

ŽILINSKO BYTČIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 52 120 domácností

čítajte
NOVINY...S NAJVÄČŠÍM
ZÁSAHOM
NA SLOVENSKU
TPD www.tpd.sk

POZRI PONUKU NA 3. STRANE

UŠETRI AŽ 327€
**SLOVENSKÉ
BRAVČOVÉ
POLOVICE**

BEZKONKURENČNÁ CENA!

Doprava v cene!
T: 0908 13 11 99
**PREČÍTAJTE SI
ZADNÚ
STRANU**

VSTAVANÉ SKRINE

SUPER KVALITA • ABS HRANY • HLINÍKOVÉ KOVANIE

V CENE: hliníkové kovanie, komplet korpus, boky, dno, police, vešiakové tyče, ABS hrany, posuvné dvere

AKCIA: zameranie, dovoz, montáž V CENE

0917 346 632 nabytokgabor@gmail.com www.nabytokgabor.sk výpočet ceny cez telefón

DOKONALÉ ZATEPLENIE
**STRIEKANOU PUR
IZOLÁCIU**
*podlahy, priečky, steny
stropy, podkrovia,
exterier, strechy*
0904 766 280, mkpur@mkpur.sk
ŽALÚZIE

• ISO design retiazka (celotien)

cena: 11 €/m²

• ISOLINE retiazka (jednotlivé nosníky)

cena: 13,50 €/m² (ceny vrátane montáže)

• ROLETKY: - DEŇ a NOC,

- PLISE - TEXTILNE - STREŠNÉ

• VERTIKÁL. ŽALÚZIE

• SIETKY pevné, navijacie

- okenné - dverové

OPRAVY ŽALÚZIÍ
0903 525 784
vlado.michal@stonline.sk
LOTUS SK s.r.o.

 obklady dlažby sanita podlahy
 poradenstvo 3D vizualizácia predaj

**REALIZÁCIA KÚPEĽNI NA KĽÚČ
MONTÁŽ OBKLADOV A DLAŽIEB**
 špecialisti na montáž XXL formátov
STAVEBNÉ PRÁCE
0910 927 038 - info@lotussk.sk
www.lotussk.sk
**NAJLEPŠIA PONUKA !
MATERIÁLOV**
www.lepsiapponuka.sk **0903 822 390**

 - Elektroinštalačný
 - Vodoinštalačný
 - Spotrebný materiál

*Nechajte si
nacenit' tovar
a uvidíte !!!*
PRIJMEME UPRAŤOVAČKY

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
ŠTAHOVANIE
0911 319 509
0918 799 309
www.stahovaniesvasnou.sk

BYTY • KANCELARIE • TREZORY • DOPRAVA

BRIKETY

buk, dub, smrek, rašelina, valce, RUF

PELETY A1
ŠKÁROVKA - STUPNICE - HRANOLY

dub, buk, jaseň (cinkované, priebežné)

0948 153 799 - 0917 437 434
**drevené
brikety**

 z tvrdého dreva
160 €/1tona

t.č.: 0903 525 764

**KÚPIM
BYT, DOM**

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

BM KOMINY
KOMINÁR
**FRÉZOVANIE
A VLOŽKOVANIE
KOMÍNŮV**

 čistenie
 komínov a
 spotrebičov

ZAREZERVUJTE SI OBHLIADKU ZDARMA!

0911 315 249 ■ www.bmkominy.sk
ŠTAHOVANIE

BYTY • KANCELARIE

TREZORY • KĽAVIRE

041- 565 0330
0902 902 482

NÁKLADNÁ DOPRAVA
PALIVOVÉ
DREVO
BUK, SMREK
0940 850 121
DOPRAVA
ZDARMA
KUCHYNE NA MIERU
**VSTAVANÉ SKRINE A INÝ NÁBYTOK
DYHOVANÉ INTERIÉROVÉ DVERE**
ATYP GARANCIA NAJNÍŽŠEJ CENY
www.kuchynenamieru.eu t.č. +421 905 843 686
!!! 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 dvojdnových 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
**Novootvorené
Interiérové štúdio**

 na ulici V. Tvrdého 1
ŽILINA

Poskytujeme:

 - návrhy a vybavenie interiéru
 - podlahy, dlažby, sanita, dvere,
 nábytok a bytové doplnky
 - poradenstvo, vizualizáciu a
 realizáciu vášho bývania

 Už od
 Februára 2020

 získajte
 zaujímavé
 zľavy!

www.easybyvanie.sk/interierove-studio/

ŽILINSKO BYTČIANSKO

Redakcia: Vysokoškôľakov 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 Mirázková 0908 979 468
Veronika Žideková 0905 362 803

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (52.120 domácností)

pámy 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, Gbelany, Horný Hričov, Kottrčiná Lúčka, Krasňany, Lietavská Lúčka, Nededza, Porúbka, Rosina, Stráža, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín, Višňové, Hvozdnica, Štiavnik
neupamy 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, Gbelany, Horný Hričov, Kottrčiná Lúčka, Krasňany, Lietavská Lúčka, Nededza, Porúbka, Rosina, Stráža, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín, Višňové

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo 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	Galancko+Šaliansko
HC	28.510	Hlohovecko+Seredsko
KM	16.370	Komárňansko
LV	31.310	Levicko
MA	27.450	Malacko
NR	54.930	Nitriansko
NZ	34.140	Novozámocko
PK	18.210	Pezínsko
PN	38.810	Piešťansko+NM+MY
SC	27.920	Sencko
SE	34.570	Senicko+Skalicko
TO	40.560	Topoľčiansko+PE+BN
TT	59.430	Trenčiansko+DCA+HL
TN	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	Martinskó+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	Bardajovsko+SK+SP
GE	28.710	Gemersko=RV+RS+RA
HU	26.640	Humensko=VI+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

Blíži sa február

Žiaden akčný titulok v zmysle „padne vám sánka“, prípadne - „roztopíte sa“, alebo „šokujúce“.

Proste a jednoducho – blíži sa február. Po januári to tak býva. Teším sa na február. Je to mesiac, v ktorom, aj podľa vlastných pozorovaní, ale najmä v odkazoch stáročných tradícií prichádza pravidelne niekoľko dní s takmer jarným nádychom. Do začiatku skutočnej jari je to potom už „malina“.

Spravidla sa tá „jarná“ februárová nádejná perióda zjavuje v jeho poslednom týždni. Je to signál na ukončenie obdobia tmy, chladu, depresii, na oživenie snov, predstáv a opätovnej chuti žiť. A samozrejme, ako inak, na upratovanie, vetranie, vynášanie a pálenie zlého, starého, stuchnutého, plného chorôb. Je stále dobré dbať na tradície našich predkov, pretože obsahovali v sebe veľké múdra celých generácií.

Bolo by veľmi nerozumné zahodiť takto nazbierané skúsenosti a zapredať sa svojvôli. Zapredať sa obrazu síce na prvý pohľad lákavému, no inak z hľadiska hodnôt úplne bezcennému. Ľudia dostali od Boha dar

myslenia a bolo by asi pohrdaním takýmto darom, ak by ho nevyužívali.

V septembri 2015 hovoril arcibiskup Vasiľ pred pútnikmi z celého Slovenska zo Šaštínskej baziliky o obraze materských bolestí - bolesti Slovenska. Zaradil medzi ne „stratu nadšenia, radosti a životného optimizmu, stratu ľudskosti a súcitu – rastúcu bezohľadnosť, stratu dôvery v autoritu, v občianske i cirkevné inštitúcie, bolesť zo straty dôvery v spravodlivosť, v dané slovo, v lásku a rodinu, bolesť zo straty žičlivosti a štedrosti, zo straty solidarity a nádeje“.

