REGIONPRESS
Č. 13 / 1. APRÍL 2022 / 26. ROČNÍK

TRENČIANSKO
DUBNICKO-ILAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny
Týždenne do 59 870 domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

Užime si voňavú jar

Zima už pomaly skladá zbrane a dlhé chladné noci vystriedali slnečné rána. Jar prebúdza k aktívnemu životu zvieratá, rastliny aj ľudí. Príroda začína hrať všetkými farbami a znieť ľúbozvučnými tónmi. Jarné kvietky sa ukazujú v plnej kráse a v sadoch rozkvitli ovocné stromy. Včielky bzučia, vtáčence štebocú, voda v potoku žblknkoce a vzduch krásne vonia.

Prišla jar, jedno z najobľúbenejších ročných období, na ktoré sa mnohí z nás už dlho tešili. Slnečné lúče nás čoraz častejšie šteklia po tvári a lákajú nás do prírody. Chystáme sa na zber prvých jarných byliniek, veď o slovo sa už hlási medvedí cesnak či prvosienky. Záhradkári sa pripravujú na novú výsadbu, turisti vyťahujú mapy, aby si naplánovali ďalšie cesty za poznaním. Chalupári sa už tešia na pravidelné víkendy strávené kdesi ďaleko od hlučného davu.

Jarná príroda má obrovské kúzlo a do života nám prináša radosť, no zároveň aj často pretriasaný fenomén – jarnú únavu. Tá nás dokáže každý rok poriadne potrápiť. Na vine však nie je moderná doba, jarnou únavou trpeli podľa odborníkov už aj naši predkovia. Vysvetlenie je pritom jednoduché. Po skončení zimy býva organizmus vyčerpaný a unavený zo stresov a chorôb. Dôležitú úlohu zohráva i to, že počas zimy jedávame menej čerstvého ovocia a zeleniny. To všetko spolu kladie veľké nároky na naše telo, ktoré je nútené maximálne využívať rezervy energie, ako aj imunitného systému, a tak sa niet čo čudovať, že sa dostaví únava. Jestvuje však zopár trikov, ako sa opäť dostať do formy.

Svoj organizmus naštartujeme pravidelnou dennou polhodinou rýchlejšej chôdze. Na pohyb však treba myslieť aj v práci. Ak máte sedavé zamestnanie, robievajte si pravidelné prestávky - poprechádzajte sa, ponaťahujte, zacvičte si pri otvorenom okne a ak je to možné, obed si zjedzte na lavičke vonku a nie v kancelárii. Zmenou by mali prejsť aj naše stravovacie návyky. Mali by sme zabudnúť na ťažké jedlá, ktoré prevládali v našom jedálničku počas zimy a odľahčiť svoj tráviaci systém. Oprášme košík a vyrazme na trh nakúpiť sviežu jarnú zeleninu, veď čo môže byť lepšie ako čerstvý šalát, ktorý dodá nášmu telu množstvo tak potrebných vitamínov. Potom by už nič nemalo brániť tomu, aby sme si užívali jar plnými dúškami.

» Renáta Kopáčová, redaktorka

VYKÚPIME VAŠE VOZIDLO
od roku 2005. Férové ceny, platba v hotovosti
Tel.: 0901 747 444
75-19

WWW.TNA.SK Kamenárstvo 0902 118 250 www.tna.sk
Trenčín, Opatová - Potočná 83 - za motorestom MAJÁK
VÝRAZNÉ ZIMNÉ ZĽAVY
Najkvalitnejšie služby pre Vašich blízkych Serióznosť a kvalita
461220032

DOM NÁBYTKU LEA ILAVA
JARNÁ AKCIA
SLOVENSKÉ VÝROBKY
PARKOVANIE ZDARMA pri predajni
ZÁKAZKOVÁ VÝROBA
ul. Ružová (pri kostole) • tel. 0915 972 918
pondelok - piatok: 8,30 - 17,00 hod. sobota: 8,00 - 11,00 hod.
ODBER IHNEĎ
46-0043

Výroba plastových a hliníkových
OKIEN, DVERÍ
fasád a zimných záhrad
V ponuke máme aj
PROTIPOŽIARNE DVERE
REHAU
ELASTIC s. r. o.
ILAVA
Kpt. Nálepku 810
019 01 Ilava
tel.: 0905 371 379
elasticsro@elasticsro.sk
www.elasticsro.sk
KUPUJTE OKNÁ PRIAMO U VÝROBCU
46-0020

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
FRÉZOVANIE od 15€/bm
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
• ZATEPĽOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 30%
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
0948 012 507 • www.profikominy.sk
461220015

ZATEPĽOVANIE DOMOV FASÁD
Rekonštrukcie domov a bytov
Zámková dlažba - Oplotenia
STRECHY - ALTÁNKY - PRÍSTREŠKY - IZOLÁCIE
Tel.: 0910 331 137
40-0034

PALIVOVÉ DREVO
0917 351 013

KIMART ÚČTOVNÍCTVO
VAŠE ÚČTOVNÍCTVO
Prenechajte starosti s účtovníctvom nám
+421 911 901 261 • kimart2510@gmail.com
www.vaseuctovnictvo.online
46-0027
46-85

