

POVAŽSKO BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 28 230 domácností

**čítajte
NOVINY ...
S NAJVÄČŠÍM
ZÁSAHOM
NA SLOVENSKU**

VO VÝSTAVBE

NOVÉ BYTY už od 58 981 €

- krásna a pekújna lokalita
- nové a moderné byvania
- 15 min. od centra Považskej Bystrice
- parkovacie miesto a pivnica v CENE

Dokončenie 12/2020
www.luhpark.sk
0948 948 420

Ponúkam
živé prasatá
2,30 €/kg
bravčové polovice
s hlavou 2,95 €/kg
dovoz v cene
Kontakt:
0907 839 394

LIKVIDÁCIA
AZBESTU!!!
0919 175 335
www.likvadacia-azbestu.eu

KÚPIM
BYT, DOM
aj zadlžený
s možnosťou
ostať ďalej
v nájme a možnej
späťnej kúpy
0948 107 044

Kamenárstvo
BOLEGA

- rekonštrukcie terazzových hrobov
- zulové zostavy - urnové hroby
- murované hroby
- obnova písma - gravirovanie

0918 827 303
milanbolega@gmail.com

LEXAN

N 0904 030 950 AR TRADE-PRO
www.artrade.sk Považské Podhradie

Ponúkam všetky
stavebné
a maliarské práce,
striekanie streich

Kvalita a seriósosť
0910 993 219

SYPANÉ DREVO
MÄKKÝ smrek, bôr, lípa
od 26€
1Prms

DREVOBUILDING

drevobuilding.sk
+421 948 277 822

PREDÁM BRIKETY, PELETY

BRIKETY
brikety vyrobené
z tvrdého
a mäkkého dreva

1 tona 190,-

PELETY
Borovicové
pelety
kvalita A1

1 paleta 199,-

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

**STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA
OBCHODU A SLUŽIEB V PÚCHOVE**
UL. 1. mája 1264, Púchov
v školskom roku 2020/2021

otvára štúdium v odboroch:

študijných:
(absolvent získava maturitné vysvedčenie a výučny list)

6323 K HOTELOVÁ AKADÉMIA (5-ročné štúdium)
6446 K KOZMETIK (4-ročné štúdium)
6442 K OBCHODNÝ PRACOVNÍK (4-ročné štúdium)
6352 M OBCHOD A PODNIKANIE,
zameranie na cestovný ruch (4-ročné štúdium)

učebných:
(absolvent získava výučny list a môže pokračovať v nadstavbovom štúdiu)

6445 H KUCHÁR
6444 H ČAŠNÍK, SERVÍRKA
6456 H KADERNÍK
2964 H CUKRÁR

Absolventi učebných odborov môžu pokračovať v nadstavbovom štúdiu (2-ročné ukončené maturitnou skúškou) v odboroch spoločné stravovanie a vlasová kozmetika.

VYKÚPIME
VAŠE VOZIDLO
od roku 2005. Féróvé
ceny, platba v hotovosti
Tel: 0901 747 444

REKONŠTRUKCIE
BYTOVÝCH JADIER
KÚPEĽNÍ A BYTOV
Milan
Šadlák
0911 113 701

MALIARSKE
a natieračské práce
stierky

www.novosad.sk

Kontakt: 0905 485 603



Miroslav Paur
Považská Bystrica
Moyzesova ul. 816/101
tel.: 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 $U=0,5W/m^2K$
- Na všetky okná teplý rámk **gratis**
- Bezpečnostné dvere **HI/SEC, SOFIA**
- Vchodové dvere PVC cena od 480 €
- Servis okien a dverí



DVERE

www.vchodove-dvere.sk

VCHODOVÉ
0917 678 746

15 - bodové zamykanie, zvukotesniaca
a tepelnouzolačná výplň, oceľová zosilnená konštrukcia
PVC povrchová úprava v dekore dreva.



ZÁRUČNÝ a
POZÁRUČNÝ SERVIS

NEREZOVÉ
KOMÍNOVÉ
VLOŽKY

OCEĽOVÉ
DYMOVODY

FASÁDNE
3-VRSTVOVÉ
KOMÍNY

KOMÍN S.R.O.