Svoju kázeň arcibiskup Vasiľ ukončil výzvou - „Slovensko, Slováci a Slovenky, máme v znaku tri vrchy a kríž - a nie tri opičky a hrabličky, ako návod na spokojný život - nevidím, nepočujem, nehovorím a hrabem len k sebe“.

Blíži sa čas jarného upratovania, už o mesiac. Dosť času na premýšľanie.

S pozdravom všetko dobré –

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

MONTÁŽ / SERVIS KOTLOV A PLYNOVÝCH ZARIADENÍ

Zapojenie plynových spotrebičov
Výmena vodovodných batérii
Opravy kúrenia, regulácií

Tel : 0908 685 547



MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie -20%
- chemická iniektáž
100% odstránenie vlhkosti

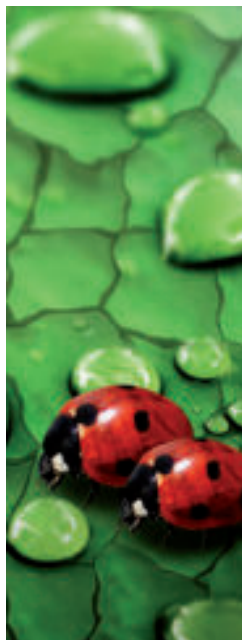
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

Frézovanie a vložkovanie

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

frézovanie
od 15€/m

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



KVALITNÉ A EXKLUZÍVNE

Od návrhu až po realizáciu



KAMINA
KRBY-PECE-SPORÁKY-KOMÍNY

3D návrhy KRBÝ

- Kanadské krby, kachle a grily
- Kompletné príslušenstvo a stavebné materiály

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.



EASY Bývanie Žilina
regionálna stavebná firma

PONÚKA KOMPLETNÉ REKONŠTRUKCIE BYTOV, BYT. JADIER A DOMOV

Spôľahlivo a kvalitne

Cenová ponuka zadarmo do 24 hodín

Ul. V. Tvrdého 5, Žilina 0948 055 722

	9			5		4
S			7		9	2
U	4					6
D	1		9	5	7	
O	5	4		1	2	
K			7	8		
U			4	6		5
	2				9	
	8		6	4		

				3		5	4
S		8		1		7	3
U	3			8	7		9
D		7					5
O		9		5		2	
K	1					3	7
U	9			1	7	2	
	5		2		9		

ANIMATEAM hľadá:
LEKTORA - ANIMÁTORA do TPP/ živnosť
Radi privítame v našom kolektíve flexibilného človeka, ktorý vie komunikovať s deťmi a dospelými. Dôležitá je pre nás dochvilnosť, samostatnosť a radosť z práce s deťmi.
Výhodou: VP sk. B, pedagogické, umelecké alebo športové vzdelanie. **Možnosť ubytovania** v mieste výkonu práce.
Životopis posielajte na e-mail: 1animateam@gmail.com
Blížšie info: 0908 288 288

Povedzte si svoje „Áno“ v srdci Rajeckých Teplíc

Svadba je
jednoduchou
zážitkom na
celý život

Ak hľadáte priestory pre váš svadobný deň pre 60 až 120 hostí, ste správne v **penzióne Mlynárka**. Samotný názov útulného penziónu rodinného typu skutočne evokuje niečo tradičné, ľudové. Priestor pre svadobnú hostinu je klimatizovaný, možnosť ubytovania. Parkovanie pri objekte zadarmo.



www.mlynarka.sk / 0903 532 497

**BRIKETY
BUKOVÉ**
s dovozom
0905 835 191

- Frézovanie a vložkovanie komínov
- Revízia komínov
- Všetky druhy kotelní

Všetko pre Váš komín

kontakt: 0905 742 808



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 podpalovacích 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

kontajner 7,9,10 a 12 m³

www.pilavelkerovne.sk

RI OKNA®
www.riplast.sk



**PLASTOVÉ - HLINÍKOVÉ
DREVENÉ - DREVOHLINÍKOVÉ
OKNÁ A VCHODOVÉ DVERE**



INOTHERM

SALAMANDER
INDUSTRIE/PRODUKTE

tel. č. : 0915 82 61 81 , 041 - 5007 167
e-mail : zilina@riplast.sk

Ul. Za plavárňou 3937/1, Žilina
(budova Tennis Point, vedľa Mountfieldu)

INZERCIA

0908 979 468

PALIVOVÉ DREVO

mäkká metrovica - 32 €/prms
klátiky štiepané - 39 €/prms

tvrdá metrovica - 42 €/prms
klátiky štiepané - 49 €/prms

suchá lipová metrovica 21 €/prms

suchá lipová štieпка 29 €/prms

0911 090 185
0905 193 790

TPD www.tpd.sk

**Bosch WTW87467CS
Sušička**



A+++

**7kg
kapacita**



**UŠETRI
327€**

875€

548€

Akcia platí od 24. 01. 2020 do 30. 01. 2020 alebo do vypredania zásob.

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

Lučenec EURONICS TPD, OD Prior-Stred, tel. 047/433 3332

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

Žiar nad Hronom EURONICS TPD, OD Prior-Stred, tel. 045/673 2289

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

BYTČA • HLINÍK • POVAŽSKÁ BYSTRICA • PŮCHOV

**KAMENÁRSTVO®
LAVADO** zal.1990
RÝCHLO - LACNO - KVALITNE

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



AKCIA
**NA VŠETKY POMNÍKOVÉ ZOSTAVY
A OBKLADOVÉ MATERIÁLY**
ZĽAVA 20%

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

OKNÁ - DVERE - 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

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»ČZ-JAWA Odkúpim Moto-
cykel/Diely- DOHODA ISTÁ
0908205521

»CZ 175 JAWA 250 350 PI-
ONIER STADION MUSTANG
SIMSON KÚPIM TIETO MO-
TORKY 0915215406

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

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

08 STAVBA

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

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

»KÚPIM VZDUCHOVKU VZ-
35,47 (opakovačka na guľič-
ky) 0910419469

15 HĽADÁM PRÁCU

»Hľadám TPP v okolí Ter-
chovej po-pia 8.30-14.30
Kontakt: 0915459817

»Časníčka hľadá prácu bez
víkendov 9.-14.h kulo@
seznam.cz

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo

8866 v tvare:

RPmedzera ZA medzera

Číslo rubriky medzera Text
inzerátu

Príklad:

RP ZA 12 Predám kočík,
0987 654 321.

Spätnou SMS vám potvrdíme
prijatie inzerátu a jeho cenu,
ktorú vám vyúčtuje váš mobil-
ný operátor.

Cena je **0,60 € s DPH** za kaž-
dých začiatých 30 znakov textu
vášho inzerátu vrátane me-
dzier. Nič iné neúčtujeme.

TIP 1: Ak chcete inzerát na viac
týždňov, pošlite rovnakú sms
táľkokrát, v koľkých týždňoch
chcete inzerovať.

TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť
v ľubovoľných iných našich no-
vinách, **ZA** zameňte za skratku
novín, ktorú nájdete na dru-
hej strane vľavo dolu. Službu
PlatbaMobilom.sk technicky
zabezpečuje ELET, s.r.o.

Etiópia je najlepšia vec, aká sa mi mohla stať

Príbeh misionára z Nigérie je nádherným svedectvom Božej prozreteľnosti.

Otec Kenneth Iwunnu (45) pochádza z Nigérie a momentálne už 7 rokov pôsobí ako misionár v tradične kočovnom kmeni Borana v odľahlej časti Etiópie. Kňazom sa túžil stať od skorého detstva. Už ako malý chodil každé ráno na svätú omšu a dokonca kvôli tomu niekoľkokrát prišiel neskoro do školy. Ani test ho však neodradil od toho, aby prišiel do kostola aj na ďalší deň. Kňaz v jeho farnosti mu bol vzorom.

