REGIONPRESS
Č. 49 / 9. DECEMBER 2022 / 26. ROČNÍK

ŽILINSKO BYTČIANSKO

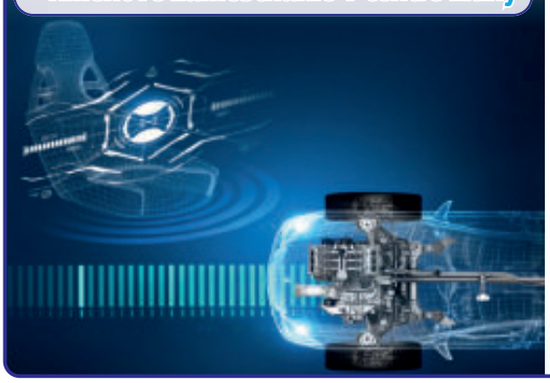
Najčítanejšie regionálne noviny
Týždenne do 50 780 domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

HYUNDAI TRANSYS
recruitment@hyundai-transys.sk
0948 259 305
Bratislavská cesta 119
010 01 Žilina

Nástupná mzda 950€
+ variabilná zložka mzdy
do 150 € / mesiac

Práca v automobilovom priemysle
Operátor výroby
Kmeňové zamestnanie v centre Žiliny



- Príplatok za nočnú prácu 2€/hod., sobota s 50% zvýhodnením, nedeľa / sviatok s 200 % zvýhodnením
- Zimný a letný bonus vo výške 55% základnej mzdy, ročný výrobný bonus 500€
- Letné darčekové poukážky 50€, vianočné poukážky 100€
- Bonus "Zamestnanec mesiaca" v hodnote 50€
- Príspevok na dopravu 15 €/mesiac
- Stravné lístky v hodnote 4,80€ + bufet
- Narodeninové poukážky v hodnote 25€
- Príspevok do 3. piliera
- Zdarma zabezpečená doprava na všetky zmeny z autobusovej stanice Žilina do závodu a naspäť
- Spoločné večere, teambuildingy, spoločen. podujatia
- Množstvo príspevkov zo sociálneho fondu, príležitostné darčeky
- Zľavy u vybraných obchod. partnerov v Žiline a okolí (reštaurácie, obchody, wellness, športoviská)
- Príjemné, nové a čisté pracovné prostredie v modernom závode
- Ročný dochádzkový bonus

47-147

VSTAVANÉ SKRINE
SUPER KVALITA • ABS HRANY • HLINÍKOVÉ KOVANIE
V CENE: hliníkové kovanie, komplet korpus, boky, dná, police, vešiakové tyče, ABS hrany, posuvné dvere
AKCIA: zameranie, dovoz, montáž V CENE
0917 346 632 nabytokgabor@gmail.com www.nabytokgabor.sk výpočet ceny cez telefón
65-030

PALIVOVÉ DREVO UKLADANÉ
mäkká metrovica - 70 €/prm
klátiky štiepané - 80 €/prm
tvrdá metrovica - 80 €/prm
klátiky štiepané - 90 €/prm
DOVOZ ZABEZPEČÍME
0911 090 185
0905 193 790
65-132

DREVO NA KÚRENIE
BRIKETY
s dovozom
0905 835 191
47-038

Gardenteam® zeleň nás baví... 1.12.
PREDAJ ŽIVÝCH VIANOČNÝCH STROMČEKOV
Nájdete nás:
BYTČA
Záhradné centrum Gardenteam
POVAŽSKÁ BYSTRICA
Oproti Kauflandu, Ul. Kuzmányho
ŽILINA
NAY Elektrodom, Vysokoškolákov 39
ŽILINA
JUNIOR, Ul. Hlinská
garden-team.sk aj na našom e-shope!
AKCIA
NORMANDSKÁ JEDLIČKA
125-175 cm
15,90 €
47-198

Bartošek
MÄSIARSTVO BARTOŠEK
Vás pozýva do svojej predajne:
Bytča
Námestie Slovenskej rep. 19

PONÚKAME: čerstvé mäso, tradičné údené výrobky, mäsové výrobky a mnoho iného.
461220059

Výročia a udalosti

13. decembra 2002
Európska rada v Kodani schválila **vstup 10 kandidátskych krajín** (Cyprus, Česko, Estónsko, Litva, Lotyšsko, Maďarsko, Malta, Poľsko, Slovensko, Slovinsko) **do Európskej únie od 1. mája 2004**.