FRÉZOVANIE,
VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Tel: 0948 267 814

kominsro.sk

kominsro@kominsro.sk

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

REKONŠTRUKCIA
KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 30%

0948 012 507 - www.profikominy.sk

FRÉZOVANIE
od 20€/bm

PRESTAVBY
NADSTREŠNÝCH
ČASŤI KOMÍNOV

ZATEPLOVANIE
A SIEŤKOVANIE
KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA

46/1200007

VMR plast

- Hliníkové okná, dvere
- Plastové okná, dvere
- Protipožiarne dvere
- Presklené fasády
- Dvere na fotobunku
- Hliníkové zábradlia
- Pergoly, zimné záhrady
- Exteriérové žalúzie
- Vstavané skrine
- Nadrozmerné zasklievanie
- Prenájom manipulač. techniky

Mobil: 0908 753 666

e-mail: vmrplast@vmrplast.sk

www.vmrplast.sk



KERAMIKA
QUALITÉ KUPELNE NA KLUC ZA NAIPEJSIE CENY

OBKLADY • DLAŽBY • UMÝVADLÁ • VANE
SPRCHOVÉ KÚTY • DOPLNKY • BATÉRIE
KÚPEĽNOVÝ NÁBYTOK • FASÁDNE OMIETKY
STAVEBNÉ MATERIÁLY

0949 204 816

Sverepec 219
sproti reštaurácii "U KONÍKA"

**ŠIROKÝ VÝBER
Z CELEJ
EURÓPY**

www.keramikasro.sk

3D grafický návrh ZADARMO!



PLÁVAJÚCE PODLAHY

CENOVÉ PONUKY Vám ZDARMA VYPRACUJEME NA:
keramika@keramikasro.sk

ZĽAVY AŽ 30%

Z CENNÍKOVÝCH CIEN VÝROBCOV

ZAREZERVUJTE SI OBHLIADKU ZDARMA!

DOVOZ TOVARU

ZAMERANIE NA VIZUALIZÁCIE, PORADENSTVO A OBHLIADKA PRIAMO U VÁS DOMA TEL: 0908 226 822

BM KOMÍNY

**FRÉZOVANIE
A VLOŽKOVANIE
KOMÍNOV**

0911 315 249 • www.bmkominy.sk

KOMINÁR

**čistenie
komínov a
spotrebičov**

Občianska riadková inzercia

02 AUTO-MOTO / iné

HUKUPIM STARÚ JAWU 350 AJ SAMOTNÝ MOTOR 0949150398

Predám Škoda Octavia RS, 2.0 TDI CR, čierne 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

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

07 REALITY / iné

Hľadám byt na prenájom telefónne číslo 0903 180 098

08 STAVBA

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

09 DOMÁCOSŤ

Predám sklolaminátové žumpy o objeme 5.000, 8.000 a 10.000 litrov a vodomerné plastové šachty. Cena od 650 €. Dovozem, osadím, vykonájam tlakovú skúšku. T.č.: 0905 925 991

Cistenie hrobov a obnova písma, seriósosť, korektnosť a spoľahlivosť. T.č.: 0919 205 521
Kúpim haki lešenie, 0908 532 682

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

14 RÔZNE / iné

Chcete si podať inzerát?

Poslite SMS na číslo 8866 v tvar:

RP medzera PB medzera Číslo rubriky medzera Text inzerátu

Priklad:
RP PB 12 Predám kočik, 0987 654 321.

Správnu SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyučuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začiatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzičiek. Nič iné neučtujeme. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operačora 4ka.

TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, poslite rovnakú sms toľkokrát, v ktorých týždňoch chcete inzerovať.

TIP 2: Ak chcete inzerát verejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **PB** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane tlačenou. Súťaž PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Nepeňažné benefity

Novela zákona o dani z príjmov účinná od 01.01.2020 priniesla viaceré významné zmeny, medzi ktoré môžeme zaradiť aj nové typy oslobodenia od dane z prímu zo závislej činnosti, tzv. **nepeňažné benefity**.

Prvým z týchto benefitov je rozšírenie oslobodenia pre vzdelávanie zamestnancov. Rozšírenie sa týka akéhokoľvek vzdelávania zamestnanca, za splnenia podmienky, ktorá určuje, že musí ísť o stále vzdelávanie súvisiace s činnosťou alebo podnikaním zamestnávateľa, pričom ak by íslo o vysokoškolské vzdelávanie prvého alebo druhého stupňa, musí byť splnená ďalšia podmienka, ktorá určuje, že tento pracovný vzťah je zamestnanec povinný dodržiavať k začiatku akademického roka nepretržite 24 mesiacov.

Ďalším benefitom sú lekárske preventívne prehliadky, ktoré sú súčasťou opatrení o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci. Zamestnávateľ je povinný zabezpečiť vykonávanie zdravotného dohľadu vrátane lekárskych preventívnych prehliadok vo vzťahu k práci, a to v pravidelných intervaloch v závislosti od charakteru vykonávanej práce a pracovných podmienok. Zamestnávateľ je povinný ich zabezpečiť aj na požiadanie zamestnanca. Taktôž vznikné náklady je povinný uhradiť a nie prenášať ich na zamestnanca. Novela zaviedla dva prípady poskytovania príspevkov na preventívnu prehliadku. Ak pôjde o poskytnutie príspevku pre zákonom určený okruh ľudí a práce, tak pôjde o príjem vylúčený z

