REGIONPRESS
Č. 2 / 10. JANUÁR 2020 / 24. ROČNÍK

ŽILINSKO BYTČIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny
Týždenne do 52 120 domácností

čítajte NOVINY... S NAJVÄČŠÍM ZÁSAHOM NA SLOVENSKU

ŽALÚZIE
•ISO design retiazka (celotieň) cena: 11 €/m2
•ISOLINE retiazka (jednoliaty nosník) cena: 13,50 €/m2 ceny vrátane montáže
•ROLETKY: - DEŇ a NOC, - PLISE - TEXTILNE - STREŠNÉ
• VERTIKÁL. ŽALÚZIE
• SIEŤKY pevné, navíjacie - okenné - dverové
OPRAVY ŽALÚZIÍ
0903 525 784
vlado.michal@stonline.sk
47-017

OBYČAJNÍ ĽUDIA a nezávislé osobnosti
PREČÍTAJTE SI ZADNÚ STRANU
031190175

BRIKETY BUKOVÉ
s dovozom
0905 835 191
47-012

drevené brikety
z tvrdého dreva
160 €/1tona
t.č: 0903 525 764
47-014

SLOVENSKÉ BRAVČOVÉ POLOVICE
BEZKONKURENČNÁ CENA!
Doprava v cene!
T: 0908 13 11 99
13120005

VSTAVANÉ SKRINE
SUPER KVALITA • ABS HRANY • HLINÍKOVÉ KOVANIE
V CENE: hliníkové kovanie, komplet korpus, boky, dná, police, vešiakové tyče, ABS hrany, posuvné dvere
AKCIA: zameranie, dovoz, montáž V CENE
0917 346 632 nabytokgabor@gmail.com www.nabytokgabor.sk výpočet ceny cez telefón
65-002

AKCIA
3-sklo bez príplatku
Trojsklo za cenu dvojskla.
Platí len do 31.1.2020 na laminované plastové okná Slovaktual OPTIM.
okná a dvere Slovaktual®
ŽILINA • Fraňa Mráza 285/12
0902 950 702 • 0910 696 312
www.slovaktual.sk/akcia
slovaktualzilina@stonline.sk
65-009

KVALITNÉ A EXKLUZÍVNE KRBY
Od návrhu až po realizáciu
• 3D návrhy
• Kanadské krby, kachle a grily
• Kompletné príslušenstvo a stavebné materiály
KAMINA KRBY-PECE-SPORÁKY-KOMÍNY
www.KAMINA.sk
Krby Kachle Pece Komíny
Dolné Rudiny 1, ŽILINA (budova DOMINO)
0948 159 954 Otv. hodiny: Po - Pi: 09.00 -17.00 hod.
47-002

SŤAHOVANIE
0911 319 509
0918 799 309
SVD
www.stahovaniesvasnou.sk
BYTY, KLAVÍRE, KANCELÁRIE, TREZORY, DOPRAVA
47-006

Kúpime podiel vo Vašom byte
Kúpime Váš byt
a môžete v ňom ostať bývať
0948 100 001
47-007

SŤAHOVANIE
BYTY • KANCELÁRIE
TREZORY • KLAVÍRE
041- 565 0330
0902 902 482
TRIV www.triv.sk
NÁKLADNÁ DOPRAVA
66-003

OKNÁ - DVERE - GARÁŽOVÉ BRÁNY
GARANTUJEME VÁM NAJLEPŠIE CENY
vteple.sk
Hollého 13, Žilina
(Vedľa mestskej Polície)
INFO: 0911 421 966,
vteple@centrum.sk
INTERIÉROVÉ DVERE - ŽALÚZIE - ROLETY
47-015

PALIVOVÉ DREVO
mäkká metrovica - 32 €/prm
klátiky štiepané - 39 €/prm
tvrdá metrovica - 42 €/prm
klátiky štiepané - 49 €/prm
suchá lipová metrovica 21 €/prm
suchá lipová štiepka 29 €/prm
0911 090 185
0905 193 790
65-006

OKNÁ | DVERE | BRÁNY | TIENENIE | TERASY
ZIMNÝ FESTIVAL FARIEB
farebné okná v cene bielych
len do konca januára
podrobnosti o akcii v predajniach
EKO-PROFIL
Najbezpečnejšie okná s 12-ročnou zárukou*
ŽILINA:
Bulvár, A. Bernoláka 75/35
0907 284 483, 0948 365 005
za@ekoprofil.sk
www.ekoprofil.sk
47-001

KÚPIM BYT, DOM
aj zadlžený s možnosťou ostať ďalej v nájme a možnej spätnej kúpy
0948 107 044
75-03

ŽILINSKO BYTČIANSKO

Redakcia: Vysokoškolákov 6 ŽILINA
zilinsko@regionpress.sk

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

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

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

DISTRIBÚCIA (52.120 domácností)
párny týždeň: Hliník nad Váhom, Bytča, Kolárovice, Kotešová, Predmier, Veľké Rovné, Bánová, Brodno, Budatín, Bytčica, Považský Chlmec, Trnové, Zádubnie, Zástranie, Závodie, Žilina, Žilinská Lehota, Belá, Bitarová, Dlhé Pole, Dolný Hričov, Gbeľany, Horný Hričov, Kotrčiná Lúčka, Krasňany, Lietavská Lúčka, Nededza, Porúbka, Rosina, Stráža, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín, Višňové, Hvozdnica, Štiavnik
nepárny týždeň: Hvozdnica, Štiavnik, Hliník nad Váhom, Bytča, Kolárovice, Kotešová, Predmier, Veľké Rovné, Bánová, Brodno, Budatín, Bytčica, Považský Chlmec, Trnové, Zádubnie, Zástranie, Závodie, Žilinská Lehota, Belá, Bitarová, Dlhé Pole, Dolný Hričov, Gbeľany, Horný Hričov, Kotrčiná Lúčka, Krasňany, Lietavská Lúčka, Nededza, Porúbka, Rosina, Stráža, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín, Višňové

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Nepreišlo jazykovou úpravou.

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

Západné Slovensko

BV	94.750	**Bratislavsko** Východ
BZ	100.200	**Bratislavsko** Západ
DS	33.080	**Dunajskostredsko**
GA	31.290	**Galantsko+Šaliansko**
HC	28.510	**Hlohovecko**+Sereďsko
KM	16.370	**Komárňansko**
LV	31.310	**Levicko**
MA	27.450	**Malacko**
NR	54.930	**Nitriansko**
NZ	34.140	**Novozámocko**
PK	18.210	**Pezinsko**
PN	38.810	**Piešťansko**+NM+MY
SC	27.920	**Senecko**
SE	34.570	**Senicko+Skalicko**
TO	40.560	**Topoľčiansko**+PE+BN
TN	59.430	**Trenčiansko**+DCA+IL
TT	46.550	**Trnavsko**
ZM	18.990	**Zlatomoravsko**

Stredné Slovensko

BB	50.530	**Banskobystricko**+BR
KY	29.120	**Kysucko**=CA+KM
LI	35.020	**Liptovsko**=LM+RK
LC	30.690	**Lučenecko**+VK+PT
MT	41.690	**Martinsko**+TR
OR	36.230	**Oravsko**=DK+NO+TS
PB	28.230	**Považsko**=PB+PU
PD	41.340	**Prievidsko**
ZV	39.560	**Zvolensko**+DT+KA
ZH	27.490	**Žiarsko**+ZC+BS
ZA	52.120	**Žilinsko**+BY

Východné Slovensko

BJ	33.870	**Bardejovsko**+SK+SP
GE	28.710	**Gemersko** = RV+RS+RA
HU	26.640	**Humensko**=VT+SV+ML
KE	83.740	**Košicko**
KS	20.730	**Košicko** okolie
SL	12.970	**Ľubovniansko**
MI	29.620	**Michalovsko**+TV+SO
PP	41.130	**Popradsko**+KK
PO	45.115	**Prešovsko**+SB
SN	32.750	**Spišsko**+LE+GL

Tak ich tu máme

Dve dvadsiatky. Vyzerajú dobre, pred pár dňami boli väčšinou stvárňované v zlatej farbe. Každoročná a novoročná eufória už je taká. Ako „železná košeľa“ ibaže v pozlátku.

Vraj to bude rok zmien. No, mohol by byť, fakt! Akurát, že zrejme nebude. Roky sa nemenia len tak, z ničoho nič. Nič sa nezmení, kým sa nezmeníme my, občania. Možno aj ľudia. Keď chcela mať stará mama vypeknený „šporhelt“, zabehla do obchodu, kúpila striebrenku a vyčančala ho. Nezmenila ho technicky, ale aspoň niečo urobila.

