REGIONPRESS Č. 10 / 10. MAREC 2023 / 27. ROČNÍK

POVAŽSKO BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 33 590 domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

Pustime si do života radosť

Udalosti uplynulých troch rokov nám dali všetkým poriadne zabrať a podpísali sa aj na našom duševnom zdraví. Mnoho ľudí žije v strachu, obavách a úzkosti a odborníci bijú na poplach. Počty ľudí, ktorí vyhľadávajú ich pomoc, rastú. A niet sa čomu čudovať.

Dlhé obdobie pandémie spôsobené koronavírusom a nutnosť dodržiavať prísne opatrenia nás všetkých po psychickej stránke poriadne oslabili. Ešte sme sa z toho ani poriadne nestihli spamätať a už sme čelili ďalšej výzve - vojne na Ukrajine, ktorá nás hlboko zasiahla. Strach z choroby tentokrát vystriedal strach o život, pocit straty istoty, bezpečia. Ak k tomu pripočítame obavy z následnej finančnej krízy, ktoré vyvolávajú u mnohých ľudí stres a ešte k tomu všetkému nestabilnú spoločenskú situáciu, je len pochopiteľné, že to má vážny vplyv na naše duševné zdravie. Čo s tým?

Nezostáva nám nič iné, len sa oň poriadne starať rovnako ako o to fyzické. Dopriať by sme si mali podľa odborníkov dostatok spánku a pestrú vyváženú stravu bohatú na vitamíny. Veľa času by sme mali tráviť na čerstvom vzduchu, venovať sa veciam, ktoré nám prinášajú radosť a byť čo najčastejšie v kontakte s ľuďmi, s ktorými sa cítime príjemne a v bezpečí. Tiež by sme si mali nájsť čas na učenie sa či objavovanie nových vecí. A ak budeme cítiť, že si s našimi duševnými trápeniami nevieme poradiť, nemali by sme sa báť obrátiť sa na tých, ktorým dôverujeme, prípadne vyhľadať pomoc odborníkov. Na Slovensku, našťastie, funguje viacero liniek bezplatnej a anonymnej psychologickej pomoci, kde pôsobia ľudia schopní a pripravení okamžite poskytnúť pomoc, prípadne nás ďalej nasmerovať.

Zima už pomaly skladá zbrane a onedlho privítame všetkými farbami hýriacu jar. Vyberme sa do prírody a tíško pozorujme jej čaro, dýchajme jej vône, načúvajme spevu vtáčat či žblnkaniu potoka. Jarná príroda má obrovské kúzlo a do života nám prináša radosť, ktorú v týchto časoch všetci veľmi potrebujeme.

» Renáta Kopáčová, redaktorka

Kurz SBS v POVAŽSKEJ BYSTRICI od 17.04.2023
Info: 0905 626 836
0905 802 510
www.tross.sk
75-022

Hotel Garni, Považská Bystrica
hľadá KUCHÁRKU na TPP
plat: 1800 € brutto
nástup: IHNEĎ prax nutná
kontakt: 0948 322 292, riaditel@hotelgarni.sk
75-017

PRIJMEME SKLADNÍKA
na plný úväzok do skladov v Dolnom Moštenci.
Plat (brutto) od 6,90 €
Kontakt: 0903 195 369
09-003

NEŠTÁTNE ZDRAVOTNÍCKE ZARIADENIE
APEX FYZIOTERAPIA
MGR. SILVIA HAKÁČOVÁ
Hviezdoslavova 124/10, 017 01 Považská Bystrica
(pri kruhovom objazde pod diaľničným mostom)
Objednávky: +421 949 260 530
e-mail: apexfyzioterapia@gmail.com
po-pi: 15:30 - 19:00 hod.
09-021

Kurz SBS V BELUŠI
cena 100€
od 20. 3. 2023
Info: 0903 903 852
www.sbskoys.szm.sk
75-02