predmetu dane u zamestnanca a o uznateľný daňový výdavok zamestnávateľa. Ak by íslo o poskytnutie príspevku nad rámec určených predpisov prostredníctvom úhrady zo sociálneho fondu, tak pôjde o oslobodený príjem u zamestnanca a u zamestnávateľa o daňový výdavok spadajúci pod tvorbu povinného prídelu do sociálneho fondu. Posledným z benefitov zavedeným novelou je zvýšenie sumy oslobodenia na ubytovanie. Tento nepeňažný benefit sa týka zamestnancov, ktorí u zamestnávateľa vykonávajú prevažne činnosti vo viaczmennej prevádzke, a on im zabezpečuje ubytovanie. S účinnosťou od 01.01.2020 bol tento benefit zvýšený na sumu 100 eur mesačne, ktorá sa môže uplatniť pri poskytovanom ubytovaní po 31.12.2019. Okrem týchto nepeňažných benefitov s účinnosťou od 01.01.2020, novela zavádza aj zvýhodnenie plynúce až od 01.01.2021 týkajúce sa oslobodenia nepeňažného príjmu zamestnanca vo forme dopravy do zamestnania organizovanej zamestnávateľom do výšky 60 eur mesačne. Novela zjednodušuje doterajšie ustanovenie a zavádza paušálnu sumou príspevku na jedno obsadené miesto v motorovom vozidle. Po prekročení tejto sumy sa zdanil len rozdiel nad 60 eur.



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

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

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 vlády. A to sa odráža na „ne/vybavenosti“ absolventov. Učitelia každými vobmami trpia, koho im do rezortu nanominujú, keďže predchádzajúci minister boli viac-menej hanbou regionálneho školstva. Žiaľ, minister je politická funkcia, preto sa zriedka dočkáme odborného riadenia vrahopolitickejho školstva.

V týchto dňoch sa tvorí vláda. Medzi členmi významných strán sú aj ľudia, ktorí pôsobili v regionálnom školstve, dlhodobo sa venovali školstvu, neobjavili sa zrazu pred vobmami. 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 ťamcu kolegom. Apelujem na kvaličné strany, aby školstvo nebrali iba do počtu, ale vzali si ho ako nesmierne dôležitý rezort, ktorý potrebuje pomoc. Nie iba ekonomickú, ale pomoc ľudi, ktorí sú praxe.

Netreba začať písaním mnohorečnej koncepcie školstva, kde si precvičia svoje

stylizačné schopnosti teoretici, úradníci či akademici. Učitelia si môžete získať už drobnými zmenami, ktoré nič nestojia, 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 etablujú ministra tak, že sa s ním učitelia konečne stotožnia. Potom sa ľahšie pustíme do veľkej reformy školstva - učiteľia pocítia motiváciu. Druhá moja rada je nebáť sa vymeniť zabetonovaných úradníkov, ktorí sú už myšlienkovovo vzdialení od súčasnej školy a veci riešia roky zaužívanými postupmi, prezentujúc ich ministriovo ako najlepšie. Minister neznalý regionálneho školstva prevezme ich riešenia, ktoré na papieri vyzerajú dobre. Často máme v okolí učiteľov, aktivistov, ktorí by ministriovo vedeli pomôcť viac ako úradnícky káder. No aj to chce ministra, ktorý vie takýchto ľudí pritiahnuť. V ďalšom rade si treba uvedomiť, že vysoké školstvo nie je regionálne. Dosaďť na post riešiaci regionálne školstvo akademika nie je vždy výhrou.

Verím aj, že sa nesiahne ani po ministriovi, ktorý bude chcieť preťažiť do škôl ideológiu či doktrínu, ktorá tam ne-patrí.

» PhDr. Ján Papuga, Ph.D.
učiteľ ZŠ a MŠ

RI OKNA®
www.riplast.sk



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

ZAVÍRAČKA
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 Tenis Point, vedľa Mountfieldu)

16. marca 1968 Výročia a udalosti
spáchali americkí vojaci masovú **vraždu vietnamských civilistov** v Mý Lai.

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

VÝROBA, PREDAJ A MONTÁŽ

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

REALIZÁCIE KRBOV, KACHĽOVÝCH PECÍ

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

OBHLIADKY: 0910 938 961, 0918 489 793

VÝROBA: 0911 938 960

**PALIVOVÉ
DREVO**
0917 351 013

**VYKUPUJEME
STARÉ KRESANÉ
drevo, dosky,
hranoly, stodola,
humno, sýpka, pajta**
POŇUKAME AJ BÚRACIE PRÁCE
tel: 0908 795 502
Info@starýhranol.sk

**VRTANIE
STUDNÍ**
vŕtanie aj malou súpravou
budovanie ø 160mm
0918 620 100

18. marca 1804 Výročia a udalosti
sa **Napoleon Bonaparte** vyhlásil za francúzskeho cisára.

19. marca 1856 Výročia a udalosti
sa prvý raz použili **planové lampy** ako výhľadné osvetlenie v Bratislave.



