMNÉ PRÁCE

PŘÍPOJKY, OPLOTENIE
ZÁMKOVÉ DLAŽBY
+ AUTODOPARAVA

☎ 0905 835 191

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injekcia

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

Pellegrini a Laššáková: Folklór je našim národným bohatstvom



**Na priamu podporu folklóru je vyčlenených
1,5 milióna eur**



Skutočná pomoc folklóru

Folklór je našim národným bohatstvom a kultúrnou dušou Slovenska. Preto ho štát musí podporiť výrazne viac ako doposiaľ, zhodli sa predseda vlády Peter Pellegrini a ministerka kultúry Lúbia Laššáková.

Na podujatí, ktoré sa symbolicky konalo v Očovej, tradičnom a historickom mieste pre slovenský folklór, oznámili obaja štátni predstavitelia výrazné zvýšenie podpory štátu pre folklórne súbory i ľudových umelcov.

„Hádám niet na svete inej krajiny ako Slovensko, kde na takom malom kúsku zeme môžeme vidieť takú rôznorodosť folklóru, ktorý tu je najkrajší na svete,“ vyhlásil premiér Pellegrini. Zároveň ocenil postoj ministerky Laššákovovej, podľa ktorej sa kultúra národa nemôže obmedziť na dve tri kamenne budovy v hlavnom meste, ale musí žiť s krajinou na každodennej báze.

„Preto sme na podporu folklóru ako autentického zdroja tradičnej slovenskej ľudovej kultúry vy-dobyli doteraz nevídanú sumu, ktorá bude odrážať všetky potreby slovenských folklóristov. A už dnes vravím, že ak to bude potrebné, na budúci rok túto sumu znásobíme,“ vyhlásil premiér Pellegrini.

Ministerka kultúry Lúbia Laššáková pripomenula, že podpora tradičnej ľudovej kultúry je jej prioritou od nástupu do funkcie. „Folklór je fenomén, ktorý sa po stáročia odovzdáva z generácie na generáciu a ktorý našim predkom pomáhal vyrovnávať sa s ich životnými údelmi. Aj dnes prežíva najmä vďaka nadšencom, ktorí ho šíria bez nároku na odmenu či spoločenské uznanie. Môžeme mať rôzny vkus, no nikto folklóristom nepoprie, že do svojej záľuby dávajú kus srdca. Aj preto som presvedčená, že folklór je skutočnou kultúrnou dušou Slovenska,“ povedala ministerka kultúry.

V rámci nového projektu „Folklór duša Slovenska“ vyčlenil štát osobitnú sumu 1,5 milióna eur na podporu folklórnych aktivít a ľudových umelcov.

■ Projekt „Folklór – duša Slovenska“ prináša podporu aktivít v oblasti tradičnej slovenskej kultúry v celkovej sume 1,5 milióna eur

■ S podporou predsedu vlády Petra Pellegriniho projekt pripravilo ministerstvo kultúry vedené Lúbiou Laššákovou, výzvu 26. februára vyhlásil Fond na podporu umenia

■ O túto podporu sa môžu do 25. marca 2019 uchádzať profesionálne i neprofesionálne folklórne telesá, ale aj individuálni ľudoví umelci

■ Profesionálne nekomerčné folklórne zoskupenia sa môžu uchádzať o podporu od 5000 do 60 000 eur. Povinné spolufinancovanie predstavuje 5 percent rozpočtu

■ Neprofesionálne folklórne zoskupenia sa môžu uchádzať o podporu od 2000 do 60 000 eur s povinným spolufinancovaním 5 percent

■ Individuálni umelci, napríklad ľudoví reme-



selníci, môžu požiadať o štipendium v maximálnej výške 5000 eur. Pri štipendiu sa nevyžaduje žiada na spoluúčasť umelca

■ Výzvy treba predložiť elektronicky do 15:00 h 25. marca 2019. Všetky projekty musia byť zrealizované od 1. júna tohto roka do 31. mája 2020.

■ Projekt musí zahŕňať viacero umeleckých aktivít a podujatí, napríklad uvedenie a repri-zy nového predstavenia, účasť na seminároch a sústreďeniach, spoluprácu so zahraničnými partnermi a podobne. Podporu môžu žiadatelia využiť aj na nákup krojových kostýmov, rekvizít či hudobných nástrojov alebo na prezentáciu svojej tvorby prostredníctvom zvukových alebo multimediálnych nosičov. Takisto môžu využiť tieto financie na cestovné náklady

Všetky potrebné informácie nájdú záujemcovia na webovej stránke

www.folklordusaslovenska.sk





Hliny 2624, Považská Bystrica

www.KOVEMA.sk

042 436 3863

0915 813 689

0911 046 353



STAVEBNINY PRE PROFESIONALOV

*tešíme sa
na Vašu
návštevu*



**DVERE so zárubňou
od 99 € s dph**



FARBY LAKY, MALIARSKE FARBY
Fischer kotviaca technika

**ZĽAVY aj pre
nových
zákazníkov**

MUROVACIE TVÁRNICE Z BIELEHO PÓROBETÓNU

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

**Lepiaci malta
NAVIAC** ku každej palete



Referendum Za lepšie Slovensko



Politici nemajú záujem riešiť skutočné problémy ľudí a preto sme sa rozhodli poprosiť ľudí, aby nám pomohli zmeny presadiť cez referendum. Prečítajte si otázky a rozhodnite, či súhlasíte:

1. Aby politici a štátni úradníci za nezákonné a zjavne nevýhodné rozhodnutia zaplatili z vlastného. 2. Aby si každý okres mohol zvoliť svojho poslanca do NR SR. 3. Aby každý občan získal za účasť na každých voľbách a referende jeden deň dovolenky v práci navyše. 4. Aby sme mohli voliť aj cez internet bez ohľadu na to, kde sa práve v čase volieb nachádzame. 5. Aby pracujúce a študujúce matky mali nárok na príspevok od 4. mesiaca tehotenstva vo výške rodičovského príspevku. 6. Aby rodič dieťaťa do 6 rokov mohol požiadať banku o plný odklad splátok hypotéky. 7. Aby si matka a otec mohli 3 roky „materskej“ rozdeliť medzi seba podľa ľubovôle, aby ju mohli čerpať napríklad aj zároveň po jeden a pol roku. 8. Aby každé dieťa od 3 rokov malo nárok na bezplatné miesto v škôlke. Inak by rodič každý mesiac získal odškodné vo výške príspevku na starostlivosť o dieťa. 9. Aby administratívu a náklady na

vymáhanie výživného na dieťa mohla matka zveriť centru právnej pomoci. 10. Aby štát umožnil odchod do predčasného dôchodku tomu, kto odpracoval 40 rokov a materská i rodičovská dovolenka sa počítala do odpracovaných rokov. 11. Aby deti, dôchodcovia a osoby so zdravotným postihnutím boli oslobodení od doplatkov na lieky. 12. Aby zdravotné poisťovne zaviedli bezplatné objednávanie na lekárske vyšetrenia. 13. Aby opatrovatel fažko zdravotne postihnutého príbuzného mal nárok na príspevok vo výške aspoň minimálnej mzdy. 14. Aby tomu, kto splatí svoj dlh voči štátu, boli odpustené úroky z omeškania. 15. Aby sa zaviedla trestnosť bezdôvodného nezaplatenia faktúry. 16. Aby sa zakázalo prevádzkovanie hazardných hier na výherných prístrojoch a automatoch. 17. Aby si zdravotné poisťovne nemohli vyplatiť zisk, ak nezabezpečia kratšie čakacie doby na onkologické operácie ako dva týždne?



» Igor Matovič
predseda hnutia OĽANO

Základné pokyny k voľbám

Predseda Národnej rady Slovenskej republiky vyhlásil voľby prezidenta Slovenskej republiky a určil deň ich konania na sobotu 16. marca 2019. Volebné miestnosti budú otvorené od 07.00 h do 22.00 h. Ak v prvom kole volieb nezíska ani jeden z kandidátov na prezidenta Slovenskej republiky nadpolovičnú väčšinu platných hlasov voličov, bude aj ich druhé kolo 30. marca 2019 v tom istom čase od 07.00 h do 22.00 h.

Právo voliť prezidenta Slovenskej republiky má občan Slovenskej republiky, ktorý má právo voliť do Národnej rady Slovenskej republiky, teda občan Slovenskej republiky, ktorý najneskôr v deň konania volieb dovŕši 18 rokov veku. Prekážkou práva voliť je zákonom ustanovené obmedzenie osobnej slobody z dôvodov ochrany verejného zdravia.

Voliteľ, ktorý má trvalý pobyt na území Slovenskej republiky a v deň konania volieb nebude môcť voliť v mieste svojho trvalého pobytu vo volebnom okrsku, v ktorého zozname voličov je zapísaný, môže požiadať obec svojho trvalého pobytu o vydanie hlasovacieho preukazu. Obec na základe žiadosti voličovi vydá hlasovací preukaz a zo zoznamu voličov ho vyčiarkne s poznámkou o vydaní hlasovacieho preukazu. Hlasovací preukaz oprávňuje na zápis do zoznamu voličov v ktoromkoľvek volebnom okrsku. Obec vydá voličovi hlasovací preukaz len na ten deň

konania volieb prezidenta Slovenskej republiky, ktorý volič uvedol vo svojej žiadosti. Volič môže požiadať obec svojho trvalého pobytu o vydanie hlasovacieho preukazu na prvé i druhé kolo volieb prezidenta Slovenskej republiky súčasne. Táto požiadavka musí byť zo žiadosti voliča zrejma.

Voliteľ môže požiadať o vydanie hlasovacieho preukazu už iba výlučne osobne (alebo prostredníctvom ním splnomocnenej osoby), najneskôr posledný pracovný deň pred dňom konania volieb (t.j. najneskôr 15. 3. 2019; pre druhé kolo volieb najneskôr 29. 3. 2019) v úradných hodinách obce. Obec vydá hlasovací preukaz bezodkladne. Prostredníctvom osoby splnomocnenej žiadateľom možno požiadať o vydanie hlasovacieho preukazu najneskôr v posledný deň pred dňom konania volieb (t.j. najneskôr 15. 3. 2019; pre druhé kolo volieb najneskôr 29. 3. 2019).