Nebudem tu ja a teraz mudrovať, všetko podstatné, čo mám na srdci, povedala na Nový rok 2020 pani prezidentka Zuzana Čaputová: „Medziľudské vzťahy, atmosféra, v akej naša spoločnosť žije, nie je daná a nemenná. Vytvárame ju my všetci. So smútkom a rozčarovaním sledujem, ako naberá na sile hrubosť, vulgárnosť a manipulácia vo verejnej debate. Ako si pomaly zvykáme na to, že osobný konflikt je legitímnou pracovnou metódou. Akoby jedinou cestou na presadenie svojich myšlienok bolo poníženie oponenta a vymedzenie sa na jeho úkor. So slovom sa často narába účelovo, bez zodpovednosti za následky a s umlčaním vlastného svedomia. Sme unavení z množstva konfliktov a mnohých ľudí rozdeľujú spory.

Myslime však na to, že aj po nich budeme všetci na Slovensku žiť spoločne. O čo prajnejší a úctivejší k sebe budeme dnes, o čo menej sa od seba v dôsledku sporov vzdialime, o to lepšie zvládneme, keď sa situácia po voľbách nebude vyvíjať celkom podľa našich predstáv. My všetci spolu teraz tvoríme Slovensko. A každý, kto má skutočný záujem o to, aby sa našej republike darilo, musí vidieť v tom druhom aj brata, sestru, občana, človeka, s ktorým, i keď názorovo nesúhlasí, bude sa na tomto dôležitom zámere spolupodieľať.“

Žiť spolu je oveľa lepšia predstava, ako sa nenávidieť? Čo myslíte? Ozaj, vraj tie dve dvadsiatky znamenajú karmický rok. A karma, tá je veľký kúzelník!

S pozdravom a želaním viac dobrého ako zlého -

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
FRÉZOVANIE od 20€/bm
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
• ZATEPĽOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 30%
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
0948 012 507 • www.profikominy.sk
46-1200007

ZBAVTE SA VLHKOSTI
pivnice šachty základy obytné priestory
0907 55 77 78 obhliadka + ponuka ZADARMO
17-0008

easy bývanie
EASY Bývanie Žilina
regionálna stavebná firma
PONÚKA KOMPLETNÉ REKONŠTRUKCIE BYTOV, BYT. JADIER A DOMOV
Spoľahlivo a kvalitne
Cenová ponuka zadarmo do 24 hodín
Ul. V. Tvrdého 5, Žilina 0948 055 722
65-001

Spôsobujú vám schody problém?
Stannah
Stannah Vám ponúka stoličkové výťahy na všetky typy schodísk.
ŽZP občanom poradíme, ako získať na zakúpenie štátny peňažný príspevok.
ZÁRUKA A SERVIS ZADARMO 5 ROKOV
Viac ako 600 000 Stannah zákazníkov na svete
Zavolajte na naše bezplatné telefónne číslo
0800 162 162
www.stannah.sk
Sme priami výrobcovia a špecialisti na najpredávanejšie stoličkové výťahy na svete!
52-0002

SŤAHOVANIE profi SLIVKA Žilina
Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profi.sk
78I200009

RÝCHLOČISTIAREŇ PERIA
Šitie paplónov a vankúšov
AKCIA pri predložení inzerátu
čistenie + vankúšik, alebo nákupná taška ZDARMA
ODVOZ A DOVOZ ZDARMA
0905 651 037 ŽILINA
68-04

PALIVOVÉ DREVO
ŠTIEPANÉ POLIENKA 25,33,40,50 cm
TVRDÉ DREVO
50cm 41€, 33cm 46€, 25cm 51 €/prms*
MÄKKÉ DREVO
50cm 27€, 33cm 30€, 34cm 51 €/prms*
*prms - priestorový meter sypaný
AKCIA od 1.1.2020
balík podpaľovacích triesok k dodaniu zdarma
PONÚKAME
- balíky do pálenice 5 €/kus
- podpalovacie triesky 2,50 €/balík cca 6kg
volať prac. dni 7.00- 14.30
0917 249 284
ROZVOZ - 0,75 €/km
kontajnery 7,9,10 a 12 m³
www.pilavelkerovne.sk
47-013

OravaKrb

najväčší výber

sporákov na drevo

za najlepšie ceny

Doprava až k vám domov

Oravakrb - Žilina 0918 364 633
Matice slovenskej 3723, ŽILINA - Vlčince 3
www.oravakrb.sk

65-141

DOLVAP, s. r. o., PRIJME
zamestnanca DO PRACOVNÉHO POMERU na pozíciu:

PREVÁDZKOVÝ – ZMENOVÝ ELEKTRIKÁR

Pracovný čas: **práca na zmeny**
Nástupná mzda: **950€ brutto** - *po zaškolení zvýšenie mzdy*
Dátum nástupu: **dohodou**
Miesto výkonu práce: **prevádzka Stráňavy**
Požadujeme: **stredoškolské vzdelanie s maturitou v odbore elektrikár**

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

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

47-008

DOLVAP, s. r. o., PRIJME
zamestnanca DO PRACOVNÉHO POMERU na pozíciu:

POMOCNÁ KUCHÁRKA

Pracovný čas: **od 6.00 do 14.00 hod.**
Nástupná mzda: **749€ brutto** - *po zaškolení zvýšenie mzdy*
Dátum nástupu: **ihneď**
Miesto výkonu práce: **prevádzka Varín**
Požadujeme: **Stredoškol. vzdelanie, zdravotný preukaz, doklad o epidemiologicky závažnej činnosti (je možné doplniť dodatočne počas doby skúšobnej). Výhodou vodičské oprávnenie sk.B a základné znalosti na PC.**

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

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

47-008

VŘTANIE STUDNÍ
www.zemevrt.sk
0902 266 777

65-005

VŘTANIE STUDNÍ
vrtanie aj malou súpravou
budovanie ⌀ 160mm
0918 620 100

68-04

easy bývanie
STAVEBNÁ SPOLOČNOSŤ

kúpi BYT / DOM
vhodný na rekonštrukciu
Ul. V. Tvrdého 5, Žilina, 0903 709 059

Pomôžeme aj so zadlženým bytom / domom
Transparentne, poctivo a spoľahlivo

65-001

!!! REKVALIFIKUJTE SA !!!
v perspektívnom odbore
Ministerstvom školstva SR akreditované nadstavbové štúdium pre získanie elektrotechnickej kvalifikácie
ELEKTROTECHNICKÉ MINIMUM
Určené pre osoby bez elektrotechnickej kvalifikácie, ktoré majú záujem uplatniť sa v oblasti elektrotechniky
Začiatok vzdelávania: 31. január 2020
Výučba: 5 dvojdňových sústredení (piatok+sobota) + labor.cvičenia + dištančná individuálna príprava + odborná prax
Miesto konania: MARKAB s.r.o., A.Rudnaya 21, Žilina
www.markab.sk, 041/5626188, markab@markab.sk

47-004

VŘTANIE STUDNÍ
AKCIA JAR
štandartné vrtanie - 60 €/m
nestabilné podložie - 120 €/m

MOŽNOSŤ SPREVÁDZKOVANIA VRTOV NA KĽÚČ
- Dodanie - vodárne, čerpadla, vodoinštalačného materiálu vrátane práce
- Zemné práce
- Dokážeme prevádzať vrty až do hĺbky 120 m

VYHĽADANIE PRAMEŇA - ZDARMA!
Tel.: + 421 917 020 609

81-0022

MONTÁŽ / SERVIS KOTLOV A PLYNOVÝCH ZARIADENÍ

Zapojenie plynových spotrebičov
Výmena vodovodných batérii
Opravy kúrenia, regulácii

Tel : 0908 685 547

65-146

Názov projektu: **Na bicykli k susedom**
Kód projektu: NFP304021D036

Program cezhraničnej spolupráce
Slovenská republika – Česká republika 2014-2020
Výzva: INTERREG V-A SK-CZ/2016/03
Prioritná os: 2. Kvalitné životné prostredie
Konkrétny cieľ: 2.1 Zvýšenie atraktívnosti kultúrneho a prírodného dedičstva pre obyvateľov a návštevníkov cezhraničného regiónu
Oblasť intervencie: 090 Cyklistické trasy a turistické chodníky

Celkové oprávnené výdavky spoločného projektu:	825 659,56 €
Výška nenávratného finančného príspevku:	701 810,61 €

Dňa 23.9.2019 bolo zhotoviteľovi Cesty Nitra, a.s. odovzdané stavenisko v rámci projektu „Na bicykli k susedom“. Následne sa začali stavebné práce podľa dohodnutého harmonogramu. Zhotoviteľ robí všetko pre to, aby stihol vykonať čo najviac prác do nástupu zimy, kedy bude potrebné stavbu z technologických dôvodov prerušiť. Pokračovanie v stavebných prácach pri nízkych teplotách a vysokej vlhkosti by totiž malo nepriaznivý dopad na výslednú kvalitu. Stavba bude pokračovať v jarnom období roku 2020, hneď ako to umožnia klimatické podmienky. Predpokladá sa, že na jar 2020 budú môcť byť práce ukončené a následne odovzdané do užívania obyvateľom aj návštevníkom regiónu vrátane cykloturistov nielen spoza českej hranice.
Investícia je súčasťou spoločného slovensko-českého projektu, ktorého zámerom je sprístupnenie významných lokalít v cezhraničnom území. Ide konkrétne o vyznačenie cykloturistických trás v celkovej dĺžke 43,4 km a vybudovanie nového úseku Vážskej magistrály v dĺžke 3,8 km. Prepoja sa tak kultúrne, historicky a prírodne zaujímavé miesta v cezhraničnom území.
Atraktívnosť spoločného regiónu zvýrazní aj propagačný materiál v troch jazykových verziách. Sprievodca k prírodným a kultúrnym zaujímavostiam v pohraničí s názvom „Just Ride“ ponúka cyklistom i turistom široký výber tipov na výlety k historickým, kultúrnym a prírodným zaujímavostiam pohraničia Slovenskej a Českej republiky. Návštevníci môžu v tejto publikácii nájsť odporúčania na absolvovanie zaujímavých cyklovýletov k 40 lokalitám.
Vedúcim partnerom spoločného projektu je Žilinský samosprávny kraj, ktorý pri jeho realizácii spolupracuje s Moravskoslezským krajom ako hlavným cezhraničným partnerom.

