

# ŽILINSKO BYTČIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 52 120 domácností

čítajte  
NOVINY...S NAJVÄČŠÍM  
ZÁSAHOM  
NA SLOVENSKU

**PT GAS**

**PLNENIE  
ZÁKAZNICKÝCH FLIAŠ**

**PREDAJ FLIAŠ**

**PLNENIE:** kyslík, dusík, argón,  
dusíkové zmesi, argonové  
zmesi, acetylén, CO<sub>2</sub>

PLATÍTE IBA ZA CENU PLYNU, BEZ  
ZBYTOČNÝCH NÁJMOV A POPLATKOV

0948 787 855  
0911 780 448

www.ptgas.sk

**LIKVIDÁCIA  
AZBESTU!!!**

**0919 175 335**

www.likvidacia-azbestu.eu

**SLOVENSKÉ  
BRAVČOVÉ  
POLOVICE**

**BEZKONKURENČNÁ CENA!**

**Doprava v cene!**

**T: 0908 13 11 99**

**VSTAVANÉ SKRINE**

**SUPER KVALITA • ABS HRANY • HLINÍKOVÉ KOVANIE**

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

**AKCIA: zameranie, dovoz, montáž V CENE**

**0917 346 632**

nabytokgabor@gmail.com  
www.nabytokgabor.sk

vypočet ceny  
cez telefón

**VSTAVANÉ SKRINE**

- Kuchyne  
- Spálne  
- Obývačky  
- Kancelársky  
nábytok

**VÝHODNÉ ZĽAVY  
AŽ DO 45%**

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

**Vysoká škola zdravotníctva a  
sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave**  
(pod vedením Dr.h.c.mult. prof. MUDr. Vladimír Krčméry, DrSc.)  
detašované pracovisko **Ústav Božieho milosrdenstva v Žiline**

**Ponúka štúdijný odbor SOCIÁLNA PRÁCA**

- Bakalárske (4-ročné) štúdium
- Magisterské (2,5-ročné) štúdium
- Rigorózne konanie (PhDr.)

Janka Briššáková +421 911 667 145 (brissakova.janka@gmail.com)  
Anna Majchráková +421 911 307 757 (ankamajchrakova@gmail.com)  
www.vssvalzbety.sk www.ustavbm-zilina.webnode.sk  
Osobne na adrese: Na stanicu 657/24, 010 09 Žilina (budova Walmark)

**ŠTAHOVANIE**

0911 319 509  
0918 799 309

**SVD**

www.stahovaniesvasnou.sk

BYTY, KLAVÍRE, KANCELARIE, TREZORY, DOPRAVA

**ŠTAHOVANIE**

BYTY • KANCELARIE  
TREZORY • KLAVÍRE

041- 565 0330  
0902 902 482

**TRIV**  
www.triv.sk

NÁKLADNÁ DOPRAVA

**ZBERNÉ TEPLIČKA s.r.o.**

www.zbernezilina.sk

0902 916 093

**SEPARUJTE S NAMI**

**KOVY PAPIER SKLO ELEKTRO ODPAD KÁBLE**

**TPD 33**

www.tpd.sk

**POZRI PONUKU VO VNÚTRI**

**UŠETRI AŽ 420€**

Ing. Miroslav Greisiger

**ČISTENIE  
HROBOV**

Zimná akcia!

**7**

Viac na  
strane

**KÚPIM  
BYT, DOM**

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

**0948 107 044**

**Ponúkam**

**živé prasatá**  
2,30 €/kg

**bravčové polovice**  
s hlavou 2,95 €/kg

dovoz v cene

Kontakt:  
**0907 839 394**

**DIEGO®**

**NOVÁ  
KOLEKCIA  
!!!**

- LAMINÁTOVÉ  
PODLAHY
- KOBERCE
- VINYL
- ZÁCLONY

**ŽILINA, Bajzova 39/B**  
(budova Tempo Kondela)  
TEL: 0910 330 077  
www.diego-slovakia.sk

**Hľadáme spoľahlivého DOPRAVCU**

na paletové rozvozy pre región: Bytča, Žilina (a okolie do 50 km)

**S VLASTNÝM VOZIDLOM**

so sklopným čelom/ rukou, plachta, skriňa, kapacita 2-8 pal

**hmotnosť a rozmer rozvázaných paliet:**  
960-1050 kg | 100 x 120 cm, 80 x 120 cm | výška 120 - 160 cm

**Cenové ponuky posielajte e-mailom do 31. 03. 2020.**  
seresova@lestn.sk | +421 915 854 552 | www.lestn.sk



## 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 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, Brodná, Budatín, Bytčica, Považský Chlmec, Trnovec, Zádubné, Zastranie, Závodie, Žilina, Žilinská Lehota, Belá, Bitarová, Dlhé Pole, Dolný Hričov, Gbelany, Horný Hričov, Kotlíčková, Krasňany, Lietavská Lúčka, Nededza, Porúbka, Rosina, Stráža, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín, Višňové, Hvozdnica, Štiavnik  
**nepámy týždeň:** Hvozdnica, Štiavnik, Hliník nad Váhom, Bytča, Kolárovice, Kotešová, Predmier, Veľké Rovné, Bánová, Brodná, Budatín, Bytčica, Považský Chlmec, Trnovec, Zádubné, Zastranie, Závodie, Žilinská Lehota, Belá, Bitarová, Dlhé Pole, Dolný Hričov, Gbelany, Horný Hričov, Kotlíčková, Krasňany, Lietavská Lúčka, Nededza, Porúbka, Rosina, Stráža, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín, Višňové

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlaj jazykovú úpravu.

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

### Západné Slovensko

|    |         |                     |
|----|---------|---------------------|
| BV | 94,750  | Bratislava Východ   |
| BZ | 100,200 | Bratislava Západ    |
| DS | 33,080  | Dunajskostredsko    |
| GA | 31,290  | Galanta-Saliansko   |
| 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  | Pezinskó            |
| PN | 38,810  | Piešťansko+NM+MY    |
| SC | 27,920  | Senecsko            |
| SE | 34,570  | Senicko+Skalicko    |
| TO | 40,560  | Topoľčiansko+PE+BN  |
| TN | 59,430  | Trenčiansko+DCA+HL  |
| 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 | 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 | Gemerko=RV+RS+PA  |
| 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     |

## Nedobré časy

Sú tu. Od začiatku roka sme tak trochu verili, že neprídu, hoci, prísť museli. Spolu s epidemiou prišiel aj strach. Nemožno to odsudzovať, strach je prirodzené ľudské.

Možno s ním však bojovať – na príklad argumentami. Ak nás strach ovládne, náš život sa dokáže dostať do špirály nepohody a stresu. Lenže, imunita organizmu a psychika sú vzájomne prepojené viac, ako si väčšinou myslíme. Nie až tak dávne vedecké štúdie preukázali, že k vôbec najväčším „zabijakom“ imunity, a to bez ohľadu na vek či stav zdravia, patrí stres, dlhodobá depresia a úzkosť.

Zistilo sa, že depresia súvisí aj s vývojom autoimunitných ochorení, rakovinou či aktuálnym psychickým nastavením. Prirodzenou reakciou mozgu na stres je napríklad zvýšená tvorba adrenalínu, ktorý negatívne vplyva na imunitné orgány ako kostná dreň, týmus, slezina a lymfatické uzliny.