Žiadosť musí obsahovať tieto údaje o voličovi - meno a priezvisko, rodné číslo, štátnu príslušnosť, adresu trvalého pobytu (obec, ulica, číslo domu). Voliteľ je povinný po príchode do volebnej miestnosti preukázať okrskovej volebnej komisii svoju totožnosť predložením občianskeho preukazu. Ak bol voličovi na jeho žiadosť vydaný hlasovací preukaz, predloží spolu s občianskym preukazom hlasovací preukaz, ktorý mu okrsková volebná komisia odoberie.

» Zdroj: MV SR

Podcenená estetika

V časopise o školstve som zachytil rubriku, v ktorej porovnávali vybavenia škôl. Na jednej z fotografií bola trieda s klasickými lavicami a oproti nej trieda s neštandardným usporiadaním stolov, pri jednom z nich mohlo sedieť viacero žiakov. Prítom bolo všetko tak zladené, že to pôsobilo ľahko a moderne. Viacero z vyobrazení pochádzalo zo zahraničných škôl, o ktorých je známe, že sú materiálne i priestorovo štedré. Okrem uvedeného časopisu si často prehliadam školy v krajinách, ktoré sú vzdelávaniu naklonené oveľa viac ako na Slovensku.

Estetika školy je veľmi dôležitý výchovný, ba vzdelávací prvok. Nie nadarmo sa hovorí, že prostredie vplýva. Prostredie pozitívne vplýva aj na klímu školy a som presvedčený, že ovplyvňuje aj výkon žiaka. Niečím si tento fakt naše školy neuvedomovali, však slovenské školstvo nepripravuje školám podmienky na to, aby sa aj táto zložka rozvíjala. Narážame pri tom na dva problémy: Budovy škôl sú staré, dispozične nevhodné pre súčasné vzdelávanie a v typickom panelákovom štýle, kde estetika nebola prvotná. Druhým problémom je to, že škola nemá peniaze na rekonštrukciu alebo vybavenie, ktoré by ju približovalo modernej dobe. Financie musí zhŕňať prostredníctvom rôznych výziev alebo prosí o pomoc sponzorov. Inou cestou je inovovať školu po častiach,

čoho efekt sa prejaví po veľmi dlhom čase. Často sa dlhodobej premeny školy aktuálni žiaci ani nedomajú. A tak sú prevažne v klasických učebniach s klasickým vybavením, kde výnimočne svieti interaktívna tabuľa či data projektor. Dizajn chýba, žiaci sú svedkami akéhosi eklektizmu starého s novým alebo navzájom nesúvisiacich prvkov. Akýkoľvek atypický alebo estetický nábytok, hoci na súčasné vyučovanie vhodnejší, je drahší, preto sa uprednostňuje klasické unifikované vybavenie. Je to na škodu vecí, lebo v moderných školských systémoch už dávno pochopili, že škola má byť ergonomická, ekologická, vkusná, dizajnová a funkčne vybavená. To všetko si žiada síce náklady v situácii, keď sa financie na školstvo záhadne strácajú. Okrem toho je mnoho budov škôl. Osvietení kompetentní by však dokázali preklenúť aj tieto prekážky.

Škola má poskytovať zázemie nielen na vyučovanie, ale aj na čas prestávok, stravovania či záujmovej činnosti. Je pol dňa domovom pre budúce generácie, ktoré tiež raz budú posudzovať svoje okolie, životné prostredie a isto ho budú zveľaďovať, upravovať. Alebo budú k nemu ľahostajní. Nedostatok peňazí na túto stránku školy určite formuje aj vzťah žiakov k nej a ich vkus.

» Ján Papuga
riaditeľ ZŠ

Až keď sa mlčaním nasýtime

Žijeme v atmosfére neustálych slov. Každý sa akosi potrebuje verejne vyjadriť, zaujať postoj, dať vedieť o sebe a svojich názoroch. Ak o niekoho nemajú záujem médiá, nepozvú ho na rozhovor či do diskusie, píše vlastné blogy, strieda fejsbúkové statusy, formuluje osobné príbehy. Po 50-ročnom monolitnom socialistickom životnom štýle sa za pár rokov rozvinul nevidaný pluralizmus. Zdôrazňovanie rozmanitosti sa stalo módnym trendom až do absurdných podôb spochybnenia základných princípov fungovania spoločenstva.

Zaiste je pochopiteľné isté precitnutie po dlhom období umlčavania či jediného „správneho“ názoru i svetónázoru. Pravda dlho zadržovaná, vnútorne zrelá, pretrpená vytryskla po novembri 89 na povrch. Bolo o čom hovoriť, pretože desiatky rokov sa najprv pochtivo uvažovalo. I keď nepriaznivé a neprajná doba, napokon vyformovala osobnosti veľkého ducha. Kultúra, film, literatúra, noviny sa takmer nedali čítať a preto ani zásadnejšie nezasiahli ľudské srdcia. Boli len povinnou nálepkou, škrupinou, ktorú málokto bral vážne. Naopak, všetko toto motivovalo k hľadaniu pravdivého jadra. Tajná literatúra, filozofické a náboženské samizdaty, scenáre filmov a diela do šuplíka, keď sa raz budú môcť vydať. Boli to časy tehotenstva, ktoré čakali na vytúžený pôrod.

Dnes akoby sa situácia obrátila. Sloboda či lepšie svojvoľia nás natoľko oslepila, že nás prestalo zaujímať hľadanie. Brodíme sa v záplave slov, myšlienok, hotových čútí, až si nevieme vybrať. Prísnu všetkého nás ovalil a my prešľapujeme a nevieme, kde stúpiť. Stratili sme svetlo, ktoré nás vtedy priťahovalo a vytáhalo z tmy. Znova sa potrebujeme stíšiť, prežiť liečivé mlčanie, stráviť, čo sa nám prihodilo za posledných 20 – 30 rokov. Potrebujeme o tom premýšľať a nevrhať sa do nových dobrodružstiev. Nechcem povedať, že by nás malo znova čosi zviazať do nesyloby. Potrebujeme len väčší odstup (nielen časový).

Keby sme menej hovorili, nemuseli by sme ľutovať, čo sme povedali. Koľkokrát v strachu a v sebaobrane pred ponížením nespravodlivo útočíme. Slová predchádzajú myšlienky. Vypovedané a napísané je ťažko dodatočne korigovať. A potom vzniká nepriateľstvo a budujú sa zákopy - medzi politikmi, voličmi, medzi nami. Nazývame to pluralitou. Žiaľ, pluralita vzniká aj tam, kde je jeden prameň, jeden cieľ a spoločné hodnoty. Tak veľmi potrebujeme chvíľu mlčať, počúvať a premýšľať o sebe. Otehotnieť múdrosťou a pokorou, ktorá jediná má potenciál nás opäť zjednotiť. Pôst od večne hodnotiacich súdov o druhých nás môže priviesť k duchovne bohatšej vízi.

» Mária Raučinová, Fórum života



ŽP EKO QELET a.s.

VÝNIMOČNÉ CENY ZA VÝKUP

oceľového šrotu a farebných kovov

Považská Bystrica 0911 711 885

Púchov 0911 711 570

www.ekoqelet.sk



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

Voľné 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

NÁBYTOK Nika

Po-Pia 9.00-17.00
So 9.00-11.30

www.nabytoknika.sk

(OD DRUŽBA) SNP 750/42, NOVÁ DUBNICA
tel. 042 / 44 31 077, 0911 955 192

(OD ASTRA) Nám. Matice Slovenskej 4263
tel. 0948 955 192, 042 / 240 2010, DUBNICA NAD VÁHOM

Hollého 1925/18, PÚCHOV tel. 042 / 438 4317, 0948 955 191



VÝPREDAJ
KVALITNÝCH SLOVENSKÝCH
SEDACÍCH SÚPRAV
ZĽAVY -60%
až do

U nás môžete nakúpiť NA SPLÁTKY S 0% NAVÝŠENÍM

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

HĽADÁME do TPP

vodičov sk. C

Mzda: 1000-1400 € brutto

- kvalifikácia
a prax
potrebná

závozníkov

Mzda: 750-1050 € brutto

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

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

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

www.regionpress.sk

**PRIJMEME
upratovačku**
aj dôchodkyňu (zástup)

POVAŽSKÁ BYSTRICA

Plat 487 € v hrubom
0905 457 773

Sortiment:

- koberce
- kusovky
- PVC
- vinyl
- laminát
- dvere
- garníže
- soklové
- a prechodové lišty
- rohože

Služby pre Vás

- obšívanie kobercov
- pokládka: kobercov
pvc, vinylu
laminátu
- montáž dverí
- doprava tovaru

TOLEO
koberce



Interiérové dvere
od 54,90 €

otváracie hodiny
PO - PIA 8:30 - 17:00 SO 8:00 - 12:00 hod.

www.kobercetoleo.sk

Platnosť akcie do 31.3.2019 alebo do vypredania zásob. Zľavy nie je možné kombinovať.