VAŠA REALITNÁ KANCELÁRIA
damako.sk
0918 771 568
REALITY
POŽIČKY / ÚVERY
POISTENIE
FINANČNÉ PORADENSTVO
09-022

20 rokov
AUSTAV s.r.o.
Stavajte na pevných základoch!
▪ PRESTAVBY
▪ NOVOSTAVBY
▪ REKONŠTRUKCIE
▪ PROJEKTANTSKÁ A INŽINIERSKA ČINNOSŤ
Hľadáme nových kolegov
www.austav.sk 0911 261 376
09-029

Čistiareň peria
výroba paplónov a vankúšov
Púchov
-Dolné Kočkovce
0915 664 775
Odvoz aj dovoz po dohode
09-002

DOUČOVACIE CENTRUM
"Veríme, že všetky deti môžu uspieť."
Predškolská príprava
Matematika
Slovenský jazyk
Testy
Monitory
VEĽKÁ DIDAKTIKA
Montessori
Douč sa
www.doucsa.sk 0908 772 984
09-025

Ponúkam všetky stavebné a maliarske práce, striekanie striech
Kvalita a serióznosť
0910 993 219
75-003

BRIKETY- PELETY
EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO
ŠKÁROVKA - STUPNICE - HRANOLY
NÁKLADNÁ AUTODOPRAVA
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM
0948 153 799 www.drevoza.sk
47-017

Výstavba a realizácia murovaných rodinných domov NA KĽÚČ
obchod@novostavbynakluc.sk
+421 948 612 645
Dohňany 424 (budova ELOP)
VELOX BAU-SYSTEME
NOVOSTAVBY NAKLUC.SK
www.novostavbynakluc.sk
75-012

INZERCIA
povazsko@regionpress.sk

POVAŽSKO BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

Redakcia: Partizánska 1128 POVAŽSKÁ BYSTRICA
povazsko@regionpress.sk

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

INZERCIA
Lenka Migilová 0905 915 035
Emília Rosinová 0907 673 930

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

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (33 590 domácností)
Každý týždeň:
Dolný Moštenec, Horný Moštenec, Milochov, Orlové, Podmanín, Považská Bystrica, Považská Teplá, Považské Podhradie, Praznov, Šebešťanová, Dolný Lieskov, Domaniža, Plevník - Drienové, Prečín, Pružina, Sverepec, Udiča, Horné Kočkovce, Hrabovka, Nosice, Púchov, Beluša, Dolné Kočkovce, Horovce, Lednické Rovne, Nimnica, Streženice, Visolaje, Brvnište, Dolná Maríková, Hatné, Horný Lieskov, Jasenica, Papradno, Stupné, Dohňany, Dolná Breznica, Lúky, Lysá pod Makytou, Mestečko, Záriečie

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	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

Znižujte riziko obezity

Obezita je v modernej spoločnosti veľmi rozšírená a je celosvetovo na vzostupe. Podľa odborníkov z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) však netreba zabúdať na to, že jej vzniku možno častokrát účinne predchádzať. „Venujte pozornosť rizikovým faktorom, ktoré vám ako jednotlivcovi zvyšujú riziko vzniku obezity a snažte sa ich vplyv minimalizovať. Škodlivé vplyvy sa snažte nahradiť či vyvažovať faktormi, ktoré naopak znižujú riziko obezity," radia.

Základné princípy zdravšej životosprávy možno podľa nich zhrnúť do siedmich bodov:

1. Jedzte zdravo: Pridajte do jedálnička ovocie a zeleninu. Svetlé pečivo nahraďte celozrnným. Stravujte sa aspoň 5x denne, nevynechávajte raňajky. Vymeňte bežné sladkosti za zdravšie varianty. Vyhnite sa fast foodu (rýchlemu občerstveniu). Vyhnite sa vyprážaniu. Znížte príjem soli a alkoholu.

2. Dodržiavajte pitný režim: Pitný režim dospelého človeka by mal zahŕňať približne 2-2,5 litra tekutín. Nezabudnite na správny výber nápoja, uprednostňujte čistú pitnú vodu alebo nesladený čaj. Vyhnite sa sladeným nápojom.

3. Cvičte: Ak máte problém s pohybovou aktivitou ako jednotlivec, nájdite si blízkeho človeka či skupinku ľudí, s ktorou pôjde cvičenie jednoduchšie. Nájdite športové aktivity, ktoré vás bavia, skúšajte nové pohybové aktivity.