Z obchodov miznú trvanlivé potraviny. Obchodníci majú Vianoce, nikdy nemali také tržby ako teraz, radujú sa z toho, že v hĺbinách svojich skladov uvoľňujú miesto po ležiakoch,

po ktorých sa v predajniach iba tak zapráši. A domáce zásoby ľudí vyjdú o pár týždňov navnívoč. Minimálne ich začnú likvidovať špajzové mole. Radšej si treba v predstihu kúpiť aj insekticíd. O mesiac či dva zaručene nebude k dostaniu. Na desať kilo polohrubej jeden kus.

Zeleniny a ovocia je dostatok, ak nie prebytok. Čo tak zamerať sa na zvýšenú konzumáciu vitamínov a cenných minerálov? Čo tak nepodliehať panika a doma v strese rátať, či nám stačí toľko a toľko kíl múky, alebo musíme zohnať ešte dvadsať kíl ryže? Čo tak viac si umývať ruky, byť ohľaduplný voči druhým, nekašľať a nekýchať bez zakrytia úst? Čo tak ísť na prechádzku do prírody, na vzduch? Čo tak orientovať sa na to, že ide jar, že treba opäť pracovať v záhradách, na záhonoch? Čo tak myslieť aj na starých, ktorí žijú okolo nás sami a občas sa pozrieť, ako sa majú, či nič nepotrebujú?

Buďme stále ešte rozumní ľudia!  
Všetko dobré -

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

**KUCHYNE NA MIERU**  
**VSTAVANÉ SKRINE A INÝ NÁBYTOK**  
**DYHOVANÉ INTERIÉROVÉ DVERE**  
**GARANACIA KVALITY - 3 roky záruka na kovanie nábytku**  
www.kuchynenamieru.eu t.č. +421 905 843 686

**NAJLEPŠIA PONUKA !**  
**MATERIÁLOV**  
www.lepsiaponuka.sk 0903 822 390  
- Elektroinštalačný  
- Vodoinštalačný  
- Spotrebný materiál  
*Nechajte si nacenit' tovar a uvidíte !!!*

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

**ZATEPLOVANIE**  
**RODINNÝCH DOMOV, COKLOV...**  
tel: 0908 546 228  
- STAVEBNÉ PRÁCE  
- OBKLADY A DLAŽBY  
- LEPENIE PRÍRODNÉHO KAMEŇA  
**PRÁCA NA KOMPLET**  
CENA DOHODOU

**PALIVOVÉ DREVO**  
**ŠTIEPANÉ POLIENKA**  
25,33,40,50 cm  
**TVRDÉ DREVO**  
50cm 41€, 33cm 46€, 25cm 51 €/prms\*  
**MAKKÉ DREVO**  
50cm 27€, 33cm 30€, 25cm 34 €/prms\*  
**AKCIA od 1.1.2020**  
balík podpalovacích triesok k dodaniu zdarma  
PONUKAME  
- balíky do palenice 5 €/kus  
- podpalovacie triesky 2,50 €/balík cca 60g  
volať prac. dňi 7.00-14.30  
0917 249 284  
Rozvoz 0,45 €/km  
kontajner 7,9,10 a 12 m³  
www.pilavelkerovne.sk

**ŽALÚZIE**  
• ISO design retiazka (celotieň)  
cena: 11 €/m²  
• ISOLINE retiazka (jednotlivý nosník)  
cena: 13,50 €/m²  
• ROLETKY - DEŇ A NOC,  
- PLISÉ - TEXTILNE - STREŠNÉ  
• VERTIKÁL. ŽALÚZIE  
• SIETKY pevné, navijacie  
- okenné - dverové  
**OPRAVY ŽALÚZIÍ**  
0903 525 784  
vlado.michal@stonline.sk

**DOPREDAJ 185€**  
**BRIKETY BUKOVÉ**  
s dovozom  
0905 835 191

**KVALITNÉ A EXKLUZÍVNE**  
Od návrhu až po realizáciu  
**KRBY**  
• 3D návrhy  
• Kanadské krby, kachle a grily  
• Kompletne 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.

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

**U DOBREJ MAMY**  
Ani tak nebolo, ani tak nesmie byť, aby ste to nemali kde osláviť :)  
Chcete sa zabaviť, posediť aj s priateľmi a známymi, pospomínať alebo aj zatancovať?  
Ponúkame Vám priestory na prenájom o veľkosti 100 m² na oslavy, svadby, firemné posedenia, kary a iné príležitosti.  
Poskytneme Vám riady, obrusy, dekorácie...  
Považský Chlmec (U dobrej mamy)  
ADRESA: J. Alexyho 25, Považský Chlmec, ŽILINA  
KONTAKT: 0903 543 944, renata.danikova@gmail.com

**VEĽKOSKLAD ZELENINA-OVOCIE**  
**LIETAVSKÁ LÚČKA** CEMENTÁRENSKÁ 97 (oproti obecnému úradu)  
PONÚKAME: zemiaky, sadbové zemiaky 8 druhov, slov. jablká, kvasená kapusta 1; 3; 5; 10 kg bal., slovenský med, vajcia, krmivá, krmné zmesi, obilie a šroty, CELÝ SORTIMENT OVOCIA A ZELENINY  
od 1.3.2020 OPĽ OTVORENÉ 0905 152 855, 041 500 12 20

## POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY

dobradlazba@dobradlazba.sk  
0905 391 990



**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



**PONÚKA na prenájom parkovacie  
miesta pre nákladné vozidlá  
v stráženom areáli (oproti HYPERTESCU)**

Kontakt: 0903 504 199

**BRIKETY** od 140 €  
buk, dub, smrek, **rašelina**, valce, RUF  
**PELETY A1, A2** od 180 €  
**ŠKÁROVKA - STUPNICE - HRANOLY**  
dub, buk, jaseň (cinkované, priebežné)  
0948 153 799 - 0917 437 434

**SADROKARTÓNOVÉ  
A MURÁRSKE PRÁCE**

0904 174 196

**ALTÁNKY  
PRÍSTREŠKY  
TERASY**  
www.chupanwood.sk 0902 392 929

# VEĽKÝ VÝPREDAJ

**POHOVKY  
A POSTELE**

**DAZA**

**DAZA NÁBYTOK** pri OC MAX

**ŽILINA PRIELOHY 970/7**

041 568 30 46, 0905 536 089

dazazilina@gmail.com

**www.daza.sk**



## FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

**VÝROBA, PREDAJ A MONTÁŽ**

- NEREZOVÝCH VLOŽIEK 0,6 – 0,8 – 1mm  
- 3-VRSTVOVÝCH KOMÍNOV - ANTIKOR, POZINK, HLINÍK  
- MUROVANÝCH KOMÍNOV S NEREZOVOU VLOŽKOU

**REALIZÁCIE KRBOV, KACHĽOVÝCH PECÍ**

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

OBHLIADKY: 0910 938 961, 0918 489 793

VÝROBA: 0911 938 960

## LOTUS SK s.r.o.

obklady dlažby sanita podlahy  
poradenstvo 3D vizualizácia predaj

**REALIZÁCIA KÚPEĽNI NA KĹÚČ  
MONTÁŽ OBKLADOV A DLAŽIEB**  
špecialisti na montáž XXL formátov  
**STAVEBNÉ PRÁCE**

0910 927 038 - info@lotussk.sk  
www.lotussk.sk

## Kamenárstvo

### JANTÁR

- náhrobné pomníky
- žulové zakrytia hrobov
- urny a urnové schránky
- lampáše a vázy...