47-003

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

»Predám ŠKODA FABIA č.t. 0904389521

02 AUTO-MOTO / iné

»ČZ-JAWA Odkúpim Motocykel/Diely- DOHODA ISTÁ 0908205521

»Kúpim staré mopedy, pionier, babeta, stadion aj diely. tel. 0949154017

»Výkupim motorové vozidlá všetkých značiek, staré, nepojazdné, havarované. T.č.: 0905 505 129

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

»Chcete predať nehnuteľnosť? Kúpim v hotovosti. Tel. 0948 068 938

08 STAVBA

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Kúpim jelenie parožie za najlepšiu cenu! 0944132200

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

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

15 HĽADÁM PRÁCU

Chcete si podať inzerát?

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

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

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor.
Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme.
TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.
TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **ZA** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na druhej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Veľa zdravia v roku 2020

Najčastejšie želania počas vstupu do nového roka sú zdravie a šťastie. A pritom zdravie si vie ovplyvniť najviac každý sám.

Je dôležité stanoviť si reálne ciele. Plány typu – schudnem 20 kg, upravím si tlak tak, že až budem môcť vysadiť lieky, udržím si hladinu krvného cukru bez nutnosti užívania inzulínu alebo tabliet – sa žiaľ väčšinou nesplnia, ak človek výrazne nezmení svoje zvyklosti. Úprava zdravia nie je možná bez úpravy pravidelných zvyklostí a naučenia sa na nových. Treba si uvedomiť, že to, čo má človek zakorenené mnoho rokov, sa môže meniť postupne.

Zlepšenie zdravia má päť základných podmienok:

1. Pravidelná fyzická aktivita – byť aktívny minimálne 20-30 minút denne, alebo 45 minút obdeň. Je dôležité zaradiť fyzickú aktivitu do denného plánu. Je jedno, či je to rýchla chôdza, beh, plávanie, cvičenie, pilates, tancovanie či intenzívny tréning.

2. Stravovanie nám dodáva energiu, živiny. Žiaľ, ak je nesprávna skladba stravy alebo nesprávne množstvo, prejavuje sa to vzostupom hmotnosti, vznikom nových ochorení a zhoršením existujúcich. Denný príjem energie má byť primeraný fyzickej aktivite. Pre aktívne ženy predstavuje 1 800 – 2 000 kcal, pre aktívnych mužov 2 400 – 2 600 kcal. Vekom sa potreba energie znižuje, za každú dekádu od 50 rokov asi o 10 percent.

3. Prispôsobiť sa výživovým odporučeniam – vynechať tučné jedlá, konzumovať iba chudé druhy mäsa a mliečnych výrobkov, zaradiť denne zeleninu a ovocie aspoň 3-5 porcií. Znížiť príjem červeného mäsa na maximálne 3-4 x do týždňa a zvýšiť príjem rýb – minimálne 2 – 3 x do týždňa. Vyhýbať sa vysokej konzumácii alkoholu a kofeínu.

4. Piť dostatok tekutín, najlepšie čistú vodu alebo nesladné čaje. Vynechať úplne sladené nápoje.

Pravidelne sa stravovať – najlepšie aj v rovnakých časových intervaloch, nevynechávať raňajky a nejesť neskoro večer (minimálne 3 hodiny pred spánkom už sa vyhýbať jedlu).

Prvé výsledky sa dostavujú už po týždni a rozhodujúcim je prekonať prvé tri týždne, potom už všetky zmeny v prospech zdravia idú ľahšie.

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

Výmeny 2020

Koncom starého roka si niektorí ľudia dávali rôzne záväzky, aby sa ich na začiatku nového roka mohli začať postupne vzdávať.

Niekedy je plánov príliš veľa, inokedy presahujú nad naše reálne možnosti. Nemôžeme byť napríklad večne mladí ani získať bohatstvo celého sveta. S tými bohatstvom mi to pripadá ako s hračkou v rukách dieťaťa. Dostávame ho iba dočasne. Akoby nás náš Otec pozoroval, čo s nim urobíme – s talentmi, ktoré sme dostali. Niekto iba rozpráva aké je všetko zlé a druhý to zmení, niekto využije moc a peniaze na dobré vecí a iného zničia.

Môj učiteľ Vladko Maslák pomáha ľuďom, ktorí prichádzajú z ulice, detských domovov alebo väzenia. Aj on používa príklad s hračkou a dieťaťom. Hovorí, že keď chcú rodičia zobrať dieťaťu z ruky nôž alebo zápalky, musia mu dať nejakú lepšiu náhradu – napríklad hokejku alebo knihu. Aj Vladko berie ľuďom „hračky," na ktoré si už privykli – alkohol, drogy, hazardné hry, násilné sklony alebo vulgárne slová. Dáva im za ne prijatie, prácu, pokoj, modlitbu.

Aj my sa môžeme rozhodnúť pre takúto výmenu. Alkohol môžeme napríklad vymeniť za pohyb a šport. Neberiete drogy? A čo závislosti na čokoláde, sláve a obdive, moci a egu, sebastrednosti a sebaľútosti? Možno nesedíte každý deň za hracím automatom, ale za internetom a hazardujete za volantom auta. Čo tak odpojiť sa od internetu a cestovať vlakom? Na začiatok postačí aspoň pár dní v mesiaci. A môžeme pokračovať – ohováranie ľudí nahraďme pochvalou (hľadajme v druhých ľudí Krista, aj keď je riadne ukrytý), útoky na druhých (často slabších ako my) vymeňme za ich ochranu.

Otočme prst, ktorým ukazujeme na nedostatky druhých radšej na seba. Vymeňme svoj autoportrét dokonalosti za zrkadlo a poctivo si v ňom urobme vlastnú reflexiu. Spomeňme si na mnohých svätých – mali zlý začiatok, ale dobrý koniec. Minulosť je za nami, nevyčítajme si už donekonečna svoje pády. Budúcnosť je pred nami, pracujme na nej. Každý deň, každú hodinu, môžeme znovu začať – zmeniť sa, premeniť sa, obrátiť sa, znovu sa narodiť alebo vstať z mŕtvych.

» Ján Košturiak

KUCHYNE na mieru
za cenu ako z POĽSKA
0902 828 109
ul. Robotnícka 18 A, Martin
(bývalý hutnícky závod)
17-0009

RI OKNA®
www.riplast.sk

PLASTOVÉ - HLINÍKOVÉ
DREVENÉ - DREVOHLINÍKOVÉ
OKNÁ A VCHODOVÉ DVERE
INOTHERM SALAMANDER
tel. č. : 0915 82 61 81 , 041 – 5007 167
e-mail : zilina@riplast.sk
Ul. Za plavárňou 3937/1, Žilina
(budova Tenis Point, vedľa Mountfieldu)
17-0004

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY | OCEĽOVÉ DYMOVODY | FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY
KOMÍN S.R.O.

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
Tel: 0948 267 814
kominsro.sk kominsro@kominsro.sk
56-0008

Ľubomír Komoráš Ekom
Elektroinštalačné práce a dodávky materiálu
Ponúkame: LED osvetlenie
Revízne správy
Montáž a dodávku Alarmu Jablotron
Montáž a dodávka kamerových systémov Dahua IP kamery

Tel. +421 905 927 984 komoras@centrum.sk
75-120

FINLEGAL services s.r.o.
pripravuje 1. kolo dražby:
Bytu č. 2, nachádzajúceho sa na 1. poschodí, vo vchode č. 1, bytového domu so súp. č. 1148, na ulici Hlinická v Bytči, s podlahovou plochou 44,58 m², evidovaného na LV č. 3234, v k. ú. Veľká Bytča, obec Bytča, okres Bytča, na parcele č. 1742/30.
Najnižšie podanie je 39.500,00- €.
Minimálne prihodenie je 1.000,00- €.
Dražobná zábezpeka je 7.000,00- €.
Dražba sa uskutoční dňa 24.01.2020 o 10:30 hod. na Notárskom úrade Mgr. Katarína Borák Valušovej, Belanského 2811, 024 01 Kysucké Nové Mesto.
Obhliadky: 07.01.2020 o 11:00 hod.
17.01.2020 o 11:00 hod.
V prípade záujmu volajte na tel. č. 0905 448 221, alebo píšte na: valichnacova@finlegal.sk
52-0003-7

PRÁCA PRE KAŽDÉHO
PRACOVNÉ PONUKY V ČR. MUŽI - ŽENY - PÁRY. Mzda od 850 do 1300 EUR
0800 500 091 - www.konstrukter.sk
85_0023

socialisti sk

Tento štát KAŠLE na robotníkov

www.socialisti.sk

Ako jediný politický subjekt chodíte medzi robotníkov. V zime, vetre, snehu, daždi stojíte pred fabrikami na začiatku rannej i nočnej smeny a snažíte sa osloviť zamestnancov. Má to nejaký zmysel?