KUSOVÉ KOBERCE - 20%



PVC podklad filc, šírka 3 a 4m

vzor: staré drevo

7,90 €/m²

GARNÍŽE - drevoskor

- kovové



zľava 10%

**VÝPREDAJ
POKRAČUJE!**
KUSOVÉ,
METRÁŽNE
KOBERCE
A PVC
SO ZĽAVAMI
AŽ DO

- 40%

Považská Bystrica, Sládkovičová 2545 (bývalá Dreváreň - za hlavnou Poštou) tel: 0910 734 222

PONDELOK 11.3.2019

MARKÍZA 06:00 Teleráno **08:30** Záměna manželiek **10:05** Oteckovia **11:05** Susedské prípady **12:05** Rodinné prípady **13:05** NCIS - Národný vyšetrovací úrad XIV. 18-19/24 **15:00** Susedské prípady **15:55** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY **17:25** Reflex **17:55** Oteckovia **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Susedia **21:25** Kuchyňa **22:05** Vo štvorici po opici **00:20** NCIS - Národný vyšetrovací úrad **02:05** Záměna manželiek **03:05** Susedské prípady

TV JOJ 05:40 KRIMI **06:15** RANNÉ NOVINY **08:40** SÚDNA SIĚŇ **09:50** SÚDNA SIĚŇ **10:55** POLICAJTI V AKCII **12:00** NOVINY O 12:00 **12:30** TOP STAR **13:00** Kosti IX. 7,8 **14:50** POLICAJTI V AKCII **17:00** NOVINY O 17:00 **17:45** LUCKY ROOM **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** INKOGNITO Slovenská súťažno-zábavná šou. MN 12 2019 **21:55** INKOGNITO **23:10** S PRAVDOU VON **00:35** SEDEM **01:35** NOVINY TV JOJ **02:30** INKOGNITO **03:25** KRIMI **03:50** LUCKY ROOM **04:45** NOVINY TV JOJ

1 RTVS 05:55 Správy RTVS „N“ **06:55** Postav dom, zasaď strom **08:30** Svet v obrazoch **09:00** Doktor z hôr **09:45** Sudkyňa Amy **10:50** Duell **11:20** 5 proti 5 **12:00** Správy RTVS **12:20** Dámsky klub **13:55** Folklorika **14:25** Lekári **16:00** Správy RTVS **16:25** Taliansko, história zhora **16:55** Doktor z hôr **17:50** Duell **18:20** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:15** Voľby prezidenta SR 2019 **21:35** Reportéri **22:15** Inšpektor Max **23:10** Lekári **00:00** Sudkyňa Amy **00:45** Obdobie zločinu **02:20** Inšpektor Max **03:15** Dámsky klub

PIATOK 15.3.2019

MARKÍZA 06:00 Teleráno **08:30** Sladká výzva **08:45** Záměna manželiek **10:00** Oteckovia **11:00** Susedské prípady **12:00** Rodinné prípady **13:05** NCIS - Národný vyšetrovací úrad XV. 2-3/24 **15:05** Susedské prípady **16:00** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY **17:25** Reflex **17:55** Oteckovia **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Kameňák **21:40** Pád Bieleho domu **00:15** Ja, legenda **02:00** NCIS - Národný vyšetrovací úrad XV. 2-3/24 **03:25** Záměna manželiek

TV JOJ 05:40 KRIMI **06:15** RANNÉ NOVINY **08:35** SUPERMAMA **09:50** SÚDNA SIĚŇ **10:55** SÚDNA SIĚŇ **12:00** NOVINY O 12:00 **12:30** TOP STAR **12:50** V SIEDMOM NEBI **15:00** POLICAJTI V AKCII **17:00** NOVINY O 17:00 **17:45** POŠLI ĎALEJ **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** Čínsky zverokruh Hongkonsko-čínska akčná dobrodružná komédia. MN 12 2012 **23:30** Udalosť **01:25** Východiskový bod **03:30** NOVINY TV JOJ **04:10** SÚDNA SIĚŇ **04:55** POŠLI ĎALEJ

1 RTVS 06:05 Správy RTVS „N“ **07:00** Folklorika **07:30** Ranné správy RTVS **08:30** Taliansko, história zhora **09:00** Doktor z hôr **09:50** Sudkyňa Amy **10:35** Karpatský miestopis **10:50** Duell **11:20** 5 proti 5 **12:00** Správy RTVS **12:20** Dámsky klub **13:55** Folklorika **14:25** Lekári **16:00** Správy RTVS **16:25** Taliansko, história zhora **16:55** Doktor z hôr **17:45** Duell **18:15** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:30** Čo ja viem **22:00** Cestou necestou **22:35** Magická hibočina **00:45** Lekári **01:30** Magická hibočina **03:45** Dámsky klub

UTOROK 12.3.2019

MARKÍZA 06:00 Teleráno **08:30** 10 rokov mladší **09:50** Oteckovia **10:50** Susedské prípady **11:50** Rodinné prípady **12:55** NCIS - Národný vyšetrovací úrad XIV. 20-21/24 **14:55** Susedské prípady **15:55** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY **17:25** Reflex **17:55** Oteckovia **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Dobré vedieť **22:40** Horná Dolná **23:55** NCIS - Národný vyšetrovací úrad **02:20** 10 rokov mladší **03:25** Susedské prípady **04:05** Rodinné prípady

TV JOJ 05:40 KRIMI **06:15** RANNÉ NOVINY **08:40** SÚDNA SIĚŇ **09:50** SÚDNA SIĚŇ **10:55** POLICAJTI V AKCII **12:00** NOVINY O 12:00 **12:30** TOP STAR **13:00** Kosti IX. 9,10 **14:50** POLICAJTI V AKCII **17:00** NOVINY O 17:00 **17:45** LUCKY ROOM **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** PRÁZDNINY Slovenský rodinný komediálny seriál. MN 12 2018 **22:00** MOSTI **23:00** Kuňer 6 **00:00** Akty X **01:00** NOVINY TV JOJ **01:55** PRÁZDNINY III. **03:00** SÚDNA SIĚŇ **03:50** LUCKY ROOM **04:45** NOVINY TV JOJ

1 RTVS 06:05 Správy RTVS „N“ **07:00** Folklorika **07:30** Ranné správy RTVS **08:30** Taliansko, história zhora **09:05** Doktor z hôr **09:50** Sudkyňa Amy **10:50** Duell **11:20** 5 proti 5 **12:00** Správy RTVS **12:20** Dámsky klub **13:55** Folklorika **14:25** Lekári **16:00** Správy RTVS **16:25** Taliansko, história zhora **16:55** Doktor z hôr **17:45** Duell **18:15** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:15** Voľby prezidenta SR 2019 **21:55** Mafia zabíja len v lete **22:55** Mata Hari **23:45** Lekári **00:30** Sudkyňa Amy **01:15** Mafia zabíja len v lete **02:10** Mata Hari

SOBOTA 16.3.2019

MARKÍZA 05:05 Rodinné prípady **06:00** TELEVÍZNE NOVINY **07:05** Ďateľ Woody **07:15** Nové dobrodružstvá Toma a Jerryho II. **07:40** Útek pred dinosaurami **09:45** Junior **11:55** Veľký táto **13:50** THE VOICE ČESKO SLOVENSKO **16:10** Foter je lotor **18:20** Smotánka **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:10** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Špunti na vodě Rodinná komédia MN 12 (ČR) 2017 H. Čermák, J. Langmajer, P. Liška, A. Polívková, T. Vilhelmová. **22:00** Prezidentské voľby **01:25** Likvidátor **03:10** Pomsta v mene dcéry **04:40** Dobré vedieť!

TV JOJ 05:50 NOVINY TV JOJ **06:35** KRIMI **07:05** NOVINY TV JOJ **08:00** Rýchla rota Čipka a Dala **08:55** Simpsonovci XXVII. 11,12 **09:50** Neserte nám pestúnku II. 18,19 **10:50** MILÁČIKOVO **11:40** Dr. Dolittle 2 **13:20** X-Men **15:30** Začarovani **17:50** PRÁZDNINY III. **20:10** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** Pretty Woman Americká romantická komédia. MN 12 1990 J. Robertsová, R. Gere, R. Bellamy, J. Alexander, L. San Giacomová a ďalší. **23:10** Vojak 2 **01:15** Jatky **03:25** NA CHALUPE

1 RTVS 06:05 Správy RTVS „N“ **07:45** Levia stráž **08:05** Elena z Avaloru **08:30** Fidlilbum **08:55** Trpaslíci **09:25** Daj si čas **09:50** Merlin **10:45** On air **11:25** Park **12:00** Mimoriadne správy **12:20** Čo ja viem **13:50** Radosť zo života **14:25** Siečna Marpleová: Svrbenie v prstoch **16:15** Najväčší Slovák **17:45** Cestou necestou **18:25** Postav dom, zasaď strom **19:00** Správy RTVS **20:30** Zahady tela **21:40** Voľby prezidenta SR 2019 **02:00** Siečna Marpleová: Svrbenie v prstoch **03:35** Merlin **04:20** Park **04:50** On air

STREDA 13.3.2019

MARKÍZA 06:00 Teleráno **08:30** Varte s nami **08:40** Záměna manželiek **09:50** Oteckovia **10:55** Susedské prípady **12:00** Rodinné prípady **13:00** NCIS - Národný vyšetrovací úrad XIV. 22-23/24 **14:55** Susedské prípady **15:55** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY **17:25** Reflex **17:55** Oteckovia **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** 2 na 1 **22:20** Susedia **23:15** Kuchyňa **00:00** Veronika Marsová **02:00** NCIS - Národný vyšetrovací úrad XIV. 22/24 **02:40** Záměna manželiek

TV JOJ 05:40 KRIMI **06:15** RANNÉ NOVINY **08:40** SÚDNA SIĚŇ **09:50** SÚDNA SIĚŇ **10:55** POLICAJTI V AKCII **12:00** NOVINY O 12:00 **12:30** TOP STAR **13:00** Kosti IX. 11,12 **14:50** POLICAJTI V AKCII **17:00** NOVINY O 17:00 **17:45** LUCKY ROOM **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** SOM MAMA Slovenský komediálny seriál. MN 12 2018 **21:35** REŠTART **23:00** Vtiera Sam 9 **00:05** Akty X **01:05** NOVINY TV JOJ **02:00** SOM MAMA II. **03:00** SÚDNA SIĚŇ **03:50** LUCKY ROOM **04:50** NOVINY TV JOJ

1 RTVS 06:05 Správy RTVS „N“ **07:00** Folklorika **07:30** Ranné správy RTVS **08:30** Taliansko, história zhora **09:00** Doktor z hôr **09:50** Sudkyňa Amy **10:35** HISTÓRY **10:50** Duell **11:20** 5 proti 5 **12:00** Správy RTVS **12:20** Dámsky klub **13:55** Folklorika **14:25** Lekári **16:00** Správy RTVS **16:25** Taliansko, história zhora **16:55** Doktor z hôr **17:45** Duell **18:15** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:15** Voľby prezidenta SR 2019 **21:55** Najväčší Slovák **23:10** 12 rokov otirom **01:20** Lekári **02:05** Sudkyňa Amy **02:50** Autosalón **03:15** Dámsky klub