**0908 252 071**

www.kamenarstvojantar.sk



**Ku každej zakázke váza + svietnik ZDARMA**



## Občianska riadková inzerca

### 01 AUTO-MOTO / predaj

»Predám Škoda Octavia RS, 2.0 TDI CR, čierna metalíza, r.v.: 12/2007, 290.000 km, cena 3.800 €, STK a EK platné do 03/2022. T.č.: 0915 386 433, 0905 926 181

### 02 AUTO-MOTO / iné

»CZ 175 JAWA 250 350 PIONIER STADION MUSTANG SIMSON KÚPIM TIETO MOTOROKY 0915215406

»KÚPIM STARÚ JAWU 350 AJ SAMOTNÝ MOTOR 0949150398

»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 predaj nehnuteľnosť? Kúpim v hotovosti. Tel. 0948 068 938

### 08 STAVBA

### 09 DOMÁCNOSŤ

### 10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Predám pávy 0949225092

### 12 DEŤOM

### 13 RÔZNE / predaj

### 14 RÔZNE / iné

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

## Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo

8866 v tvare:

RPmedzera ZA medzera  
Číslo rubriky/medzera Text  
inzerátu

Príklad:

RP TT 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. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátora 4ka.

**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**meňte za skratku novín, ktorú nájdete na druhej strane vľavo dole. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

## Význam športovania pre diabetikov II

Druh fyzickej aktivity si každý môže vybrať podľa dostupnosti, obľúbenosti, podľa ročného obdobia. Najvýhodnejšie je zapojiť čo najviac svalových skupín.

Chôdza je najľahší a najdostupnejší spôsob telesnej aktivity. Je príkladom pohybu, pri ktorom sa spaľujú tuky (a k tomu je potrebný kyslík, preto sa nazýva aj aeróbnym pohybom). Ak je rýchlejšia (5-6 km/hod), účinnosťou ju možno prirovnať k cvičeniu strednej intenzity. Priaznivé ovplyvnenie metabolizmu sa dosahuje už po prejdení 2 km denne. Tri hodiny rýchlej chôdze sa vyrovnajú 1,5 hodine telesných cvičení. Je vhodná pre tých, ktorí s pohybovou aktivitou začínajú.

Pri cvičení vo vnútri je potrebné postupne zapojiť všetky svalové partie a dôsledne sa zamerať na nohy. Špeciálne pre diabetika je vhodné denne rozcvičovať aj prsty a plošky dolných končatín.

### Cviky sú jednoduché:

- otváranie a zatváranie prstov
- uchopenia malých predmetov – napríklad vreckovky alebo servítky položené na koberci,
- precvičovanie nôh - kotúľanie valca alebo fľaše plôškami nôh, čo súčasne slúži aj ako príjemná masáž chodidiel
- krúživé pohyby nôh v členkovom zhybe.

Všetky cviky zaberať iba 5 minút, precvičovať ich možno aj pred televízorom, pri čítaní, oddychu, alebo pravidelne pred ľahnutím do postele.

Veľmi vhodné je aj striedanie teploty vody – pravidelne niekoľkokrát striedať teplú a studenú vodu dopadajúcu na nohy pri sprchovaní. Iba 5 minút takejto činnosti denne je veľmi účinnou prevenciou pred vznikom tzv. diabetickej nohy.

### Čo necvičiť?

Diabetik bez zistených komplikácií, prakticky až na tzv. adrenalínové športy, nemá obmedzenia vo výbere. V prípade postihnúť obličiek (diabetická nefropatia) nie je vhodné cvičenie v posilňovni. Ak má pacient očné komplikácie (proliferatívna diabetická retinopatia) neodporúča sa behanie, loptové hry, squash, tenis, vzpieranie, box. Pri postihnutí nervových vlákien (diabetická neuropatia) treba sa vyvarovať behu a dlhým túram. Pri ochorení srdcovo-cievneho systému býva cvičenie limitované výkonnosťou pacienta.



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

## Pán Matovič, zvážte výber ministra školstva!

Čakáme, koho nám dosadia do rezortu školstva, ktoré je základňou štátu, spoločnosti, komunity.

Doteraz bolo v rukách rôznych politických deviantov, ktorí k nemu nemali cit, potrebnú odbornosť a skúsenosť s pedagogickou prácou. Preto sa domnievame, že školstvo nie je prioritou vlád. A to sa odráža na „ne-/vybavenosti“ absolventov. Učitelia každými voľbami trpia, koho im do rezortu nanominujú, keďže predchádzajúci ministri boli viac-menej hanbou regionálneho školstva. Žiaľ, minister je politická funkcia, preto sa zriedka dočkáme odborného riadenia vraj apolitického školstva.

V týchto dňoch sa tvorí vláda. Medzi členmi víťazných strán sú aj ľudia, ktorí pôsobili v regionálnom školstve, dlhodobo sa venujú školstvu, neobjavili sa zrazu pred voľbami. Možno nie sú politickými „expertmi“ na školy, ako sa mnohí politici v posledných mesiacoch prezentovali, ale sú to ľudia, ktorí sú známi učiteľskej verejnosti, sú učitelia. Neučitelia už ukázali, ako nezvládli školstvo. Dajme šancu kolegom. Apelujem na koalíčné strany, aby školstvo nebrali iba do počtu, ale vzali si ho ako nesmierne dôležitý rezort, ktorý potrebuje pomoc. Nie iba ekonomickú, ale pomoc ľudí, ktorí sú z praxe.

Netreba začať písaním mnohoročnej koncepcie školstva, kde si precvičia svoje

štylistické schopnosti teoretici, úradníci či akademici. Učiteľov si môžete získať už drobnými zmenami, ktoré nič nestoja, sú rýchlo realizovateľné a upokoja učiteľov. Aby mali pocit, že učia pre život. Aby nemuseli odsúvať žiakov pre vyplňanie tlačív, ktoré neposúvajú školstvo vpred. Aby sa nebáli robiť veci inak a meniť totalitné školstvo na súčasné. Často drobné krôčiky etablojú ministra tak, že sa s ním učitelia konečne stotožnia. Potom sa ľahšie pustíme do veľkej reformy školstva - učitelia pocítia motiváciu. Druhá moja rada je nebáť sa vymeniť zabetónovaných úradníkov, ktorí sú už myšlienkovy vzdialení od súčasnej školy a veci riešia roky zaužívanými postupmi, prezentujú ich ministrom ako najlepšie. Minister neznalý regionálneho školstva prevezme ich riešenia, ktoré na papieri vyzerajú dobre. Často máme v okolí učiteľov, aktivistov, ktorí by ministrom vedeli pomôcť viac ako úradnícky káder. No aj to chce ministra, ktorý vie takýchto ľudí pritiahnúť. V ďalšom rade si treba uvedomiť, že vysoké školstvo nie je regionálne. Dosaď na post riešiaci regionálne školstvo akademika nie je vždy výhodou.

Verím aj, že sa nesiahne ani po ministrovi, ktorý bude chcieť pretlačiť do škôl ideológiu či doktrínu, ktorá tam nepatrí.