ČISTOTA DO HĽDKY PÓROV
BEZ CHÉMIE

99,99%
Odstráni
baktérií

PARNÝ ČISTIČ + DARČEK

SC 3 EasyFix SK Set

Max. tlak paru (bar): 3,5
Pomer výkonu na jednu náhradu (m): 75

teraz len

€ 179,-



VYSOKOTLAKOVÝ ČISTIČ + DARČEK

K 4 FC Full Control Flex Car

Max. tlak vysokotlaku (bar): 120

Pomer výkonu na jednu náhradu (m): 200

€ 289,-



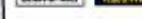
VYSOKOTLAKOVÝ ČISTIČ + DARČEK

K 3 Full Control Car&Home

Max. tlak vysokotlaku (bar): 120

Pomer výkonu na jednu náhradu (m): 200

€ 199,-



SNP 1425, 017 07 Považská Bystrica

TEL. + 421 911 137 347

www.keraspol.sk

www.regionpress.sk

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

Prebrusovanie
(nie čistenie)
terazzových
a mramorových obrúb,
krycích dosiek
a pomníkov.
0907 683 826

OKNÁ | DVERE | BRÁNY | TIENENIE | TERASY

**Všetko —
za eshopové
ceny**

Ien do konca marca



EKO PROFIL
výrobca stavebných materiálov

Najbezpečnejšie okná s 12-ročnou zárukou

POVAŽSKÁ BYSTRICA: Centrum 18/23

- budova Slovenskej sporiteľne

0948 365 004, 042 / 426 19 37

pb@ekoprofil.sk, www.ekoprofil.sk

RÝCHLOČISTIAREN
PERIA

ŠTIELE paplónov a vankúšov

AKCIA pri predložení inzerátu

Cistenie+vankúšik, alebo

nákupná taška **ZDARMA**

ODVOZ A DOVOZ ZDARMA V CELEJ SR

0905 651 037 P.BYSTRICA



BALKÓNY • ZIMNÉ ZÁHRADY • PERGOLY



balkóny

rámové



splátky od 49 €

balkóny bezrámové



zasklievanie terás

splátky od 98 €

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

Ku každej objednávke darček | Možnosť splátok s 0% úrokom

BALKONA
BALKÓNOVÉ A PERGOVÉ SYSTÉMY

Rýchlosť

Číňania postavili nemocnicu za de-
sať dni. Jednoduchší vrah postavil
aj za 48 hodín a železničnú stanicu
za 24. To je rýchlosť.

Aj Rusi sú rýchli. Nedávno zbúrali
zimný štadión za pár sekúnd. Chlapík
odpáil nosník a bolo. Aj Československo
prepadli za pár hodín v noci. Rýchlo
prišli a pomaly odchádzali. Slováci
vrah zavolali Číňanov, aby im postavili
400 kilometrov diaľnice z Bratislavu do
Košíc. Číňania odmietli s tým, že sa im
neopláti chodiť kvôli jednému týždňu

AK JE V DNEŠNEJ DOBE NEJAKÝ DÔLEŽITÝ
parameter podnikania, tak je to rýchlosť. V strojárskych firmách, kde spolu-
pracujeme na inováciach a prototypoch
nových výrobkov, sa snažia skrátiť čas
od nápadu po prototyp z mesiacov a
rokov na týždne a dni. Pomáhajú nové
metodiky a technológie. Čím skôr dámé
základníkovi do ruky prototyp, tým skôr
ho môžeme upraviť a vylepšiť. Čím skôr
presvedčíme zákazníkov o našom pre-
lomovom riešení, tým väčšiu maržu zin-
kasujeme. Prví na trhu definujú cenovú
úroveň. Poslední konkuruju najnižšou
cenou. Zákazníci dnes nevedia čakať.
Rýchlosť procesov výroby, nákupu a
logistiky sú dnes klíčové. Štihle proce-

sy nie sú ani tak o znižovaní nákladov
ako o zvyšovaní rýchlosťi a flexibility.
Zrýchli sa výroba Žilinskej tresky, ho-
ráliek aj automobilov.

Kedysi bola rýchlosť za príplatok.
Dnes je to štandard. Pomali vypadnú.
Tak ako cyklisti, ktorí neprídu do ciela
v časovom limite. Aj vo firme dnes potrebuje zlatí individuálny výkon s
výkonom tímovým. Organizovať rýchlosť
a pružnú sieť, ktorej členovia sú rôzni
a často pracujú na rozličných miestach
sveta, nie je jednoduché. Pri vyshej
rýchlosťi nám pomáhajú technológie.
Vyshe rýchlosť počítačov, dopravy a
výrobných zariadení sú na to, aby ľudia
získali čas a dokázali spomalí. Pomala
a sústredená práca je lepšia, rovnako
ako pomalé varenie, jedenie alebo vy-
chutnávanie si života. Súťaží so strojmi
v rýchlosťi je ako pokúšať sa predbehnúť
čínsky rýchlosťovlak.