Má to veľký význam. Nielen v rámci volebnej kampane, ale aj v rámci pomoci ťažko pracujúcim ľuďom. Viete, ja som šokovaný, že sem nikto nechodí, že si robotníci a robotníčky s vďačnosťou hovoria „aspoň Chmelár medzi nás prišiel“. Toto nie sú ľudia, ktorých oslovíte cez sociálne siete, televíznym príhovorom alebo nejakým cirkusom. Títo ľudia vedia o skutočnom živote viac ako si myslíte. Cestujem s nimi do práce nevykúrenými vlakmi a autobusmi o štvrtej ráno, hrdlačia ako kone, nikto im nepoďakuje, nemajú čas na rodiny a zarobia sotva na prežitie. Tento štát si hovorí sociálny, ale v skutočnosti kašle na robotníkov. Práve týmto ľuďom treba najviac pomôcť.

Predstavitelia strany Smer-SD však tvrdia, že za ich vlády sa darí pracujúcim najlepšie a že oni sú zakladateľmi sociálneho štátu...

To je ako v podobenstve o jaskyni, v ktorej sú ľudia pripútaní, vidia iba tiene a myslia si, že je to najlepšie miesto pre život. Ale štát, v ktorom nie je zabezpečená kvalitná zdravotná starostlivosť pre všetkých, v ktorom niet dosť miest pre deti v materských škôlkach, v ktorom mladí ľudia nemajú kde bývať, v ktorom daňový systém vyhovuje najviac bohatým, v ktorom rastie počet ľudí ohrozených chudobou, v ktorom sa zvyšuje množstvo detí žijúcich v chudobe, v ktorom sa zdražujú všetky základné ľudské potreby od potravín a liekov až po elektrinu a plyn, v ktorom sa zvyšuje počet exekúcií – o takom štáte nemožno povedať, že je sociálny ani pri znásilnení mysle. Nehovoriac o tom, že aká je to vizitka pre sociálnodemokratickú stranu, keď za dvanásť rokov svojej vlády nedokázala zmeniť, zlepšiť a zvýšiť kvalitu života práve tých chudobných a najchudobnejších? Chápem, že ľudia sa boja pravicovej opozície, ktorá chce pracujúcim zobrať aj to málo, čo im ponechala súčasná vláda. Ale tak ako to vysvetľujeme robotníkom pred fabrikami – ľudia musia pochopiť, že za svoju prácu si zaslúžia viac. Nie omrvinky, nie zvyšky po bohatých, ale dôstojný život pre všetkých.

Niektorí zamestnávatelia na vás poslali políciu a obvinili vás z poburovania.

Tak ja rozumiem, že sa im nepáči, keď informujeme robotníkov o ich právach, ale nerobíme nič nezákonné. Majitelia fabrík sa tvária, že robotníci sú ich súkromný majetok, zakazujú sa im s nami rozprávať, vyhrážajú sa, a tak podobne. Ale týmto ma nezastrašia. Naopak, polícia by sa mala začať zaujímať o nich, prečo robotníkom nepreplácajú nadčasy, prečo im neplatia príplatky za nočnú prácu, prečo porušujú zákon. Najmä na východe je situácia úplne zúfalá, v ziskových podnikoch ľudia pracujú za minimálnu mzdu, nechávajú si šliapať po svojich sociálnych právach a mlčky znášajú vykorisťovanie a ponižovanie, lebo vravia, že nemajú na výber. Ale ak nemáte na výber, to sú už otrocké podmienky. A naše hnutie vytvára obranu pracujúcich ľudí proti takýmto praktikám.

Na kandidátke máte popri špičkových odborníkoch asi najviac robotníkov zo všetkých strán. Predsa len, nebolo to trúfalé, dať ako dvojku obyčajnú žeriavničku?

Vy ju považujete za obyčajnú, ja za neobyčajnú. Pani ZUZANA CINGEĽOVÁ svojím životom a charakterom stelesňuje všetko, čo má zdravá ľavica predstavovať. Na kandidátnej listine hnutia Socialisti.sk zastupuje všetky stigmatizované skupiny tejto spoločnosti: je žena, je robotníčka, je dôchodkyňa, je chudobná, je židovka. Táto žena má obrovskú vnútornú silu a charizmu. Je symbolom sociálneho odporu na Slovensku. Nebojovala za seba, ale bojovala za lepšie pracovné podmienky pracujúcich. Zaplatila za to stratou zamestnania, šikanou a takmer aj životom. Nikdy sa nevzdala. S úctou ju počúvali v Bruseli, Londýne, Aténach. Bola živou obžalobou systému, ktorý urobil z robotníkov zotročené stroje. Aj na pokraji biedy (často doslova hladná) nezištne pomáhala ľuďom vo svojom okolí. Pre mňa je to svätica a som nesmierne hrdý, že sa s naším politickým projektom úplne stotožnila a bez váhania vstúpila do hnutia Socialisti.sk. A áno, práve takýchto ľudí ťahám dopredu, lebo viem, že keď bude treba zápasiť za tento štát, ona to vydrží. Ona neuhne, má ušľachtilé srdce a odvahu bojovníčky.

Často hovoríte, že chcete rehabilitovať robotnícku česť. Čo to znamená?

Tridsať rokov bolo toto slovo tabuizované, akoby neexistovalo. Hovorilo sa o zamestnancoch alebo sa ich profesie zakrývali cudzími slovami, akoby sa za to mali hanbiť. Akoby sme zabudli na porekadlo, že remeslo má zlaté dno. Akoby sme zabudli, s akou hrdosťou sa spájalo povolanie baníka, murára, pekára či kombajnistu. Vari všetci tí malomeštiaci, ktorí sa na robotníkov pozerajú cez prsty, zabudli, že aj Alexander Dubček bol sústružníkom v dubnickej zbrojovke? Sme hnutím obyčajných ľudí a pre obyčajných ľudí. Chceme každému človeku, ktorý žije svoj obyčajný život, nahlas povedať, že nie je neúspešný; že v jeho samom živote je zmysel. Že aj po ňom zostane na tomto svete stopa. Sme presvedčení, že každý človek si svoj význam buduje aj na tom, do akej miery ho zaujíma osud toho druhého. Sme presvedčení, že nie sme iba zhluk jednotlivcov s individuálnymi potrebami. Sme aj spoločnosť, ktorá má spoločné zážitky, spoločné starosti a spoločné ciele. Sme presvedčení, že solidarita nie je delením z nadbytku, ale z podstaty. Chceme rozvinúť všetky formy verejnej angažovanosti, ktoré nám demokratická spoločnosť ponúka. Aj preto je našou povinnosťou podporovať každého človeka, ktorý sa otvorene zasadzuje za svoju dôstojnosť. Vedome tvoriť spoločnosť a nedopustiť, aby ju ničili súkromné záujmy. Budeme pomáhať vyjadriť svoje pocity všetkým, ktorí nedôverujú oficiálnym štruktúram a nechcú žiť v lži. *Lebo toto znamená naše volebné heslo* ***SLOVENSKO PRE VŠETKÝCH, NIE PRE VYVOLENÝCH.***

Objednávateľ: Socialisti.sk, Bajzova 234/12, 82108 Bratislava-Ružinov, IČO: 52659071. Dodávateľ: REGIONPRESS,s.r.o., Študentská 2, 917 01, Trnava, IČO: 36252417

25 socialisti sk

www.socialisti.sk

37-0005

Želania a frázy

Ako slovenčinár vnímam želania k novému roku ako frázy a klišé, keďže uplynie pár dní po 1. januári a všetko je po starom.

Na druhej strane sa mi nepáči, ak niekto preposiela texty, básničky, čo kolujú po internete namiesto svojich slov. Je to skôr otravné ako úprimné. Aj preto píšem k sviatkom vlastné texty, i keď veľmi neverím novoročným frázam. Avšak som učiteľ, tak istý typ viery v lepšie časy by som mal šíriť žiakom. O to je dnes naše povolanie ťažšie. Neraz musíme šíriť pozitívne posolstvá, ktoré sú často v opozícii s dianím vo svete. Veď už v novom roku počujeme o horení lesov, týraní zvierat, bombardovaní krajín. Ak však zaujmeme skeptický postoj, môžu si ho osvojiť aj naši žiaci, resp. nebudú mať žiadnu oporu v snahe pozitívne meniť svet. Toto všetko mi beží mysľou, keď píšem novoročné želania. Hovorí sa však, že ak niečomu veríme, tak sa to splní. Preto svoju rubriku o školstve predsa len začnem želaniami.