SŤAHOVANIE
0911 319 509
0918 799 309
SVD
www.stahovaniesvasnou.sk
BYTY, KLAVÍRE, KANCELÁRIE, TREZORY, DOPRAVA
47-008

ZBERNÉ Teplička
Poľnohospodárska ul.
Teplička nad Váhom
0902 916 093
HUTNÍCKY materiál
DOPREDAJ
ROXORY
6 mm - 0,4€/m
10mm - 1€/m
12mm - 1,30€/m
V PONUKE AJ:
JOKLE
Tyče L/T/U/I
Rúry
Pásovina
Iné rozmery roxorov a kari sietí
KARI siete
6/100/100 - 41,90€
4/150/150 - 15,10€
8/150/150 - 54,90€
ZBERNÉ Teplička
Vymeň staré, za nové
10% zľava na HUTNÍCKY materiál
ak donesieš niečo ku nám do zberu.
47-028

SLOVENSKÉ BRAVČOVÉ POLOVICE
BEZKONKURENČNÁ CENA!
Doprava v cene!
T: 0908 13 11 99
13 122 0448

Prenájom kontajnerov
3 m³
10 m³
0903 431 746
Stavebný odpad
Objemný odpad
Záhradný BIO odpad
www.kontajneryzilina.sk
47-028

REGION PRESS
Pre podanie si INZERÁTU
píšte zilinsko@regionpress.sk

ŽILINSKO BYTČIANSKO

Redakcia: Vysokoškolákov 6 ŽILINA
zilinsko@regionpress.sk

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

INZERCIA
Mgr. Dana Mráziková 0908 979 468
Veronika Žideková 0905 362 803
Barbora Gajdošová 0915 780 751

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

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (50.780 domácností)

párny týždeň: Bánová, Brodno, Budatín, Bytčica, Považský Chlmec, Trnové, Zádubnie, Zástranie, Závodie, Žilina, Belá, Bitarová, Dolný Hričov, Gbeľany, Horný Hričov, Kotrčina Lúčka, Krasňany, Horný Hričov, Lietavská Lúčka, Nededza, Porúbka, Rosina, Stráža, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín, Višňové, Hliník nad Váhom, Veľká Bytča, Hvozdnica, Kolárovice, Kotešová, Predmier, Štiavnik, Veľké Rovné

nepárny týždeň: Bánová, Brodno, Budatín, Bytčica, Mojšová Lúčka, Považský Chlmec, Trnové, Zástranie, Závodie, Žilina, Žilinská Lehota, Belá, Bitarová, Kamenná Poruba, Konská, Kotrčiná Lúčka, Krasňany, Lietava, Lietavská Lúčka, Babkov, Lietavská Svinná, Mojš, Nededza, Nezbudská Lúčka, Ovčiarsko, Podhorie, Porúbka, Rajec, Rajecká Lesná, Poluvsie, Rajecké Teplice, Rosina, Stráňavy, Stráža, Strečno, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín, Višňové

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

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

Západné Slovensko

BV	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	34.980	**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

Hlavu hore!

Nie vždy ide v živote všetko tak, ako chceme, ako očakávame, ako plánujeme. Zvyčajne sa tie lepšie, pokojnejšie a šťastnejšie obdobia striedajú s tými zložitejšími, náročnejšími a menej úspešnými.

Každý zažil občas chvíle, kedy mal pocit, že sa mu v živote všetko rúca, nič nevychádza podľa jeho predstáv a jedna nepríjemná udalosť strieda ďalšiu. Nevychádzajú vzťahy, škrípe to v práci, nič sa nedarí podľa plánov a keď už-už prichádza „svetlo na konci tunela“, opäť sa niečo pokazí.

V takýchto situáciách sa zvyčajne cítime nešťastní, bezmocní, porazení či frustrovaní. Sme smutní, že veci nejdú podľa našich plánov, že nemôžeme mať všetko pod kontrolou tak, ako by sme si želali, že ľudia, ktorým sme dôverovali, nás zradili vo chvíli, keď sme to najmenej čakali a to napriek tomu, že sme konali fér. Je ťažké takéto pocity spracovať, ale zotrvávať v hneve a smútku, nechať sa zožierať pocitom krivdy či utápať sa v sebaľútosti nič nerieši a škodí nám viac, ako si myslíme.

Aj preto je dôležité sa naučiť prijať situáciu, ktorá nám vstúpila do života, neriešiť emócie, ale hľadať riešenia. Myslieť na to, že život nám prináša prekážky a vďaka nim nám umožňuje viac spoznať samých seba, odhaliť naše slabiny a nájsť silné miesta. Spolu s takýmito životnými lekciami prichádza múdrosť i poznatok, že každý súboj, každá bitka, každá prekonaná prekážka nás formujú a posúvajú vpred.