CDRC
KOVOŠROT SVINNÁ
VÝKUP DRUHOTNÝCH SUROVÍN
PREDAJ UHLIA, BRIKIET A PIESKOV
0901 78 88 88
WWW.CDRC.SK
461220024

TRENČIANSKO
DUBNICKO-ILAVSKO

Redakcia: ul. Palackého 11 **TRENČÍN**
trenciansko@regionpress.sk

REGIONPRESS
Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA
Ing. Jana Kovalíčková **0905 915 036**
Ing. Kristína Kazánová **0907 673 926**

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

DISTRIBÚCIA (59.870 domácností)
párny týždeň: Dubnica nad Váhom, Trenčín, Trenčianska Teplá, Ilava, Bohunice, Dulov, Kameničany, Košeca, Ladce, Nová Dubnica, Pruské, Slavnica, Biskupice, Istebník, Kubrá, Kubrica, Opatová, Orechové, Dolná Súča, Drietoma, Horná Súča, Horné Srnie, Chocholná - Velčice, Mníchova Lehota, Nemšová, Neporadza, Omšenie, Skalka nad Váhom, Soblahov, Svinná, Trenčianska Turná, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Stankovce, Trenčianske Teplice, Zamarovce
nepárny týždeň: Dubnica nad Váhom, Ilava, Trenčín, Trenčianska Teplá, Bohunice, Bolešov, Borčice, Košeca, Nová Dubnica, Pruské, Adamovské Kochanovce, Dolná Súča, Drietoma, Horná Súča, Horné Srnie, Chocholná - Velčice, Kostolná - Záriečie, Melčice - Lieskové, Mníchova Lehota, Nemšová, Neporadza, Omšenie, Skalka nad Váhom, Soblahov, Svinná, Trenčianska Turná, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Stankovce, Trenčianske Teplice, Zamarovce

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	97.240	**Bratislavsko** Východ
BZ	106.540	**Bratislavsko** Západ
DS	34.320	**Dunajskostredsko**
GA	34.390	**Galantsko+Šaliansko**
HC	30.330	**Hlohovecko**+Sereďsko
KM	16.450	**Komárňansko**
LV	30.580	**Levicko**
MA	29.680	**Malacko**
NR	54.170	**Nitriansko**
NZ	35.050	**Novozámocko**
PK	22.970	**Pezinsko**
PN	41.870	**Piešťansko**+NM+MY
SC	35.420	**Senecko**
SE	36.750	**Senicko+Skalicko**
TO	41.930	**Topoľčiansko**+PE+BN
TN	59.870	**Trenčiansko**+DCA+IL
TT	49.930	**Trnavsko**
ZM	20.930	**Zlatomoravsko**

Stredné Slovensko

BB	56.200	**Banskobystricko**+BR
KY	29.300	**Kysucko**=CA+KM
LI	37.270	**Liptovsko**=LM+RK
LC	30.860	**Lučenecko**+VK+PT
MT	38.570	**Martinsko**+TR
OR	32.480	**Oravsko**=DK+NO+TS
PB	33.590	**Považsko**=PB+PU
PD	40.150	**Prievidsko**
ZV	38.400	**Zvolensko**+DT+KA
ZH	26.880	**Žiarsko**+ZC+BS
ZA	50.780	**Žilinsko**+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	**Bardejovsko**+SK+SP
GE	30.830	**Gemersko** = RV+RS+RA
HU	27.190	**Humensko**=VT+SV+ML
KE	92.130	**Košicko**
KS	24.900	**Košicko** okolie
SL	12.940	**Ľubovniansko**
MI	31.260	**Michalovsko**+TV+SO
PP	41.520	**Popradsko**+KK
PO	49.940	**Prešovsko**+SB
SN	32.540	**Spišsko**+LE+GL

Ako ušetriť pri cenách za energie

V období, kedy sa čoraz viac hovorí o náraste cien energií, prinášame zopár tipov ako znížiť ich spotrebu.

Kúrenie - V izbách kúrte na teplotu 20 °C, v spálni len na 18 °C. Nekúrte, kde netreba.

Horúca voda - Termostat na teplú vodu nastavte na 60 – 65 °C, tým zabránite jej prehriatiu.

Umývačka riadu a práčka - Riad umývajte pri teplote 30 °C a pri tejto teplote aj perte oblečenie, ak nie je veľmi znečistené.

Sušička - Oblečenie sušte na slnku, pokiaľ je to možné. Sušička je žrút energie.

Chladnička a mraznička - Teplotu v chladničke udržujte na úrovni 4 – 7 °C, v mrazničke na - 15 až - 18 °C. Odstraňujte námrazu, pretože tá zvyšuje spotrebu. Nenechávajte dvere na chladničke či mrazničke dlho otvorené.

Varenie - Jedlo pred dovarením vypnite o čosi skôr a dokončite ho nahromadeným teplom pod pokrievkou.

Rúra na pečenie - Dvere rúry na pečenie majte zatvorené, ohrievajte viacero jedál naraz.

Rýchlovarná kanvica - Na ohrievanie vody použite presne potrebné množstvo.

Časovače kúrenia - Nastavte časy zapínania a vypínania podľa vášho denného režimu.

Spotrebiče - V noci vypnite všetky nepoužívané spotrebiče, počítať vypnite aj vtedy, ak sa nepoužíva viac ako hodinu. Obsluhu vám uľahčí predlžovacia zásuvka s vypínačom.

Osvetlenie - Zhasnite, keď odchádzate z danej miestnosti. Vymeňte žiarovky za energeticky úsporné, napríklad LED.