Školám želám slobodu a apolitickosť, ktorá sa požadovala už počas nežnej revolúcie. Aby suverenita riaditeľov a učiteľov beztrestne otvárala nezávislé a zdravo kritické obzory žiakov. Želám žiakom spokojných učiteľov a rodičov. Nezabúdať, že práve spokojnosť sa aj bez kadejakých reforiem ihneď prejaví na kvalite vyučovania a výchovy. Nech už má akúkoľvek podobu, mala už dávno prísť. Ďalej želám, ak už to musí byť, skúsených a múdrych politikov, ktorí budú riadiť školstvo, ktorí ním budú žiť, nie mrhať jeho prostriedkami a systematicky ponižovať, podceňovať učiteľov a všetkých v školách. Želám v školstve pokoj a zdravý sedliacky rozum, aby sme neboli experimentálnymi dielňami rôznych reformátorov, ktorí nevidia rozdiel medzi skutočnými potrebami škôl a zbytočnými či neoverenými novinkami v systéme. Želám školstvu aj flexibilitu, lebo niektoré zmeny sa nemôžu realizovať slimačím tempom. Rodičom želám, aby si uvedomili svoju moc a skutočnú príčinu zlyhávania školstva, aby našli hranice medzi svojimi a učiteľskými kompetenciami, a aby zvažovali nároky na detstvo svojich detí.

Verím, že sa raz celá komunita školy spojí a zúčastní sa na zmenách v školstve namiesto nekompetentných politikov a úradníkov s obmedzeným číselným pohľadom, ktorí sa radi chopia aktivity namiesto nás. V neposlednom rade si všetci uvedomme, že my tvoríme školu napriek tomu, že nám tento status roky popierajú. Inak sa zmena v školstve... hm... zmena vo svete neudeje.

» PhDr. Ján Papuga, PhD.
riaditeľ ZŠ s MŠ

STRIEKANÉ IZOLÁCIE
70 €/m³ 0,58 €/cm² hrúbka 1 cm
• najlepší pomer kvalita/cena
• predĺžená záruka na 60 mesiacov
ZATEPĽOVANIE ROD. DOMOV tel: 0915 363 983
MONTÁŽ SADROKARTÓNU 9,50 €/m² tel: +48 665 719 051
AKCIA! od 5.19€ omietky pucovka s materiálom
POTERY A STROJOVÉ OMIETKY
STAVEBNÉ PRÁCE IZOLÁCIA - PODKROVIA
56-0006

DVERE VCHODOVÉ
www.vchodove-dvere.sk 0917 678 746
15 - bodové zamykanie, zvukotesniaca a tepelnoizolačná výplň, oceľová zosilnená konštrukcia PVC povrchová úprava v dekore dreva.
ZÁRUČNÝ a POZÁRUČNÝ SERVIS
od 239,- + montáž
DOMINANT LUX
86-0002

• Frézovanie a vložkovanie komínov
• Revízia komínov
• Všetky druhy kotolní
Všetko pre Váš komín
kontakt: 0905 742 808
86-0010

JANUÁR 2020
NOVOROČNÝ VÝPREDAJ až 60 %
BRENO KOBERCE • PVC
BRENO.sk
facebook.com/koberce.breno.sk
instagram.com/koberce_breno_sk
máme najväčší výber kobercov, PVC a vinylu
bytové PVC ponúkame tiež v šírkach 5m
Komplexné služby zákazníkom sú pre nás samozrejmosťou
6x v SR
Poradenstvo a individuálny prístup
Rezanie podlahovej krytiny na mieru
Obšívanie kobercov
Váš tovar Vám dovezieme po celej SR
Koberec aj PVC Vám profesionálne nainštalujeme
Akcia platí do 31. 1. 2020 alebo do vyprodania zásob. Za prípadné tlačové chyby neručíme. Zobrazené fotografie sú len ilustračné.
KUPÓN NA ZĽAVU pri nákupe -15%
Regionpress 01/2020
BRENO
Platí len do 31. 1. 2020!
Vzťahuje sa iba na tovar v predajni. Zľavy sa nesčítavajú. Neplatí spätne, na služby, na akciový tovar, ani na objednávku.
52-0001-1

BILINGVÁLNE ŠTÚDIUM tel.: 048/423 00 61 www.gmkbb.edupage.org

ŠTUDUJ u nás

ČÍNSKY JAZYK
alebo
ŠPANIELSKY JAZYK

V školskom roku 2020/2021 otvárame:
1 triedu slovensko – čínske štúdium
2 triedy slovensko – španielske štúdium

Gymnázium Mikuláša Kováča, Mládežnícka 51, Banská Bystrica

28-0003

PROFI PLAST SK
Miroslav Paur
Kontakt:
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 všetky okná teplý rámik grátis
- Bezpečnostné dvere HI/SEC, SOFIA
- Vchodové dvere PVC cena od 480 €
- Servis okien a dverí

09-02

VODA
KÚRENIE
KANALIZÁCIA
• výmena vodomerov SV, TÚV
• výmena meračov tepla, PRVN
Hydraulické vyregulovanie TÚV, ÚK
0915 824 186

18-0013

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
0908 979 468

STRIEKANÁ IZOLÁCIA PRE VÁŠ DOM
0948 211 611

DOMCO
www.izolaciapurpenou.sk

izolaciapurpenou.sk

Hľadáme
obchodných zástupcov
Tel.: 0948 211 611

CERTIFIKOVANÝ HONTER APLIKÁTOR

63-0003

LIDL
Správna voľba

top EMPLOYER SLOVENSKO 2019
top EMPLOYER EUROPE 2019

HĽADÁME NOVÉHO/NOVÚ
PREDAVAČA/KU – POKLADNÍKA/ČKU
V ŽILINE

GARANTUJEME TI NÁRAST MZDY NASLEDUJÚCE TRI ROKY

NÁSTUPNÁ MZDA
865 € (38,75 H/TÝŽ.)

MZDA PO 3. ROKU
954 € (38,75 H/TÝŽ.)

PRÁCA MOŽNÁ NA RÔZNE ÚVÄZKY
ŠIROKÝ SYSTÉM BENEFITOV
PRACOVNÝ POMER NA DOBU NEURČITÚ

POŠLI NÁM SVOJ ŽIVOTOPIS NA www.lidl.sk - sekcia Kariéra

52-0008

BALKÓNY • ZIMNÉ ZÁHRADY • PERGOLY

zimné záhrady splátky od 149 €

BIOCLIMATIC pergoly splátky od 238 €

zasklievanie terás splátky od 98 €

NOVOROČNÁ AKCIA

ZĽAVY AŽ DO 30%

Možnosť výhry 700 €

0948 787 777 | www.balkona.eu

Ku každej objednávke darček | Možnosť splátok s 0% úrokom

BALKONA BALKÓNOVÉ A OKENNÉ SYSTÉMY

63-0012

SUDOKU

			4					
8			6	7	2			
	7	9	3					
	6		7		8			
4		2			5			
				3		5		
6	5					8		
	8						9	
3					7		4	

SUDOKU

7				8				
			6		1		2	
6		3			9		8	
					2	6	7	
				4			1	
			3		6			2
						1		8
2				1			9	
3					4		6	

SUDOKU

			1	5			7	
						5		6
9			6					
	8							
					4	9		
		5		6		7	1	4
	1		2	9				
7	9	8	5				2	
					7		5	

Viac o 166, 92 eura

Na prelome rokov už si živnostníci zvykli na novodobý rituál. Zvyšovanie odvodov. Tento rok na tých zdravotných a sociálnych v ich minimálnej výške zaplatia takmer o 167 eur viac.

„No, veď ale daň z príjmu sa zmenší" - môže znieť protiargument. Jeho používatelia však ani len netušia, že živnostníci majú neraz príjmy tak nízke, že už roky žiadnu daň nemajú z čoho zaplatiť. Jednoducho, vymeriavací základ ich až k zdaneniu nepustí.

Živnostník platí odvody do zdravotnej poisťovne a Sociálnej poisťovne. Výška samotných odvodov (resp. preddavkov na poistenie) závisí od viacerých faktorov - napríklad či živnostník podniká prvý rok, alebo má živnosť popri zamestnaní, štúdiu, alebo materskej, alebo naopak vykonáva živnosť ako svoju jedinú zárobkovú činnosť.

Živnostník je povinný platiť odvody do Sociálnej poisťovne od 1.7., resp. 1.10. kalendárneho roka, ktorý nasleduje po kalendárnom roku, v ktorom jeho príjem z podnikania presiahne zákonom stanovenú výšku. Pre vznik platenia odvodov do Sociálnej poisťovne sa posudzuje to, či príjem živnostníka bol vyšší ako je 12-násobok 50 percent priemernej mesačnej mzdy za kalendárny rok.

SZČO platí povinný odvod do Sociálnej poisťovne vo výške 33,15 percent z vymeriavacieho základu vypočítaného na základe údajov z podaného daňového priznania za predchádzajúce zdaňovacie obdobie.