NEDEĽA 17.3.2019

MARKÍZA 06:00 TELEVÍZNE NOVINY **07:00** Ďateľ Woody **07:10** Scooby-Doo, ako sa máš? **07:30** Tom a Jerry **07:40** Tisťoch Harry zasahuje **09:25** Špunti na vodě **11:00** 2 na 1 **13:00** Na telo **13:30** Mačacie zlato **16:05** Kuchyňa **16:45** Horná Dolná **18:10** Susedia **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** THE VOICE ČESKO SLOVENSKO Česka a Slovenska a získa rozprávkový výhru v hodnote 75 000 €? MN 12 **22:30** Foter je lotor **00:45** Mačacie zlato **02:45** Foter je lotor **04:55** TELEVÍZNE NOVINY

TV JOJ 05:50 KRIMI **06:20** NOVINY TV JOJ **07:10** Rýchla rota Čipka a Dala **08:30** Roboti **10:20** Začarovani **12:30** Pretty Woman **15:00** Taxi, taxi **16:50** NA CHALUPE **17:50** NOVÉ BÝVANIE **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** V SIEDMOM NEBI Slovenská rodinná šou Vláda Rozborila. MN 12 2018 **22:45** Krvavé peniaze Americký akčný kriminálny film. MN 15 2015 **00:30** Apartmán Šangri-La **02:25** KRIMI **03:00** NOVÉ BÝVANIE **03:50** S PRAVDOU VON

1 RTVS 06:45 Červíčkovia **06:55** Tryskáči **07:05** Levia stráž **07:30** Zázračný ateliér **08:00** Voľby prezidenta SR 2019 **09:35** Autosalón **10:00** Amerika zhora **10:55** HISTÓRY **11:00** Slovensko v obrazoch **11:55** O 5 minút **12:30** Občan za dverami **13:55** Poirot: Diabol pod slinkom **15:45** Zlaté časy **16:50** Kosenie Jastrabej lúky **18:15** Tajomstvo mojej kuchyne **19:00** Správy RTVS **20:30** Strážmajster Topinka **21:25** Kapitánka Mária **23:00** Poirot: Diabol pod slinkom **00:45** Kosenie Jastrabej lúky **02:00** Kapitánka Mária

ŠTVRTOK 14.3.2019

MARKÍZA 06:00 Teleráno **08:30** 10 rokov mladší **09:55** Oteckovia **10:55** Susedské prípady **11:55** Rodinné prípady **13:00** NCIS - Národný vyšetrovací úrad **13:55** NCIS - Národný vyšetrovací úrad **14:55** Susedské prípady **15:55** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY **17:25** Reflex **17:55** Oteckovia **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Horná Dolná **21:40** Dobré vedieť! **22:45** Kameňák **00:00** NCIS - Národný vyšetrovací úrad **01:45** NCIS - Národný vyšetrovací úrad

TV JOJ 05:40 KRIMI **06:15** RANNÉ NOVINY **08:40** SÚDNA SIĚŇ **09:50** SÚDNA SIĚŇ **10:55** POLICAJTI V AKCII **12:00** NOVINY O 12:00 **12:30** TOP STAR **13:00** Kosti IX. 13,14 **14:50** POLICAJTI V AKCII **17:00** NOVINY O 17:00 **17:45** LUCKY ROOM **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** S PRAVDOU VON Slovenská zábavná talkšou. MN 12 2018 **22:00** SEDEM **23:00** INKOGNITO **01:30** NOVINY TV JOJ **02:25** S PRAVDOU VON **03:30** KRIMI **03:55** LUCKY ROOM **04:50** NOVINY TV JOJ

1 RTVS 06:00 Správy RTVS „N“ **07:00** Folklorika **07:30** Ranné správy RTVS **08:30** Taliansko, história zhora **09:00** Doktor z hôr **09:50** Sudkyňa Amy **10:50** Duell **11:20** 5 proti 5 **12:00** Správy RTVS **12:20** Dámsky klub **13:55** Folklorika **14:25** Lekári **16:00** Správy RTVS **16:25** Taliansko, história zhora **16:55** Doktor z hôr **17:45** Duell **18:15** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:30** Zlaté časy **21:30** Svadba v Ríme **23:00** Radosť zo života **23:30** Neskoro večer **00:20** Lekári **01:05** Svadba v Ríme **02:35** Svet v obrazoch **03:00** Dámsky klub



TIP NA SOBOTNÝ VEČER

16.3.2019 20:30
ŠPUNTI NA VODĚ



COOP JEDNOTA Trenčín
športebné družstvo
Mierové námestie 19
911 52 TRENCÍN

Hľadá vhodných kandidátov na pracovnú pozíciu:

PREDAVAČKA – POKLADNÍČKA

V meste: PÚCHOV - SUPERMARKET

Pracovná doba: podľa harmonogramu
Nástup: ihneď, prípadne dohodou
zaučenie priamo na predajni
Úväzok: plný = 38,75 h/t, prípadne skrátený
Platové podm.: hrubá mzda 650 € / plný úväzok
+ príplatky podľa ZP
Náplň práce: kontrola doby spotreby tovaru
dokladanie tovaru
práca na pokladni
práca za mäsovým pultom

Požiadavka na uchádzača:
príjemné vystupovanie, ochota k fyzickej práci

Informácia na ponúkanú pracovnú pozíciu na tel.č.
032/748 13 34, 0905 565 237, prípadne priamo na predajni.

Prezúť či neprezúť?

Prezúvanie na zimné pneumatiky má zákonom stanovené jasné podmienky, no pri prezúvanie letných pneumatík žiadna zákonná povinnosť neexistuje. S výnimkou konštatovania, že ak je na vozovke súvislý sneh až do konca marca, ak takú situáciu možno predvídať. Ak napríklad jazdíte v regiónoch s vyššou nadmorskou výškou, alebo sa tam chystáte, predvídať by ste sneh na ceste mali aj v marci.

Letné pneumatiky však majú rovnako ako tie zimné svoj význam. Ich obutie sa oplatí nielen z bezpečnostných, ale aj (hoci sa to nezdá) z finančných dôvodov. Zimné pneumatiky sú špeciálne navrhnuté pre chladné zimné počasie. Svoje pozitívne vlastnosti strácajú s rastúcou teplotou. So stratou ich pozitívnych vlastností sa znižuje bezpečnosť jazdy, zvyšuje sa spotreba a zhorši sa aj komfort jazdy. Brzdná dráha zimnej pneumatiky sa pri vyšších teplotách výrazne predlžuje, a to až o 20 percent. Dôvodom je menšia styčná plocha zimných pneumatík a tým aj nižšia priľnavosť.

Zmes používaná na výrobu zimných pneumatík nie je určená do vysokých teplôt. Na rozpálennej vozovke tak môžu byť zimné pneumatiky vyložené nebezpečné. Jazda na zimných pneu zvyšuje v letných teplotách spotrebu paliva až o desať percent. Navyše sa zhoršuje stabilita a ovládanie vozidla.

Dôležitá je dlhodobá tendencia po-

časia. Hraničná teplotou pre prezutie pneumatík zo zimných na letné je 7 °C. Práve nad touto teplotnou hranicou stráca zimná pneumatika svoje kladné vlastnosti. Teplota by sa ale nad touto hranicou údajne mala pohybovať dlhodobo. Nie je to tak, že akonáhle sa ortuť na teplomere vyšplhá na sedem stupňov, musíte pneumatiky prezúť. Pri príliš skorom prezutí totiž môžu vodiči prekvapiť ranné mrazíky, ktoré sú na začiatku jari časté. Navyše okrem mrazíku môže prísť aj takmer nečakaná snehová pokrývka.

Ak sa jar hlási o slovo skôr, a zdá sa, že tento rok to tak je, možno na letné pneumatiky prezúť už počas marca. Potom si však musia dať vodiči pozor na úseky, kde je cesta označená značkou „zimná výbava“. A ešte čosi – obúvajte iba kvalitné plášte. To ovplyvňuje počet kilometrov, ktoré majú za sebou, váš štýl jazdy, technický stav vozidla a neraz aj pochybný a na prvý pohľad „výhodný lacný“ nákup.



» red



Hľadáme práve teba!

Pod pracovňou do závodu Continental Púchov



Operátor
gumárenskej
výroby

Priemerná hrubá mzda
po zaškolení od

1000€

Mzda a mzdové benefity

Základná hrubá mzda pri nástupe:
• Operátor gumárenskej výroby 4 - 690€
+ variabilné zložky mzdy
• Operátor gumárenskej výroby 5 - 750€
+ variabilné zložky mzdy
• Operátor gumárenskej výroby 6 - 820€
+ variabilné zložky mzdy
• Nástupný bonus 600€
• Garantovaný dovolenkový
a vianočný bonus
• Mimoriadne ročné odmeny
• Dochádzkový bonus

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

Ostatné benefity

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

Svet chorých ľudí

Môj otec je lekár. Celý život k nemu chodili ľudia s rôznymi chorobami, aj simulanti a hypochondri. Aj za mnou chodia pacienti, aj keď nie som lekár. Majú rôzne choroby – nespia, majú strach zo zlyhania, nezvládajú tlak, ktorý na nich vytvára ich okolie.