4. Obmedzte sedenie pri počítači alebo s mobilom: Minimalizujte sedavý spôsob života.

5. Pozor na vplyv reklám: Nepodliehajte vplyvu marketingu a reklám, ktoré často propagujú aj nezdravé potraviny a jedlá. Neverte zázračným či módnym riešeniam, ktoré sľubujú rýchle výsledky bez akejkoľvek námahy či zmeny.

6. Odbúrajte stres: Skúste sa každý deň potešiť aspoň jednou maličkosťou. Udržiavajte kontakt s blízkymi, ktorí vám pomáhajú odbúravať stres bežných dní.

7. Doprajte si kvalitný spánok: Doprajte si dostatok času na oddych. Dajte svojmu telu príležitosť zregenerovať sa, spracovať fyzickú a psychickú záťaž a načerpať nové sily.

Informácie poskytol ÚVZ SR / Fb

» ren
zdroj foto b1 pixabay

TATRANSKÝ PROFIL - PERODRÁŽKA
DLÁŽKOVICA, ZRUBOVINA, LATY
PLOTOVÉ LATY TERASOVÉ DOSKY
cena od 6,99€/1m²
0917 266 883
86-0094

JARNÁ AKCIA
• PVC a AL OKNÁ
• DVERE
• TIENIACA TECHNIKA
REALIR s.r.o. VEĽKOOBCHOD • MALOOBCHOD
Rozkvet 2010/24, Pov. Bystrica
e-mail:realir@realir.sk
www.realir.sk
0911 900 443
09-017

HELP Eco s.r.o.
Odvoz kompletných vozidiel do 50km ZDARMA
Autorizované stredisko
PRE ZBER A SPRACOVANIE STARÝCH VOZIDIEL A PREDAJ POUŽITÝCH NÁHRADNÝCH DIELOV
Info: 0903 511 858
0903 830 629
Ponúkame komplexné služby - preprava a právne úkony pri odhlásení vozidla z evidencie na doprav. inšpektoráte vybavíme bezplatne za Vás
PRIEMYSELNÝ PARK /smer RAVEN a.s./ Mládežnícka 2275 01701 Pov. Bystrica
Otvorené: PO- PI: 8.00-15.30 h.
75-001

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
FRÉZOVANIE od 15€/bm
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
• ZATEPĽOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 35%
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
0948 012 507 • www.profikominy.sk
46-0019-8

VYKÚPIME OSOBNÉ AUTÁ
- POJAZDNÉ, V HOTOVOSTI 0918/566 211
47-030

PALIVOVÉ DREVO
0917 351 013
www.palivovedrevopetrik.sk
461230022

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
povazsko@regionpress.sk
REGION PRESS

ČISTENIE HROBOV
DOSEKÁVANIE PÍSMA
Čistenie: Jednohrob ~~100€~~ 85€ Dvojhrob ~~150€~~ 130€
Impregnácia hrobu ZDARMA, Doprava ZDARMA
Obnova písma: (zlatá, strieborná, čierna, biela) ~~2€~~ 1,5€/znak.
Dosekávanie písma priamo na cintoríne:
Do 5 znakov 60€, 6-11 znakov 120€, 12-30 zn. 12€/znak
31 a viac 11€/znak
Vkladanie urien 80€
AKCIA!! Pri objednaní do 30.4.
Ing. Miroslav Greisiger
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk
S Vami už od roku 2014
TABUĽKY S MENAMI, VÁZY A SVIETNIKY, NÁHROBNÉ FOTO
18-0004

81-0104

REKONŠTRUKCIE
Bytové jádra, domy, byty, priečky, obklady, dlažby, stierky, vymaľovky, voda, elektroinštalácie, kúrenie
0948 107 877
40-0029

STRECHY KROVY
montáž - výmena škridlové - plechové výmena rýn prístavby, rek. domov
0948 107 877
40-0004

AKCIA!