Rozloženie nábytku - Umiestnite nábytok tak, aby ste využili prirodzené svetlo a nezakrývali zdroje tepla.

Okná - Utesnite okná, kľúčové dierky, dvere alebo krb kvôli prechodu studeného vzduchu.

Sprcha - Vymeňte kúpeľ za sprchovanie, pretože takto spotrebujete iba 20 % energie v porovnaní s kúpeľom.

Kohútiky - Nenechávajte horúci kohútik v chode, pretože tak vylievate energiu aj peniaze do odpadu.

» ren
Zdroj informácií: Úrad pre reguláciu sieťových odvetví
Ilustračné foto. zdroj foto pixabay

ZATEPĽOVANIE STAVEBNÉ PRÁCE
ZÁKLADOVÉ DOSKY
0911 171 816
09-44

PLOCHÉ STRECHY
- izolácie, zateplenia
- bezplatná cen.ponuka
- realizácia do 7 dní
0904 644 980
40-0039

STRECHY NA KĽUČ
plechové, betónové, pálene, prístavby domov
Tel.: 0948 107 877
40-0015

VŔTANIE STUDNÍ
0908 943 835
0918 570 286
47-056

Frézovanie a vložkovanie
KOMÍNOV
- frézovanie **1 m - 15 €**
- vložkovanie, certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- **zľava 30%** na materiál
- obhliadka zdarma
- dohoda istá
samotná realizácia priemer 4-6 hodín
frézovanie **od 15€/m**
FRÉZUJEME PO CELÝ ROK
Tel: 0911 322 495, 0915 386 362
frezovanievlozkovanie@gmail.com
56-0018

SKOLAUDUJEM
Vám rodinný dom. **0911 197 001**
461220065

LEŠENIE JK
0944 083 823
461220073

Čistenie hrobov
Dosekávanie písma
Priamo na cintoríne. Do 12 znakov 95€
13- 30 zn. 8€/znak ,31 a viac zn. 7€/znak
1hrob 80€, 2hrob 125€
Obnova písma 1€/znak
Ing. Miroslav Greisiger
0940 653 651
0919 205 521
18-0003

29-0031

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»KÚPIM ULOZENKOVE NOVE DIELY NA STARE MOTORKY ZNACKY JAWA ČZ PIONIER TATRAN STADION PLECHARINU MOTORY KOLESA ATD. PONUKNITE 0915215406

»Kupim motocykle Jawa/CZ/Babetta/Stadion/Pionier/Simson aj iné..Slušne zaplatim. 0949 371 361

»Kúpim malotraktor Agzat aj nepojazdny.0949505827

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

08 STAVBA

»KUPIM HAKI LESENIE. 0907 715 027

»Kúpim haki lešenie, 0908 532 682.

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»PREDAM KANARIKA S KLIETKOU CENA 5E TEL 0904074193

»DARUJEM KANARIKA S KLIETKOU SAMCEKA ZO ZDRAVOTNYCH DVOVODOV TEL 0904074193

»PREDAM KANARIKA S KLETKOU CENA 5E VOLAT 0949116620

11 HOBBY A ŠPORT

13 RÔZNE / predaj

»Kúpim staré kreslá a stoličky z 50 rokov vhodné na chalupu.0911190055

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Chcete si podať inzerát?

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

Príklad: **RP TN 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 vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie! Služba nefunguje u operátorov 02 a 4ka.** Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

KOMINÁRSTVO
ĎURŽA TRENČIANSKE STANKOVCE
- revízie komínov pre novostavby
- vložkovanie, frézovanie
- čistenie a kontrola komínov
- čistenie komínov od 15€
mirdur@centrum.sk • 0905 600 254
461220066

NAJLACNEJŠIE VYPRATÁVANIE
▪ domov ▪ bytov ▪ poval ▪ garáže ▪
▪ záhrad ▪ nebezpečného odpadu ▪
Odvoz zabezpečím
Tel.: 0907 382 062
40-0047

VÝKUP ŽELEZNÉHO ŠROTU A FAREBNÝCH KOVOV
Kovošrot Trenčianská Turná
PO-PIA 8,00 - 16,00 SO 8,00 - 11,00
www.remetal.sk • tel. 0905 597 124
461220041

LEXAN
obojstranná UV ochrana, 10 rokov záruka
komôrkové polykarbonáty • plné technické platne od 0,75 do 9,5 mm • rezanie na mieru
PLOTOVÉ DOSKY
tel. 0915 750 934 www.virgoplast.sk
areál PH Konzulta • Zlatovská 27, Trenčín
46-0050

Zateká Vám strecha?
Spoľahnite sa na odborníkov a budete kľudne spať
- opravy asfaltových a plechových striech - lokálne aj celoplošne novými elastickými materiálmi so životnosťou min. 30 rokov v cene už od 7,90 € / m²
Výber z viac druhov materiálov
- obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky zadarmo
STRECHAFER, s.r.o.
Božík Peter
0948 606 860
40-0005

BRÚSENIE PARKIET
TMELENIE, LAKOVANIE - OLEJOVANIE
Bezprašná technológia lacno a kvalitne
Bona® Komplet renovácia 3x LAK už od: 13,99€/m²
Tel.: 0917 755 577 www.BRUSENIEPARKIET.com
28-0014