Farnosť Svätého kríža, kde aktuálne otec Kenneth Iwunnu pôsobí, je veľmi odľahlým miestom. „Ľuďi z kmeňa Borana priťahuje ku kresťanstvu vedomie, že každý človek je milovaný. Okrem toho sú ohrození univerzalitou Cirkvi a tiež chcú byť jej súčasťou,“ vysvetľuje kňaz.

Vďaka pomoci z nadácie ACN môže každý rok 65 až 100 mladých z tejto farnosti navštíviť pastoračný program v jednej z diecéz. „Väčšina z nich nikdy nebola inde ako vo svojej vlastnej dedine. Je pre nich dôležité stretnúť sa s mladými z iných kmeňov a rozprávať sa s nimi.“

Vo farnosti tiež pomáha manželským párom, ktoré sa rozhodli prijať kresťanskú vieru. Chcú prijímať sväté prijímanie, no nemôžu, kým neuzavrú aj Cirkevné manželstvo. Mnohí však nemajú peniaze na prstene či na oblenenie, ktoré k cirkevnému sobášu patrí.

„Organizujeme preto svadobný ob-

rad pre viaceré páry naraz a zabezpečíme im všetko, čo na túto slávnosť potrebujú,“ hovorí otec Kenneth. „Je to pre nich obrovská úľava, keď sú konečne manželmi aj pred tvárou Cirkvi.“

V komunite sa pomaly sa zlepšuje aj postavenie žien „Taktiež povzbudzujeme dievčatá, aby chodili do školy,“ objaňuje misionár. „Vedie to k prudkému poklesu manželstiev detí. Veríme v evanjelizáciu prostredníctvom vzdelávania.“

Pred otcom Kennethom však stále stoja mnohé výzvy: „Cesty sú v zlom stave a na väčšinu miest sa dá dostať len pešo, na bicykli alebo na mope. Keď cestujem sám a musím ísť cez les, niekedy mám strach – sú tu totiž leopardy, obrovské hady a veľmi veľa hyen.“

Keby si však otec Kenneth mohol vybrať, zostal by podľa vlastných slov v Etiópii už navždy. Zo svojej úlohy misionára v kmeni Borana má veľkú radosť: „Moja viera tu silnie. Mám možnosť pomôcť im spoznávať Boha, a tak im sprostredkovať samotný život. Je to najlepšia vec, aká sa mi ako kňazovi mohla stať.“

ACN každoročne podporuje v Etiópii približne 40 projektov, ktoré sú financované sumou vyššou ako 1 milión eur. Viac informácií nájdete na www.acnslovensko.sk

» **Ludmila Pöštenyiová**

- ACN Slovensko

Návrh na rozvod manželstva

Návrh na rozvod manželstva smeruje k tomu, aby bolo manželstvo právne zrušené. Podanie takéhoto návrhu by si mal navrhovateľ dôkladne premyslieť, nakoľko ide o závažné rozhodnutie.

Navrhovateľom môže byť iba jeden z manželov. Konanie o rozvod manželstva je návrhové a nikdy sa nezačína z úradnej povinnosti. Manžel alebo manželka by mali návrh na rozvod podať, len ak je vzťah medzi nimi vážne a trvalo rozvrátený, manželstvo nemôže naďalej plniť svoj účel a od manželov nemožno očakávať obnovenie manželského spoluzitia. Návrh na rozvod manželstva musí spĺňať formálne náležitosti predpísané zákonom. Podáva sa v písomnej forme. Možno ho podať v listinnej podobe osobne v podateľni súdu alebo poštou, taktiež možno využiť spôsob elektronického podania. Súdny poplatok za podaný návrh na rozvod manželstva je vo výške 66 eur, a to v prípade podania v listinnej podobe a v prípade elektronickej verzie je to 33 eur. Návrh na rozvod manželstva musí spĺňať okrem formálnych náležitostí aj obsahové náležitosti. Prioritne je dôležité označiť súd, na ktorý sa návrh podáva. V návrhu je taktiež potrebné označiť účastníkov konania, ktorými sú obaja manželia. Označení sú ako manžel a manželka. V prípade, ak z manželstva pochádzajú deti, bude súčasťou návrhu aj úprava práv a povinností k maloletým deťom na čas po rozvode. Vzhľadom na uvedené je súd povinný v rozhodnutí,

ktorým sa rozvádza manželstvo rodičov maloletého dieťaťa, vždy upraviť výkon ich rodičovských práv a povinností k maloletému dieťaťu na čas po rozvode. V návrhu na rozvod manželstva je teda potrebné presne špecifikovať manželov, a taktiež maloleté deti s uvedením ich osobných údajov. V návrhu sa stručne popíše, kedy manželstvo vzniklo, aký bol jeho doterajší priebeh. Taktiež sa uvádzajú dôvody prečo jeden z manželov žiada o rozvod manželstva. Navrhovateľ popíše všetky rozhodujúce skutočnosti, ktoré ho viedli k podaniu návrhu. V záverečnej časti navrhovateľ musí uviesť tzv. petit, v ktorom zhrnie čo zamýšľa dosiahnuť podaním návrhu, teda čo je jeho cieľom. Na konci návrhu sa navrhovateľ podpíše a uvedie miesto a dátum spisania návrhu. K návrhu je potrebné ako prílohu doložiť kópiu sobášneho listu. Ak sú účastníkmi maloleté deti dokladá sa aj ich rodný list. Zároveň môže navrhovateľ doložiť listiny alebo iné dôkazy preukazujúce jeho tvrdenia. Súd môže manželstvo rozviesť bez účasti manželov, len za predpokladu, že z manželstva nepochádzajú maloleté deti. Návrh na vyporiadanie majetku sa podáva samostatne.

V4 Legal
LAW FIRM

» **Tim advokátskej kancelárie**
V4 Legal, s.r.o.

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

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

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

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

**Hľadáme muža
- manipulantu
s VZV**



do KIA Žilina na trvalý pracovný pomer
a aj brigáda. Pracuje sa od pondelka do
piatka ranná, poobedňá, nočná.

Platové podmienky: od 4,60 € /h v čistom.

Viac info na tel: 0908 945 203

IHNED-Brigáda

**Balenie
automobilových
dielov do Mobisu**

info: 0918 242 686

mkslovakia@mkslovakia.eu

25. január

Výročia a udalosti

**Sviatok obrátenia Pavla
(deň superpranostík).**

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

VODA KÚRENIE KANALIZÁCIA

- výmena vodomeroch SV, TUV
- výmena meračov tepla, PRVN

Hydraulické vyregulovanie TUV, ÚK

0915 824 186

PROFI PLAST SK

Miroslav Paur
Kontakt:
0905 142 990
0908 833 086
e-mail: okna@profilplast.sk
www.profilplast.sk.eu

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

OKNÁ DVERE ŽALÚZIE PARAPETY VONKAJŠIE - VNÚTORNE SIEŤKY PROTI HMYZU

maloobchod - veľkoobchod
+ 421 903 996 675
alaska.obchod@gmail.com
Dolné Rudiny 1, ŽILINA

Expresné dodanie

PREDAJ poradenstvo montáž-servis

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY | **OCELOVÉ DYMOVODY** | **FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY**

KOMÍN S.R.O.

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Tel: 0948 267 814

kominsro.sk | kominsro@kominsro.sk

ZASKLIEVANIE BALKÓNOV ZIMNÉ ZÁHRADY A PLASTOVÉ OKNÁ

CENOVÁ BOMBA!