**Bafa hovorí-
val** - prácu strojom,
myslenie ľuďom. Ja
by som doplnil -
rýchlosť strojom, poma-
losť ľuďom.



» Ján Košturiak

14. marca 1994

odvolal **prezident SR Michal Kováč** z funkcie premiéra **Vladimíra Mečiara**.

Výročia a udalosti

Volby 2020

Volby do Národnej rady SR z konca februára sú už za nami a občania rozdali politickým zoskupeniam karty podľa svojho uváženia.

Výsledky volieb môžu niesť prívlastok „prekvapujúce“, ale aj také, aké svojim spôsobom v minulosti neboli. Vitazom, a to celkom jednoznačne, sa stalo hnutie OĽaNO. Keďže najvyšší predstaviteľ tohto hnutia často na stránkach tohto periodika oslovoval občanov našej krajiny a teda aj mňa a ako vitaz volieb chce, aby vláda, ktorú v najblížej dobe zloží, bola najlepšia v histórii krajiny, chcel by som v rovnakom priestore upriamíť jeho pozornosť práve na proces volieb.

Ako bojovník s korupciou, ako bojovník za spravodlivosť a rovnaké možnosti všetkých občanov Slovenska, ma líder OĽaNO určite chápe, že by som veľmi chcel, aby parlamentné voľby priniesli ponuku kandidátov zo všetkých regiónov, teda aj z toho môjho a aby mňa a môj región po akýchkoľvek ďalších voľbách nezastupovali iba poslanci z Trnavy alebo z Bratislavu.

Naívne sa domnievam, že poslanec (ani nemusí byť členom politickej strany) žijúci v danom regióne nielenže má vziať k miestu každodenného života, ale on a jeho pribuzní chodia po rovnakých cestách a chodníkoch, osobne zažívajú radost a strastí daného miesta, a preto výkon poslaneckého mandátu môže byť osobnejší a so zame-

raním na skutočný osoh občanov a krajinu. Rozdelite jednotný volebný okrsek na princípe krajov a zaviažte politické strany, aby záujem o miesta, kde naočko „nič nie je“, bol skutočný a trvalý, aby volebná kampaň nebola len „výletom na vidieku“ a „opíjanie suchým rožkom“.

Konkrétnie hnutie OĽaNO by s tým určite nemalo žiadny problém, keďže programovo hľadá v regiónoch osobnosť. Na takúto zmenu treba nielen ústavnú väčšinu v parlamente, ale najmä odvahu a presvedčenie o tom, že partokracia, ktorá je len karikatúrou teoretickej demokracie, slúži občanom len naoko, pretože slúži len politickým subjektom a ich záujmom.

Urobte zmenu volebného systému tak, aby výsledky volieb pre voliča neboli len súborom televíznych alebo internetových správ o cudzích ľuďoch, ktorí dostali mandát od rovnako cudzích ľudí. Kým pred voľbami všetci kandidáti veľmi dobre chápú voličov a ich potreby, tak po voľbách často nechápú následne nepochopenie voličov (ak sa ním vôbec zaobrajú). Výsledky

týchto volieb sú zrkadlom rôznorodých nádejí voličov a následne prinášajú farbu zodpovednosti na zodpovedného politika. Ak však vyhlásenia o systémových zmenách neboli len prázdnymi rečami, je tu jedinečná možnosť priblížiť zastupiteľskú demokraciu k voličom, prinávratiť jej elementárny zmysel.

» **Vlado Borák z Oravy**



**Fit Studio
ANDREA**
Robotnická 289/6
Kolónia, P.Bystrica

Ponúkame služby na redukciu hmotnosti, zoštihlenie a spevnenie postavy, zmierzenie bolesti chrbta a budovanie svalov.
Pridite sa skrašiť a zoštihliť do našho fitstudia na stroje INFRASHAPE horizontal, X-BODY a LPG masáže.




OTVÁRACIE HODINY: PO - NE - 6.00 - 21.00
INFO: 0911 321 719 • www.fitstudioandrea.sk • Instagram: @fitstudioandrea

09-19



Najlepšie ceny! Už od 25€/deň

POŽIČOVŇA DODÁVOK

Kontakt: 0907 505 169
e-mail: prenajmisidodavku@gmail.com

POTREBUJETE PREDAŤ AUTO ???

zavolajte nám na 0903 47 50 63



Vykupujeme všetky typy vozidiel, súkromné aj firemné osobné - veterány - motorky - dodávky - nákladné - stavebné stroje - traktory

TU vykúpime Vaše auto !!!

www.luna1.sk

DODÁVKA - SERVIS - MONTÁŽ

OKNA

PLAST - DREVO - HLINÍK

0905 382 202

LUNA1

Pod Sokolice 1, Trenčín, luna1@luna1.sk

09-17

7-04

Infolinka Corona

Národné centrum zdravotníckych informácií zriadilo v súvislosti so šírením koronavírusu novú infolinku. Odborníci na čísle **0800 221 234** odpovedajú na otázky 24 hodín denne, 7 dní v týždni.