Ročné predplatné so zľavou 20%

60,79 €
~~75,99 €~~

52,70 €
~~65,90 €~~

60,00 €
~~75,00 €~~

23,00 €
~~28,80 €~~

Objednajte si ročné predplatné a nechajte si vaše obľúbené tituly posielať priamo do schránky. Ponuka platí len do 31.3.2023

eshop.hnonline.sk predplatne@mafraslovakia.sk 02/48 238 238

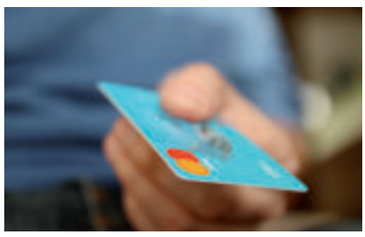
mafra slovakia

49-0005

Dane môžete po novom platiť kartou

Finančná správa v spolupráci so Štátnou pokladnicou spustila do ostrej prevádzky online úhradu 15 druhov daní cez portál finančnej správy (PFS). Uhradiť daň tak môžete aj prostredníctvom platobnej karty využitím Google Pay, Apple Pay, alebo prenesením platobných údajov do internetbankingu vybraných bánk.

„Dlhodobým cieľom finančnej správy je prinášať klientom také riešenia, ktoré zvýšia ich komfort pri plnení si daňových povinností voči štátu," informuje Finančná správa, ktorá novinku spúšťa aj vďaka desiatkam daňových subjektov, ktoré sa zapojili do skúšobnej prevádzky. V uplynulých týždňoch si daňové subjekty, ktoré prejavili záujem, vyskúšali platbu dane z pridanej hodnoty, spotrebných daní ako aj dane z príjmov. Finančná správa si overila správnosť technického riešenia a zároveň získala spätnú väzbu o funkčnosti, ktorú implementuje. „Teší ma, že klientom môžeme priniesť túto novú službu, ktorá im výrazne zjednoduší úhradu dane. Ďakujeme za prejavený záujem daňových subjektov zapojiť sa do skúšobnej prevádzky, som rád, že nám pomohli vylepšiť naše služby pre všetkých klientov," skonštatoval prezident finančnej správy Jiří Žežulka. Inštitúcia platby kartou prináša v spolupráci so Štátnou pokladnicou. „Využitie platobnej brány finančnou správou je pre Štátnu pokladnicu významným míľnikom v procese digitalizácie služieb štátu. Prioritou Štátnej pokladnice je neustále rozširovať možnosti elektronických platieb za služby verejného sektora občanom a právnickým osobám. Štátna pokladnica uvítala zámer finančnej správy a spoločne pripravili, implementovali a uvádzajú do produkcie pre klientov finančnej správy možnosť zaplatiť preddavky a dane prostredníctvom platobnej brány Štátnej pokladnice cez portál finančnej správy," informuje Finančná správa na svojej webovej stránke.



» ren

zdroj foto jarmoluk pixabay

Výročia a udalosti

15. marca 1939

Nacistické Nemecko obsadilo Česko a vyhlásilo na jeho území **Protektorát Čechy a Morava**

Važecká jaskyňa otvorila svoje brány

Turisti budú môcť po trojmesačnej pauze opäť navštíviť jednu z najznámejších jaskýň na severnom Slovensku. Po zimnej prestávke otvorila svoje brány Važecká jaskyňa. Hoci dĺžkou patrí medzi kratšie sprístupnené jaskyne, známa je bohatou kvapľovou výzdobou, pozoruhodnými nálezmi kostí jaskynných medveďov, ako aj vzácnou jaskynnou faunou.

„Važecká jaskyňa bola vytvorená vodami Bieleho Váhu, má bohatú výzdobu s pozoruhodnými stalaktitmi, stalagmitmi i sintrovými jazierkami. V júli minulého roku sme si slávnostným podujatím pripomenuli 100 rokov od jej objavenia. Samotný vznik jaskyne je aktuálne predmetom medzinárodného geologického a geomorfologického výskumu. Predbežné výsledky na základe datovania naplavených štrkov nám ukazujú, že jaskyňa je oveľa staršia ako sa doteraz predpokladalo. Jej podzemné priestory boli vytvorené už pred viac ako 1 miliónom rokov," uvádza Pavel Bella zo Správy slovenských jaskýň (SSJ) Štátnej ochrany prírody SR.