Zabojujme za seba a nedajme sa zlomiť ľuďmi, ktorým na nás nezáleží, nech sa pokojne smejú za naším chrbtom. Naučme sa, hoc je to akokoľvek náročné, prijať fakt, že ťažkosti sú akousi nevyhnutnou súčasťou nášho života a ako povedala Ann Landers: „Keď prídu, zdvihnite hlavu, pozrite sa im rovno do očí a povedzte: ‚budem väčší - väčšia, než vy. Nemôžete ma poraziť‘.“

» Renáta Kopáčová, redaktorka

ZBAVTE SA VLHKOSTI
pivnice šachty základy obytné priestory
0907 55 77 78 obhliadka + ponuka ZADARMO
17-0007

PRÍSTREŠKY
TERASY
ALTÁNKY
CHUPANWOOD.SK
0902 392 929
chupanwood
65-152

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
65-023

ZÁLOŽŇA AUT. STANICA ŽILINA vedľa okres. súdu 0918 853 220
Vlastníte POZEMOK v Žiline a okolí?
POTREBUJETE POŽIČAŤ?
Pôžičky formou založenia Vášho pozemku
Splátky a čas si určíte sami
Ponúkame výkup a predaj a založenie:
ZLATA A STRIEBRA za rozumné ceny
www - zalozna autobusova stanica zilina
65-142

ŽALÚZIE
•ISO design retiazka (celotieň) cena: 11 €/m2
•ISOLINE retiazka (jednoliaty nosník) cena: 13,50 €/m2 ceny vrátane montáže
•ROLETKY: - DEŇ a NOC, - PLISE - TEXTILNE - STREŠNÉ
•VERTIKÁL. ŽALÚZIE
•SIEŤKY pevné, navíjacie - okenné - dverové
OPRAVY ŽALÚZIÍ
0903 525 784
vlado.michal72@gmail.com
47-013

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch
decoreum.sk
TAPISO KOBEREC BIELY MAYA
ZĽAVA NA VŠETKY KOBERCE
-15%
decoreum.sk
OSUŠKA FROTÉ 70 CM X 140 CM BAVLNA
ZĽAVA NA AKÉKOĽVEK TEXTÍLIE
-15%
Využite kód: OPLATISA
Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

ZASKLENIA TERÁS A ZIMNÉ ZÁHRADY
0948 621 560
info@ersmont.sk
www.ersmont.sk
- ZIMNÉ ZÁHRADY
- ZASKLENIA TERÁS
- PRÍSTREŠKY
- PERGOLY
VIANOČNÉ ZĽAVY
65-088

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
ČISTENIE - KONTROLA
KOMÍNOV
+ REVÍZNA SPRÁVA A CERTIFIKÁT V CENE
CENA od 15 €/m
ZĽAVA na materiál 30 %
oddechtovanie komínov
KOMINÁRSTVO DUBOVEC
0914 276 111
65-012

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY | OCEĽOVÉ DYMOVODY | FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY
komín s.r.o.
FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
Tel: 0948 267 814
kominsro.sk kominsro@kominsro.sk
56-0001

od 389 € + montáž
ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS
- 15-bodové zamykanie
- zvukotesniaca a tepelná izolácia
- oceľová zosilnená konštrukcia
- PVC povrchová úprava v dekore dreva
VCHODOVÉ DVERE
www.vchodove-dvere.sk 0917 678 746
86-0003

SOFICARS AUTODIELY
VEĽKOOBCHOD
PREDAJ NÁHRADNÝCH DIELOV NA VŠETKY TYPY VOZIDIEL
DISTRIBÚCIA OLEJOV AUTOKOZMETIKA AUTODOPLNKY
REPAS TURBA RIADENIA ČERPADIEL TRYSIEK 2 ROKY ZÁRUKA
Adresa: P. O. Hviezdoslavova 25, 010 01 Žilina
+421 918 408 338
DOVOZ DO 24H PRIAMO K VÁM
milanduris.soficars@gmail.com
47-203

VŘTANIE A ČISTENIE STUDNÍ
vrtanie aj malou súpravou
budovanie ∅ 160mm
0918 620 100
68-04

Realizujeme
STROJOVÉ POTERY (PODLAHY)
0948 300 988
85_0302

BRIKETY- PELETY
EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO
ŠKÁROVKA - STUPNICE - HRANOLY
NÁKLADNÁ AUTODOPRAVA
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM
0948 153 799 www.drevoza.sk
47-073

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

INZERCIA
zilinsko@regionpress.sk

PREDAJ
JATOČNÝCH
OŠÍPANÝCH NA DOCHOV
ODSTAVČAT
BRAVČOVÝCH POLOVIČIEK
0908 885 892
36-0141

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky.