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

## MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%  
- chemická injekcia



100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

## BIO meranie celého tela 15 €

### ČO DOKÁŽE ZISTIŤ:

- funkčnosť a stav jednotlivých orgánov
- povahu a príčinu Vášho ochorenia
- bolesti, alergií, skrytých chorôb
- prítomnosť cudzorodých organizmov
- okamžite rieši zdravotné problémy, bezbolestne a vhodné aj pre deti, trvá 45 min



Čas Vašej konzultácie je potrebné objednať : 0905 655 392

✓ Výživová poradňa ✓ Čínska medicína MING

## FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE  
od 20€/bm

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

## KUCHYNE na mieru za cenu ako z POĽSKA

0902 828 109

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

RI OKNA®  
www.riplast.sk



PLASTOVÉ - HLINÍKOVÉ  
DREVENÉ - DREVOHLINÍKOVÉ  
OKNÁ A VCHODOVÉ DVERE



INOTHERM

SALAMANDER  
INDUSTRIEPRODUKTE

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)



**ZEMNÉ PRÁCE**  
PRÍPOJKY, OPLOTENIE  
ZÁMKOVÉ DLAŽBY  
+ AUTODOPRAVA  
☎ 0905 835 191

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

**DOKONALÉ ZATEPLENIE**  
**STRIEKANOU PUR**  
**IZOLÁCIOU**  
podlahy, priečky, steny  
stropy, podkrovia,  
exterie, strechy  
0904 766 280, mkipur@mkipur.sk

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

**NEREZOVÉ  
KOMÍNOVÉ  
VLOŽKY** | **OCEĽOVÉ  
DYMODY** | **FASÁDNE  
3-VRSTVOVÉ  
KOMÍNY**  
**KOMÍN S.R.O.**  
FRÉZOVANIE,  
VLOŽKOVANIE KOMÍNOV  
Tel: 0948 267 814  
kominsro.sk | kominsro@kominsro.sk

**GLAZÚROVANIE  
VANÍ**  
„Už 25 rokov  
od firmy  
MOLNÁR“  
**0903 405 588**  
**0905 983 602**

**Predaj a montáž komínov**  
**OravaKrb**  
najväčší výber  
**sporákov na drevo**  
za najlepšie ceny  
Doprava až k vám domov  
ceny  
od 189€  
Oravakrb - Žilina **0918 364 633**  
Matice slovenskej 3723, ŽILINA - Vlčince 3  
**www.oravakrb.sk**

• **Striekacie fasádnych  
omietok a farieb**  
• **Sadrokartonárske práce**  
• **Sadrové stierky a omietky**  
• **Maliarské práce**  
**0910 927 038**

**Novootvorené  
Interiérové štúdio**  
na ulici V. Tvrdého 1, ŽILINA  
www.easybyvanie.sk/interierove-studio/  
- návrhy a vybavenie interiéru  
- podlahy, dlažby, sanita, dvere,  
nábytok a bytové doplnky  
Easy WC set - CERSANIT za 150€  
Sprchová zástena Walk - in len 140€  
Celonerezový sprchový žľab za 80€  
Už od  
Februára 2020  
získajte  
zaujímavé  
zľavy!  
AKCIA  
easy  
bývanie

**ZENIT**  
**POLYKARBONÁTOVÉ  
DOSKY**  
Zľava -20% na komôrkové dosky 10mm  
Zľava -25% na plné dosky  
**Od 6,99 €/m² s DPH**  
Viac informácií na:  
eshop.zenitsk.sk/akcia KOŠ: +421 46 5430 771 KOŠICE: +421 55 6254 006  
**ZĽAVY AŽ  
-25%**

**BM KOMÍNY** **KOMINÁR**  
**FRÉZOVANIE  
A VLOŽKOVANIE  
KOMÍNOV**  
čistenie  
komínov a  
spotrebičov  
ZAREZERVUJTE SI OBHLIADKU ZDARMA!  
0911 315 249 • www.bmkominy.sk

**Arena** dub dyha/masív  
Tribyt, s.r.o., A. Rudnaya 21  
(VURAL-1.poschodie) 010 01 Žilina  
Tel/fax.: 041/7232 551  
Mobil: 0908 931 936  
tribyt@tribyt.sk  
www.tribyt.sk  
**PREDAJ - VÝROBA  
TYPOVÉHO A ATYPOVÉHO  
NÁBYTKU**  
obývačky, spálne,  
detské izby, skrine,  
kuchyne, vstavané...  
SLOVENSKÝ  
VÝROBCA

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

**PRE PODANIE  
SI INZERÁTU  
VOLAJTE**  
**0908 979 468**



**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



86-0002

www.okno-stav.sk

**OKNÁ + DVERE** (PVC, hliník)

žalúzie, sieťky, parapety, bezpečnostné dvere

**OPRAVA OKIEN A DVERÍ** (kovanie, tesnenia, sklá, kľučky, pánty, atď.)

SPOKOJNOSŤ ZÁKAZNÍKA = NAŠA PRIORITA !

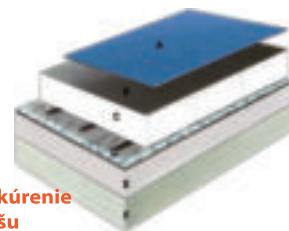
kontakt: 0903 190 400, kontakt@okno-stav.sk  
A. Rudnaya 2247/23, Žilina-Bôrik (budova MAGNUS-prízemie)

ZĽAVA až 58%

47-031

## VESPAS IZOLÁCIA PLOCHÝCH STRIECH

- A - modifikovaný asfaltový pás
- B - podkladový asfaltový pás
- C - tepelná izolácia v pochôdznej tvrdosti
- D - PU lepidlo
- E - penetračný asfaltový náter
- F - pôvodná strecha



### Výhody tohto typu izolácie:

- zateplenie **ušetrí Vaše mesačné náklady na kúrenie**
- zaizolovanie asfaltovými pásmi **zabezpečí Vašu strechu proti zatekaniu na niekoľko desaťročí**
- uloženie polystyrénu na lepidlo umožňuje zatepliť Vašu strechu bez kotvenia, či iného narušenia súčasnej strechy
- izolácia touto technológiou je **časovo veľmi priaznivá** - naše práce zrealizujeme za 1 až 3 dni, podľa počasia
- **ponúkame výhodnú cenu 22,90€ bez DPH/m²** (27,48 € s DPH/m²) pri hrúbke polystyrénu 8 cm a výmere väčšej ako 80m²
- **garantujeme 10 ročnú záruku na prácu i materiál**
- okrem izolačných prác vieme zabezpečiť aj klampiarske prvky (nové rýny, zvody, oplechovanie atýk, komínov a pod.)

### ZDARMA obhliadka a cenová ponuka

Vespas, s.r.o., Prečín 173, 018 15 Prečín

tel.č.: 0948 030 185; krabac@vespas.sk

**WILLIMAN**  
NAJLACNEJŠIE  
PLASTOVÉ OKNÁ  
NOVOROČNÉ ZĽAVY -30%

SECURIDO Bezpečnostné dvere už od 549€

**Tel: 0907 974 791**  
Tel: 042/4362391, www.williman.sk

09-04



Prijmem do stolárskej dielne na pozíciu stolár + pomocník prípadne brigádnik

**Tel. 0905 839 104**

75-22



**ZIMNÁ AKCIA**

o k n á a d v e r e

**Slovaktual®**

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

www.slovaktual.sk

55-007



Najúčinnnejší a najšetrnejší spôsob, ako aj zo starého hrobu urobiť dôstojné miesto posledného odpočinku.

# ČISTENIE HROBOV

**Zimná akcia!! Využite nízke ceny na začiatku sezóny!**

Jednohrob ~~80€~~ **65€** Dvojhrob ~~140€~~ **100€** Obnova písma ~~1,2€~~ **1€**/znak  
 Ochranný náter **ZDARMA** Doprava **ZDARMA** Dosekávanie písma ~~8€~~ **5€**/znak

Cena platí pri objednaní do 31.3.!!

Ing. Miroslav Greisiger 0919 205 521  
 www.cisteniehrobu.sk 0940 653 651

Za 7 rokov sme v Žilinskom kraji navštívili už **228** miest a obcí a urobili radosť viac ako **1650** spokojným zákazníkom. Stavte na skúsenosti a kvalitne odvedenú prácu.