Niektorí trpia schizofréniou medzi tým, čo si myslia a čo musia hovoriť. Iní nezvládajú svoj život ani prácu, potláčajú svoje svedomie, lebo musia prikyvovať na nezmysly. Sú aj takí, ktorí chcú byť v každej situácii perfektní – aj tak nie sú a zbytočne sa trápia. Diagnózy sú rôzne. Napríklad maniodepresia – horúčkovo sa prezentujú rôzne vízie a stratégie, neskôr upadnú do zabudnutia a ľudia do pasivity a letargie. V podnikoch sa pohybujú aj rozdrobené osobnosti. Keby len rozdrovené, aj roztržené alebo rozdrobené na kúsky – každému hore musia povedať, čo chce počuť a ešte si to musia aspoň pár týždňov aj pamätať. Paranoja a s ňou súvisiaci ďalších – prenasledujú ich audítori, kontrolóri, ale hlavne rôzni vtrekci, ktorí by si chceli sadnúť na ich stoličku. Viac ako polovicu pracovnej doby bojujú mnohí manažéri o svoju pozíciu. Kleptománia sa tiež rozmohla v niektorých firmách. Sú aj ďalšie diag-

nózy – strata identity, zdravého rozumu, frustrácia, vyhorenie.

Najhoršie sa majú ľudia s týmito vlastnosťami:

- Sú schopní a vedia vyriešiť veľa vecí – to znamená, že im každý nosí prácu.
- Sú ochotní a nevedia povedať nie – neodmietnu žiadnu prácu a tak jej majú vyše hlavy a nosia si ju domov.
- Vždy hovoria pravdu a to čo si myslia.

• Rozumejú detailom a brzdia nápady tých hore, čo nerozumejú ničomu. Poznáte to. Hovorí sa tomu výzva. Je to často totálna blbosť, ktorá skrsla v hlave niekoho, kto ničomu poriadne nerozumie a vy si to musíte vedieť predstaviť. A keď si to predstavíte, tak vytvoríte projekt a dajú vám to urobiť. No a potom to už poznáte – prvotné nadšenie, sklamanie, panika, hľadanie vinníkov, potrestanie nevinných a odmenenie nezúčastnených.

Chorí ľudia a firmy. Príčinou je nedostatok zdravého rozumu.



» Ján Košťuriak

PONDELOK 11.3.2019

DOMA **DOMA 05:25** Inga Lindströmová: Korenie lásky **07:10** Láška na druhý pokus **08:30** Pestúnka Fran **09:55** Tanec pre nás dvoch **12:10** Reflex **13:20** Zločiny na mori I. 20/26 **14:30** Búrlivé víno **16:35** Dr. House **18:25** Prípady pre Lauru I. 1-2/22 **20:15** Varte s nami **20:30** Šťastie mojich detí Romantický seriál MN 12 (Turecko) 2016 A. Bingölová, B. Inal, C. Düvenciova, S. Badur, C. Sahin. **22:20** Nekonečná láska 39-40 **00:20** Upírské denníky **01:05** Prípady pre Lauru I. 1/22 **01:45** Adela show **02:55** Smotánka

plus **PLUS 05:40** SÚDNA SIEN' **07:25** Profesionáli II. 27 **08:30** Simpsonovci VII. 12,13 **09:50** POŠLI ĎALEJ **11:20** NOVÉ BÝVANIE **12:45** NA CHALUPE **13:45** PANELÁK: XIV. 23 **14:50** Simpsonovci VII. 14,15 **15:50** Profesionáli II. 28,29 **17:45** SÚDNA SIEN' **19:55** ŽREBOVANIE **20:10** Vojak Americký akčný triler. MN 15 2006 J. Cena, R. Patrick, K. Carlsonová, A. Ray Parker, A. Biancaová, J. Ehlers, M. Bennett, D. Gibson, D. Powell, F. Carpio, F. Dirani, R. Broadway, S. Harman a ďalší. **22:00** OKTAGON MAGAZÍN **22:35** Macík 2 **01:05** Vikingovia

:2 **RTVS 06:00** Televikend **06:50** Malý Mikuláš **07:05** Martinka **08:00** Živá panoráma **08:30** Polícia **09:00** Chaplin hasičom **09:30** Tvárou v tvár **10:00** Eugen Onegin **11:35** Obedniček **12:35** Jeden deň **13:00** Orientácie **13:25** Televízny klub nepočujúcich **13:55** GENERÁCIA **14:30** Park **15:00** Autosalon **16:00** Záhady archeológie **16:25** Cesty do školy **17:00** Správy RTVS **17:25** Večerníček **17:45** Hokej - Tipsportliga **21:00** Tajný život dvojčiat **21:45** GEN.sk **22:00** Správy a komentáre **22:25** Ticho na mori **00:00** Správy RTVS „N“

PIATOK 15.3.2019

DOMA **DOMA 05:45** Nekonečná láska 44 **06:45** Láška na druhý pokus 55 **08:05** Pestúnka Fran **09:25** Šťastie mojich detí - FINÁLE 39-41 **13:20** Zločiny na mori I. 24/26 **14:20** Búrlivé víno **16:35** Dr. House **18:20** Prípady pre Lauru I. 9-10/22 **20:15** Sladká výzva Pečenie so známou cukrárkou Adrianou Polákovou. MN 12 **20:30** Dokonalý manžel: Skutočný príbeh Laci Petersonovej **22:10** Sherlock a Watsonová III. 15-16/24 **00:05** Dr. House **01:45** Adela show **02:50** Smotánka **04:15** Búrlivé víno

plus **PLUS 05:05** PANELÁK: XIV. 26 **05:55** SÚDNA SIEN' **07:40** Profesionáli III. 4 **08:45** Simpsonovci VII. 20,21 **09:55** LUCKY ROOM **11:25** NOVÉ BÝVANIE **12:50** NA CHALUPE **13:55** PANELÁK: XIV. 27 **15:00** Simpsonovci VII. 22,23 **15:55** Profesionáli III. 5,6 **17:50** SÚDNA SIEN' **19:55** ŽREBOVANIE **20:10** Refazová reakcia Americký akčný thriller. MN 12 1996 K. Reeves, R. Weissová, F. Ward a ďalší. **22:25** Kuriér 6 **23:25** Walking Dead VIII. 11,12 **01:30** Exordista 4 **02:15** Prvé oddelenie II. **02:35** KINOSÁLA **02:45** NOVÉ BÝVANIE

:2 **RTVS 06:00** Záhady archeológie **07:05** Martinka **07:30** STO!! POZOR! CHOĎ! **09:00** Cesty do školy **09:30** Rómsky magazín **10:00** Prvé hličky lásky **10:55** Ja svoje srdce dám **11:30** Obedniček **12:30** Život zvierat **13:20** Oľh - diabolská spirála? **14:35** Highlighty Európskej ligy **15:30** Tvárou v tvár **16:00** Televikend **16:30** Diagnózy svedomia **17:25** Večerníček **17:35** Správy RTVS **17:45** Hokej - Tipsportliga **21:00** Familia - Vždy to je risk... **21:30** Príbeh o jednej masacre **23:30** Marián Varga 70+ **2 00:35** Správy RTVS „N“ **01:35** Národnostné správy

UTOROK 12.3.2019

DOMA **DOMA 05:45** Nekonečná láska 39-40 **07:35** Láška na druhý pokus 51 **08:50** Pestúnka Fran **10:15** Šťastie mojich detí 32-33 **12:30** Reflex **13:40** Zločiny na mori I. 21/26 **14:40** Búrlivé víno **16:50** Dr. House **18:35** Prípady pre Lauru I. 3-4/22 **20:30** Šťastie mojich detí Romantický seriál MN 12 (Turecko) 2016 A. Bingölová, B. Inal, C. Düvenciova, S. Badur, C. Sahin. **22:20** Nekonečná láska 41-42 **00:20** Upírské denníky VII. 9/22 **01:05** Prípady pre Lauru I. 3/22 **01:45** Adela show **03:00** Smotánka **04:10** Búrlivé víno

plus **PLUS 05:00** PANELÁK: XIV. 23 **05:55** SÚDNA SIEN' **07:40** Profesionáli II. 29 **08:45** Simpsonovci VII. 14,15 **10:00** LUCKY ROOM **11:30** NOVÉ BÝVANIE **12:55** NOVÁ ZÁHRADA **13:50** PANELÁK: XIV. 24 **14:55** Simpsonovci VII. 16,17 **15:55** Profesionáli II. 30,31/31 **17:45** SÚDNA SIEN' **19:50** TIPOS INFO **19:55** ŽREBOVANIE **20:10** Ako ty **22:25** Zelená miestnosť **00:30** Cestovanie v čase 1,2/9 **01:25** Vikingovia IV. 15 **02:20** Profesionáli II. 30 **03:00** NOVÉ BÝVANIE **03:50** NOVÁ ZÁHRADA **04:30** Cestovanie v čase 1/9 **04:50** KINOSÁLA

:2 **RTVS 06:00** Záhady archeológie **06:50** Malý Mikuláš **07:05** Martinka **08:00** Živá panoráma **08:30** Správy RTVS z regiónov **09:00** Cesty do školy **09:30** Národnostný magazín **10:00** Konečná dolina **11:15** Muzika z Terchovej **11:35** Obedniček **12:00** Živá panoráma **12:30** Ryba v nás **13:25** Tajný život dvojčiat **14:25** VaT **15:15** Biatlon - MS 2019 **17:30** Večerníček **17:45** Hokej - Tipsportliga **21:00** Reaganova tajná vojna **22:00** Správy a komentáre **22:25** Večera s Havranom **23:40** Ryba v nás **00:35** Správy RTVS „N“

SOBOTA 16.3.2019

DOMA **DOMA 05:55** Leto na Cypre **07:45** Smotánka **08:45** Pestúnka Fran **10:15** Taká obyčajná rodinka VI. 13-14/24 **11:30** Dokonalý manžel: Skutočný príbeh Laci Petersonovej **13:45** Dr. House **15:40** Leto na Long Islande **17:40** Katie Ffordová: Šťastie na dosah **20:00** Mestečko Frühling: Sympatický cudzinec Romantický film MN 12 (Nemecko) 2015 **22:00** Rosamunde Pilcherová: Zrada a láska **00:05** Katie Ffordová: Šťastie na dosah **01:45** Mestečko Frühling: Sympatický cudzinec **03:15** Leto na Long Islande

plus **PLUS 05:15** Súdna sien' **07:05** 15 min. KUCHAR **07:50** NOVÁ ZÁHRADA **09:05** NA CHALUPE **10:25** NOVÉ BÝVANIE **12:45** Najkrajšie bývanie III. 12,13 **14:45** LUCKY ROOM **17:15** Každý milión dobrý **19:15** Simpsonovci XXVII. 11 **19:45** KINOSÁLA **19:55** ŽREBOVANIE **20:10** OKTAGON MMA ZÁPASENIE Priamy prenos zápasov turnaja v zmiešaných bojových umeniach z Ostravy Aléxy v Ostrave. Česko-slovenská športová šou. MN 15 2019 **23:45** Apartmán Sangri-La **01:35** Walking Dead **03:10** Kalvária **04:45** KINOSÁLA