EDO-STAV
Piešťany a okolie 0907 681 226
www.edostav.sk

KANALIZÁCIA
• Čistenie kanalizácie a odpadov
• Monitoring kanalizáci
• Krtkovanie
• Oprava a montáž kanalizačných potrubí

KÚRENIE
• Montáž rozvodov kúrenia
• Montáž a výmena radiátorov
• Opravy rozvodov kúrenia
• Odvzdušnenie radiátorov

VODA
• Poruchová služba
• Vodoinštalačné práce
• Čerpadlá
• Montáž a oprava vodovodných potrubí

NON-STOP služby
22 122 0008

Euro Kamenárstvo, s.r.o.
Saratovská 2373, Trenčín-Juh (oproti cintorínu)
0908 190 831 www.eurokamenarstvo.sk
Výpredaj pomníkov zo skladu
Objednávky do konca mája za MINULOROČNÉ CENY!
montážne práce • betónové základy • pomníky
prekrytia • obklady • obnova písma + dopísanie dátumu
051200025

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie -20%
- chemická injektáž
STOP VODA
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331
40-0031

VYPRATÁVANIE
domov, bytov
a nebezpečného odpadu
tel.: 0910 331 137
40-0034

Citáty

Konfucius
Keď si prišiel na svet, plakal si a všetci sa radovali. Ži tak, aby všetci plakali, až ho budeš opúšťať.

KÚPEĽŇOVÉ ŠTÚDIO
Glosik
www.glosik.sk
www.glosik.sk
Kostolná Záriečie 533
VÝPREDAJ SKLADOVÝCH ZÁSOB -50%
86-0125

Hliník nad Váhom 428
014 01 **Bytča**

FAGUS

Fagus SK s.r.o.

prijme do pracovného pomeru

na prevádzku v Trenčíne

- **zváračov**
- **prípravárov výroby**

Náplň práce zvárača:
- zváranie CO2
- zváranie podľa výkresovej dokumentácie
- dodržiavanie technologických a pracovných postupov

Mzda: 1250 € - 2 000 € mesačne,
pri práci na živnosť mzda od 12 €/hodina,
príp. možnosť dohody

Náplň práce prípravára výroby:
- obsluha jednoduchých strojov na delenie a ohýbanie plechu, oceľových profilov
- manipulácia s plechmi
- kontrola kvality výrobkov
- údržba strojov a nástrojov
- práca na VZV, vykládka a nakládka materiálu

Mzda: od 900 € mesačne,
pri práce na živnosť mzda od 8 €/ hodina,
príp. možnosť dohody

Pracovný pomer: plný úväzok, živnosť
Nástup: dohodou

*Sme stavebná firma **s 20-ročnou skúsenosťou** v modulárnej výstavbe na nemeckom a švajčiar. trhu. **Hľadáme manuálne zručných** pracovníkov do kovovýroby v Trenčíne. Prax a skúsenosti sú výhodou. Ponúkame stabilnú prácu, zaujímavé platové ohodnotenie a zaškolenie.*

Kontakt: 0948102078

65-069

Firma Greisinger so sídlom v Münzbachu u Pergu (Horné Rakúsko) je jednou z popredných firiem na spracovanie mäsa v Rakúsku, dodávajúca tovar zákazníkom vo viac ako 50 krajinách sveta. Pre posilnenie nášho medzinárodného tímu hľadáme:

POMOCNÝ PRACOVNÍK / -ČKA DO VÝROBY ČI BALIARNE

NA PLNÝ ÚVÄZOK (SPRAVIDLA V 2-ZMENNEJ PREVÁDZKE)

VAŠE ÚLOHY:
- Spolupráca vo výrobe alebo v baliarni

napr:
Výroba údenín • Solenie za mokra • PlneniE Údenie • Rezanie klobásy • Ovinutie párkov so slaninou • Solenie za sucha • Výroba zmesí korenia • Balenie • Kartónovanie • Komisio, atď.

VÁŠ PROFIL:
- Základná znalosť nemčiny výhodou
- Základná znalosť obsluhy počítačov výhodou
- Technické znalosti výhodou
- Odolnosť, tímová spolupráca
- Starostlivosť
- Časová flexibilita

PONÚKAME:
- Mnoho príležitostí k ďalšiemu rozvoju a budovanie osobnej kariéry
- Príjemná pracovná atmosféra, ochotní a motivovaní spolupracovníci v medzinárodne uznávanom podniku
- Chutné a lacné stravovanie vo firemnej jedálni
- Možnosť zaistenia lacného ubytovania v blízkosti firmy
- Nádherné prostredie uprostred zelene, bez dopravných obmedzení s vlastným parkovacím miestom
- Každoročné príspevky na dovolenku a Vianoce (13. a 14. plat)

Na tejto pozícii ponúkame mesačný plat od 10,35 € hrubého / hodina + atraktívne bonusy a príspevky v závislosti od oddelenia!

Príďte k nám a staňte sa súčasťou rodiny Greisinger!

MÁTE ZÁUJEM? Prihláste sa ľahko a rýchlo pomocou nášho rýchleho formulára:
https://karriere.greisinger.com/sk/

91-0079

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

Citáty

František Saleský
Dve veci nám pomôžu zotrvať v náboženom živote: rozhodnutie plniť si povinnosti stavu a odvaha neznepokojiť sa a nezmalomyseľnieť pri chybách, ktorých by sme sa mohli dopustiť.