SADROKARTONISTI, MALIARI, OMIETKARI, OKNÁRI A PODLAHÁRI POZOR!!!

SADROVÉ VÝROBKY ATLAS GIPS ZA UVÁDZACIE CENY

- vynikajúca kvalita
- výrobky obsahujú prírodnú sadru
- žiadnen popolček

ATLAS GTA - hotová superbiela sadr. polymérová stierka, extrémne rýchle nanášanie valčekom
ATLAS GIPSAR UNI - suchá finálna sadr. stierka 0-2 mm, spracovateľnosť až 90 min.

ATLAS STONER - špárovací sadr. tmel bez použitia pásky

ATLAS SOLARIS - jednovrstvová sadr. omietka do 30 mm, spracovateľnosť až 120 min.

ATLAS BONDER - lepenie sadr. dosiek, vysprávky do 20 mm

ATLAS RAPID - hotová biela sadr. polymérová stierka

ATLAS SAM 100 - sadrovo-anhydridová samonivelačná hmota 5-30 mm

Pre živnostníkov a firmy vzorka suchých výrobkov na vyskúšanie zdarma.

Platí do minútia limitovaného množstva zásob vzoriek.

tel.: + 421 / 42 / 433 0653, email: stavebniny@raven.sk

www.raven.sk

ELEKTRO NAHALKA www.nahalka.sk

- Montáž a servis klimatizácií /Daikin, Sinclair/
- Odborné poradenstvo a servis domácich spotrebičov /BIELA TECHNIKA/
- Predaj domácich spotrebičov všetkých značiek /BIELA TECHNIKA/
- Návrhy pre kuchyne
- Predaj chladiacich vitrína a gastrozariadenia

Otváracia doba: PO - PI: 9.30-16.30 hod. tel: 0907 731 614

Centrum 9/14
/Bývalé Tlačiarne/
Považská Bystrica



Eko Strada s. r. o.

... Vaša nová záhrada

- | |
|--|
| ♣ záhrady ♣ trávniky
♣ údržby ♣ návrhy
♣ realizácie ♣ terénne úpravy |
|--|

Kontakt: 0915 737 032

www.ekostrada.sk

www.TonerPartner.sk

ZĽAVA

10%

na kompatibilné náplne

ZĽAVA

3%

na originálne náplne

Ako získez zľavu?

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

Šalátmi proti jarnej únave

V tomto období by sme mali zabudnúť na tažké jedlá, ktoré prevládali v našom jedálničku počas zimy a odfahčiť trávaci 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, z 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, odstráime aj bielu šupku, rozoberieme ich na mesiaciky, prekrojíme na menšie kúsky a vložíme do pripravenej marinády.

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

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



ilustračné foto

autor jsbaw7160 pixabay

Šalát s kuracím mäsom

Suroviny:

1 ťažký šalát, 1 šalátová uhorka, 2 papriky, 5 paradajok, 250 g kuracích pŕs, soľ, oregano, olivový olej

Postup:

Zeleninu umyjeme, očistíme, nakrájame na malé kúsky a dáme do misy, kde všetky druhy premiešame. Kuracie prsia nakrájame na kocky. Dáme na panvicu, posypeme soľou a necháme na oleji restovať. Opečené mäso dáme odkvapka na obrúšok, potom ho nasypeme do šalátu a zamiešame. Podľa potreby ešte pokvapkame 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 dobré a včas vyzbrojíme, môžeme ju zvládnut bez väčších problémov. Stačí ak sa zameriame na zvýšený príjem vitamínov, absolujeme denne aspoň polhodinovú prechádzku, dodržiavať budeme pravidelný pitný režim a dbať na dostatok spánku.

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

Na vás sú biorytmy

Pričinou jarnej únavy sú podľa odbornícky biorytmy, ktoré ľudský organizmus výrazne ovplyvňujú. Počas zimného obdobia neprijsíname dostatok slnečného svetla, čo sa prejaví úbytkom energie, malátnosťou a negatívnym psychickým naladením. „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 kvapôckovej infekcie. Zvýšená je aj produkcia smogu, ktorá má za následok vysší podiel kyslíkových radikálov v našom okoli. Tieto látky potom ešte viac zafaržujú 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 odbernička.

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

stom vzduchu, pretože aktívny pohyb a čerstvý vzduch rozprádi nás 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 príležitosti stráviť čas vonku a dopriať si blahodarný účinok slnečných lúčov, pokúste sa aspoň o drobné zmeny. Obed si nemusíte zjesť v kancelárii, kde í 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 zástavku skôr a zvyšok cesty prejdite pešo. Rovnako sa to dá aj v prípade, že ste nútene jazdili 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 samozrejmostou. Ak so sebou vezmete príjemných spoločníkov, antidepresívne účinky by mali

byť zaručné.