:2 **RTVS 06:00** Na Muránskej planine **06:10** Zrozená v lone vulkánu **06:40** Pozdravujem vás hory, lesy... **07:00** Slovenský raj **07:20** Autosalon **07:45** Polícia **08:00** Živá panoráma **08:30** Televikend **08:55** Genius loci Slovensko **09:05** Bežkopotulky **09:25** Retro noviny **10:15** Zjazdové lyžovanie - SP - slalom **11:20** VaT **11:50** Cesta **12:15** Kapura **13:00** Zjazdové lyžovanie - SP - slalom **14:25** Jeden deň **15:15** Futbal - Fortuna liga **17:45** Hokej - Tipsportliga **21:00** Pozor, vizitka! **22:25** Taboo **00:30** Správy RTVS

STREDA 13.3.2019

DOMA **DOMA 05:45** Nekonečná láska 41-42 **07:35** Láška na druhý pokus 52 **08:55** Pestúnka Fran **10:15** Šťastie mojich detí 34-35 **12:30** Reflex **13:20** Zločiny na mori I. 22/26 **14:25** Búrlivé víno **16:35** Dr. House **18:25** Prípady pre Lauru I. 5-6/22 **20:30** Šťastie mojich detí Romantický seriál MN 12 (Turecko) 2016 A. Bingölová, B. Inal, C. Düvenciova, S. Badur, C. Sahin. **23:20** Nekonečná láska 43 **00:15** Upírské denníky VII. 10/22 **01:05** Prípady pre Lauru I. 5/22 **01:45** Adela show **02:55** Smotánka **04:10** Búrlivé víno

plus **PLUS 05:00** PANELÁK: XIV. 24 **05:50** SÚDNA SIEN' **07:30** Profesionáli II. 31/31 **08:30** Simpsonovci VII. 16,17 **09:50** LUCKY ROOM **11:25** NOVÉ BÝVANIE **12:50** NA CHALUPE **13:55** PANELÁK: XIV. 25 **14:55** Simpsonovci VII. 18,19 **15:55** Profesionáli III. 1,2/30 **17:45** SÚDNA SIEN' **19:50** ŽREBOVANIE **20:10** Udajlosť Americký thriller. MN 15 2008 M. Wahlberg, Z. Deschanelová, J. Leguizamo, A. Sanchezová, B. Buckleyová, F. Collison, S. Breslin a ďalší. **22:00** Ako ty **00:10** Cestovanie v čase 3,4 **01:10** Vikingovia IV. 16 **02:05** Profesionáli

:2 **RTVS 06:00** Za túlavými spevákmi **06:55** Malý Mikuláš **07:05** Martinka **07:35** STO!! POZOR! CHOĎ! **08:00** Živá panoráma **08:45** Miestopis cechov a manufaktúr **09:30** Európa v obrazoch **10:00** Štyria **11:30** Obedniček **12:30** Život zvierat **13:20** Reaganova tajná vojna **14:30** Moja diagnóza **15:00** Historická panoráma **15:30** Maďarský magazín **16:00** Biatlon - MS 2019 **17:55** Hokej - Tipsportliga **21:00** Universum **22:00** Správy a komentáre **22:50** Umenie **23:25** Dlh - diabolská spirála? **00:20** Správy RTVS

NEDEĽA 17.3.2019

DOMA **DOMA 05:40** Katie Ffordová: Šťastie na dosah **07:30** Smotánka **08:30** Pestúnka Fran **10:00** Taká obyčajná rodinka VI. 15-16/24 **11:15** Mestečko Frühling: Sympatický cudzinec **13:45** Dr. House **14:45** Rosamunde Pilcherová: Zrada a láska **16:45** Sladká výzva **16:55** Navždy a ďaleko **20:00** Tulipány pre Rose Romantický film MN 12 (USA-Kanada) 2016 F. Gubelmannová, L. Bryant, K. McNulty, I. Quinnová. **22:00** Štyridsiatka na krku **00:45** Dokonalý manžel: Skutočný príbeh Laci Petersonovej **02:10** Štyridsiatka na krku

plus **PLUS 05:45** Letecké katastrofy XV. 10/10 **06:25** Letecké katastrofy XVI. 1/10 **07:20** Každý milión dobrý **09:45** Boj o syna **12:05** LUCKY ROOM **14:45** Kto nájde priateľa, nájde poklad **17:05** Objekt túžby **19:25** Simpsonovci XXVII. 12 **19:50** ŽREBOVANIE **20:10** Čínsky zverokruh Hong-konsko-čínska akčná dobrodružná komédia. MN 12 2012 **22:50** Partička **00:55** Letecké katastrofy XV. 10/10 **01:55** Letecké katastrofy XVI. 1/10 **02:35** Kto nájde priateľa, nájde poklad **04:20** Profesionáli III. 5,6

:2 **RTVS 06:00** Bežkopotulky **06:15** Televikend **06:45** Kapura **07:30** Živá panoráma **08:00** Podte s nami do lesa **08:35** Na rybách **09:05** Test magazín **09:15** Štúdio šport **10:50** Televízny posol **11:15** Slovo **11:20** Chaplin sa vracia z flámu **12:00** Štúdio šport **13:00** Biatlon - MS 2019 **14:05** Hádzaná - Slovenský pohár 2019 **15:50** Biatlon - MS 2019 **16:55** Hádzaná - Slovenský pohár 2019 **18:45** Hokej - Tipsportliga **22:00** Fortuna liga - magazín **22:30** Kid **00:20** Správy RTVS **01:15** Slovo

ŠTVRTOK 14.3.2019

DOMA **DOMA 05:45** Nekonečná láska 43 **06:45** Láška na druhý pokus 53-54 **08:55** Pestúnka Fran **10:15** Šťastie mojich detí 36-38 **13:50** Zločiny na mori I. 23/26 **14:50** Búrlivé víno **16:50** Dr. House **18:35** Prípady pre Lauru I. 7-8/22 **20:30** Šťastie mojich detí - FINÁLE Romantický seriál MN 12 (Turecko) 2016 A. Bingölová, B. Inal, C. Düvenciova, S. Badur, C. Sahin. **23:35** Nekonečná láska 44 **00:30** Upírské denníky VII. 11/22 **01:15** Prípady pre Lauru I. 7/22 **01:55** Adela show **03:05** Smotánka **04:10** Búrlivé víno

plus **PLUS 05:10** PANELÁK: XIV. 25 **05:55** SÚDNA SIEN' **07:45** Profesionáli III. 2 **08:45** Simpsonovci VII. 18,19 **10:00** LUCKY ROOM **11:30** NOVÉ BÝVANIE **12:55** NOVÁ ZÁHRADA **13:50** PANELÁK: XIV. 26 **14:55** Simpsonovci VII. 20,21 **15:50** Profesionáli III. 3,4 **17:45** SÚDNA SIEN' **19:50** TIPOS INFO **19:55** ŽREBOVANIE **20:10** X-Men **22:20** Východiskový bod **00:40** Cestovanie v čase 5,6 **01:35** Vikingovia IV. 17 **02:25** Profesionáli III. 3 **03:05** NOVÉ BÝVANIE **03:55** NOVÁ ZÁHRADA **04:35** Cestovanie v čase 6 **04:55** KINOSÁLA

:2 **RTVS 06:00** Nivou Záhoria **07:05** Martinka **07:30** STO!! POZOR! CHOĎ! **08:45** Miestopis cechov a manufaktúr **09:30** Maďarský magazín **10:00** Monna Varra **11:30** Obedniček **12:35** Život zvierat **13:25** Universum **14:30** Umenie **15:00** Fragmenty zo Slovenského štátu 1939 - 1945 **15:30** Rómsky magazín **16:00** Záhady archeológie **16:25** Cesty do školy **17:00** Biatlon - MS 2019 **17:55** Hokej - Tipsportliga **20:45** Futbal - Európska liga **23:05** Experiment **23:35** Polícia **23:50** Noc v archíve **00:50** Správy RTVS

plus



TIP NA SOBOTNÝ VEČER

16.3.2019 20:10
OKTAGON MMA
ZÁPASENIE

Nezabudnite sa v predstihu zaregistrovať

Podnikatelia pozor - daňové priznanie môžete podať už len elektronicky

Spolu s blížiacim sa termínom na podanie daňového priznania k dani z príjmov sa musia všetky fyzické osoby - podnikatelia pripraviť na novinku pri podávaní daňového priznania.

Finančná správa podnikateľov upozorňuje, že daňové priznanie k dani z príjmov fyzickej osoby typ B môžu podať už len elektronicky. Stihnúť to musia najneskôr do 1. apríla. V dostatočnom predstihu pred samotným podaním daňového priznania si však musia splniť ďalšie povinnosti súvisiace s elektronickým podávaním dokumentov. Na elektronickú komunikáciu je najskôr potrebné sa registrovať na portáli finančnej správy. Fyzické osoby podnikatelia, ktoré doteraz finančnej správe nemuseli podávať žiadne dokumenty elektronicky, a nie sú stále zaregistrované, by tak mali urobiť v najbližších dňoch.

Čo budete k registrácii potrebovať?