**PROFI PLAST SK**

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



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

**OKNÁ • DVERE**

- bezpečnostné dvere
- garážové brány

**-55%**

**Profi OKNO SK**  
 PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE www.profioknosk.eu

**AKCIA**  
**ALU PARAPETY ZA 1€**

INFO: zilina@profioknosk.eu, 0917 606 602, 0917 596 983

**PALIVOVÉ DREVO**  
**BUK, SMREK**  
 1m 1m  
 1,1m



plnometer ukladany  
**DOPRAVA ZDARMA**  
**0940 850 121**

**vteple.sk**

**OKNÁ - DVERE - GARÁŽOVÉ BRÁNY**  
**INTERIÉROVÉ DVERE - ŽALÚZIE - ROLETY**

**GARANTUJEME VÁM NAJLEPŠIE CENY**

**Hollého 13, Žilina** INFO: 0911 421 966  
 (Vedľa mestskej Polície) **vteple@centrum.sk**

**OKNÁ | DVERE | BRÁNY | TIENENIE | TERASY**

**Všetko — za eshopové ceny — len do konca marca**



**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

**Kvalitné natieranie striech**  
**0907 545 258**

**VŔTANIE STUDNÍ**  
 vrtanie aj malou súpravou  
 budovanie Ø 160mm  
**0918 620 100**

**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.



## Správnou hygienou predchádzajme závažným ochoreniam

# Pozor na kontamináciu potravín

Denne médiá informujú o tom, že dodržiavaním základných hygienických návykov, najmä dôkladným umývaním rúk, môžeme zabrániť šíreniu respiračných ochorení, ku ktorým patrí aj COVID-19, teda koronavírus. Vystávajú však aj ďalšie otázky.

Naši čitatelia nás upozornili na to, ako nezodpovedne sa mnohí ľudia správajú počas nákupov v obchodoch. „Hoplými neumytými rukami sa prehŕňajú v pečive, chleboch, ovocí či zelenine, napriek tomu, že v týchto dňoch je nutnosť hygieny veľmi potrebná,“ poukazujú a zároveň sa pýtajú, či môže byť takéto správanie sa zákazníkov istou hrozbou z nákazy chrípkou, koronavírusom či inými ochoreniami.

### Pozor na kontamináciu potravín

Ako nám potvrdila Jozefína Kaššová z Komunikačného referátu Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (SR), nedostatočnou hygienou rúk sa môžu na potraviny prenášať vírusy, parazity i baktérie, vrátane patogénnych foriem. „Ak je spotrebiteľ chorý a nevenuje dostatočnú pozornosť osobnej hygieny, vrátane hygieny rúk, môže takéto druhy potravín kontaminovať,“ upozorňuje J. Kaššová. „Pri voľne ulože-

nom pečive a chlebe majú spotrebiteľia k dispozícii jednorazové rukavice, vrecká alebo náradie, aby sa zabránilo priamemu kontaktu rúk s potravinou, ktorá nie je zabalená v spotrebiteľskom obale,“ dodáva. Je preto dôležité, aby sme pri kupovaní nebalených potravín, tieto pomôcky skutočne používali. Ak ich pri výrobkoch nenájdeme, mal by nám ich predajca na požiadanie nachystať, čo potvrdzujú aj slová Zuzany Fischerovej, vedúcej odboru surovín a potravín rastlinného pôvodu zo Štátnej veterinárnej a potravinovej správy SR. „Predajca v zmysle platnej legislatívy musí pri takomto predaji nebaleného pečiva, zabezpečiť vhodné pomôcky, akými sú kliešte, mikroténové vrecká a podobne, aby sa zabránilo nevyhovujúcej osobnej hygieny zákazníkov a zabezpečila sa tak celková hygiena predaja,“ objasňuje odborníčka. Je teda pravdepodobne na každom z nás, či sa odvážime v týchto dňoch riskovať kúpou nebalených pekárenských výrobkov naše zdravie, alebo siahneme radšej po tovare balenom.

### Ovocie aj zeleninu dôkladne umyte

Pokiaľ ide o ovocie a zeleninu, určite je podľa Jozefíny Kaššovej namieste jej dôkladné umývanie pod studenou tečúcou vodou, nie v stojacej a nepitnej vode.



ilustračné foto

autor TiBine pixabay

„Neustále majte na pamäti aj dodržiavanie hygienických zásad pri príprave jedál, predovšetkým časté umývanie rúk,“ zdôrazňuje Kaššová. Vysvetľuje pritom, že každé umývanie rúk má trvať 40 až 60 sekúnd. Ruky si treba navlhčiť teplou vodou a nabrať si dostatočné množstvo mydla. Ruky následne potierať spôsobom dlaň o dlaň, pokračovať preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnútorných strán prstov a opačne. Trením ďalej čistiť spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a opačne, následne zovrieť prsty jednej ruky do dlane a potierať si ich oproti druhej dlani. Nasleduje čistenie ľavého palca krúživým pohybom pravou rukou a opačne. Potom treba čistiť ľavú dlaň krúživým pohybom spojenými prstami

pravej ruky a opačne. Ruky opláchnuť vodou a dôkladne utrieť jednorazovou utierkou alebo čistým uterákom.

### Dbajte aj na hygienu pracovných plôch

Aby sme predišli kontaminácii potravín aj počas prípravy pokrmov, musíme si vždy dôkladne umyť ruky mydlom. Zároveň však musíme dbať aj na hygienu kuchynského dresu a pracovnej dosky, ktorú pravidelne a dôkladne čistíme, pričom sa zameriame na všetky povrchy, kde by mohli zostať nečistoty pri spracovaní predchádzajúcej potraviny. V čistote musíme samozrejme držať aj všetok kuchynský riad a pravidelne meniť tiež špongiu a utierky.

TEXT: RENÁTA KOPÁČOVÁ



## Priama konverzačná metóda,

## až 500 slov za 32 hodín!

## Anglický aj nemecký jazyk

## hneď a ZARAZ!

## Ukážková hodina ZADARMO!

☎ 0918 429 686 ➔ [www.zaraz.sk](http://www.zaraz.sk)

## 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



SAKER

UPRATOVAČKA, VÝDAJCA STRAVY

plný úväzok

Miesto práce: Horný Hričov MZDA: od 600 EUR/mesiac

- práca v stabilnej a rýchlo rastúcej spoločnosti

- zaujímavé finančné ohodnotenie (mesačné odmeny) 13. plat, víkendy a sviatky voľné, jednozmenná prevádzka, pracovná doba pondelok-piatok

Pošlite nám svoj životopis na [saker@saker.sk](mailto:saker@saker.sk)

**PRIJMEME**  
**upratovačku**  
**ŽILINA**

v popolud. hodinách 3 hod. denne

200-230 €/mesiac v čistom

0948 70 70 76

13 5940220 DRAŽBA - Pozemky v k. ú. Kľače, okres Žilina

Výmera pozemku: 1.718 m<sup>2</sup>




Nakupujte, dražte!

|                                                                            |            |                        |                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------|----------------------------------------------------|
| Vyvolávacia cena:                                                          | 17.800,- € | Obhliadky:             | 13.03.2020 o 10:00 hod.<br>20.03.2020 o 10:00 hod. |
| Dražobná zábezpeka:                                                        | 5.000,- €  | Termín konania dražby: | 31.03.2020                                         |
| Miesto konania dražby: LICITOR group, a. s., Sládkovičova 6, 010 01 Žilina |            | Čas konania dražby:    | 10:30 hod.                                         |

LICITOR

[www.licitor.sk](http://www.licitor.sk) info: 0918 834 834  
041/763 22 34





Najlepšie elektro  
2017 / 2018

## UŽ 33 ROKOV PRINÁŠAME POCIT DOMOVA

**Darček ZADARMO**

Pri kúpe práčky Whirlpool nad 300€ v predajni sieti Euronics Vám pošleme zadarmo darčkovú kartu v hodnote 25€ do siete drogérií Teta.