V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechtov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencie kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolizácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“ , ktorá je základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert prináša na trh formu kolagénu, v ktorom je spojený rybí kolagén s hovädzím + vitamín C. Denná dávka obsahuje až 6800mg kolagénu a 200mg vitamínu C v zložení 100% bez glutamánov a 100% bez GMO.

» red.

MEDIKA EXPERT
NOVINKA POD STROMČEK
KOLAGÉN FORTE 2 v 1
31,12 EUR s DPH
38,00 EUR
+ 5% CBD OLEJ KU KAŽDÉMU VITAMÍNU ZADARMO
Môžete teraz objednať na:
www.medikaexpert.sk
alebo na tel.: 0904 552 345
(dostupné od Pon. - Pia.)
Alebo kúpiť aj v predajni:
Slniečko zdravá výživa
SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coboriho 1, Nitra - OC Polygon
33-0049

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Kupim starodavny bicykel aj nekompletny,rozne diely(-kolesa,svetla,kostry,atd).tel. 0907 687634

»Odkúpim Vaše auto aj v horšom stave aj bez STK od r.v. 2003. 0910710273

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

»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

»Zhanam byt v Ziline, kupim v hotovosti. Volaj 0951676236

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie, 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim dychové nástroje,heligonku,akordeón,husle.0915876860

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RPmedzera ZA medzera Číslo rubrikymedzera 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 O2 a 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**zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na druhej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

V Piešťanoch môžete stretnúť živého anjela

Vyberte sa v niektorý adventný víkend do Piešťan a naskytne sa vám jedinečná príležitosť stretnúť v uliciach živého anjela. Usmejte sa naňho a dostanete správu, ktorú máte dostať. Správu z minulosti, ktorá vám pomôže kráčať ďalej. Jediným platidlom je úsmev.

„Projekt Slovenskí Anjeli, ktorý sme podporili, je na Slovensku jedinečný," informuje Tatiana Nevolná, výkonná riaditeľka Rezortu Piešťany. „Vznikol s cieľom vniesť do predvianočných ulíc krásu, pozitívne myslenie a dobrú náladu. V tomto projekte je spojená slovenská lokálna umelecká tvorba, tradície a anjeli majú aj environmentálny rozmer, pretože budú odetí v ručne vyrobených upcyklovaných kostýmoch. V centre mesta a na Kúpeľnom ostrove budú Anjeli rozdávať lístočky so správami ľuďom, ktorí sa usmievajú. Obsahom správ budú slovenské príslovia, porekadlá a pranostiky, ktoré majú v sebe viac múdrosti než mnohé dnešné zdroje informácií," objasňuje.

Pripomínajú bohatstvo našej ľudovej slovesnosti

Projekt Slovenskí Anjeli vznikol špeciálne pre vianočné trhy a veselice. Mladé ženy v umelecky stvárnených kostýmoch budú šíriť krásu, radosť a dobro, a tiež pripomínať bohatstvo našej ľudovej slovesnosti a upozorňovať zároveň na možnosti využitia zdanlivo nevyužiteľných materiálov. Kostýmy anjelov sú totiž vyrobené zo starých, nechcených alebo zvyškových materiálov, medzi ktorými sú aj dečky a výšivky po babičkách. „Nielen na stretnutia s anjelmi, ale aj na ďalšie krásne adventné podujatia do Piešťan všetkých srdečne pozývam," hovorí Tatiana Nevolná a dodáva: „Stretnúť živého anjela, nakŕmiť zvieratká v kontaktnej mini farme na vianočných trhoch na Kúpeľnom ostrove, odfotiť sa pri rozprávkových saniach alebo vianočnom kamióne – to sú v predvianočnom čase nezabudnuteľné zážitky pre celé rodiny."

Kedy je možné stretnúť v Piešťanoch živých anjelov?

Anjelov môžete v uliciach mesta stretnúť v nedeľu 11.12. od 15.30 do 19.00, v sobotu 17.12. od 16.00 do 19.30 a v nedeľu 18.12. od 15.30 do 19.00.

» ren

Zdroj informácií a foto: Oblastná organizácia cestovného ruchu Rezort Piešťany

Upečte si štedrák

Vianoce sú sviatkami pohody i hojnosti. V minulosti sa nezaobišli bez koláča, ktorý voláme štedrák. Gazdiné ho plnili rôznymi plnkami, čím vyjadrovali želanie zabezpečiť svojej rodine hojnosť, plodnosť i dobrú úrodu v nastávajúcom roku. Prinášame osvedčený recept, vďaka ktorému si môžete túto dobrotu pripraviť a vychutnať aj vy.