VIZITKY
0905 915 036, 0907 673 926

LISKA TRANS

Obchodná firma s potravinami zo Skalky nad Váhom príjme na voľné pozície:

PRACOVNÍK NA ODDELENIE NÁKUPU

Nutná znalosť anglického jazyka, práca s PC a prax v obore min. 2 roky.
Mzda 800€ v čistom + odmeny.

VODIČ SK. C

Prax min. 3 roky. Mzda 1000€ v čistom + odmeny.

Nástup možný ihneď. Volať po 17 hod. - **0917 152 453**

09-48

EMPRES IN

HĽADÁME

na pracovné pozície v ČR

SKLADOVÝ MANIPULANT **VODIČ VZV**

- doprava zabezpečená a hradená
- ubytovanie zdarma
- možnosť nadčasov, týždenné záloby
- odmena za odporúčanie známeho od 120 Eur
- nástupný bonus, príplatky, osobné ohodnotenia.

aj páry/ mzda od 1 300Eur

0919 496 491
info@empres.sk www.empres.sk
Empres In

MAGNA
Forward. For all.

OPERÁTOR VÝROBY
OPERÁTOR LISU
OPERÁTOR LAKOVNE

820€ Základná mzda + **80€** Variabilná zložka

Magna Slovteca s.r.o
magna.profesia.sk

032/3220240, 241
praca@magna.sk

4612200021

SBS GUARDING s. r. o.

príjme strážnikov na prevádzky

Beckov a okolie

Mzda: 4,00€/h. netto
Nástup ihneď.

0948 113 319 • martin.kotlarik@guarding.sk

36-0003

Skvelá práca v Rakúsku

Hľadá sa mladý **Kuchár/-ka** nie je nutná znalosť jazyka a **Čašník/- čka s Inkasom** nutná znalosť jazyka.

45 km od Bratislavy
Seriózne platové podmienky

0907 208 285 kloky83@gmail.com

85_042

SBS GUARDING s. r. o.

príjme strážnikov na oblasť

Dubnica nad Váhom

Mzda: 4,379€/h. brutto
POS nutný. Nástup ihneď.

Volať v pracovné dni od 8:00h do 16:00h
0948 219 522 • radovan.gubany@guarding.sk

36-0003

HYDINÁRSKA FARMA TOPOĽNICA

PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

KURIČKY NOSIVÉ
RÔZNEJ FARBY 8-12-15-18 TÝŽ
KURIČKY NOSIVÉ 14-TÝŽDŇOVÉ 6,90 €/KS
NOSNICE PRED ZNÁŠKOU 20-TÝŽDŇOVÉ 7,90 €/KS
BROJLEROVÉ KAČICE 1-14 DŇOVÉ
MULARD KAČICE - KÁČERE 1-14 DŇOVÉ
HÚSATÁ LANDESKÉ 1-14 DŇOVÉ
MORKY BIELE BIG-6 6-8 TÝŽDŇOVÉ

AKTUÁLNE PLATÍ DO VYPREDANIA ZÁSOB

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI

0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK
HYDINÁRSKA FARMA TOPOĽNICA
ROZVOZ ZABEZPEČÍME

36-0008

Realizujeme STROJOVÉ POTERY

0948 300 988

85_0302

Citáty

Marcus Aurelius
Všetky hriechy sveta plynú z nedostatku lásky.

ZENIT

Predaj a rozvoz po celej SR

POLYKARBONÁT

KOMÔRKOVÝ, TRAPÉZOVÝ

Za akciové ceny!

-25% Frost 2/10 bronz
13,00 €/m2 s DPH

-30% Ultralight 2/10 číra
10,57 €/m2 s DPH

eshop.zenitsk.sk

KOŠ - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
KOŠICE - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

13 122 0047-12

INZERCIA
0905 915 036
0907 673 926

PRIJMEME upratovač / upratovačka

na ručné a strojove upratovanie -na TPP

Pracovný čas: 7,5 hodiny - 2 zmeny (ranná/poobedná)
Mzda: 4 €/hod brutto - **stravné lístky a príplatky za víkend**

Miesto výkonu práce: Vaillant Trenčín / Sihoťpark 0944 206 960

65-061

AGI

Električná 23, Trenčín
www.agi.sk

Tel.: 032/7430272 • agi-tn@agi.sk

PREDSEZÓNNE CENY

649€ 999€
Inventor 230 Volt, 2,4kW, tichá Briggs-Stratton

Husqvarna LC 353V
Výkonná kosačka
motor AFT,
skelet-plast

Elektrocentrála AGT8503, motor HONDA, 8kW, 400Volt
2200€

Elektrocentrála AGT 16503, 15,5kW, motor HONDA GX690
4490€

rotavátor STIGA SRC36
motor-Stiga 4-takt, záber : 36cm
279€

419€
rotavátor TERRA XP 140
4-taktný benzínový motor, záber 60 cm

559€
rotavátor TERRA Q675
4-taktný motor
Briggs&Stratton,
záber 80 cm

479€
rotavátor TERRA XP200
4-taktný benzínový motor
záber 60-80 cm

ZĽAVA na všetky elektrické a benzínové **PREVZDUŠŇOVAČE TRÁVY -10%**

0904 228 092 **0901 900 590**

Ponuka platí do 15.4.2022 alebo vypredania zásob. Ceny sú v EUR s DPH.Obrázky môžu byť ilustračné.