Jaskyňa zaujme návštevníka nielen bohatou kvapľovou výzdobou, ale aj významným paleontologickým náleziskom kostí jaskynného medveďa, ktorý jaskyňu celoročne obýval a odchovával tu svoje mláďatá. Zo siedmich druhov netopierov, ktoré v jaskyni zimujú, je zaujímavý netopier veľkouchý so svojimi nápadne dlhými ušnicami. Vo vstupných častiach sa vyskytuje večernica severská.

Važecká jaskyňa je zároveň zaradená medzi biospeleologické lokality európskeho významu. Ako upresňuje Vladimír Papáč, biospeleológ SSJ: „Z jaskynných bezstavovcov je pozoruhodný nález šťúrovky, ktorý predstavuje najsevernejší výskyt zástupcu tohto radu pavúkovcov. Zaujímavosťou je tiež, že práve vo Važeckej jaskyni slovenskí zoológovia ako prví na svete objavili a neskôr v roku 2013 opísali nový druh chvostoskoka, ktorý pomenovali Megalothorax hipmani na počesť uznávaného jaskyniara Petra Hipmana."

Važeckú jaskyňu nájdete na západnom okraji obce Važec medzi Liptovským Mikulášom a Popradom. Parkovisko sa nachádza bezprostredne pred vchodom do jaskyne.

Okrem Važeckej jaskyne majú v tomto období turisti možnosť navštíviť už otvorenú Beliansku, Brestovskú, Bystriansku a jaskyňu Domica.

Informácie a foto poskytol Odbor komunikácie a propagácie Štátnej ochrany prírody SR

» ren

MEDIKA EXPERT

14,96 EUR s DPH

~~17,60 EUR~~

MESAČNÉ BALENIE

Magnézium – záchranca počas dňa, uspávač na noc...

Magnézium, alebo ak chcete Horčík, je veľmi dôležitým prvkom mnohých biologických reakcií v ľudskom tele. Vedeli ste o tom, že až tretina Slovenskej populácie trpí nedostatkom tejto minerálnej látky? Dôsledkom je nesprávne stravovanie, rýchly životný štýl a nadmerná psychická záťaž.

Existuje nespočetné množstvo štúdií a článkov o význame a využití magnézia v ľudskom tele. Najhlavnejšou úlohou magnézia je „životabudič". Určite sa Vám už stalo, že ste cítili nedostatok energie, pocit ťažkého tela, vyčerpanie, únavu a s tým spojené depresijné stavy. Tieto príznaky ešte stále patria medzi znesiteľnejšie prejavy nedostatku Magnézia. V horších prípadoch z dlhodobého nedostatku horčíka prestáva správne fungovať centrálny nervový systém, ktorý môže spôsobiť nervové ochorenia, depresie a tetaniu. Magnézium priamo pôsobí a stimuluje nervový systém, ktorý sa takto dokáže ľahšie vysporiadať s porušením nervového systému a následným ľahším priebehom ochorení z nedostatku magnézia.

Nedostatkom horčíka v ľudskom tele netrpí organizmus iba cez deň, ale aj v noci. Magnézium priamo interaguje na nervové receptory, ktoré okrem rôznych ochorení vplývajú aj na spánkové cykly. Pravidelným doplňaním magnézia je organizmus vo väčšej pohode cez deň a dopraje telu pokojnejší a hlbší spánok v noci. Spánok je základným predpokladom pre správne fungovanie našej nervovej sústavy a pre našu celkovú regeneráciu.

Potraviny obsahujúce Magnézium : kakao, celozrnné výrobky, banány, zemiaky, pomaranče a špenát.

ÚČINKY MAGNÉZIA + B6:

- pomáha zlepšovať mentálne funkcie
- prispieva k udržiavaniu zdravých kostí a svalov
- pomáha pri prejavoch únavy a vyčerpanosti
- pomáha znižovať krvný tlak
- podieľa sa na správnom fungovaní nervového systému
- pomáha uľahčovať priebeh neurodegenerativnych ochorení (alzheimer, parkinson, skleróza multiplex)

BEZ CUKRU BEZ LEPKU BEZ GMO BEZ LAKTÓZY

Objednávky na: www.medikaexpert.sk alebo na tel.: 0904 552 345

(dostupné od Pon. - Pia.)