0908 757 892
www.vo-zu-mont.webnode.sk

KUCHYNE na mieru

za cenu ako **z POĽSKA**

0902 828 109
ul. Robotnícka 18 A, Martin
(bývalý hutnícky závod)

Kúpime podiel vo Vašom byte

Kúpime Váš byt

a môžete v ňom ostať bývať

0948 100 001

TEPELNÉ ČERPADLÁ VODA-VODA

TERAZ MOŽNÁ DOTÁCIA

viga@stonline.sk • tel: 0905 258 236 • www.viga.sk

26. január 1993 Výročia a udalosti

Václav Havel bol zvolený za prezidenta Česka.

ZBAVTE SA VLHKOSTI

pivnice šachty základy obytné priestory

0907 55 77 78 obhliadka + ponuka **ZADARMO**

VŔTANIE STUDNÍ

www.zemevrt.sk
0902 266 777

VŔTANIE STUDNÍ

vŕtanie aj malou súpravou
budovanie Ø 160mm

0918 620 100

SŤAHOVANIE

prof. SIVKA

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

ploty stacha

- Betónové ploty
- Podhrabové dosky
- Pletivové ploty

MONTÁŽ A PREDAJ OPLOTENIA

ZIMNÉ ZĽAVY!

Info: 0903 658 177 • www.plotystacha.sk

Ľubomír Komoráš Ekom

Elektroinštalácie práce a dodávky materiálu

Ponúkame: LED osvetlenie, Revízie správy, Montáž a dodávku Alarmu Jablotron, Montáž a dodávka kamerových systémov Dahua IP kamery

Tel. +421 905 927 984 | komoras@centrum.sk

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 30%

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

Inzulínová rezistencia a jej následky

Inzulín je hormón, ktorý sa vylučuje v pankrease, podžalúdkovej žľaze. Jeho úlohou je udržiavať hladinu cukru v tele v optimálnom rozpätí. Ale jeho úloha v udržaní vnútorného prostredia sa týka aj metabolizmu tukov, bielkovín a minerálnych látok.

Inzulínová rezistencia je stav, keď sa v tele nedokáže dobre využívať vytvorený inzulín, alebo bunky na už vytvorený ne reagujú dostatočne. V jej dôsledku sa pozvoľne začne meniť vnútorné prostredie, ako prvý a najjasnejší príznak je vzostup hladiny cukru v krvi. Následne začne podžalúdková žľaza tvoriť viac inzulínu, aby zoptimalizovala hladinu krvného cukru, čo sa aj rôzne dlhú dobu darí. Postupne sa ale kompenzačné mechanizmy vyčerpávajú, pankreas nie je schopný pokrývať požadované nároky a inzulínu začne byť nedostatok a hladina krvného cukru stúpa a objaví sa cukrovka.

Inzulínová rezistencia ale súvisí aj s vysokou hladinou tukov, obezitou a je jedným zo spúšťačov srdcovo-cievnych ochorení, má súvis aj so stukovatením pečene, syndrómom polycystických ovárií (vaječníkov), neplodnosťou a niektorými nádorovými ochoreniami. Pôvodne ochranná funkcia syndrómu inzulínovej rezistencie v minulosti (ako napríklad

ukladanie tuku na dlhšie obdobia hladu), sa v súčasnosti mení na negatívnu so zvýšením rizika civilizačných chorôb.

K **hromadným prejavom** syndrómu došlo až v poslednej dobe, charakterizovanej

- energetickým nadbytkom pri sedavom spôsobe života,
- dostatkom energetických substrátov potravou v západnom štýle života,
- nedostatok pohybu.

Jeho výskyt aj prejavy zvyšuje nesprávny životný štýl, hlavne zvýšený energetický príjem potravou a znížený energetický výdaj pri sedavom spôsobe života s minimálnou fyzickou aktivitou.

Predísť uvedeným potenciálnym ochoreniam je možné zaradením pravidelnej fyzickej aktivity, znížením vnútrob brušného tuku, sledovaním si obvodu pása, znížením cukru v strave – najprv jednoduchých cukrov hlavne v podobe rafinovaného cukru, dostatkom spánku a ak je to potrebné, aj liekmi.

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

Sprostredkovanie **opatrovateľskej práce v Rakúsku** už 15 rokov

Ak máte záujem o dlhodobú spoluprácu a finančnú istotu, kontaktujte nás



www.hilfe-in-wuerde.at

office@hilfe-in-wuerde.at

0908 868 643 | +43 699 190 48 723 | +43 7672 722 51 12

PRIJMEME upratovačku

na HPP v Žiline

580 €/mesiac

0948 70 70 76

Hľadáme muža - manipulantu



s kovovými prípravkami po hale a obsluhu chem. práčky do KIA Žilina na trvalý pracovný pomer a aj brigádu. Pracuje sa od pondelka do piatka ranná, poobedná, nočná.

Platové podmienky: od 4,60 € /h v čistom.

Viac info na tel: 0908 945 203

Hľadáme pani na upratovanie



do KIA Žilina na trvalý pracovný pomer a aj brigádu. Pracuje sa od pondelka do piatka ranná, poobedná, nočná zmena. Ide o upratovanie kancelárii a výrobných priestorov.

Platové podmienky: od 3,40 € /h v čistom.

Viac info na tel: 0908 945 203

DVERE

www.vchodove-dvere.sk

VCHODOVÉ

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

AKCIA

3-sklo bez príplatku

Trojisko za cenu dvojskla.

Platí len do 31.1.2020 na laminované plastové okná Slovaktual OPTIM.

Slovaktual®

ŽILINA • Fraňa Mráza 285/12
0902 950 702 • 0910 696 312
slovaktualzilina@stonline.sk

www.slovaktual.sk/akcia

						5	
S					6		
U		4			7	2	
D	4		8	5			
	2			9		5	1
O	8	9		7	2	4	
K		8					4
			9			2	
U	2		1			6	7

BALKÓNY • ZIMNÉ ZÁHRADY • PERGOLY

balkóny rámové bezrámové

splátky od 49 €

zimné záhrady

splátky od 149 €

zasklievanie terás

splátky od 98 €

hliník. prístrešky

splátky od 99 €

BioClimatic pergoly

splátky od 249 €

NOVOROČNÁ AKCIA

ZĽAVY AŽ DO 30%

Možnosť výhry 300 €

0948 787 777 | www.balkona.eu

Ku každej objednávke darček | Možnosť splátok s 0% úrokom

BALKONA
BALKONOVÉ A OKENNÉ SYSTÉMY

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

zamestnanca DO PRACOVNÉHO POMERU na pozíciu:

VODOINŠTALATÉR

Pracovný čas: **od 6.00-14.00 hod.**

Nástupná mzda: **950€ brutto**, po zaškolení zvýšenie mzdy

Dátum nástupu: **dohodou**

Miesto výkonu práce: **prevádzka Stráňavy**

Požadujeme: **vyučenie v odbore vodoinštalatér alebo v príbuznom odbore -3 roky praxe, oprávnenie na zváranie el. oblúkom, plameňom a rezanie plynom, samostatnosť, flexibilitnosť.**

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**

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

zamestnanca DO PRACOVNÉHO POMERU na pozíciu:

OPERÁTOR VÝROBNEJ LINKY PRE SPRACOVANIE KAMENIVA

Pracovný čas: **práca na zmeny v nepretržitej prevádzke**

Nástupná mzda: **1.010€ brutto** so zmenovými príplatkami,

Dátum nástupu: **dohodou** po zaškolení zvýšenie mzdy

Miesto výkonu práce: **prevádzka Varín**

Požadujeme: **stredoškolské vzdelanie technického smeru (stavebníctvo, strojníctvo prípadne príbuzný odbor), oprávnenie na zváranie elek. oblúkom a plameňom vítané.**

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**

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**

Yellow Express, s.r.o., Trnavská cesta 1037, 920 41 Leopoldov

Yellow Express

Dynamicky rozvíjajúca sa dopravná spol. so skúsenosťou a tradíciou na vnútroštátnom a medzinárodnom dopravnom trhu prijme do tímu

VODIČOV skupiny C+E
na prepravu chladeného tovaru návesnou súpravou

PONÚKAME:

- hlavný pracovný pomer
- základná mzda 850 € brutto
- denné odmeny do výšky 19 €/deň
- preplácanie školenia KKV, psychotestov, lekárskej spôsobilosti
- dodržiavaný výplatný termín do 15. dňa v mesiaci

Prepravy realizované hlavne v rámci Stredného Slovenska

Pre bližšie informácie nás neváhajte kontaktovať na:
0915 848 141

Prípadne mailom na: **personalne@yellowexpress.sk**

Poštová adresa: **Yellow Express, s.r.o., Kozmonautov 34, 036 01 Martin**

29. január 1595
pravdepodobne bola po prvý raz uvedená hra Williama Shakespeara **Rómeo a Júlia**.