461220017

Dostanete za podobnú prácu toľko, čo dostanete u nás?

Tradičné odmeny sme zvýšili o viac ako 10 % oproti roku 2021!

Priemerný zárobok cca 1 125 - 1 300 € / mesiac!
Ubytovanie s internetom a dopravou zo Žiliny zdarma. Celodenná **strava** za symbolický príspevok. Týždenné zálohy a výplata **v hotovosti.** Prac. zmena 10 hod., **pracuje sa na úkol! U nás vek nerozhoduje!** Práca nie je ťažká, ale hľadáme prednostne ľudí, zvyknutých na fyzickú prácu. **Ďalšie strediská otvárame po Veľkej noci.** Po zapracovaní môžete pracovať aj stabilne na HPP s dôchodkom - myslite na vašu budúcnosť!

Jobbees

Viac na **0948 922 937** (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť).
Jobbees – tradičné zárobky u tradičných českých partnerov, už viac ako 30 rokov.

08-0005 TT13

ZĽAVA

CBDexpert

5% CBD olej | 10% CBD olej | 20% CBD olej | 6% CBD olej | 3% CBD olej

objednavky@cbdexpert.sk
www.cbdexpert.sk
0904 552 345

33-0017

doctor optic

ZHORŠIL SA VÁM ZRAK?
MÁTE OKULIARE, ALE NIE JE TO ONO?

TERAZ JE TEN SPRÁVNY ČAS NÁS NAVŠTÍVIŤ!

6.4.–13.4.2022

OČNÁ OPTIKA DOCTOR OPTIC
OD FIX, NÁM. MATICE SLOVENSKEJ
DUBNICA NAD VÁHOM

TÝŽDEŇ MERANIA ZRAKU
ZADARMO*

* - PLATÍ LEN PRI REZERVOVANÍ TERMÍNU VYŠETRENIA

OPTIKADROPTIK DR.OPTIK_SK 0917 027 571 WWW.DROPTIC.SK

75-06

Ako efektívne posilniť imunitu ?

Sme v období, kedy sa veľa z nás zamýšľa nad svojou imunitou. Dôvodov je viacero: na záver zimy a na začiatku jari sme ešte nezačali prijímať také množstvo vitamínov a minerálov, ako tomu bude v lete, keď je oveľa viac sezónneho ovocia a zeleniny. Významnú úlohu hrá končiaca epidémia COVID-19, ktorú značná časť obyvateľstva prekonala alebo práve prekonáva. A stále netrávime toľko času pohybom na čerstvom vzduchu, ako tomu bude, keď sa oteplí.

Najlepší recept ako podporiť imunitu je jesť veľa ovocia, zeleniny, vyvážená strava a dostatok pohybu na čerstvom vzduchu. Ak to však nie je postačujúce, imunitu je vhodné podporiť aj doplnkami stravy. Hitom posledného obdobia je však nová, účinnejšia forma – vitamíny a minerály v lipozomálnej forme.

Čo je lipozomálna forma?

Predpona „lipo“ znamená tuk a práve tuk tu hrá významnú úlohu. Pri lipozomálnej forme sa potrebné minerály a vitamíny na mikroúrovni obaľujú do maličkých čiastočiek tuku. Táto forma je telu prirodzená a zabezpečuje jednak ochranu potrebných látok pred žalúdočnými kyselinami, ale predovšetkým rýchle a ľahké vstrebávanie. To vedie k vysokej rýchlosti a účinnosti príjmu vitamínov a minerálov podávaných práve v tejto forme. Štúdie hovoria až o 90% vstrebateľnosti. Tuky, do ktorých sa potrebné látky obaľujú sú pripravené z prírodných fosfolipidov, sú biokompatibilné a netoxické.

AKCIOVÁ CENA
balíčku
IMUNITA
za zvýhodnenú cenu
24,97€

www.medikaexpert.sk

Prečo práve Vitamín C a Zinok?

Každý z nás sa neustále stretáva s rôznymi mikroorganizmami, ktoré vdychujeme, či konzumujeme. Naše biele krvinky tieto látky neustále odhaľujú, napádajú, neutralizujú a premieňajú na netoxický odpad, ktorý z tela vylúčime. A práve vitamín C a zinok patria medzi najdôležitejšie látky, ktoré biele krvinky potrebujú na svoje správne fungovanie. Ich nedostatok sa prejavuje zvýšeným sklonom k tvorbe zápalov a infekcií.

Okrem podpory funkcií bielych krviniek toho má vitamín C veľa ďalších funkcií: zlepšuje a urýchľuje hojenie rán, podporuje tvorbu kolagénu, prispieva k antioxidácii organizmu, skracuje dĺžku trvania a zmierňuje príznaky nachladnutia, má ochranný efekt pred pľúcnymi ochoreniami (napr. astma), tlmí vyplavovanie histamínu, čím môže zmierniť priebeh alergickej reakcie. Zinok v kombinácii s vitamínom C nielen prispieva k správnemu fungovaniu imunitného systému, ale podieľa sa aj na regenerácii metabolizmu, zlepšuje správne fungovanie nervového systému, podporuje rast vlasov a nechtov, pomáha bojovať proti akné a podporuje krvný obeh.

Možno sa predávkovať?