K registrácii si pripravte elektronický občiansky preukaz s čipom (eID), respektíve kvalifikovaný elektronický podpis (KEP). V prípade eID finančná správa upozorňuje, že v eID je potrebné mať preinštalovaný platný certifikát vydaný po 1. novembri 2017, nakoľko dovtedy platné certifikáty boli Ministerstvom vnútra SR zneplatnené. Využiť môžete aj možnosť uzavrieť s daňovým úradom takzvanú dohodu o elektronickom doručovaní. Po registrácii na portáli finančnej správy je potrebné vykonať proces autorizácie k daňovému subjektu. V prípade fyzických osôb podnikateľov je tento proces jednoduchší - proces registrácie a autorizácie finančnej správy zlučujú do jedného kroku. Je preto potrebné, aby ste v registračnom formulári len zaškrtnuli políčko „žiadam o prístup k oprávneniu pre osobné



ilustračné foto

foto zdroj Bru-nO-pixabay

konanie s daňovým úradom“. Autorizácia správcov dane bude urobená automaticky. V prípade eID/KEP v priebehu pár minút, ak sa rozhodnete pre dohodu o elektronickom doručovaní je potrebné aj osobne navštíviť daňový úrad. Finančná správa odporúča vybaviť nevyhnutné kroky v dostatočnom predstihu a zároveň upozorňuje, že aj odklad daňového priznania je možné podať už iba elektronicky. Ak teda chcete požiadať o predĺženie lehoty na podanie daňového priznania, musíte tak spraviť elektronicky.

Dokedy musíte podať daňové priznanie?

Daňové priznanie k dani z príjmov za zdaňovacie obdobie 2018 je povinný podať daňovník, ak jeho celkové zdaniteľné príjmy dosiahnuté v roku 2018 presiahli sumu 1 915,01 eura. Daňovník je však povinný podať daňové priznanie aj vtedy, ak jeho zdaniteľné príjmy uvedennú sumu nepresiahli, ale vykazuje daňovú stratu. Daňové priznanie sa podáva do troch kalendárnych mesiacov po uplynutí zdaňovacieho obdobia, teda kalendárneho roka. Lehota na podanie daňového priznania k dani z príjmov za zdaňovacie obdobie 2018 je do 31. marca 2019. Nakoľko tento deň pripadne na nedeľu, posledným dňom lehoty na podanie daňového priznania je najbližší nasledujúci pracovný deň, to je 1.4.2019. Nezabudnite však, že fyzická osoba je v tejto lehote povinná daň aj zaplatiť.

Je viacero možností, ako si môžete znížiť daň

Zákon o dani z príjmov umožňuje daňovníkovi uplatniť si nezdaniteľnú časť základu dane na daňovníka, pričom za zdaňovacie obdobie 2018 je nezdaniteľná časť 3 830,02 eura v prípade, ak je základ dane daňovníka rovný alebo je nižší ako 19 948 eur. Ak je základ dane daňovníka vyšší ako 19 948 eur, nezdaniteľná časť je rozdiel medzi sumou 8 817,016 a jednej štvrtiny základu dane daňovníka. Ak je táto suma nižšia ako nula, nezdaniteľná časť základu dane ročne na daňovníka sa rovná nule. Ďalšou z možností zníženia dane je uplatnenie si nezdaniteľnej časti základu dane na manželku/manžela, ako aj uplatnenie si daňového bonusu na vyživované dieťa. Znížiť si základ dane môžete aj o príspevky na doplnkové dôchodkové sporenie, ako aj o zaplatené úhrady súvisiace s kúpeľnou starostlivosťou.

Možnosti predĺženia lehoty na podanie daňového priznania

Ak viete, že nestihniete podať daňové priznanie včas, máte možnosť si zákonom stanovenú lehotu na podanie daňového priznania predĺžiť. Musíte však podať oznámenie o predĺžení lehoty na podanie daňového priznania. Upozorňujeme, že ak ste povinný komunikovať s finančnou správou elektronicky, oznámenie je potrebné podať na predpísanom tlačíve cez portál finančnej správy. Oznámenie o predĺžení lehoty

na podanie daňového priznania k dani z príjmov za rok 2018 je fyzická osoba povinná podať príslušnému správcovi dane najskôr po uplynutí príslušného zdaňovacieho obdobia a najneskôr do konca zákonnej lehoty na podanie daňového priznania za rok 2018, to je najneskôr do 1.4.2019. Na základe podaného oznámenia o predĺžení lehoty na podanie daňového priznania si fyzická osoba môže predĺžiť lehotu na podanie daňového priznania:

1. • najviac o tri celé kalendárne mesiace, pričom daňovník v oznámení uvedie novú lehotu, ktorou môže byť len koniec kalendárneho mesiaca, v ktorej podá daňové priznanie (30.4.2019, 31.5.2019, alebo 30.6.2019).

2. • najviac o šesť celých kalendárnych mesiacov, ak súčasťou príjmov daňovníka sú zdaniteľné príjmy plynúce zo zdrojov v zahraničí, pričom daňovník v oznámení uvedie novú lehotu, ktorou môže byť len koniec kalendárneho mesiaca, v ktorej podá daňové priznanie (31.7.2019, 31.8.2019, alebo 30.9.2019).

Ak si predĺžite lehotu na podanie daňového priznania k dani z príjmov za rok 2018, v tejto novej lehote uvedenej v oznámení je daňová povinnosť aj splatná.

Zdroj informácií: Finančná správa, Finančné riaditeľstvo SR, Centrum podpory pre dane
Stranu pripravila Renáta Kopáčová

Uvádzame príklad:

Fyzická osoba vykonávajúca podnikateľskú činnosť na základe živnostenského oprávnenia podá dňa 20.3.2019 správcovi dane oznámenie o predĺžení lehoty na podanie daňového priznania za rok 2018, v ktorom si predĺžila lehotu na podanie daňového priznania do 30.6.2019 (nedeľa). Najbližší pracovný deň je pondelok 1.7.2019, to znamená, že lehota na podanie daňového priznania a splatnosť dane sa posúva na 1.7.2019. Ak fyzická osoba podá daňové priznanie v máji 2019, splatnosť dane ostáva zachovaná a daňovú povinnosť vypočítanú v daňovom priznaní musí zaplatiť najneskôr do 1.7.2019.

Na preventívne prehliadky chodí len jeden z troch dospelých

Prevenencia zachraňuje životy

Pri preventívnej prehliadke môže lekár objaviť ochorenie v štádiu, keď je ešte úplne vyliečiteľné. Napriek tomu, význam prevencie Slováci podceňujú a túto možnosť využíva menej ako jedna tretina z nich.

K tomuto nelichotivému zisteniu dopel Inštitút zdravotnej politiky, ktorý na svojej oficiálnej facebookovej stránke píše, že hoci zanedbávanie prevencie nie je trestné, môže mať fatálne následky.

Tichí zabijáci nedajte im šancu

Na Slovensku patria k najčastejším príčinám úmrtí srdcovo cievne a nádorové ochorenia, ktorým sa hovorí aj tichí zabijáci. „Tieto ochorenia v počiatkových štádiách ťažko zbadáť, necítíme bolesť a nevidíme nijaké príznaky. Práve v tomto štádiu je však najlepšie začať s liečbou, a aj to je jedným z dôvodov, prečo by sme nemali preventívne prehliadky ignorovať,“ uvádza sa na stránke Inštitútu zdravotnej politiky. Prevenciu považuje za dôležitú súčasť poskytovania zdravotnej starostlivosti aj Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky. „Aj z toho dôvodu sme ešte na jeseň 2017 rozšírili rozsah prehliadok hrađených z verejného zdravotného poistenia,“ informuje jeho hovorkyňa Zuzana Eliášová. U ľudí starších ako 15 rokov pribudla napríklad možnosť bezplatnej prevencie formou pečenečných testov. U stomatóloga je súčasťou preventívneho vyšetrenia prehmatanie uzlín, deti majú zase nárok na ošetrovanie zubnej skloviny fluórom. „Prehliadky môžu odhaliť možný zdravotný problém a v prípade, ak sa zistí ochorenie, jeho včasné identifikovanie umožní omnoho väčšiu šancu na vyliečenie,“ dodáva Eliášová.

Na aké preventívne prehliadky máte nárok a kedy?

Absolvovať preventívne prehliadky,

ky, ktoré sú plne hrađené z verejného zdravotného poistenia máte možnosť u všeobecného lekára pre deti a dospelých, všeobecného lekára pre dospelých, zubného lekára, gynekológa a pôrodnika, urológa, či gastroenterológa.

Preventívna starostlivosť o dospelých:

Na preventívnu prehliadku dospelých zájdite k vášmu všeobecnému lekárovi. Máte na ňu nárok raz za dva roky, ak ste darcom krvi, orgánov alebo tkanív, tak ju môžete absolvovať každý rok. Lekár zhodnotí zdravotné riziká vyplývajúce z vašej rodinnej anamnézy, vášho životného štýlu, skontroluje stav očkovania a nasleduje komplexné vyšetrenie vášho tela. Absolvujete aj odbery na hematologické (krvný obraz) a biochemické vyšetrenia, čerstvo plnoletí poistenci a poistenci nad 40 rokov absolujú aj vyšetrenie krvných tukov - cholesterolu a triacylglycerolov.

Preventívna starostlivosť o deti a dospelých:

Dieťa do 1 roku má nárok na deväť preventívnych prehliadok u lekára pre deti a dospelých, pričom do troch mesiacov sú to najmenej tri prehliadky a 18-mesačné dieťa má nárok na jednu preventívnu prehliadku. U detí od 3 do 18 rokov je to potom jedna preventívna prehliadka raz za dva roky.

Preventívna gynekologická prehliadka:

Ženy od 18 rokov alebo od prvého tehotenstva majú u svojho gynekológa nárok na jednu preventívnu prehliadku za rok. Preventívna starostlivosť počas tehotenstva im prináleží každý mesiac a raz za šesť týždňov po pôrode.

Preventívna prehliadka u zubného lekára:

U zubného lekára má poistenec do 18 rokov nárok na preventívnu prehliadku



Prevenencia a včasná diagnostika vám môžu zachrániť život.

foto zdroj DarkoStojanovic - pixabay

dvakrát do roka, poistenec nad 18 rokov raz ročne a tehotné ženy dvakrát za to isté tehotenstvo najskôr na začiatku prvého a potom tretieho trimestra.