Výročia a udalosti

INZERCIA

0905 362 803

Public auction s.r.o., so sídlom: Cintorínska 2696/1, 921 01 Piešťany
IČO: 44 449 844 zapísaná v Obchodnom registri Okresného súdu v Trnave, oddiel Sro, vložka č. 22790/T

oznamuje v zmysle zákona o dobrovoľných dražbách konanie nasledovných dražieb nehnuteľností:

1. Predmet dražby:
Nehnuteľnosti v katastrálnom území Štiavnik, obec Štiavnik, vedené Okresným úradom Bytča, Katastrálny odbor, zapísané na LV č. 880 ako rodinný dom súp.č. 42 postavený na parcele C-KN parc. č. 347 a pozemok parcela registra „C“ evidovaná na katastrálnej mape parc.č. 347 – zastavaná plocha a nádvorie o výmere 268 m2 v celosti.

Najnižšie podanie: 13.200,- EUR
Dátum konania dražby: 04.03.2020
Čas otvorenia dražby: 10.00 hod.
Miesto konania dražby: Notársky úrad JUDr. Alexandra Vrlíkovej
Národná 38
010 01 Žilina

Viac informácií získate na www.publicauction.sk alebo na tel. č. 0915 677 666.

SaS
Sloboda Solidarita

Alternatíva existuje

Najväčšou prioritou je spravodlivosť

Po voľbách 2020 bude najdôležitejšou témou intenzívny boj proti korupcii, ktorá Slovensko rozožiera ako rakovina už 12 rokov, naprieč celého obdobia Ficových vlád. Hochštaplerské vedenie krajiny nás navyše doviedlo do stavu, keď pravá ruka nevie, čo robí ľavá a občania sú buzerovaní štátnymi úradmi, ktoré ich posielajú s jedným papierom od jedného okienka k druhému.

Udalosti posledných mesiacov ukázali v celej nahote, čo korupčné vlády narobili s našim súdnictvom. Výpovede svedkov v kauze vraždy Jána a Martiny skúšajú naše žalúdky, keď odhaľujú vzťahy dookola tých istých grázlov, z prepisov ich správ naskakuje husia koža. Slušní sudcovia nemajú šancu, v prehnutom systéme vyhŕavajú tí, ktorí dovolenkujú s tými „správnymi“ mafiánmi.

Preto si nedokážem vybaviť nič prioritnejšie, ako pomocou jasných a odborne vypracovaných riešení napraviť tieto oblasti. Očistiť súdnictvo od korupcie a nastaviť pravidlá skutočne pre všetkých. Presne to sú piliere nášho Návodu na lepšie Slovensku – 1144 riešení, aby sa tu oplatilo pracovať, podnikáť a žiť. Pretože mudrovať o tom môže hocikto, ale konkrétne riešenia máme pripravené iba my. Môže si ich pozrieť na www.sas.sk/navod. Za stranu SaS zodpovedne vyhlasujem, že sme pripravení.

Richard Sulík
predseda SaS



SaS
Sloboda Solidarita

Pripravení prevziať zodpovednosť

Najlepším liekom proti extrémizmu je poctivá práca

Stúpajúca podpora extrémistickej strany ĽSNS vyvoláva odôvodnené obavy z vývoja po voľbách. Rozumiem tomu, že ľudia majú plné zuby korupcie, diletanstva a neriešených problémov. Je ale zradné myslieť si, že extrémisti niečo vyriešia. S pôsobením Kotlebu vo výkonnej funkcii predsa máme skúsenosť na Banskobystrickej župe. Jeho štyri roky vo funkcii sa nedajú označiť nijako inak ako doba temna. Izolácia, rodinkárstvo, prázdne sľuby, vyhováračky, netransparentné obstarávania, úpadok.

Pamätáte si napríklad na Kotlebov program krompáče a lopaty? Sľúbil vytvoriť 15 tisíc pracovných miest. Výsledok? Nula. Namiesto toho pripravil župu o eurofondy, zrušil prvé slovenské gymnázium a na úrade zamestnal rodinu, kamarátov a straníkov.

Naproti tomu, moje dva roky v pozícii bratislavského župana ukazujú, ako sa dá riadiť kraj. Zatraktívnil som stredné školstvo, opravujeme cesty, posilňujeme verejnú dopravu, investujeme do sociálnych služieb. Takto to chceme robiť aj na celoštátnej úrovni. Proti extrémizmu sa nebojuje prázdnyimi rečami, ale poctivou prácou.

Juraj Droba
predseda Bratislavského samosprávneho kraja a krajský predseda SaS, kandidát č. 10



ZA20-04 strana

7

Čaj o piatej

Spojené kráľovstvo patrí k popredným konzumentom čaju, pričom najobľúbenejším čajom na britských ostrovoch je klasický čierny čaj podávaný s mliekom. Známou tradíciou v Anglicku je pitie popoludňajšieho čaju či „Čaju o piatej“.

Kedže večera sa v Anglicku podávala až neskoro večer, vo vyšších vrstvách sa v minulosti udomácnil zvyk pitia čaju o piatej. Podávali sa k nemu sendviče plnené najčastejšie uhorkou či lososom. Chýbať nesmelo ani drobné sladké čajové pečivo. Aj dnes je táto tradícia v Británii zaužívaná a obľúbená. Ak sa aj vy rozhodnete pripraviť si čaj o piatej, vychutnajte si ho spolu s chutným čajovým pečivom - prinášame vám naň dva recepty.

Mandľové sušienky

Suroviny: 200 g hladkej múky, 100 g mletých mandlí, 200 g masla, 100 g práškoveho cukru, 2 žltka, 1 KL citrónovej kôry, 1 hrst celých mandlí, práškový cukor na obalovanie

Postup: Z múky, mandlí, masla, cukru, žltok a citrónovej kôry vypracujeme cesto. Zabalíme ho do potravinárskej fólie a uložíme na hodinu do



ilustračné foto

autor mccartyv pixabay

chladničky. Potom cesto na kuchynskej doske rozvalkáme na hrúbku asi 2 mm a vykrajujeme z neho kolieska prípadne iné tvary. Uložíme ich na plech vystlaný papierom na pečenie a do stredu každého vtlačíme mandľu. Pečieme v rúre vyhriatej na 180°C asi 8 minút. Po upečení obalíme v práškovom cukre.

Maslové sušienky

Suroviny: 300 g hladkej múky, 200 g masla, 100 g práškoveho cukru, 1 vajce, 1,5 KL vanilkového extraktu

Postup: V mise zmiešame cukor a múku. Vajce rozšľaháme a spolu so zmäknutým maslom a vanilkovým extraktom pridáme k suchej zmesi. Vymiešame hladké cesto, ktorým naplníme vrečko na zdobenie. Plech vystelieme papierom na pečenie a pomocou vrečka naň striekame venčeky, prípadne krúžky. Pečieme v rúre vyhriatej na 200°C asi 9 minút.