Štedrák

Suroviny:

Na cesto: 550 g polohrubej múky, 300 ml mlieka, 150 g masla, 100 g cukru, 3 žĺtky, 1 kocku droždia (42 g), KL soli, 450 g slivkového lekváru, žĺtok na potretie

Na orechovú plnku: 200 g mletých vlašských orechov, 100 ml mlieka, 80 g práškového cukru, 1 lyžicu rumu (môžete vynechať)

Na makovú plnku: 200 g mletého maku, 100 ml mlieka, 120 g práškového cukru, citrónovú kôru (asi z polovice citróna)

Na tvarohovú plnku: 500 g tvarohu, 80 g práškového cukru, žĺtok, citrónovú kôru (asi z polovice citróna), pol lyžičky mletej vanilky

Postup:

Z polovice vlažného mlieka, cukru a droždia pripravíme kvások. Odložíme ho na 5 minút na teplé miesto.

Potom vložíme do misy preosiatu múku, kvások, rozpustené a schladené maslo, zvyšné vlažné mlieko, žĺtky, soľ a vymiesime cesto. Dáme ho kysnúť asi na 40 minút na teplé miesto.

Pripravíme si plnky:

Orechová plnka: V horúcom mlieku vymiešame orechy s cukrom a necháme vychladnúť. Môžeme pridať aj rum.

Maková plnka: V horúcom mlieku vymiešame mak, cukor a nastrúhanú citrónovú kôru a necháme vychladnúť.

Tvarohová plnka: Vymiešame všetky v recepte uvedené suroviny.

Vykysnuté cesto položíme na dosku a rozdelíme na päť rovnakých dielov. Každý diel vyvaľkáme na tenký plát veľkosti plechu. Plech vyložíme papierom na pečenie a položíme naň prvý plát, ktorý potrieme orechovou plnkou a položíme naň druhý plát cesta. Ten potrieme makovou plnkou. Položíme naň tretí plát a potrieme tvarohovou plnkou. Položíme naň štvrtý plát cesta a potrieme slivkovým lekvárom.

Posledný plát cesta rozdelíme nožom alebo radielkom na prúžky a poukladáme ich na vrchný lekvárom potretý plát do tvaru mriežky. Mriežku potrieme rozšľahaným žĺtkom a koláč pečieme v rúre vyhriatej na 170 stupňov 50 až 60 minút.

» ren

Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:

e-cycling slovmas

• Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
• Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takéhoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
• Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znášajú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
• Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
• Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu.
• Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach **www.e-cycling.sk** a **www.slovmas.sk.**

08-0037 TT10

461220015

KUCHYNSKÁ LINKA
so zľavou 10% len do Vianoc

0948 374 008

- výroba nábytku v Žiline
- stolár s 20 ročnou praxou
- vystavené na ulici Vojtecha Tvrdého 819/1

rodina • domov • bývanie • www.easybyvanie.sk

www.easybyvanie.sk

65-005

KAMENÁRSTVO LAVADO®

zal.1990

POMNÍKY-HROBY-URNY

- NAJVÄČŠÍ VÝBER MATERIÁLOV V REGIÓNE
- DOŽIVOTNÁ ZÁRUKA
- PROFESIONÁLNE PORADENSTVO
- GRAFICKÉ NÁVRHY
- PREDAJ NA SPLÁTKY BEZ NAVÝŠENIA

Kamenárstvo LAVADO
0907 43 93 93
WWW.LAVADO.SK
Hliník nad Váhom Bytča

09-10

SUDOKU

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

SUDOKU

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

SUDOKU

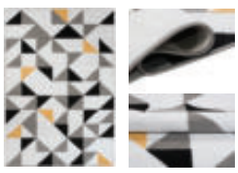
		4	7			9		
				9		3		
	6				1		5	7
2	5	6						3
					6			
1			4	3				
		5		1			9	
			6					
3	1						7	2

Nakúpte výhodne
vo vybraných E-shopoch

Využite kód:
OPLATISA

Pre získanie zľavy zadajte kód **OPLATISA** do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

decoreum.sk



TAPISO KOBEREC BIELY MAYA
ZĽAVA NA VŠETKY KOBERCE
-15%

decoreum.sk

OSUŠKA FROTÉ 70 CM X 140 CM BAVLNA
ZĽAVA NA AKÉKOĽVEK TEXTÍLIE
-15%

decoreum.sk

DEKA 130 CM X 170 CM OLIVOVÁ 100% AKRYL
ZĽAVA NA AKÉKOĽVEK TEXTÍLIE
-15%

10. decembra 1989 — Výročia a udalosti
v Česko-Slovensku bola **vymenovaná Vláda národného porozumenia**