Pri každom doplnku stravy je potrebné myslieť na dávkovanie. Doporučený príjem zinku u dospelého človeka je 10 mg denne, závisí však od viacerých faktorov. Viac by to malo byť u tehotných a dojčiacich žien, ale napríklad aj u ľudí s vyšším podielom stravy z obilnín. Maximálna dávka, ktorú sa neodporúča prekračovať je 25 mg denne. Pri zinku je možné predávkovanie, ktoré sa najčastejšie prejavuje nevoľnosťou. Tento účinok je tak silný, že vysoké dávky zinku sa používajú v látkach na vyvolanie zvracania. K nevoľnosti sa pri predávkovaní pridružujú bolesti žalúdka a hnačky, prípadne pocity pripomínajúce chrípku ako horúčka, zimnica, únava a bolesti hlavy.

Pri vitamíne C je odporúčaná denná dávka u dospelého 80—100 mg. O polovicu až dvojnásobne viac by mali prijímať fajčiari. Maximálna denná dávka je 2000 mg. Vitamínom C sa nemožno predávkovať, pretože prebytočný vitamín C telo vylúči. Pri dlhodobo nadmerných dávkach však dochádza k zvýšenej záťaži obličiek a preto sa neodporúča.

» red.

MEDIKA EXPERT

Krása a mladosť
KOLAGÉN S KYSELINOU HYALURÓNOVOU
35,60 EUR s DPH

JÓDOVÉ TABLETKY
150 mcg
10,20 EUR s DPH

Objednávky na:
www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:
0904 552 345
(dostupné od Pon. - Pia.)

Šanca vybrať si, ako sa po zákroku budete pozerať na svet, je pri operácii sivého zákalu úžasný bonus.“

Neodkladajte **operáciu** sivého zákalu!

Máte viac ako šesťdesiat rokov a máte pocit, že horšie vidíte? Potom je možné, že vás trápi sivý zákal. Na otázky pacientov k sivému zákalu odpovedá MUDr. Ján Sokolík jr., primár Očného centra Sokolík v Trenčíne, ktoré sa na liečbu a operácie sivého zákalu špecializuje.

Čo je to sivý zákal a podľa čoho pacient spozná, že ho má?
Sivý zákal je stav, pri ktorom dochádza k zníženiu priehľadnosti ľudskej šošovky, a to najčastejšie v dôsledku starnutia. Väčšinou sa objavuje vo veku 60 až 75 rokov a príznakom je zahmlené, zhoršené a skreslené videnie do blízka i do diaľky, a tiež citlivosť na svetlo. Sivý zákal nie je možné odstrániť inak ako operáciou a neexistuje iný spôsob jeho liečby.

Ako prebieha operácia sivého zákalu?
Ide o úplne bezpečný, bezbolestný a rýchly chirurgický zákrok, ktorého nie je potrebné sa obávať. Počas operácie sa ľudská očná šošovka nahrádza umelou šošovkou. Operácia trvá asi 15 minút a vykonáva sa miestnym znecitlivením. Oko je do druhého dňa zakryté náplasťou a po jej zložení už pacient okom vidí. V Očnom centre Sokolík v Trenčíne je operácia sivého zákalu hradená všetkými zdravotnými poisťovňami.

Sivým zákalom trpí:
50% ľudí nad 65 rokov
70% ľudí nad 75 rokov

Môžem si vybrať z rôzne kvalitných vnútroočných šošoviek?
V Očnom centre Sokolík ponúkame kvalitné vnútroočné šošovky amerického výrobcu Lenstec. Pacient má buď na výber monofokálne šošovky, ktoré mu po operácii zlepšia videnie na jednu vzdialenosť podľa jeho voľby, alebo si môže zvoliť multifokálne vnútroočné šošovky, vďaka ktorým uvidí kvalitne do blízka i do diaľky a úplne sa tak zbaví závislosti na okuliaroch. Vnútroočná šošovka zostáva v oku po celý život, už sa nevymieňa, preto má pacient jedinečnú možnosť výberu, ako sa bude po operácii pozerať na svet.

Prečo prísť na operáciu k Vám, do Očného centra Sokolík?
V Očnom centre Sokolík sme úspešne uskutočnili už viac ako 15 000 vnútroočných operácií, čo svedčí o obrovskej dôvere pacientov. Teší ma, že sú medzi nimi i naši príbuzní a známi. Najväčšia odmena za našu prácu je spokojný pacient, ktorý nás odporučí ďalej svojim blízkym, priateľom, a tí opäť ďalej a ďalej. Je to zásluha celého kolektívu. Pacienti oceňujú nielen výborný výsledok práce, ale i rodinné prostredie centra a profesionálny, a zároveň ľudský prístup celého personálu ku každému pacientovi.

OPERÁCIA SIVÉHO ZÁKALU

Sivý zákal nie je možné odstrániť inak ako operáciou. Pacient by operáciu nemal zbytočne odkladať. Dôvodom je nielen kvalita života, ale i to, že čím viac je sivý zákal tzv. zrelý, tým je operácia náročnejšia a môže priniesť viac rizík.

- **BEZPEČNÁ A RÝCHLA** (trvá asi 15 min)
- **AMBULANTNÁ** (po operácii pacient odchádza domov)
- **ÚPLNE BEZBOLESTNÁ** (v miestnom znecitlivení)

Operácia sivého zákalu vrátane základnej vnútroočnej šošovky je plne hradená všetkými zdravotnými poisťovňami.