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, robieť vás si pravidelné prestávky a zacvičte si. Otvorte okno, poprechádzajte sa a ponáraťujte si chrabát, ruky i nohy. Na uvoľnenie pomáhajú i dýchacie cvičenia, a tak počas dňa urobte vo vzpriamnom sede tri - štyri razy sériu hlbokých nádychov a výdychov, pri každom nádychu a výdychu ráťajte do päť,“ rádi odbernička.

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,“ rádi docentka Jana Hamade.

Zabúdať by sme však nemali ani na pravidelné pítie čistej vody, ktorú môžeme striedať s nesladenými 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 autogenný tréning a venujte sa nejakej zálobe,“ uzavára Jana Hamade.

STRANU PRIPRAVILA: RENÁTA KOPÁČOVÁ



Zvýšte príjem vitamínov a minerálov aj pitím domáčich šťav, ktoré pripravíte z čerstvého ovocia a zeleniny.

foto autor silviarita pixabay

OČNÉ CENTRUM VISTAMET

Považská Bystrica

MUDr. Eva TRIZULJAKOVÁ - Jednodňová chirurgia oka

- operácie katarakty (sivého zákalu)
- zákrok **hradený poisťovňou** v plnej výške
- jedinečný zákrok PRELEX
Vás **navždy zbabí okuliarov**

0948 345 145

info@vistamet.sk

[Vistamet.sk](https://www.facebook.com/Vistamet.sk)



**Vaše oči
Vám podakujú**

Navštívte nás aj osobne

Očné centrum Vistamet - M. R. Štefánika 161 - Považská Bystrica



**Priama konverzačná metóda,
až 500 slov za 32 hodín!
Anglický aj nemecký jazyk
hned'a ZARAZ!
Ukážková hodina ZADARMO!**

0918 429 686 www.zaraz.sk

Výroba plastových a hliníkových
OKIEN, DVERÍ
fasád a zimných záhrad



ELASTIC
s.r.o.

ILAVA

Kpt. Nálepku 810
019 01 Ilava
tel.: 0905 371 379
elasticsro@elasticsro.sk
www.elasticsro.sk

**KUPUJTE
OKNA
PRIAMO
U VÝROBCU**



www.regionpress.sk



VIKO spol. s.r.o. Považská Teplá 529
017 05 Považská Teplá
www.viko-pb.sk

Ponúkame voľné pracovné miesto:

Zvárač CO2

Na plný úvazok, alebo na živnosť

Mzdové podmienky (brutto) 4,30 €/hod.

Kontakt: tel: 0911 577 790, personalista@scotka.sk

PRIJMENE UPRTOVACÍ

NA TRVALÝ PRAC. POMER ALEBO DOHODU, DO VÝROBNÉHO ZÁVODU

- 3,56 €/hod. brutto (pripl.: nočné, soboty, nedele, sviatky)

- zabezpečená doprava (príspevok)

- dochádzkový bonus ŽILINA, nástup ihned

0903 828 397

Bonfiglioli

Forever Forward

Bonfiglioli je talianska rodinná firma s viac ako 60-ročnou tradíciou v oblasti konštrukcie a výroby prevodoviek.

Nadnárodná skupina Bonfiglioli v súčasnosti patrí medzi TOP 5 svetových dodávateľov prevodoviek a integrovaných riešení na prenos sily.

V súvislosti s rozvojom závodu v Považskej Bystrici ponúkame pracovné príležitosti záujemcom v profesiach:

• Montážny pracovník

- základná mzda od 740 € btt

• Skladník

- základná mzda od 740 € btt

V základnej mzdze nie sú zahrnuté mesačné prémie od 112 € btt, priplatky (nočná práca, nadčas), timový bonus pri splnení skupinového cieľa, letný a zimný bonus.

Záujemcom ponúkame:

- perspektívny pracovný pomer priamo so spoločnosťou
- bohatý sociálny program (možnosť využívania mestských športovišk, wellness služieb, výlety a firemné akcie aj pre rodinných príslušníkov)
- moderné pracovné prostredie a pracovné podmienky na vysokej úrovni

Svoje životopisy a žiadosti zasielajte prosím na e-mailovú adresu ivana.bednarova@bonfiglioli.com, alebo na adresu Bonfiglioli Slovakia s.r.o., Robotnícka 2129, 017 01 Považská Bystrica. Kontaktovať nás môžete na tel. č. 0902 925 020