14. decembra 1503 — Výročia a udalosti
narodil sa Nostradamus, francúzsky astrológ († 1566)

12. decembra 1941 — Výročia a udalosti
Slovenská republika vyhlásila vojnu **Spojenému kráľovstvu a Spojeným štátom**

15. decembra 1890 — Výročia a udalosti
zomrel Sediaci býk, náčelník indiánskeho kmeňa Siouxov (* 1831)

16. decembra 1911 — Výročia a udalosti
bola **otvorená trať Tatranskej elektrickej železnice** zo Starého Smokovca do Tatranskej Lomnice

11. decembra 1967 — Výročia a udalosti
predstavenie nadzvukového dopravného lietadla **Concorde v Toulouse**

čujte.sk
Čítajte nás:

www.cujte.sk

Pomôže CBD aj pri skleróze multiplex?

Sklerózu multiplex volajú chorobou tisícich tvárí. Ako môže pomôcť CBD?

Látka CBD, čiže kanabidiol, získavaná z konopy siatej, ovplyvňuje nervovú sústavu. Nie je však psychoaktívna, harmonicky pôsobí na takzvaný endokanabinoidný systém (EKS), ktorý nám príroda „nainštalovala“ do tiel. Ako sme písali v predošlých článkoch, CBD môže uľahčiť pacientom s Parkinsonom či epilepsiou. Keďže CBD vplýva aj na imunitný systém, vedci začali skúmať jeho vplyv na autoimunitné ochorenia, medzi ktoré patrí aj skleróza multiplex.

Organizmus sám sebe nepriateľom

Základnou vlastnosťou imunitného systému je schopnosť rozlíšiť vlastné bunky od cudzích. Princíp je jednoduchý: vlastné bunky telo toleruje, cudzie likviduje. Niekedy však dôjde k poruche a imunitný systém začne vo veľkej miere reagovať proti vlastným bunkám.

Takto vznikajú autoimunitné alebo autoagresívne ochorenia, ktorých je viac ako 80 druhov. Tieto chronické diagnózy postihujú približne päť percent populácie.

Známou autoimunitnou chorobou je roztrúsená skleróza alebo skleróza multiplex (SM). Pre pestré príznaky ju volajú aj chorobou tisícich tvárí. Na svete ňou trpí približne dva a pol milióna ľudí a vo výraznej väčšine sú to ženy. Ide o zápalové ochorenie centrálneho nervového systému, ktoré spôsobuje stratu obalu okolo nervových vlákien, myelínu. Ten telo využíva na rýchly prenos elektrických impulzov pozdĺž nervových buniek. Ak je myelín poškodený, impulzy sa spomalia.

Príčina SM je dodnes neznáma, môže za ňou stáť genetika no aj vplyv vonkajšieho prostredia. Jej príznaky taktiež nie je vždy ľahké rozpoznať, pretože sú veľmi pestré. Najčastejšie ju však charakterizujú ťažkosti s rovnováhou či výslovnosťou, dvojité videnie alebo ochrnutie tvárového nervu. Pridružuje sa tiež tŕpnutie v tvári či končatinách.

Bohužiaľ, SM je dodnes stále nevyliečiteľná choroba. Napriek tomu však vedci nachádzajú nové spôsoby, ako jej priebeh uľahčiť. Prírodným doplnkom k liekom môže byť aj CBD, ktorého výhodou je, že nespôsobuje výrazné vedľajšie účinky.

CBD a skleróza multiplex

Endokanabinoidný systém v ľudskom sa podieľa na regulovaní množstva biologických procesov, vrátane imunitného. Kanabidiol dokáže nepriamo ovplyvniť určité receptory tohto systému a tak okrem iného potlačiť aj prehnanú imunitnú odpoveď a pôsobiť protizápalovo.

Článok z roku 2018 pre vedecký žurnál Frontiers in Neurology uvádza, že chronický zápal a zvýšená aktivita blúdivého nervu často stoja za únavou, ktorú pacienti so SM pociťujú. CBD môže podľa výskumov znížiť bolesti súvisiace so zápalom, obmedziť užívanie opiátov a pomôcť pri nadmernej únave.