Urologická preventívna prehliadka:

Muži by nemali zanedbávať preventívnu prehliadku u urológa. Vo veku nad 50 rokov majú na ňu nárok raz za tri roky. Na pozore by mali byť aj tí muži, od 40-ročného, ak sa v ich prvostupňovom príbuzenstve vyskytol karcinóm prostaty a zájsť by teda mali k špecialistovi raz za tri roky alebo aj častejšie.

Preventívna gastroenterologická prehliadka:

Nie všetci vedia, že vo veku nad 50 rokov, alebo ak sa v ich rodine vyskytol karcinóm hrubého čreva a konečníka môžu bez ohľadu na vek raz za 10 rokov absolvovať aj preventívnu prehliadku u gastroenterológa. Pri negatívnej prvej prehliadke sa potom robí v päťročných intervaloch.

Netreba zabúdať ani na fakt, že jednotlivé zdravotné poisťovne ponúkajú poistencom v rámci svojich programov aj širší rozsah prehliadok, treba sa na ne informovať.

Odštartovali populačný skrining

Ak dostanete pozvánku na skrining, určite stojí za to ho absolvovať, môžete tým pre seba urobiť veľa. Ročne na Slovensku pribudne cez 30-tisíc nových pacientov s rakovinou. Asi tretina pacientov sa vylieči, viac ako polovica dlhodobo prežije. Nádorové ochorenia sú

druhou najčastejšou príčinou úmrtí na Slovensku, preto významným faktorom znižovania celkovej úmrtnosti je práve prevencia, ako aj včasná diagnostika a následne včasná liečba. V súvislosti s plnením úloh Národného onkologického programu odštartoval rezort zdravotníctva populačný skrining zameraný na včasné odhalenie rakoviny hrubého čreva a konečníka. Začal sa prvou fázou na vzorke 20-tisíc ľudí. „U mužov je kolorektálny karcinóm najčastejšie sa vyskytujúcom onkologickým ochorením, na druhom mieste sú pľúca a prostata. U žien je kolorektálny karcinóm po rakovine prsníka druhým najčastejšie sa vyskytujúcim nádorom,“ objasňuje Zuzana Eliášová.

Zamerajú sa aj na ženy

Podľa informácií hovorkyne spustí ministerstvo zdravotníctva v priebehu tohto roka aj populačný skrining nádorov prsníka zameraný na ženy vo veku 50 až 69 rokov. „Zdravotné poisťovne im odporúča pracoviská, ktoré získali certifikát na vykonávanie mamografického skriningu,“ upresnila. Dodala tiež, že rezort zdravotníctva plánuje v tomto roku rozbehnúť aj populačný skrining rakoviny krčka maternice pre ženy vo veku 23 až 64 rokov. „Prvé dva odbery cytologie sa uskutočnia v ročnom intervale, v prípade negativity týchto dvoch cytologických výsledkov sa pokračuje v troj-ročnom intervale do veku 64 rokov,“ uzavrela hovorkyňa. Keďže starostlivosť o zdravie je veľmi úzko spätá práve s prevenciou a tú máme vo svojich rukách, v žiadnom prípade by sme ju nemali podceňovať.

Stranu pripravila Renáta Kopáčová



U zubného lekára má poistenec do 18 rokov nárok na preventívnu prehliadku dvakrát do roka.

foto zdroj jarmoluk - pixabay

JUDr. Štefan Harabin: Kresťanský a národný hlas nesmie prepadať

Moji milí priatelia,

Kresťanský a národný hlas nesmie prepadať. Som jediný kresťanský a národný kandidát na funkciu prezidenta Slovenskej republiky. Preto volám po mobilizácii národných a kresťanských síl.



Budem priamy. Vážení voliči SNS a Smer-SD.

Chcem sa poďakovať všetkým tým voličom oboch strán, ktorých podporu cítim už teraz, či prostredníctvom sociálnych sietí, alebo na osobných stretnutiach po Slovensku.

Verte mi, veľmi si vážim každý Váš hlas.

Zároveň však chcem osloviť aj ďalších priaznivcov a sympatizantov strán SNS a strany Smer-SD, ktorí ešte váhajú a nie sú rozhodnutí.

Slovenská národná strana do prezidentského súboja nepostavila svojho kandidáta. Oceňujem tento štátnický akt od predsedu SNS Andreja Danku. Som presvedčený, že moje hodnoty sú aj hodnotami SNS ktorá vznikla pred 148 rokmi s jej prvým predsedom Viliamom Paulíny-Tóthom.

Chcem voličov a sympatizantov strany SNS ubezpečiť, že týmto hodnotám som verný celý svoj život a aj naďalej budem.

Budem mať na pamäti vašu podporu a garantujem Vám, že hodnoty ktoré spoločne zdieľame, budú mojim krédom vo funkcii Prezidenta Slovenskej republiky.

Budem si vážiť každý Váš hlas.

Áno, aj mnohí voliči strany Smer-SD a jej sympatizanti sú dnes postavení pred otázku koho voliť. Chcete naozaj to, aby sa o prezidenta Slovenskej republiky uchádzala Zuzana Čaputová? Stelesnenie liberálneho zla?

Chcete eurobyrokrata Maroša Šefčoviča, nositeľa brusselských hodnôt globalizácie, multikulturalizmu, podporovateľa migrácie, istanbulskeho dohovoru, či postupnej straty suverenity v prospech Bruselu? Podporovateľa nenápadného postupného zániku našej štátnosti, či pomalého vymierania kresťanských hodnôt na Slovensku? Alebo Štefana Harabina s jasnými hodnotami?

Nie je čas dávať do popredia vlastné ambície či ego. Nehanbím sa, že oslovím aj voličov Mariána Kotlebu.

Verím, že sú medzi nimi ľudia, ktorí naozaj ctia kresťanské a národné princípy a dokážu byť tolerantní k ľuďom.

Priatelia, v prezidentskom súboji ide o viac ako o Mariána Kotlebu, ide o náš hrdý slovenský národ. Kresťanský a národný hlas v tomto boji nesmie prepadať. Slovenskí vlastenci a kresťania majú na to a zaslúžia si prezidenta s hodnotami, ktoré všetci spoločne zdieľame.

Hrdé a sebavedomé Slovensko, rodina ako základ národa, spravodlivosť pre všetkých, to súhodnoty, ktoré sú hodnotami voličov a sympatizantov všetkých kresťanských a národných strán.

Áno, aj vy, voliči KDH, voliči Kresťanskej demokracie-Život a prosperita, aj Vás sa táto výzva týka.

Budem si vážiť každý Váš hlas, hlas ktorý nebude len hlasom pre Štefana Harabina, ale bude hlasom pre hrdé, sebavedomé, demokratické, právne a kresťanské Slovensko.

Verím, že vám na našej krajine záleží rovnako ako mne a budem sa tešiť spolu s Vami, ak naše hlasy neprepadnú a Slovensko bude môcť napredovať so vztýčenou hlavou.

Prezidentské voľby nie sú politickým bojom strán. Je to voľba občanov. Nezabudnime na to.

Prihovám sa Vám aj slovami Martina Rázusa : „Opravdivo milovať vlasť môže len ten, kto cíti, že korene jeho bytosti sú zapustené v milovanej pôde.“

Váš **Štefan Harabin**,

jediný kresťanský a národný kandidát na funkciu prezidenta Slovenskej republiky



www.harabin-2019.sk

VOLTE č.4

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Lešníci a stavbári pozor!

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

+421 948 672 122
+421 907 780 698



www.facebook.com/alukogroup

ORAVA - zdravie z prírody rozdáva



Penzión *** Oravská horáreň,
Oravský Podzámok č. 396, Vám
ponúka pobyty na 7 dní/6 nocí
iba za **138,- EUR/1 osoba**

Voľné termíny: 31.3 – 6.4. | 7.4 – 13.4. |
28.4 – 4.5. | 5.5 – 11.5. | 12.5 – 18.5.2019

Pobyty sú podporované štátnou
dotáciou pre nepracujúcich dôchodcov.

V cene pobytu: plná penzia,
2 x fakultatívny výlet, Čaj o platej,
folklórne vystúpenie a iné BONUSY !!!

Rezervácie na čísle 0918 591 942
Informácie na www.oravskahoraren.sk

PROFESIONÁLNY SERVIS OKIEN

OBHLIADKA OKIEN S MERANÍM ÚNIKOV TEPLA
TERMOKAMEROU ZDARMA!



OPRAVILI SME UŽ 16 000 OKIEN!
OPRAVÍME AJ TIE VAŠE.



ProWindow
SERVIS OKIEN

ZISTÍME NEDOSTATKY, VYPRACUJEME CENOVÚ PONUKU

052 222 00 22 ...A DO 7 DNÍ MÁTE OKNÁ AKO NOVÉ!

www.prowindow.sk

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

OPERÁTOR VÝROBY
800 - 1000 EUR/netto

VODIČ ZVZ

900 - 1100 EUR/netto

ÚDRŽBÁR STROJOV

900 - 1200 EUR/netto

ZVÁRAČ ZM1,135

11 EUR/hod.

TEL.: 0908 914 180

Firma FORSE

prijme

Skladník

(Nemecko)

2200 EUR/mesačne Brutto

Mäsiar

(Rakúsko)

2300 EUR/mesačne Brutto

Mäsiar-pomocník

(Rakúsko)

2400 EUR/mesačne Brutto

0903 431 191



...pridaj sa k nám...

NOVITA gelato
hľadá do
svojej novej
prevádzky v Udiči
brigádničky
na predaj zmrzlín

0911/357 070

HĽADÁME BRIGÁDNIKOV

na roznos novín
v okresoch PB a PU

Vek od 16 rokov.
Plat od 0,70€/brutto
za 100 ks a podľa
počtu roznesených
kusov.

INFO: 0905 976 503

**Penzión pod Strážovom
v Pružine
príjme do TPP**

**POMOCNÚ SILU
DO KUCHYNE**

**na plný, alebo polovičný
pracovný úväzok.**

Plat: 600 €/mesačne.

Kontakt: 0911 734 697