Čaj pripravujeme vždy čerstvý a pijeme ho po dúškoch Vychutnajte si šálku voňavého čaju

Horúci čaj nás dokáže príjemne zahriať v chladných dňoch a vlažný zasa osviežiť počas letných horúčav. Je vhodnou voľbou, ak si chceme urobiť chvíľku pre seba a zrelaxovať, no funguje tiež ako liek.

Na svete je nespočetné množstvo čajov, stačí si len nájsť ten svoj. Vyberať by sme mali podľa príležitosti, pri ktorej chceme čaj piť ale i podľa toho, v ktorom čase počas dňa si ho budeme vychutnávať, či pri akom zdravotnom probléme nám má byť nápomocný.

Základné druhy čajov

Čaj sa získava spracovaním listov rastliny *Camellia Sinensis*, teda čajovníka. Ide o vždyzelený ker, ktorý dorastá v prírode do výšky od 5 do 15 metrov.

Čaje rozdeľujeme podľa toho, akým spôsobom boli listy spracované:

-čierny čaj, pri jeho spracovaní sa listy mechanicky narušia a pri vysokej vlhkosti prebieha oxidácia pri teplote približne 30°C

-zelený čaj, v čase medzi odtrhnutím a spracovaním lístkov dochádza k minimálnej oxidácii

-polozelený čaj, v jeho prípade je oxidácia lístkov v rôznych fázach prerušená

-biely čaj, pri jeho spracovaní ide skôr o jemnú samovoľnú oxidáciu a čaj sa následne suší

Bylinkové čaje sa pripravujú z rôznych častí liečivých rastlín, ktoré pred tým prešli sušením, pripravíť sa však dajú aj z čerstvých bylín.

Ovocné čaje obsahujú zväčša sušené ovocie a časti sušených rastlín. Ak sú kvalitné, tak by mal byť podiel sušeného ovocia vyšší ako 50% hmotnosti.

Kedy zvoliť aký čaj?

Ak pijeme čaj ráno, dokáže nás povzbudiť a naštartovať do nového dňa. Na tento účel sa odporúča najmä čierny čaj.



ilustračné foto

autor jsbaw7160 pixabay



ilustračné foto

autor xuanzi86410527 pixabay

Aby nám pomohol dosiahnuť požadovaný efekt, mali by sme ho lúhovať maximálne tri minúty. Počas dňa môžeme siahnuť po rôznych druhoch zelených čajov, prípadne zvoliť čaj ovocný. Večer môže byť zasa správnu voľbou napríklad čaj Rooibos, ktorý neobsahuje žiadne kofeín, takže nebudeme mať problém zaspať. Bylinkové čaje sú výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, piť by sme ich však mali s rozumom, pretože aj dlhodobé pitie jedného druhu bylinkového čaju nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Odborníci radia piť jeden druh bylinkového čaju najviac dva týždne v kuse, potom je nutné urobiť si prestávku.

Správna príprava čaju

Väčšina ľudí si pripravuje čaj z nálevových vrecúšok. Ak tak robíme napríklad na pracovisku, je to veľmi jednoduchý, praktický a rýchly spôsob prípravy tohto chutného moku a nič tým isto nepokazíme. Ak si však chceme čaj skutočne vychutnať so všetkým, čo k tomu patrí,

mali by sme si urobiť čas a siahnuť skôr po čaji sypanom. Ten nám poskytne oveľa viac pôžitku, či už ide o samotný rituál jeho prípravy, ako aj jeho lepšiu a výraznejšiu chuť i vôňu. Ak k tomu pridáme chvíľku, ktorú si vyčleníme len pre seba, poďakuje nám iste i naša duša.

Na prípravu čaju by sme si mali zadovážiť sklenú ohňovzdornú nádobu. Vypeme do nej potrebné množstvo čaju a zalejeme horúcou vodou. V prí-

NÁŠ TIP

Aby sme vyťažili z liečivých účinkov čajov, čo najviac:

-mali by sme ich piť vždy čerstvo pripravené, nikdy ich neohrievať v mikrovlnnej rúre

-piť ich pomaličky, po malých dúškoch a najmä v pokoji, bez náhlenia.

pade zeleného čaju vodou po prevarení odstátou na 70 až 80 stupňov Celzia. Čaj lúhujeme 3 až 4 minúty. Takto pripravený čaj cez sitko prelejeme do keramickej nádoby, či šálky, ktorá dobre drží teplo.

Aj na prípravu bylinkových čajov by sme mali používať sypané bylinky. Čaj z nich zväčša pripravujeme tak, že si varíme len jednu, vždy čerstvú šálku. Potrebné množstvo danej byliny naberieme lyžičkou, vypsme do šálky, zalejeme vriacou vodou, prikryjeme a vylúhujeme potrebný čas, ktorý sa môže pri jednotlivých bylinkách líšiť. Potom čaj prelejeme cez sitko do druhej šálky, pričom sa vyhneme kovovému sitku. Nie všetky bylinkové čaje sa však pripravujú rovnakým spôsobom a preto si to treba overiť vždy podľa toho, o akú bylinu ide, prípadne sa poradiť s odborníkom.

STRANU PRIPRAVILA: RENÁTA KOPÁČOVÁ



Tulipánová 2, Žilina

30. január 2020



08.00 - 15.00 hod.



Trojuholník škola – rodič - žiak III

Kolektív školy

Pri výbere školy je veľmi dôležitý jej kolektív, jej vedúci pracovníci, teda zamestnanci, ktorým denne zverujeme svoje deti.

Od kvality zamestnancov sa odvíja aj to, ako sa dieťa v škole cíti, ako v nej napreduje, aký má postoj k inštitucionálnizovanému vzdelávaniu. Kritérium kolektívu školy sa teda javí rodičom ako najdôležitejšie. Je o to naliehavejšie, keďže zo všetkých strán počujeme, že v školách sú nekvalitní učitelia, keďže sú nedostatočne zaplatení.

Ako laik posúdi kvalitu zamestnancov? Nemožno sa spoľahnúť na internetové referencie, príp. na klebety, nemôžu byť jediným zdrojom. Žiaľ, jeden nespokojný hlas má väčšiu silu ako piati spokojní, môže škole krivdiť. Ani informácie zo školského webu nie sú zárukou, majú šťastie marketingovú funkciu. Deň otvorených dverí (DOD) veľa naznačí, no užitočná je aj náhodná návšteva školy, pri ktorej si treba všimnúť, ako sa o vizuál školy pracovníci starajú, ako estetizujú priestory pre žiakov, či nekričia po žiakoch, či si ich všimajú aj cez prestávky a pod. Veľmi dôležitá je priama komunikácia a nie iba s vedením školy. Treba si všimnúť, ako reagujú na vaše otázky, ako vás počúvajú, ako sú otvorení v rozhovore. Odporúčam školu navštíviť s odbor-

níkom (učiteľom). Náhodná návšteva však nemusí byť dovolená. Preto využite pobyt v škole počas DOD na maximum a sledujte rôzne interakcie pedagógov s deťmi počas celej akcie. Určite sa možno spoliehať aj na prvotný pocit z návštevy školy, na intuíciu. Možno si zistiť stabilitu školského kolektívu, či nedochádza k častej fluktuácii zamestnancov. Neodporúčam riadiť sa rôznymi rebríčkami škôl či výsledkami z testovaní, nie sú obrazom personálu školy, iba čiastkovým hodnotením určitého aspektu školy.