**DARČKOVÁ KARTA 25€**

euronics

**294<sup>70</sup>€**

359€

1200  
otáčky

8kg  
kapacita

A+++

**Whirlpool FWG81284W EU**  
**Automatická práčka**

Hlučnosť 52 dB pri praní, 79 dB pri odstreďovaní, 6. zmysel, 12 programov, digitálny displej, funkcia FreshCare+, detský zámok, odložený štart.



**249€**



3GB  
RAM

32GB  
pamäť

**Lenovo Yoga Tab Smart**  
**10,1" Tablet**

10,1" IPS displej, rozlíšenie 1920×1200 px, 8-jadrový procesor 2,0 GHz, 3 GB RAM, interná pamäť 32 GB, podpora pamäťových kariet (max. 256 GB), zadný fotoaparát 8 Mpx, predný fotoaparát 5 Mpx, USB-C, GPS, Wi-Fi ac, Bluetooth 4.2, operačný systém Android.

**359€**

449€

**Teraz so zvýhodnenou cenou**

UŠETRI  
90€



**JBL PartyBox 300 / Výkonný**  
**párty reproduktor so svetelnými**  
**efektami**

Bezdrôtové slúchadlá s mikrofónom, do uší, konštrukcia uzatvorená, Bluetooth, hlasový asistent, krytie IPx0, frekvenčný rozsah 20Hz–20000Hz, citlivosť 105dB/mW, impedancia 32 Ohm, mení 12mm, výdrž batérie až 3 h.

**349€**

769€

UŠETRI  
420€



4K  
UHD

A

**Sony KD-43XG7096 / 4K UHD Smart**

Televízor SMART LED, 4K Ultra HD, Motionflow XR 400 (50Hz), HDR10 a HLG, DVB-T2/S2/C, H.265/HEVC, 3× HDMI, 3× USB, CI+, USB nahrávanie, LAN, WiFi, Miracast, HbbTV, herný režim, Netflix, Linux, VESA 200×100 mm, repro 20W, Dolby Atmos, DTS Digital Surround, Dolby Digital Plus a ClearAudio+.

**54<sup>90</sup>€**

69,99€

UŠETRI  
21%



**Ariete 4164 / Parný mop 10v1**

Funkcia 10v1. Nádoba na vodu s objemom 350 ml. Ručný parný čistič. Odnímateľná rukoväť/hlavica mopu. Konštantný výstup pary. Hliníková teleskopická rukoväť. Indikátor zapnutia. Regulácia pary. Doba prevádzky 18 – 20 minút.

**od 68<sup>90</sup>€**



**KBT Šmykľavka pre deti 3m**

Na šmykľavku je možné pripojiť hadicu na prívod vody - príprava na hadicu sa nachádza zo zadnej strany pri vrchu šmykľavky v strede. Dĺžka 2750 mm, šírka 495 mm, vnútorná šírka 330 - 353 mm, výška pre osadenie šmykľavky je 1500 mm, nosnosť 80 kg.

**36<sup>90</sup>€**

49,95€

UŠETRI  
26%



**ŠTARTUJEME**  
**ZÁHRADNÚ SEZÓNU**

**GUDE UASA 12-201-24**  
**Aku odvetvovacia píla**

Akumulátorová univerzálna odvetvovacia píla s dobrým záberom vďaka výkonnému motoru, variabilná regulácia rýchlosti, signalizácia stavu nabitia, zubkovaný strmeň na konári, rýchlopínacie skľučovadlo, kompatibilná s bežnými pilovými listami. Dodávaná vrátane rýchlonabíjačky, batérie 2 Ah a pilového listu a strmeňa.

Akcia platí od 13.03. 2020 do 19. 03. 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

O aktuálnej dostupnosti letákových výrobkov sa môžete vopred informovať na telefónnych číslach jednotlivých predajcov uvedených v letáku. Ak sa výrobok uverejnený v letáku nenachádza v predajni uvedenej v zozname predajní, predajňa zabezpečí dodanie požadovaného výrobku do predajne. Technické parametre a vyobrazenia výrobkov sú prevzaté od výrobcov. Chyby a omyly v texte, cenách a technickom popise sú vyhradené. Niektoré obrázky môžu byť len ilustračné. Ceny výrobkov sú uvedené vrátane DPH. Vydavateľ letáku: František Majtán - Euronics TPD, Farského 26, 851 01 Bratislava

## Šalátmi proti jarnej únave

V tomto období by sme mali začať budovať na ťažké jedlá, ktoré prevládali v našom jedálničku počas zimy a odľahčiť tráviaci systém. A čo môže byť lepšie ako čerstvý šalát? Či už zeleninový alebo ovocný, určite dodá nášmu telu množstvo tak potrebných vitamínov. Nechajte sa inšpirovať.

### Šalát s pomarančom

**Suroviny:**

4 druhy rozličných druhov šalátov, 2 pomaranče, 3PL olivového oleja, šťavu z polovice citróna, 50 g vlašských orechov, nasekanú pažitku, soľ, mleté čierne korenie

### Postup:

V šalátovej miske pripravíme marinádu vymiešaním olivového oleja s citrónovou šťavou, soľou a korením.

Pomaranče olúpeme, odstránime aj bielu šupku, rozoberieme ich na mesiačky, prekrájame na menšie kúsky a vložíme do pripravenej marinády.

Šaláty umyjeme, rozdelíme na lístky a pridáme do šalátovej misky k pomarančom a marináde. Všetko spolu premiešame.

Pred podávaním posypeme orechmi a pažitkou. Šalát podávame s celozrnným pečivom.



ilustračné foto

autor jsbaw7160 pixabay

### Šalát s kuracím mäsom

#### Suroviny:

1 ľadový šalát, 1 šalátová uhorka, 2 papriky, 5 paradajok, 250 g kuracieho mäsa, soľ, oregano, olivový olej

### Postup:

Zeleninu umyjeme, očistíme, nakrájame na malé kúsky a dáme do misky, kde všetky druhy premiešame. Kuracie prsia nakrájame na kocky. Dáme na panvicu, posypeme soľou a necháme na oleji restovať. Opečené mäso dáme odkvapkať na obrúsok, potom ho nasypte do šalátu a zamiešame. Podľa potreby ešte pokvapkáme olivovým olejom. Šalát podávame samotný alebo s bagetou.

## Pomôže pobyt na čerstvom vzduchu, vitamíny aj pitný režim

# Zatočte s jarnou únavou

Hoci jarná únava nie je choroba, mnohých z nás dokáže poriadne potrápiť. Ak sa proti nej dobre a včas vyzbrojíme, môžeme ju zvládnuť bez väčších problémov. Stačí ak sa zameriame na zvýšený príjem vitamínov, absolvujeme denne aspoň polhodinovú prechádzku, dodržiavať budeme pravidelný pitný režim a dbať na dostatok spánku.

Jarná únava nie je mýtus a súhrn nepriemerných pocitov, ktoré ju sprevádzajú sa objektívne prejavuje u všetkých vekových kategórií. Vieme však proti nej celkom účinne zabojovať tak, že svoje telo pripravíme po zime vhodnými prostriedkami na prechod do jari.