Prijmem
šikovnú
zamestnankyňu
na umývanie áut
T: 0905 449 843

Prijmem 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

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



Vysoká škola zdravotníctva a

sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave

(pod vedením Dr.h.c.mult. prof. MUDr. Vladimír Krčmáry, DrSc.)
detašované pracovisko Ústav Božieho milosrdstva v Žiline

Ponuka študijný odbor SOCIÁLNA PRÁCA

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

Janka Brišáková +421 911 667 145 (brisakova.janka@gmail.com)

Anna Majchráková +421 911 307 757 (ankamajchrakova@gmail.com)

www.vssvalzbeta.sk www.ustavbm-zilina.webnode.sk

Osobne na adrese: Na stanicu 657/24, 010 09 Žilina (budova Walmark)



Ponuka práce
v automobilovom
priemysle
v BRATISLAVE
Nástup: IHNEĎ

Hľadáme pracovníkov
na pozícii:

• Vodič VZV

základná mzda 920 €
+priplatky

• Manipulant

základná mzda 848 €
+ priplatky

Práca vhodná pre mužov
a ženy, ubytovanie
zadarmo, pravidelné
poskytovanie záloh,
závodné stravovanie.

Bližšie informácie:
00421 905 281 763
0905 452 659 alebo
bezplatná registrácia
na www.ic-aumont.sk
a my Vás budeme
kontaktovať späťne

...pridaj sa k nám !!!

NOVITA gelato kl'adá
o Papradine,
Beluši a Udiči
brigádnicky
na predaj zmrzliny

0911 357 070, 0911 852 939

Prijmeme
skúseného
stolára do výroby
aj nevyučeného
Tel.: 0904 664 877

brose
Excellence In Mechatronics



KÚPIME

BYTY, RODINNÉ DOMY

platíme ihned,

aj v dražbe alebo s exekúciou.

0902 84 53 48

2				1	8	4
8	3					
1		7				
	2	8	4			1
3				7		
					9	
	4	9				
9		8	3			
5				3		

20. marca 1916

Výročia a udalosti
Albert Einstein publikoval svoju teóriu relativity.

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



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



Kúpim
jelenie,
srnčie,
danielie
zhody
a trofeje.

VÝKUP
VOJENSKÝCH VECÍ - MILITÁRIÍ
tel. 0904 474 597

Okenné sušiaky

Montáž bez narušenia fasády alebo okenného rámu



AKCIA -25%
do konca mesiaca

0944 556 070
www.susiakynaokna.sk

Spôsobujú vám schody problém?



5 ROKOV
ZÁRUKA A SERVIS ZADARMO

Stannah

Stannah Vám ponúka stoličkové výťahy na všetky typy schodisk.

ŽTP občanom poradíme, ako získať na zakúpenie štátneho peňažného príspevku.

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

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

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

PRÁCA V ČR
PLAT: 00 850 DO 1300 EUR

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

Bezplatná infolinka:
0800 500 091
www.konstruktor.sk konstruktor@konstruktor.sk

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 vrárite 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 navišeplatiťte z usporiadencami finančníkmi, ktoré by ste aj tak zaplatili za nákup elektrickej energie.

- 3 plodné kotlinky, 300 l bojler v cene
- návratnosť investície 2-3 roky
- komplexná konštrukcia na strechu + pripojenie potrubie
- spoľahlivo polohy spotrebu teplej vody od marca do októbra

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

Možnosť na splátky na celý sortiment až na 5 až 8 rokov

Virtuálna batéria s neobmedzenou kapacitou u nás

Nemusíte si kupovať vlastnú fyzickú batériu

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

ráno poludnie večer

Fotovoltaická elektrárňa 3000 Wp

- pozostáva z 10 panelov + menič
+ záruka 10 rokov
+ záruka 10 rokov od výrobcu

- možnosť na kúpu, návratnosť investície 4-5 rokov
- ročná výroba el. energie 3500 kWh
- Zvyšok dieľanosti dôstojne vysoký až 25 rokov
- možnosť výmenu elektriny
- účinek zmeny

3189€ vrátane montáže

Aj na splátky 39,91€ x 96 mes. **25 rokov**

ENVIROTHERM
www.envirotherm.sk
info@envirotherm.sk
tel: 0909 150 150

Pre všetky kotly platí: emisná trieda 5

ecodesign **emisná trieda 5**

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

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 m ²	1€
21 kW	220 m ²	35€
25 kW	290 m ²	79€
30 kW	350 m ²	150€

ATMOS

Splyňovací kotol ATMOS DC 18 5 kW

Výkon v kW	Doporučená vykurovacia plocha	Cena
18 kW	200 m ²	199€
25 kW	290 m ²	380€
30 kW	350 m ²	657€

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 m ²	999€

VIGAS

Splyňovací kotol VIGAS. Vysoká účinnosť kotla nad 91%.

Výkon v kW	Doporučená vykurovacia plocha	Cena
18 kW	200 m ²	199€
25 kW	290 m ²	380€
30 kW	350 m ²	657€