Možnosť na posúdenie kolektívu školy máme teda minimálne. Dobrých učiteľov nám nemusí zaručiť ani súkromná škola, ktorá lepšie odmeňuje zamestnancov. Ak sa však aj stane, že po nastúpení vášho dieťaťa zistíte, že personál je problém, je veľmi dôležité byť aktívnym rodičom školy, zapájať sa do aktivít, navrhovať zmeny, vstupovať do samosprávnych funkcií školy, a tak školu meniť. Možno práve spolupráca učiteľov a rodičov by predišla strachu z nesprávneho výberu školy. Ak by však pochybnosti o pretrvávali, existujú isté možnosti, ako mať dieťa doma a individuálne ho vzdelávať. To je však osobitná téma. Dôležité je uvedomiť si, že ste rodičia detí, na ktorých vám záleží, a preto by ste mali participovať na fungovaní školy a školstva vôbec.

» **PhDr. Ján Papuga, PhD.**
učiteľ ZŠ s MŠ



STREDNÁ PRIEMYSELNÁ ŠKOLA STAVEBNÁ

Velká okružná 25, 010 01 Žilina Tel.: 041/562 15 28 www.spssza.sk spssza@spssza.sk

HĽADÁTE ŠKOLU, ktorá sa nachádza v centre mesta s pohodlným peším prístupom na autobusovú, či železničnú stanicu, ktorá je kvalitnou odbornou školou s dlhoročnou tradíciou, moderným spôsobom vyučovania a moderným vybavením?

Príďte k nám na
DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ
dňa 6. februára 2020
v čase od 11.30 do 15.00 h.

Privítame Vás o 11.30 h. v aule školy, kde Vám predstavíme študijné odbory a v spoločnosti žiakov a učiteľov si pozriete priestory školy, grafické práce žiakov a ich projekty.

Tešíme sa na Vás !

PONUKA ŠTUDIJNÝCH ODBOROV:

- 3650 M - stavitelstvo
- 3917 M 06 - technické a informatické služby - v stavebníctve
- 3692 M - geodézia, kartografia a kataster

Žiaci na odbore stavitelstvo si po 1. ročníku majú možnosť vybrať skupinu voliteľných odborných predmetov so zameraním na:

- pozemné stavitelstvo
- dopravné stavitelstvo
- požiaru ochranu
- rekonštrukcie a modernizácie budov
- stavebný a realitný manažment

Podrobné informácie o škole, o študijných odboroch, o aktivitách školy v čase vyučovania, ale aj o mimoškolských aktivitách nájdete na www.spssza.sk, kde sa dozviete všetko, čo Vás zaujíma.

IMaGE – SPSS

Inovujeme Modernizujeme a Graficky Experimentujeme – Spoločne Plníme Študentské Sny

Nedovoľme zlu zvíťaziť

Na nedávnom stretnutí s občanmi sedeli vzadu v plnej miestnosti dvaja muži. Počas diskusie sa dosť ozývali, ale vždy slušne. Trápili ich najmä neférovosť a korupcia. V mnohom sme sa zhodli - napríklad, aké dôležité bude zvoliť dobrého generálneho prokurátora.

Rozumeli sme si až do momentu, keď sa ma opýtali, prečo som nehlasoval za zavedenie hmotnej zodpovednosti politikov. Tento návrh som nielenže podporil, ale som ho dvakrát do parlamentu predložil. Nehlasoval som len za návrh kotlebovcov, pretože za návrhy fašistov sa v demokracii nehlasuje.

Po skončení mítingu sa ma prišli opýtať prečo považujem ĽS NS za fašistov. Povedal som, že preto, lebo sa tak prejavujú. Ich členovia majú na hrudi vytevané hákové kríže, politiku stavajú na šírení nenávisti a Slovensko chcú zahnať opäť do medzinárodnej izolácie.

Najnovší prieskum ukázal, že Smer, naša koalícia PS/SPOLU, Kiskova strana a fašisti majú šancu vyhrať voľby. Hrozí nám, že dnešnú vládu oligarchov a mafie nahradí niečo ešte horšie: vláda oligarchov, mafie a fašistov. Nesmieme to dovoliť. Vo voľbách musíme kotlebovcov poraziť.

Extrémisti nie sú žiadnou zmenou. Ich štvorročné gazdovanie na banskobystrickej župe ukázalo, že si so Smerom budú pri kradnutí peňaží dobre rozumieť. Na spoluprácu sa pripravujú už dnes: spoločnými hlasovaniami v parlamente aj zbližovaním poslancov oboch strán.

Nechcem sa 1. marca zobudiť s pocitom, že sme urobili málo. Preto chodíme po Slovensku a hovoríme s ľuďmi. Len minulý týždeň sme usporiadali 22 podujatí a 35 krát sme boli v uliciach. Chodíme aj do obcí, kde skoro všetci volili Kotlebu a kde živého politika nevideli. Nevzdáme sa. Podme do nich. Podme ukázať, že je nás viac.

Chcem vás preto poprosiť o jednu vec. Ak nám dôverujete, ak veríte našim kandidátom, programu a hodnotám a ste ochotní prepáčiť nám aj naše nedostatky, hovorte s ľuďmi o tom, prečo volíte PS/SPOLU. Fašisti naozaj môžu vyhrať voľby. Ale pravda je, že vyhrať ich môžeme aj my. S vašou podporou.



Miroslav Beblavý

programový líder koalície PS/SPOLU
predseda SPOLU – občianska demokracia

Zelenina cisárov - pór

Na viacerých miestach sa o ňom zmieňuje dokonca aj Starý zákon. Na stole rímskych cisárov bol tak isto nesmierne obľúbený. A známy rímsky cisár Nero ho vraj miloval natoľko, že podľa tejto zeleniny dokonca dostal aj prezývku.

Pór je bohatý na draslík, znižuje krvný tlak a hladinu zlého cholesterolu, zároveň však zvyšuje hladinu dobrého cholesterolu, čím brzdí aterosklerotický proces a ďalšie srdcovo-cievne ochorenia. Pravidelná konzumácia póru s cesnakom tiež znižuje riziko rakoviny hrubého čreva a prostaty. Nezanedbateľný je preventívny účinok póru pri chorobách žíl, pretože bráni vytváraniu krvných zrazenín. Keďže pór patrí k diuretikám, odporúča sa aj ľuďom trpiacim na dnu a reumatizmus.

Pór je navyše prirodzenou zbraňou proti baktériám a hubám. Ak naša strava pozostáva prevažne z údenín, vyprážaných jedál, sladkostí a umelých sladených nápojov, žalúdok a horná časť tenkého čreva sa stávajú útočiskom celých kolónií baktérií a húb, ktoré sa tam závažnou rýchlosťou množia. Pór je ideálna zelenina pre starších a seniorov, pretože im zlepšuje črevnú flóru.

Ženy trpiace opakovanými zápalmi močového mechúra by mali častejšie konzumovať pór. Horčicový olej alicín sa vylučuje cez obličky do močového mechúra a tam môže naplno rozvinúť

svoje antibakteriálne účinky.

Účinné látky v póre pôsobia proti nadmernému zahusťovaniu krvi, riešia krv a zabezpečujú, aby sa nehromadila v dutinách nepružných ciev. Pór patrí k najúčinnnejším druhom zeleniny proti starobným zmenám ciev.

Vysoký obsah vitamínu K v póre aktivuje osteokalcín, bielkovinu, ktorá je životne dôležitá pre zdravie kostí.

Pór je dobrým zdrojom alylsulfidov, ktoré môžu inhibovať dráhy spojené s tvorbou malígnych nádorov. Môže tiež znížiť riziko rakoviny prostaty, hrubého čreva a vaječníkov. Spotreba póru v primeraných množstvách chráni vaše oči pred šedým zákalom a vekom podmienenou makulárnou degeneráciou (strata centrálného videnia).

Pretože pór obsahuje väčšie množstvo solí kyseliny šťavelovej, nie je vhodný pre ľudí, ktorí majú choré obličky a žľazník.