VYŠETRENIE PRE OSOBY NAD 60 ROKOV

ZMLUVY SO VŠETKÝMI ZDRAVOTNÝMI POISŤOVŇAMI

Veľa pacientov z dôvodu epidémie preventívne vyšetrenia odkladalo. Teraz, keď sa epidemická situácia opäť zlepšuje, je ideálna príležitosť sa na vyšetrenie objednať. Preventívne prehliadky zraku sú dôležité obzvlášť u osôb nad 60 rokov, a to i vtedy, keď žiadny problém pacient nepociťuje. Preventívne vyšetrenie u starších osôb môže odhaliť sivý zákal.

VOLAJTE: 0904 146 537

Vyšetrenie i operácia sivého zákalu sú v Očnom centre Sokolík plne hradené všetkými zdravotnými poisťovňami!

OČNÉ CENTRUM Sokolík

Očné centrum Sokolík, s.r.o.
Jilemnického 532/2
budova ALFA (bývalý Slovakotex)
911 01 Trenčín
recepcia@ocnesokolik.sk
www.ocnesokolik.sk

09-41

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

rodinné domy

ZĽAVA 40%

Patentovaná kontaktná technológia

Bez vysokotlakových čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA PRIAMO U VÁS DOMA

65-004

KÚPIM MALOTRAKTOR AGZAT, VARI, kovadlinu, zverák.

Tel: 0950 735 425

75-25

GRANILA

PRÁCA PRE:

TESÁROV A MURÁROV v Nemecku

- UBYTOVANIE A DOPRAVA HRADENÉ FIRMOU
- PRÁCA NA TPP ALEBO NA ŽIVNOSŤ

0950 301 301

12-16€/HOD. NETTO

85_0403

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje
i celé poľovnícke zbierky.
(PASOVACIE TESÁKY)
Ďalej kúpim militárie
z 1. a 2. sv. vojny +
výkup vzduchoviek.
Celá SR

tel. 0904 474 597
vykupparoziaeu@gmail.com

461220002

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP vlhkým múrom

0918 671 541

40-0028

UŽ OD 319 €

Názov	Š x V x D	Cena
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	369 €
GRETA	2 x 2 x 2 m	319 €
GLORIA	2,58 x 2 x 2 m	419 €
GALA HIT	3 x 2 x 4 m	449 €
GENIO	3 x 2 x 2 m	319 €
GARANT	3 x 2 x 2 m	419 €
GAMMA AKCIA	3 x 2,15 x 4 m	499 € ~~599 €~~
GULLIVER	3 x 2 x 2 m	449 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 2 m	529 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 399 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	4 999 €

Všetky modely je možné predlžovať o **2m**.

galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- VŠETKO SKLADOM

0948 88 88 55

www.galerica.sk
www.mundio.sk

461220009

Komíny s najlepším pomerom ceny a kvality na trhu

DOVOZ do 5 prac.dní

Komíny "TUMA THERM +" šamot — duplovaný plášť - tuhé palivá — najlepší pomer ceny a kvality!

Komíny TUMA FOLK šamot — najlacnejší! Tuhé palivá — pre dvojkomíny platí suma za 2 jednokomíny

TECNOVIS

ceny s DPH	Komíny "TUMA THERM +" šamot, plyn							Komíny TUMA FOLK šamot, tuhé palivo						
výš.	140/90m	160/90m	200/90m	180/90m	180/45st	200/90m	200/45st	180/90m	200/90m	180/90m	180/45st	200/90m	200/45st
5m	537	491	500	555	564	560	570	445	453	454	463	459	469
6m	590	541	549	617	626	621	631	493	502	502	512	508	518
7m	632	590	599	678	687	683	693	541	550	551	560	557	567
8m	685	640	649	740	749	744	754	586	594	596	605	603	613

KRBY kachle pece na pelety

krby - kachle - sporáky
pece a grily

JOTUL

na drevo - uhlie - pelety

www.krby-tuma.sk
tel. 0905 394 055
Bánovce n. Bebravou - showroom
najväčšie krbové štúdio v SR
prev.: Pezinok - 0917 861 305
prev.: Košice - 0915 147 170
prev.: Nitra - 0908 136 854
prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

Exotická záhrada Bánovce n. Bebr.
www.palmy-cykasy.sk

bonsaje

predaj:
- palmy
- olivovníky
- citrusy
- yuccy
- cykasy
- banánovníky

k bazénom, pre firmy, na terasy, zimné záhrady

40-0033

MAXIN'S Vaša práca

PRACOVNÉ MIESTA AJ S UBYTOVANÍM NA SLOVENSKU

VOLAJTE BEZPLATNE
0800 365 800

WWW.MAXINS.SK

85_0414

MONTTER — ZIMNÉ ZÁHRADY • TIENENIE • ZASKLENIE

Montáž aj do 4 týždňov !

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

- ANTRACIT 7016
- HNEDÁ 8003
- HNEDÁ 8017
- BIELA 9016
- STRIEBORNÁ 9006
- ZLATÝ DUB
- ORECH

Montujeme po celom Slovensku

K zimnej záhrade nad 18 m² tieniaca technika ZDARMA !

E-mail: OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

Nehľadajte 2 alebo 3 firmy, my robíme všetko čo potrebujete...

www.montter.sk - 0919 383 363 - 0919 383 881

87-0004