Okrem toho tiež CBD spomaľuje produkciu T-buniek. Tieto biele krvinky zodpovedajú za bunkovú imunitu tým, že likvidujú cudzorodé či nádorové bunky. Keď človek trpí SM, T-bunky začnú napádať myelínový obal na nervových bunkách, čím pacienti strácajú kontrolu nad svojimi svalmi. Problém môže čiastočne vyriešiť oslabenie T-buniek. Štúdia na zvieratách pre British Journal of Pharmacology z roku 2011 potvrdila, že CBD brzdí prílišné rozmnožovanie T-buniek, a tak spomaľuje postup ochorenia.

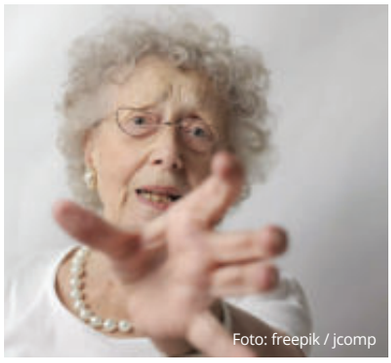


Foto: freepik / jcomp

Nie všetky produkty obsahujúce CBD sú však rovnaké. Pri nákupe preto nezabudnite skontrolovať kvalitu produktov. Dôležité sú certifikáty o analýze, ktorá potvrdzuje, že výrobok bol testovaný v laboratóriu na čistotu a bezpečnosť.

Keďže pre SM je nevhodný nadmerný príjem cukru, vyhnite sa CBD vo forme gumových cukríkov. Lepšou alternatívou sú napríklad oleje, tinktúry či kapsule. » red.

33-0036

IC-AUMONT s.r.o.

Ponuka práce v automobilovom priemysle

Nástup: IHNEĎ
nástupný bonus 100 €

Vodič VZV
základná mzda 996 €
+ príplatky

Manipulant
základná mzda 917 €
+ príplatky

Montážny pracovník VW Bratislava
základná mzda 1167 €
+ príplatky

Ubytovanie zabezpečené
Pravidelne poskytovanie záloh

0905 281 763
0905 452 659

www.ic-aumont.sk

75-011

IHNEĎ TPP

Balenie automobilových dielov do Mobisu

MZDA: od 680€ brutto + dochádzkový bonus, zimné, letné odmeny, extra víkendové príplatky, odmeny. BRIGÁDA: 5 €/hodina

INFO: 0918 242 686
zamestnanci@mkenterprise.sk

47-012

PRIJMEME BRIGÁDNIKOV

na zákazkové čistiace a upratovacie práce

(práca popri zamestnaní, pre študentov, ženy na MD)

Mzda: 4,00 - 5,00 €/hod. podľa náročnosti prác

Telefonický kontakt: 0905 625 625, 0903 625 625

47-025

RYBA ŽILINA
PRETO RYBA ŽILINA
PRETO Radoma

PRETO Ryba, s.r.o.
P. O. Hviezdoslava 8194/85, Žilina
Výrobca rybacích a lahôdkových šalátov

PONÚKA PRÁCU

ÚDRŽBÁR – ELEKTRIKÁR

Nástup: ihneď/dohodou
Miesto práce: P. O. Hviezdoslava, Žilina
Mzda: od 1217€ hrubá mesačná mzda (základná mesačná mzda 865€, prémie, dochádzkový bonus) + príplatky; po skúšobnej dobe navýšenie do 260€ v závislosti od odbornosti
Náplň práce: odstraňovanie porúch, údržba strojov a zariadení
Požiadavky: elektrická spôsobilosť min. §21, technické myslenie, manuálna zručnosť, práca na 2 zmeny (2 týždne ranná, 1 týždeň poobedná)
Kontakt: personalne@rybazilina.sk, +421 917 528 807

65-099

Prijmeme pracovníkov SBS,
mzda 4,06€/hod v hrubom,
stravné lístky, TPP.
Podmienky: preukaz SBS,
spoľahlivosť, flexibilita.
Tel. +421905208803

34-002

PRIJMEME UPRATOVAČKU
na 2,5 hod. / denne
VARÍN
Mzda: 340€/mesiac
0948 70 70 76

65-014

PLASTOVÉ – HLINÍKOVÉ – DREVENÉ
OKNÁ - DVERE - HST portály
RIPLAST s.r.o., Ul. Za plavárňou 3937 / 1
010 01 Žilina, 0908 74 74 67, zilina@riplast.sk
www.riplast.sk
VEKA

17-0003

DLHODOBÁ PRÁCA V DOLNOM HRIČOVE
pre nezamestnaných, študentov aj pracujúcich

- manipulácia s balíkmi
- doprava zabezpečená ZADARMO zo Žiliny
- možnosť vyskladania pracovného času