Minimálny mesačný odvod do SP bude v roku 2020 vo výške 167, 89 eura.

Zdravotné poistenie u SZČO sa platí vo forme preddavkov. Minimálny preddavok SZČO na rok 2020 bude 70,91 eur a minimálny preddavok SZČO so zdravotným postihnutím bude 35,45 eur.

Ak platíte odvody vo forme trvalých platobných príkazov, máte necelý mesiac na to, aby ste ich zmenili a upravili na nové sumy. Odvody sa totiž platia „spätne" a tak prvým mesiacom, kedy ich odvádzame v novej výške, je február.

» red

Výročia a udalosti

12. 1. v roku 2016
sa uskutočnila posledná rozlúčka s kňazom a politickým väzňom **Antonom Srholcom** v Bratislave a Skalici.

Za férové a hrdé Slovensko

Iste ste si všimli, že slovo "zmena" sa na billboardoch a v rečiach politikov objavuje čoraz častejšie. Je to dobre, Slovensko zmenu potrebuje ako soľ. Lenže nestačí rečniť. **Politici musia ukázať, že na ňu majú aj odvahu, riešenia a energiu.**

Nečaká nás ľahká práca. Kočnerove správy odhaľujú systém zhnitý na kosť. Trpezlivosť ľudí skúšajú desiatky káuz vládnych politikov. A po vražde dvoch mladých ľudí mnohí stratili dôveru a nádej, že by to tu niekedy mohlo byť lepšie. Ale môže.

Slovensko je plné slušných, pracovitých, talentovaných ľudí, ktorí už nechcú ťahať za kratší koniec. Stretávam ich pri mojich cestách po celej krajine. Nechcú veľa. Chcú štát, ktorý k nim bude fér a na ktorý môžu byť opäť hrdí. Na to však potrebujeme zásadnú zmenu spôsobu vládnutia.

Našu dravosť a vytrvalosť musíme smerovať do riešení. Nie do zbytočných sporov a hádok, tie Slovensku nepomôžu. Víťazstvo našej koalície v eurovoľbách a víťazstvo Zuzany Čaputovej nám ukázali, že spolupráca prináša výsledky. S Mišom Trubanom sme ťahali za jeden povraz, a to dalo ľuďom nádej a chuť sa za nás postaviť.

Aj do týchto volieb ideme spoločne - SPOLU a Progresívne Slovensko. Teší nás, že sme uzavreli aj dohodu o spolupráci a slušnej politike s ďalšími troma opozičnými stranami.

Na zmenu však potrebujeme nielen dohody, ale aj odvážne riešenia. Aby sme raz a navždy zatočili s oligarchami, ktorí roky vyciciavajú náš štát a prižívujú korupciu. Preto sme predložili Lex Haščák, zákon na obmedzenie moci oligarchov v zdravotníctve a v médiách.

Penta na nás zaútočila všetkými zbraňami - médiami, právnikmi či lobistami. Nevystrašilo nás to. Na svojej strane máme ľudí - len do Vianoc podpísalo petíciu za Lex Haščák vyše 10 000 Slovákov a Sloveniek.

Vieme, že uspieť vo voľbách, vyhnať mafiu a oligarchov, opraviť nemocnice, ochrániť naše lesy pred vyrubovaním či presadiť ďalšie odvážne riešenia z nášho 250 -stranového programu bude stáť veľa práce. **Zmena nikdy neprichádza ľahko. Sme však pripravení - bojovať za férové a hrdé Slovensko.**

PS Progresívne Slovensko

SPOLU

MIROSLAV BEBLAVÝ
programový líder koalície PS/SPOLU
predseda SPOLU - občianska demokracia

33-0002 Objednávateľ: SPOLU – občianska demokracia, Tallerova 10, 81102 BA, IČO: 51313901, Vydavateľ: REGIONPRESS, s.r.o. Štúdentská 2, 917 01 Trnava, IČO: 36252417

Upratovacia spoločnosť

PRÍJME študentov, študentky, dôchodkyne

na jednorázové zákazkové čistiace a upratovacie práce v Žiline

v doobedňajších a poobedňajších hodinách

Mzda: 3,50 €/hod + výkonnostná odmena na DVP

Telefonický kontakt: 0905 625 625

47-010

Upratovacia spoločnosť

PRÍJME pracovníčky

na upratovanie obchodného centra v Žiline

na denné 12-hodinové zmeny, na krátky-dlhý týždeň

Mzda: 3,45€/hod + 30,00€ pravidelná mesačná odmena + príplatky za soboty, nedeľe

Telefonický kontakt: 0905 625 625

47-010

Upratovacia spoločnosť

PRÍJME pracovníkov

na upratovanie exteriéru obchodného centra v Žiline

na 5 hodín denne

Mzda: 3,60 €/hod + príplatky za soboty, nedeľe

Telefonický kontakt: 0905 625 625

47-010

Hľadáme upratovačku

do zabehnutej reštaurácie s penziónom

Nástup možný ihneď na HPP, aj brigádne - možnosť ubytovania

Penzión Mlynárka Rajecké Teplice

Info: tel. 0903 060 670

65-008

DREVENÉ BRIKETY

RUF (hranaté), NESTRO (valcové) z tvrdého a mäkkého dreva

AKCIA!

Cena už od 185,-€ / 960kg paleta

Viac info na tel: 0948 106 001

DARČEK - pri odbere 2ks paliet - bedničku s podpaľovacími triesками

75-07

INZERCIA

0905 362 803

Hľadáme strojníka - traktoristu na obsluhu lesného kolesového traktora a iných lesných strojov.

Podmienky: VP sk. B, C a T, požadujeme pilčický preukaz. Uprednostňujeme záujemcov s praxou. Plat 1200€ brutto. Tel: 0904 487 852

75-13

MIMORIADNA ZĽAVA !!!

Cena: 435 € ~~750 €~~

Masérska škola REMINY

OTVÁRA KURZ KLASICKEJ MASÁŽE

začiatok kurzu 14.02.2020

miesto: Turčianske Teplice (učebňa masérskej školy REMINY)

0904 561 900
0917 128 155

www.reminy.sk
eva@reminy.sk

17-0012

PRÍJMEME upratovačku

ŽILINA Vlčince

v popolud. hodinách 3 hod. denne

200 €/mesiac v čistom

0948 70 70 76

65-007

PRIJMEME upratovačku

na HPP v Žiline v budove SSE pri Rajčianke

6.00-14.30 580 €/mesiac

0948 70 70 76

65-007

PRÍJMEME upratovačku

ŽILINA centrum

v popolud. hodinách 4 hod. denne

330 €/mesiac v čistom

0948 70 70 76

65-007

PRIJMEME UPRATOVAČKY

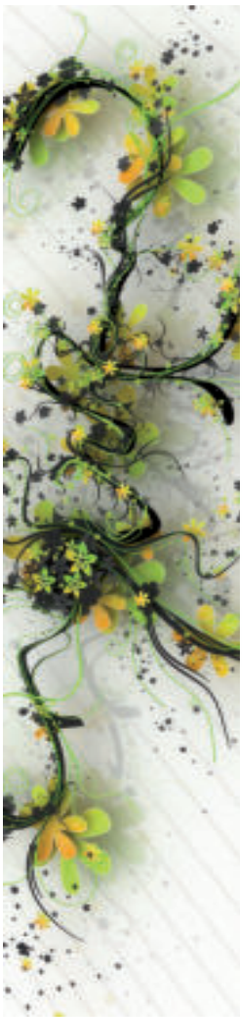
NA TRVALÝ PRAC. POMER ALEBO DOHODU, DO VÝROBNÉHO ZÁVODU

- 3,56€/hod. brutto (prípl.: nočné, soboty, nedele, sviatky)
- zabezpečená doprava (príspevok)
- dochádzkový bonus

ŽILINA, nástup ihneď

0903 828 397

65-010



SaS Sloboda Solidarita

Návod na lepšie Slovensko

Programy nikto nečíta? Veľký omyl!

Denne sa stretávam s množstvom ľudí, ktorí vedia, že o kvalite spravovania krajiny a o kvalite reforiem nerozhodujú vymakané videá, ani pekne znejúce frázy, ale kvalita volebného programu. Ten je kľúčovým dokumentom každej strany, ktorá má ambíciu spraviť život na Slovensku lepším.

Preto sme sa rozhodli napísať program, ktorý má nielen ambíciu byť opäť raz najlepší, ale zároveň je to skôr Návod na lepšie Slovensko. Návod, ako riadiť krajinu, ak nám dáte dôveru. Aby sa nám ani omylom nestalo, že sa staneme súčasťou vlády a nebudeme vedieť, „čo včul". Bude to presne naopak - od prvého dňa budeme veľmi presne vedieť, čo robiť, lebo máme plán. Dali sme si s ním veľa práce. Našim zámerom bolo napísať program, aký Slovensko ešte nezažilo, lebo práve taký po 12-ich rokoch Fica naša krajina potrebuje ako soľ.