### Na vine sú biorytmy

Príčinou jarnej únavy sú podľa odborníkov biorytmy, ktoré ľudský organizmus výrazne ovplyvňujú. Počas zimného obdobia neprijímame dostatok slnečného svetla, čo sa prejaví úbytkom energie, malátnosťou a negatívnym psychickým nalaďením. „Po skončení zimy je organizmus vyčerpaný a unavený zo stresov a chorôb,“ hovorí docentka Jana Hamade, vedúca sekcie ochrany a podpory zdravia a špecializovaných činností Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky. „V zime sa viac ľudí pohybuje v uzavretých priestoroch, čím sa zvyšuje pravdepodobnosť prenosu infekčných chorôb formou kvapôčkovej infekcie. Zvýšená je aj produkcia smogu, ktorá má za následok vyšší podiel kyslíkových radikálov v našom okolí. Tieto látky potom ešte viac zaťažujú organizmus a zvyšujú náchylnosť k infekcii. Svoju úlohu zohráva i to, že počas zimy jedávame menej ovocia a zeleniny. To všetko kladie veľké nároky na telo, ktoré musí často maximálne využívať rezervy energie, ako aj imunitného systému,“ objasňuje odborníčka.

### Stavte na pohyb a pobyt na čerstvom vzduchu

Organizmus po zime naštartujeme vhodným pohybom a pobytom na čer-



Doprajte si vychádzky do prírody.

foto autor silviarita pixabay

stvom vzduchu, pretože aktívny pohyb a čerstvý vzduch rozprúdi náš krvný obeh, zbaví nás stresu a úzkosti, dodá nám endorfíny, čiže hormóny šťastia. Vhodné je najmä bicyklovanie, beh, rýchla chôdza či dlhšia vychádzka. Výborným pomocníkom je tiež práca v záhradke.

### Náš tip:

Ak nemáte počas pracovných dní dostatok príležitostí stráviť čas vonku a dopriať si blahodarný účinok slnečných lúčov, pokúste sa aspoň o drobné zmeny. Obed si nemusíte zjesť v kancelárii, kde i tak trávite väčšinu dňa, či v reštaurácii. Vychutnať si ho môžete aj v parku na lavičke. No a čo sa pohybu týka, na ceste do práce či z práce vystúpte o zastávku skôr a zvyšok cesty prejdite pešo. Rovnako sa to dá aj v prípade, že ste nútení jazdiť do práce autom. Zaparkujte ho na vzdialenejšom parkovisku ako doposiaľ a o vychádzku máte postarané. No a počas víkendov by sa mali stať vychádzky do prírody samozrejmosťou. Ak so sebou vezmete príjemných spoločníkov, antidepresívne účinky by mali

byť zaručené.

Jana Hamade však upozorňuje aj na skutočnosť, že na pohyb by sme mali myslieť nie len vonku, ale aj v práci. „Ak máte sedavé zamestnanie, robievajte si pravidelné prestávky a zacvičte si. Otvorte okno, poprechádzajte sa a ponáhajte si chrbát, ruky i nohy. Na uvoľnenie pomáhajú i dýchacie cvičenia, a tak počas dňa urobte vo vzpriamenom sede tri - štyri razy sériu hlbokých nádychov a výdychov, pri každom nádychu a výdychu rátajte do päť,“ radí odborníčka.

### Zvýšte príjem čerstvého ovocia a zeleniny

Pred príchodom jarných dní je veľmi dôležité zvýšiť príjem čerstvého ovocia a zeleniny. Zaradiť tak môžeme do svojho jedálnička aspoň raz do týždňa ovocný alebo zeleninový deň. Pripraviť si môžeme šťavy aj chutné šaláty z čerstvého ovocia či zeleniny, ktoré sú výborným zdrojom vitamínov aj minerálov. „Imunitný systém podporíte užívaním prírodných látok zo skupiny antioxidantov, ktoré zmierňujú pôsobenie voľných kyslíkových radikálov, ako sú vitamíny A, B, C a minerály, selén a zinok,“ radí docentka Jana Hamade.

Zabúdať by sme však nemali ani na pravidelné pitie čistej vody, ktorú môžeme striedať s nenasladenými čajmi či šťavami.

### Vyhýbajte sa stresu a relaxujte

Nielen len pohyb na čerstvom vzduchu, vitamíny a minerály sú dôležité, zabúdať by sme nemali ani na ďalšie veci. „Ak je to možné, snažte sa vyhýbať stresujúcim situáciám. Neokrádajte sa o spánok, nájdite si vhodnú relaxačnú metódu, napríklad jogu, či autogénny tréning a venujte sa nejakej záľube,“ uzatvára Jana Hamade.

STRANU PRIPRAVILA: RENÁTA KOPÁČOVÁ



Zvýšte príjem vitamínov a minerálov aj pitím domácich štiav, ktoré pripravíte z čerstvého ovocia a zeleniny.

foto autor silviarita pixabay





# BALKÓNY • ZIMNÉ ZÁHRADY • PERGOLY



**balkóny** rámové



splátky od 49 €

**balkóny** bezrámové



splátky od 98 €

**zasklievanie terás**



**zimné záhrady**



splátky od 149 €

**hliník. prístrešky**



splátky od 99 €

**JARNÁ AKCIA**

**ZĽAVY AŽ DO 25%**

**Možnosť výhry 250 €**

0948 787 777 | [www.balkona.eu](http://www.balkona.eu)

Ku každej objednávke darček | Možnosť splátok s 0% úrokom



## ZAPICHOVANIE a ZATÁČANIE CHMEĽA

**Oblíbená brigáda.** Čistý zárobok sa najčastejšie pohybuje cez 1 300 Kč/deň a VIAC (cez 50€/deň a viac), celkovo bežný zárobok predstavuje cez 1 400 €. Výplata v hotovosti, zálohy každý týždeň. Práca na cca 2 aj 4 týždne (možnosť vycestovať domov a naspäť). Prac. zmena 10 hod, pracuje sa na úkol! **Ubytovanie a cestovné zdarma. Celodenné stravovanie** za symbolický príspevok. **Nástup po Veľkej noci.** Práca nie je ťažká, ale hľadáme iba ľudí zvyknutých na fyzickú prácu. Práca vhodná pre ženy, mužov aj páry. **U nás vek nerozhoduje. Istota aj celoročnej práce a dôchodku.**



Viac na **0948 944 782** (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť). Jobbees, člen združenia AB Crop

**SBS LAMA SK**

**prijme člena výjazdovej skupiny SBS**

**miesto výkonu práce: Žilinský kraj**

**1100 € brutto/ mesiac**

**Nástup ihneď!**

**Kontakt: 0948 289 238**

**Kúpime podiel vo Vašom byte**

**Kúpime Váš byt**

**a môžete v ňom ostať bývať**

**0948 100 001**

**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**

Aktuálne hľadáme do nášho tímu **NASTAVOVAČOV a MONTÁŽNYCH OPERÁTOROV**



Viac info NASTAVOVAČ

**brose.sk**



**Prijmeme do prac. pomeru**

**vodičov skupiny C, E**

**na vnútroštátnu a medzinárodnú prepravu**

**MZDA: od 1200€/mesiac brutto + mesačné a koncoročné odmeny, stravné poskytnuté aj za dni dovolenky**

**Požiadavky:** karta vodiča, psychotesty, KKV (s možnosťou preplatenia)

**Kontakt: 0903 510 068, [pam@ndz.sk](mailto:pam@ndz.sk)**

**PRÍJMEME PREDAVAČKY**

do novootvárateľnej predajne zákuskov GLACIO v Kauflande v Žiline. Mzda brutto 750-850 eur. Tel. 0903 623 231 [info@glacio.sk](mailto:info@glacio.sk)



**PERSONALISTKA, ÚČTOVNÍČKA**

plný úväzok

Miesto práce: **Horný Hričov** MZDA: **od 900 EUR/mesiac**

- dlhodobé zamestnanie v stabilnej a rýchlo rastúcej nadnárod. spoločnosti  
- zaujímavé finančné ohodnotenie (mesačné odmeny), 13. plat, stabilné a príjemné pracovné prostredie, priestor pre realizáciu vlastných nápadov

Pošlite nám svoj životopis na [saker@saker.sk](mailto:saker@saker.sk)

**Hľadáme nového zamestnanca na montáž a servis výťahov**

Vhodné vzdelanie – elektrotechnik

Práca vhodná pre mladších, ktorým nechýba chuť sa zaškoliť. Školenia a neskoršie získanie osvedčenia zabezpečíme.