PONÚKAME:
- stabilný príjem
- týždenné zálohy
- mzda od 5,00 - 7,00 €/hod.
- možnosť prechodu na TPP

Stabilná práca v nestabilnej dobe

FOURMIS
SPOLOČNE PRACUJEME LEPŠIE

0911 553 105
fourmis5@fourmis.eu
www.fourmis.eu

47-065

POTREBUJEME REKLAMU
DO NOVÍN ŽILINSKO-BYTČIANSKO, ALEBO DO INÝCH REGIÓNOV NA SLOVENSKU?
REGION PRESS
zilinsko@regionpress.sk

WILLIMAN
OKNÁ DVERE
Dodanie a montáž do 14 dní
AKCIA *Siete proti hmyzu do 7 dní*
Vzorkovne: P. Bystrica: Budova "Zatko" pri Kauflande, alebo v areáli OSBD
KONTAKT: 0907 974 791
Tel: 042/4362391, www.williman.sk

09-09

PRIJMEME PRACOVNÍČKU
NA ČISTIACE A UPRATOVACIE PRÁCE
do obchodného centra, na rannú smenu od 06:00 – 9:00, na 3 hod./denne (PO-PI)
Mzda: 250 EUR/brutto
Bližšie informácie na tel. č. 0907 811 452

47-025

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

LekárenPlus.sk
Vianočné darčeky
sú u nás na
www.lekarenplus.sk
85_1383

PONÚKAME PRÁCU VO ŠVAJČIARSKU
- všetky stavebné profesie...
Mzda od 32,- CHF/ hodina (od 33 EUR/hodina)
+ diety od 16,- CHF/ deň (16 EUR/deň)
Bližšie info:
+421 903 366 500
99-223

KÚPIM MALOTRAKTOR AGZAT, VARI, kovadlinu, zverák.
Tel: 0950 735 425
75-58

PRE PODANIE SI INZERÁTU PÍŠTE NA
zilinsko@regionpress.sk
REGION PRESS

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podpilovanie muriva
- chemická injektáž
ZĽAVY 20%
STOP vlhkým múrom
0918 671 541
40-0028

Navštívte náš e-shop
OZDOBY OSVETLENIE DARČEKY
HERNÉ KRESLÁ
www.profitent.sk PROFI TENT
85_0843

LOTUS SK
obklady dlažby sanita podlahy
poradenstvo 3D vizualizácia predaj
REALIZÁCIA KÚPEĽNI NA KĽÚČ
MONTÁŽ OBKLADOV A DLAŽIEB
špecializácia na montáž XXL formátov
SHOWROOM obkladov a dlažieb Kálov 1, Žilina
0910 927 038 - info@lotussk.sk www.lotussk.sk
65-164

ENVIROTHERM PROFESIONALITA & KVALITA
ZABEZPEČUJEME KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ
Zelená domácnostiam
Možnosť nákupu AJ NA SPLÁTKY
VEĽKÁ ZIMNÁ AKCIA
10KW MENIČ ZA CENU 5KW !!!*
4990 € *Akcia je limitovaná do vypredania zásob
ÚŽASNÝ VÝKON ZA FANTASTICKÚ CENU
NEDOSTATOK PREBYTOK NEDOSTATOK
ráno poludnie večer
Poradíme Vám ako získať
VIRTUÁLNU BATÉRIU bez mesačného poplatku
FOTOVOLTAICKÁ ELEKTRÁREŇ
3185 W
✔pozostáva zo 7 panelov o výkone 455Wp – inštalovaný výkon 3185Wp
✔zariadenie na kľúč
✔návratnosť investície 4-5 rokov
✔ročná výroba el. energie 4000 kWh
2940 €
Zvyšok životnosti elektrárne viac ako 25 rokov máte vami vyrobenú elektrinu úplne zdarma
25 ROKOV ZÁRUKA OD VÝROBCU
infolinka : 0800 909 909, 0951 909 909
www.envirotherm.sk
kontakt@envirotherm.sk, fb.com/envirotherm.sk
86-0013

MONTTER
✓ZIMNÉ ZÁHRADY ✓TIENENIE ✓ZASKLENIE
Hovoria Vám „TO SA NEDÁ„ zavolajte nám, my to vyriešime!
Montujeme po celom Slovensku
MY VÁM TO SPRAVÍME „NA KOMPLETKU„
HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI
ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016
STRIEBORNÁ 9006
ZLATÝ DUB
ORECH
od betonáže až po tienenie, nehľadajte 2-3 firmy
WWW.MONTTER.SK 0919 383 881 - 0919 383 363 OBJEDNAVKY@MONTTER.SK
87-0004