Na 372-ich stranách uvádzame 1.144 konkrétnych a reálnych riešení, ktoré zlepšia život na Slovensku. Program tvorilo vyše sto ľudí doslova tisíce hodín a so všetkou skromnosťou hovorím, že sa máme čím pochváliť.

Ak sa do neho začítate, zistíte, že presne na toto sme poctivo pripravení - žiadne všeobjímajúce frázy, žiadny svetový mier, ale konkrétne, ihneď použiteľné riešenia.

Návod na lepšie Slovensko nájdete na www.sas.sk

Richard Sulík
predseda SaS

SaS Sloboda Solidarita

Zdravý rozum je najlepší recept

Sila a slabosť demokracie

Na konci novembra sme svojou účasťou podporili tichý protest občanov proti zhromaždeniu ĽSNS. Pred kultúrnym domom v Smoleniciach sa zišlo asi 70 ľudí s transparentmi a sviečkami, ktorí pokojným a kultúrnym spôsobom vyjadrili svoj nesúhlas s ĽSNS. Organizátor protestu prečítal mená občanov, ktorých vojnový Slovenský štát poslal na smrť do koncentračných táborov len preto, že mali židovský pôvod, vrátane 3-ročného dievčatka a 90 ročnej starenky. ĽSNS dnes popiera holokaust a glorifikuje Slovenský štát. Populistickými sľubmi klame frustrovaných ľudí v snahe získať moc. Áno, demokracia umožnila fašistom verejne hlásať ich demagógiu, rovnako však umožňuje, aby sme verejne presadzovali slobodu, ľudské práva, rovnosť pred zákonom a spravodlivú hospodársku súťaž. Akcia v Smoleniciach ukázala, že sme spoločnosť uvedomelá a kultúrna – bolo nás viac ako kotlebovcov, boli sme pokojní a tichí, súčasne však rozhodní a silní.

Je mi cťou, že môžem kandidovať za stranu SaS, pretože sme stranou slobody, tolerancie a odborných riešení. Milí spoluobčania, uchádzame sa o vaše hlasy s prísľubom, že spolu na Slovensko vrátime spravodlivosť a naplno rozvinieme jeho potenciál.

Stanislav Vančo
člen strany SaS

03-0001 Objednávateľ: Sloboda a Solidarita (SaS) s.r.o., Priemyselná 8, 82109 Bratislava, IČO:42139333 Vydávateľ: REGIONPRESS, s.r.o. Študentská 2, 917 01 Trnava, IČO: 36252417

Je rozdiel medzi vrátením tovaru a reklamáciou

Možnosti vrátenia vianočných darčekov

Našli ste si pod vianočným stromčekom darček, ktorý sa vám nehodí, či neulahodil vášmu vkusu, prípadne nemá správnu veľkosť či farbu? Môžete sa pokúsiť o jeho výmenu či vrátenie. To či uspejete, však záleží na dobrej vôli predávajúceho.

Mnoho obchodníkov sa snaží zákazníkom vyjsť v ústrety a nevhodný darček im vymenia za iný tovar, prípadne pristúpia aj k vráteniu peňazí, nie je to však ich zákonná povinnosť, pretože sa v uvedených prípadoch jedná o bezdôvodné vrátenie či výmenu tovaru v kamennom obchode. „To znamená, ak tovar ktorý bol zakúpený aj ako darček a tento bol malý, veľký, úzky, široký, alebo sa niekomu nepáčil, respektíve bol nevhodný, či duplicitný, predávajúci nie je povinný vziať ho späť, alebo vymeniť za iný," objasňuje Danuša Krkošová, tlačová hovorkyňa Ústredného inšpektorátu Slovenskej obchodnej inšpekcie.

UPOZORNENIE
Žiadny právny predpis nepriznáva spotrebiteľovi nárok na bezdôvodné vrátenie tovaru, zakúpeného v takzvanom kamennom obchode - prevádzkarni. Ak predávajúci takúto možnosť, prípadne možnosť výmeny tovaru za iný tovar spotrebiteľovi ponúka, činí tak nad rámec svojich povinností. Nárok na bezdôvodné vrátenie alebo výmenu tovaru nie je právne vymáhateľný. Zaplatením za tovar v kamennom obchode sa spotrebiteľ stáva vlastníkom tovaru.

Informujte sa vopred

Ak si teda pri kúpe darčekov nie ste istí veľkosťou či inými parametrami tovaru, je lepšie sa o jeho možnej výmene dohodnúť s predávajúcim skôr ako si tovar zakúpite. „Máme poznatky z minulých období, že niektorí predávajúci, predovšetkým obchodné reťazce, vychádzajú spotrebiteľom v ústrety a v určitom čase - niekoľkých dní po kúpe, tovar, ktorý nebol používaný alebo nepodliehal reklamácii, prevezmú späť a vrátia peniaze. Je to koniec koncov vecou obchodnej politiky každého predávajúceho a spotrebiteľ sa k takémuto obchodníkovi rád bude vracať a využívať jeho služby," hovorí hovorkyňa, zároveň však dodáva, že kúpou tovaru, teda jeho zaplatením a prevzatím, prechádza jeho vlastnícke právo z predávajúceho na kupujúceho. Ide o klasický spôsob predaja v predajni, kde si ho spotrebiteľ môže pred kúpou prezrieť. „Iné je to v prípade, keď si spotrebiteľ uplatnil právo na reklamáciu, ak sa v záručnej lehote vyskytla chyba na výrobku. Vtedy ide o reklamačné konanie," upresňuje D. Krkošová.

Reklamácia a jej podmienky

Reklamáciu si môžete uplatniť v ktorejkoľvek prevádzkarni predávajúceho, v ktorej je prijatie reklamácie možné s ohľadom na predávané výrobky alebo poskytované služby, alebo u určenej osoby, ktorá je povinná reklamáciu vybaviť. Ak povaha výrobku neumožňuje doručiť výrobok predávajúcemu môžete pri uplatnení reklamácie požadovať odstránenie vady na mieste, kde sa výrobok nachádza alebo si s predávajúcim dohodnúť spôsob prepravy výrobku. Máte tiež právo na úhradu nevyhnutných nákladov, ktoré vám vznikli v súvislosti s uplatnením reklamácie.

Pripravte si doklad o kúpe

Nezabudnite, že pri uplatnení reklamácie je potrebné doložiť doklad o kúpe a/alebo záručný list v prípade, ak vám bol vydaný. Predávajúci je povinný pri uplatnení reklamácie vydať vám potvrdenie. Ak je reklamácia uplatnená napríklad elektronickou poštou, predávajúci je povinný doručiť vám potvrdenie o uplatnení reklamácie ihneď, najneskôr však spolu s dokladom o vybavení reklamácie. Potvrdenie o uplatnení reklamácie sa nemusí doručovať, ak spotrebiteľ má možnosť preukázať uplatnenie reklamácie iným spôsobom.

Lehotu na vybavenie reklamácie nie je možné predĺžiť

Predávajúci je povinný vybaviť reklamáciu najneskôr do 30 dní od jej uplatnenia. Lehota na vybavenie reklamácie začína plynúť dňom nasledujúcom po dni, kedy bola reklamácia uplatnená. Lehotu na vybavenie reklamácie nie je možné žiadnym spôsobom predĺžiť. Po jej márnom uplynutí vám vzniká nárok na odstúpenie od zmluvy a vrátenie peňazí za reklamovaný výrobok.

Žiadny právny predpis nepriznáva spotrebiteľovi nárok na bezdôvodné vrátenie tovaru, zakúpeného v takzvanom kamennom obchode.

foto autor PhotoMIX-Company pixabay

Obdobie uplatnenia reklamácie

Ak ste si uplatnili reklamáciu počas prvých 12 mesiacov od kúpy, predávajúci môže vybaviť reklamáciu zamietnutím len na základe odborného posúdenia; bez ohľadu na jeho výsledok všetky náklady znáša predávajúci. Ak ste si reklamáciu výrobku uplatnili po 12 mesiacoch a predávajúci ju zamietol, je povinný v doklade o vybavení reklamácie uviesť, komu môžete zaslať výrobok na odborné posúdenie (súdny znalec, autorizovaná osoba, určená osoba). Ak bude odborný posudok vo váš prospech, môžete reklamáciu uplatniť znova; znova uplatnenú reklamáciu nemožno zamietnuť. Náklady odborného posúdenia ako aj všetky ostatné súvisiace účelne vynaložené náklady znáša predávajúci. Predávajúci je povinný vám uhradiť do 14 dní odo dňa znova uplatnenia reklamácie všetky náklady vynaložené na odborné posúdenie, ako aj všetky ďalšie súvisiace náklady.