» red

len do 6. februára

Sedačky a pohovky

15% lacnejšie



viac na www.brw.sk

Akcia platí od 24.1.2020. do 6.2.2020 a vzťahuje sa na sedačky, pohovky, kreslá a taburetky. Akcia neplatí na výpredajový tovar. Zľavy a akcie nie je možné kombinovať. Akcia platí do vypredania zásob.

BLACK RED WHITE

pohovka

DARIA

269,-

199,-

Žilina

Vysokoškolákov 31A

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Zimné záhrady
zasklievanie balkónov
Slovakia



0940 172 493

zimnezahradyslovakia@gmail.com



Drevené a hliníkové
pergoly a prístrešky



Zimné záhrady



Hliníkové okná a
Dvere



Drevené terasy



Zasklievanie balkónov a
terás

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

**Kúpim
jelenie,
srnčie,
danielie
zhody
a trofeje.**

tel. 0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

**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 1 400 € brutto / 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!
Zavolať na bezplatné číslo
0800 24 24 44
a dohodnite si osobné stretnutie.
Pracovať môžete už o pár dní!

www.aiw.sk

Facebook: aiwsk

Schnellecke
LOGISTIK

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

PRÁCA V ČR
PLAT: 800 Kč - 1300 Kč

- ◆ OPERÁTOR
VÝROBY
- ◆ VODIČ VZV
- ◆ PRÁCA
S POČÍTAČOM
- ◆ HORIZONTKÁR CNC
- ◆ ZVÁRAČ CO2
- ◆ ZORAĐOVAČ

Bezplatná infolinka:
0800 500 091

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.

TAKTO ROBERT FICO A SMER SPRIVATIZOVALI SLOVENSKÉ DIAĽNICE!

Za 10 rokov prevádzky mýtného systému sme sa všetci poskladali na mýtné poplatky sumou 1,6 miliardy eur. Vlády Smeru však z toho postavili nanajvýš 6 kilometrov nových diaľnic. Ako je to možné? Polovica peňazí totiž odišla na účet súkromnej spoločnosti SkyToll! „Predstavitelia Smeru zverili mýto súkromníkom, ktorí na ňom zarábajú stá milióny a ľudia z týchto peňazí nemajú vôbec nič,“ upozorňuje tieňový minister dopravy za hnutie OĽANO Ján Marosz.



VYBRATÉ OD VODIČOV: 1,6 MILIARDY EUR

SKYTOLL - 760 miliónov EUR
PROVIZIA - 48%!

(v ČR dostáva prevádzkovateľ mýta 10%)

Z každého eura zaplateného cez mýto, išlo na budovanie nových diaľnic iba 10 centov!

Štát dokonca zaplatil za vybudovanie celého systému a technického vybavenia 256 milió-

nov EUR, no nakoniec mu nič neostane, pretože všetok majetok ostáva v rukách SkyTollu.

„Robert Fico a Smer povýšili privatizáciu na novú úroveň, keď štát nepredáva, ale daruje. Majetok, ktorý sme nakúpili za 7 a pol miliardy korún nechali celý SkyTollu. Takýto podvod ako nechať majetok postavený z mozolov ľudí, v rukách oligarchov by nevymyslel ani najlepší privatizér,“ uzavrel Ján Marosz.

ČO NAVRHUJE OĽANO:

- žiadame, aby vláda vyjedнала so SkyTollom prevod majetku do vlastníctva štátu za maximálne JEDNO EURO!!
- vysúťažiť nového prevádzkovateľa s výrazne nižšími províziami
- vyvolať trestnoprávnu a hmotnú zodpovednosť voči viníkom

Naším cieľom je, aby všetok zisk z mýtnych poplatkov smeroval späť do obnovy, údržby a výstavby ciest.

KTO SÚ ZODPOVEDNÍ:

ĽUBOMÍR VÁŽNY (SMER-SD): vtedajší minister dopravy za Smer, ktorý celý kšeft dohodol
PETER PELLEGRINI (SMER-SD): blízky človek Ľubomíra Vážneho, robil mu asistenta a v čase podpisu zmlúv na mýto bol v parlamente šéfom dopravnej komisie - celý čas o kšefte vedel a ako premiér nekoná a kryje seba aj svojich kolegov. **ROBERT FICO (SMER-SD):** osobne sa v kauze od začiatku angažoval a kryl svojich ľudí **IGOR CHOMA (SMER-SD):** vtedajší šéf Národnej diaľničnej spoločnosti **JÁN POČIATEK (SMER-SD):** bývalý minister financií a dopravy

HNUTIE OĽANO V CANNES! OZNAČILI SME HACIENDU JÁNA POČIATKA AKO MAJETOK NÁS VŠETKÝCH

Ján Počiatek má na krku oveľa viac, ako „iba“ spolupáchateľstvo na mýtnej zločinke. Ako minister financií poslal v roku 2008 za pochybných okolností cyperskej schránkovej firme Lemikon 13 miliónov eur. Krytie v tejto kauze si zabezpečil aj na najvyšších miestach, keď mu vtedajší generálny prokurátor Dobroslav Trnka slúbil, že namiesto vyšetrovania mu „urobí marketing“. Peniaze sa zo schránkovej firmy už nikdy na Slovensko nevrátili. Ján Počiatek si však užíva život v luxuse.



Naša protikorupčná úderka preto vycestovala na francúzsku riviéru priamo pred haciendu Jána Počiatka. Bývalému ministrovi financií a dopravy sme odkázali v mene miliónov ľudí zo Slovenska, že „jeho“ vila a ďalší nelegálne získaný majetok patrí občanom Slovenskej republiky.

Na dvere luxusného sídla v hodnote niekoľkých miliónov eur sme Počiatkovi nalepili nápis: „**Majetok Slovenskej republiky**“. Veríme totiž, že po voľbách budú takýto zloději postavení pred súd a ich nelegálny majetok bude opäť patriť ľuďom, ktorí zaňho zaplatili svojou prácou.

ČO SME ODKÁZALI JÁNOVI POČIATKOVI AJ VO VAŠOM MENE?

IGOR MATOVIČ

„My sa ňá nebojme, nech sa zaparkuješ hocikde na svete. Môžeš si kúpiť haciendu kdekoľvek na svete. Sú to peniaze nás všetkých a ty si ich len vytuneloval.“

KRISTIÁN ČEKOVSKÝ (10)

„Takto si žijú samozvaní sociálni demokrati. Najprv sa tvária, že pracujú pre ľudí a budujú sociálny štát, no napokon, keď vidia výsledok svojej práce, tak sa zo Slovenska radšej odťahujú.“

MICHAL ŠIPOŠ (5)

„Chudobní ľudia v chudobných slovenských regiónoch by si nielen nedovolili kúpiť takúto vilu, ale ani sem prísť. Preto sme sem symbolicky pricestovali, aby sme vás odhalili a ľuďom ukázali, ako si žijú niektorí ministri.“

JURAJ KRÚPA (45)

„Posledné vlády Smeru vyhnali za hranice Slovenska státisíce našich priateľov, či príbuzných. Chceme zmenu, aby aj títo ľudia mali nádej, že sa môžu vrátiť domov.“



Skončujeme s tým, čo nám tu produkovala Ficova vláda 12 rokov. Skončujeme s mafiou, ktorá nám tu vládne. Zomknime sa a podme voliť. Naše hnutie 10 rokov poctivo bojuje proti mafii. Nebáli sme sa jej ani vtedy, keď to nebolo moderné. Aj vtedy sme sa postavili Ficovi, Kaliňákovi a Počiatkovi, a do očí sme im hovorili, že sú zloději. Snažili sme sa upozorňovať na korupciu a urobiť s tým poriadok.

POĎME 29. FEBRUÁRA KONEČNE ZMENIť SLOVENSKO K LEPŠIEMU!