**Nástupný plat: 6 €/h v čistom (cca 1000 €/mes. v čistom + podľa výkonu)**

**Práca v okolí Žiliny**

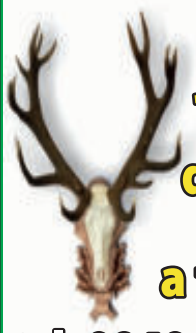
Po zaškolení a získaní zručností primerane k výkonu

Ponuky s krátkym prof. životopisom zasielajte na email [info@rm-vytahy.sk](mailto:info@rm-vytahy.sk)



# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



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

**tel. 0940 723 073**  
trofejeeu@gmail.com

**Okenné sušiaky**

Montáž bez narušenia fasády alebo okenného rámu



**AKCIA - 25% do konca mesiaca**

☎ 0944 556 070  
**www.susiakynaokna.sk**

**Spôsobujú vám schody problém?**



**Stannah**

Stannah Vám ponúka stoličkové výťahy na všetky typy schodísk.

ŽTP občanom poradíme, ako získať na zakúpenie štátny peňažný príspevok.

Zavolajte na naše bezplatné telefónne číslo  
**0800 162 162**  
**www.stannah.sk**

Viac ako 600 000 Stannah zákazníkov na svete

5 ROKOV ZÁRUKA A SERVIS ZADARMO

Sme priami výrobcovia a špecialisti na najpredávanejšie stoličkové výťahy na svete!

**PRIJMEME ucelené partie**

**MURÁROV**

na výstavbu rodinných a bytových domov v Belgicku

- Práca na živnosť
- Práca na úkol (3.500 - 4.500 €/mes.)
- Ubytovanie zabezpečené a hraďené
- slovensky hovoriaci kolektív
- Nástup ASAP

**ZU-COM, s.r.o.**  
Tel.: 0917 860 693

**PRÁCA V ČR**

PLATÍ OD 850 Kč na 1300 Kč

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

Bezplatná infolinka:  
**0800 500 091**

**ECO Energy® energetické poradenstvo**

**CHCETE VYUŽÍVAŤ SLNEČNÚ ENERGIU NA MAXIMUM?**

Teraz už môžete vďaka neobmedzenej virtuálnej batérii, z ktorej čerpáte elektrickú energiu pre celú Vašu domácnosť večer aj ráno. Spotrebujete ju dokonca ešte skôr ako ju vyrobíte, stačí keď ju vrátite počas roka.

**NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ**

**POTVRDENÉ NAŠIMI ZÁKAZNÍKMI !!!**

Ako jediný na trhu Vám prinášame možnosť splatiť si Vaše nové zariadenie, ktoré Vám bude celý život šetriť Vašu peňaženku. Toto zariadenie si navyše splatíte z usporení financií, ktoré by ste aj tak zaplatili za nákup elektrickej energie.

- 3 ploché kolektory, 300 l bojler v cene
- návratnosť investície 2-3 roky
- kompletná konštrukcia na strechu + pripojovacie potrubie
- spoľahlivo pokryje spotrebu teplej vody od marca do októbra

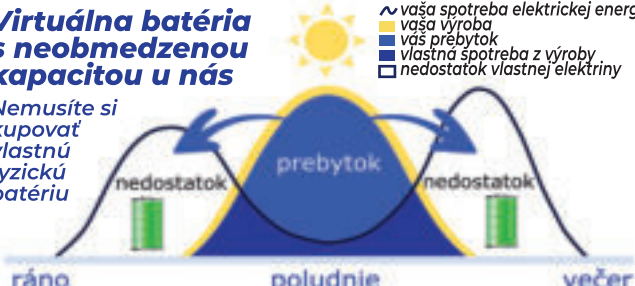
**Aj na splátky 1890€**  
23,66€ x 96 mes. vrátane montáže

**MOŽNOSŤ NA SPLÁTKY NA CELÝ SORTIMENT AŽ NA 5 AŽ 8 ROKOV**

**www.ecoenergy.sk • info@ecoenergy.sk** infolinka: 0800 909 909, 0948 930 940

**Virtuálna batéria s neobmedzenou kapacitou u nás**

Nemusíte si kupovať vlastnú fyzickú batériu



~ vaša spotreba elektrickej energie  
 ■ vaša výroba  
 ■ váš prebytok  
 ■ vlastná spotreba z výroby  
 ■ nedostatok vlastnej elektriny

**Fotovoltaická elektrárňa 3000 Wp**

- pozostáva z 10 panelov + menič
- + zdarma virtuálna batéria s neobmedzenou kapacitou
- montáž na kľúč, návratnosť investície 4-5 rokov
- ročná výroba el. energie 3500 kWh
- Zvýšok životnosti elektrárne viac ako 25 rokov
- máte vami vyrobenú elektrinu úplne zdarma

**3189€** vrátane montáže

**Aj na splátky 39,91€ x 96 mes.**

**25 ROKOV ZÁRUKA OD VÝROBCU**

**ENVIRO THERM**  
www.envirotherm.sk  
info@envirotherm.sk  
tel: 0909 150 150

Pre všetky kotly platí: **emisná trieda 5**

**Uvedené ceny sú s DPH.**

**VIADRUS**

- záruka 10 rokov
- účinnosť až 91%
- nízka spotreba paliva

| Výkon v kW | Doporučená vykurovacia plocha | Cena  |
|------------|-------------------------------|-------|
| 16 kW      | 150 m²                        | 1 €   |
| 21 kW      | 220 m²                        | 35 €  |
| 25 kW      | 290 m²                        | 79 €  |
| 30 kW      | 350 m²                        | 150 € |

**ATMOS**

Splyňovací kotol ATMOS DC 18 S kW

| Výkon v kW | Doporučená vykurovacia plocha | Cena  |
|------------|-------------------------------|-------|
| 18 kW      | 200 m²                        | 199 € |
| 25 kW      | 290 m²                        | 380 € |
| 30 kW      | 350 m²                        | 457 € |

**MCE**

Automatický kotol drevo a pelety MCE V7 PLUS PELLET

Vysoká účinnosť kotla nad 91%

| Výkon v kW | Doporučená vykurovacia plocha | Cena  |
|------------|-------------------------------|-------|
| 19 kW      | 270 m²                        | 999 € |

**VIGAS**

Splyňovací kotol VIGAS. Vysoká účinnosť kotla nad 91%.

| Výkon v kW | Doporučená vykurovacia plocha | Cena  |
|------------|-------------------------------|-------|
| 18 kW      | 200 m²                        | 199 € |
| 25 kW      | 290 m²                        | 380 € |
| 30 kW      | 350 m²                        | 457 € |

**Ceny kotlov emisnej triedy 5, sú uvedené po odrátaní štátnej dotácie, bez montáže.**