Nárok na vrátenie tovaru bez udania dôvodu

Zákonný nárok na vrátenie tovaru bez udania dôvodu vzniká len vtedy, ak ste vianočné darčeky zakúpili napríklad v internetovom obchode. Vtedy máte povinnosť uplatniť si právo na odstúpenie od zmluvy písomne, v listinnej podobe alebo v podobe zápisu na inom trvanlivom nosiči, ak bola zmluva uzatvorená ústne. Urobiť ste tak však mali v lehote 14 dní odo dňa prevzatia tovaru. „Po doručení oznámenia o odstúpení od zmluvy je predávajúci povinný bez zbytočného odkladu, najneskôr do 14 dní odo dňa doručenia oznámenia vrátiť spotrebiteľovi všetky platby, ktoré od neho prijal na základe zmluvy alebo v súvislosti s ňou, vrátane nákladov na dopravu, dodanie a poštovné a iných nákladov a poplatkov. Na druhej strane, spotrebiteľ musí najneskôr do 14 dní odo dňa odstúpenia od zmluvy zaslať tovar späť alebo ho odovzdať predávajúcemu. Internetový predajca je povinný vrátiť spotrebiteľovi peniaze a nemôže si ani dávať podmienky, napríklad také, aby si vybral iný tovar," vysvetľuje D. Krkošová. Zároveň pripomína, že ide len o prípady, keď k uzavretiu zmluvy došlo výlučne pomocou prostriedkov diaľkovej komunikácie akými sú napríklad komunikácia prostredníctvom internetu, telefónu či telefaxu, bez súčasného vzájomného kontaktu medzi predávajúcim a kupujúcim. Nejde teda o prípady, ak bol tovar zakúpený priamo v prevádzkarni – kamennom obchode.

Podmienky vrátenia tovaru pri nákupoch prostredníctvom internetu sú iné ako pri nákupoch v kamenných obchodoch.

foto autor Mediamodifier pixabay

Stranu pripravila RENÁTA KOPÁČOVÁ

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

85-0008

PRIJMEME

Skladník (Nemecko)
2200 EUR/mesačne Brutto

Mäsiar (Rakúsko)
3000 EUR/mesačne Brutto

Mäsiar-pomocník (Rakúsko)
2400 EUR/mesačne Brutto

0903 431 350

85_0006

SCHNELLECKE LOGISTICS prijme do pracovného pomeru:

Vodič LKW od 810 € brutto + 160 € variabilná zložka + ďalšie prémie

Vodič VZV / retrak / ťahač od 810 € brutto + variabilná zložka min. 110 € + ďalšie prémie

Pracovník montáže od 810 € brutto + variabilná zložka min. 110 € + ďalšie prémie

Skladový pracovník od 765 € brutto + variabilná zložka min. 110 € + ďalšie prémie

Miesto výkonu práce:
Devínska Nová Ves (BA)

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

32-0079

AIW - Práca - Opatrovanie seniorov v Rakúsku!

- 14-dňové turnusy, rakúska živnosť
- **máme stále dostatok ponúk aj pre mužov**
- sme partnerom rakúskeho Červeného kríža
- 20 rokov pomáhame opatrovateľkám v Rakúsku

Honorár 1 100 až 1 300 € za 15 dní

Dopravu hradí klient, strava a ubytovanie ZDARMA!

Kritériá pre spoluprácu s AIW:
- opatrovateľský kurz a prax
- dobrá znalosť nemeckého jazyka
- vek 25 až 60 rokov

AIW má zástupcov v rôznych mestách Slovenska!
Zavolajte na bezplatné číslo **0800 24 24 44** a dohodnite si osobné stretnutie.
Pracovať môžete už o pár dní!

www.aiw.sk **Facebook: aiwsk**

32-0001-1

www.TonerPartner.sk

ZĽAVA 10% na kompatibilné náplne

ZĽAVA 3% na originálne náplne

Ako získate zľavu?
Pri objednávke v e-shope **www.tonerpartner.sk** zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **ZILINSKO** a získate zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

33-0003

Zimné záhrady zasklievanie balkónov Slovakia

0940 172 493

zimnezahradyslovakia@gmail.com

Drevené a hliníkové pergoly a prístrešky

Zimné záhrady

Hliníkové okná a Dvere

50 % Zľavy na objednávky v mesiacoch január a február !!

Drevené terasy

Zasklievanie balkónov a terás

85_0013

Sme najaktívnejšie hnutie!

11

268 OĽANO

162 KOALÍCIA Smer-SD + SNS + Most-Híd

93 ĽSNS

počet predložených zákonov

Za vaše peniaze nesedíme, ale robíme! Napriek tomu, že sme v opozícii, pripravujeme pre vás zákony, ktorými chceme zlepšiť vaše životy. Žiaľ, väčšinu našich dobrých návrhov vládne strany zhodia zo stola, no nevzdávame to! Niektoré sa nám podarilo presadiť, iné nám koalícia prebrala a napokon ich pod svojím menom uviedli do praxe. Nám to nevadí, pretože pre nás je dôležité, aby sme spoločnými silami vytvorili krajinu, kde budeme radi žiť.

Za posledné 4 roky sme predložili spolu 268 návrhov zákonov. Je to viac ako predložili poslanci za SMER, SNS, MOST a ĽSNS dokopy!

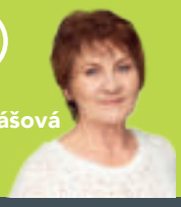
Naši poslanci pravidelne vystupujú aj v pléne Národnej rady, atakujú ministrov s otázkami, ktoré vás trápia a svojou aktivitou vynikajú.

OBYČAJNÍ ĽUDIA a nezávislé osobnosti

ČO SME PRESADILI

147 Ján Budaj

9 Anna Remiášová



ZÁKON PROTI NIČENIU LESOV

Štát už nedotuje výrobu energie z drevoštiepky, pre ktorú sa rúbali aj zdravé stromy. Dieru v zákone využívali podvodníci, ktorí drancovali naše lesy a kvalitné drevo používali na výrobu elektriny. Zákon sme predkladali dovtedy, kým sa nám ho nepodarilo presadiť. **Ochránili sme tak časť slovenských lesov!**

ZRUŠENIE MEČIAROVÝCH AMNESTIÍ

Robert Fico sa roky bránil tomu, aby zrušil nehanebné amnestie svojho učiteľa Vladimíra Mečiara. Tie zabránili potrestať únoscov Michala Kováča ml., vrahov Roberta Remiáša a aktérov zmareného referenda o vstupe Slovenska do NATO. **Po našom dlhodobom tlaku boli Mečiarove amnestie napokon zrušené.**

NAŠE NÁPADY, KTORÝMI SA VLÁDA CHVÁLI

Toto sú niektoré zákony, ktoré sme najprv predložili my, no koaliční poslanci ich najskôr zmietli zo stola, neskôr skopírovali a schválili.

VYŠŠIE PRÍPLATKY ZA VÍKENDY A SVIATKY

Ľudia pracujúci cez víkend a vo sviatok dnes už zarábajú viac.

SKORŠÍ DÔCHODOK PRE MAMIČKY

Každá mamička, ktorá vychová dieťa, si zaslúži skorší odchod do dôchodku.

NÁRAST MATERSKÉHO A RODIČOVSKÉHO

Štát musí podporovať pracujúcich rodičov, ktorí sa rozhodli mať deti.

ZVÝŠENIE DAŇOVÉHO BONUSU NA DETI

Pracujúci rodičia majú právo, aby im štát nechal viac peňazí z výplaty.

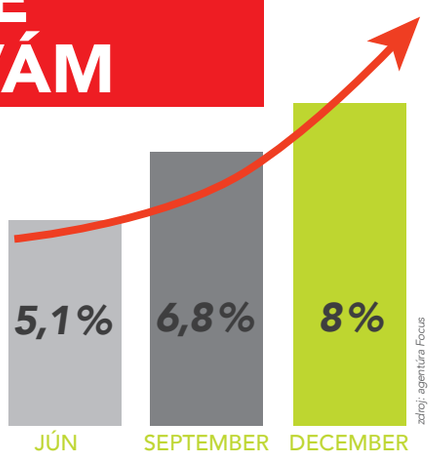
ZNÍŽENIE DPH NA DETSKÉ POTREBY

Je neférové, ak štát zarába na tom, že rodičia živia a starajú sa o svoje malé deti.

RASTIEME VĎAKA VÁM

V posledných prieskumoch hnutie OĽANO rastie. Každý váš hlas znamená väčšiu nádej na zmenu. Nedajme sa znechutiť a zastrašiť. Spravodlivé, bezpečné a ľudské Slovensko pre nás všetkých je reálny cieľ. Keď vytrváme, spoločne ho dosiahneme.

Ďakujeme za vašu podporu!



Objednávateľ: OBYČAJNÍ ĽUDIA a nezávislé osobnosti (OĽANO), NOVA, Kresťanská únia (KÚ), ZMENA ZDOLA, Zámocká 6873/14, 811 01 Bratislava, IČO: 42287511- Dodávateľ: CAMPAIGNS s.r.o., Štefana Moyzesa 1577/22, 034 01 Ružomberok, IČO: 47016671 / regionPRESS s.r.o., Študentská 2, 917 01 Trnava, IČO: 36252417

03119075 Objednávateľ: OBYČAJNÍ ĽUDIA a nezávislé osobnosti (OĽANO), Zámocká 6873/14, 811 01 Bratislava, IČO: 42287511 Dodávateľ: regionPRESS s.r.o., Študentská 2, 917 01 Trnava, IČO: 36252417