33-0049

LUXUSNÉ ZLATÉ PRSTENE

zo 14 karátového zlata s osadeným diamantom

DORA
Zlatý prsteň s diamantom.
14 karátové zlato.
Osadený diamant (0,03 ct).
Približná hmotnosť 1,20g.
Vysoký lesk.

230 EUR

Dostupné veľkosti 49 - 58

JULIA
Zlatý prsteň s diamantom.
14 karátové zlato.
Osadený diamant (0,07 ct).
Približná hmotnosť 2,90g.
Vysoký lesk.

504 EUR

Dostupné veľkosti 49 - 58

TIFFANY
Zlatý prsteň s diamantom.
14 karátové zlato.
Osadený diamant (0,05 ct).
Približná hmotnosť 2,05g.
Vysoký lesk.

490 EUR

Dostupné veľkosti 49 - 58

EMA
Zlatý prsteň s diamantom.
14 karátové zlato.
Osadený diamant (0,10 ct).
Približná hmotnosť 1,95g.
Vysoký lesk.

526 EUR

Dostupné veľkosti 49 - 58

CERTIFIKÁT PRAVOSTI A ZÁRUKY
súčasťou každého prsteňa

Telefonické objednávky
a ďalšie informácie
na tel. čísle: **0904 552 345**
Pondelok - Piatok od 9:00 do 17:00 hod.

* Uvedené ceny sú vrátane DPH

33-0006-1

CBDexpert

„LIKVIDAČNÝ VÝPREDAJ"

Len do vypredania zásob

17,90 EUR
~~45,90 EUR~~

10% CBD olej

Pri kúpe 2 ks + 1 ZADARMO

objednavky@cbdexpert.sk
www.cbdexpert.sk

0904 552 345

33-0005

Výroba plastových a hliníkových
OKIEN, DVERÍ
fasád a zimných záhrad
V ponuke máme aj
PROTIPOŽIARNE DVERE
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
REHAU
461230008

PROFI PLAST SK
Miroslav Paur
Kontakt:
0905 142 990
0908 833 086
e-mail: okna@profiplastsk.eu
www.profiplastsk.eu
PASÍVNY dom Uw=076,W/m²K
PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE
- Systém Salamander, Gealan, Aluplast, Decco
- Vchodové dvere PVC a AL
- Bezpečnostné dvere HI/SEC
- Tieniaca technika, okenné a dverové sitá
- Servis okien a dverí
09-008

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
86-0005

ploty stacha
- Betónové ploty
- Podhrabové dosky
- Pletivové ploty
MONTÁŽ A PREDAJ OPLOTENIA
Info: 0903 658 177 • www.plotystacha.sk
09-005

NDF spol. s r.o. Trenčianska Teplá
prijme
vodiča na návesový sklápač na TPP
Prepravy po SK a CZ. Víkendy doma. Plat: 1600 - 2000,- €.
Mzda sa odvíja od počtu najazdených km a hospodárnosti.
Požiadavky: VP sk. C+E, platné doklady vodiča: KKV, karta vodiča, zdravotná a psych. spôsobilosť. V prípade potreby ponúkame bezplatné ubytovanie.
Kontakt: tel.: 0902 924 400, e-mail: praca@ndf.sk
51-0044

INZERCIA
povazsko@regionpress.sk

PRACOVNÍK UPRATOVACIEHO SERVISU
SSI GROUP
Teplička nad Váhom
Druh pracovného pomeru:
plný úväzok, na dohodu (brigády)
Termín nástupu: ihneď, príp. dohodou
Mzdové podmienky (brutto): od 4,03 €/hod.
+ dochádz. bonus, stravovacia karta, doprava
Kontakt: praca@ssigroup.sk, +421 905 168 503

KAMENÁRSTVO JANTÁR
· náhrobné pomníky
· žulové zakrytia hrobov
· urny a urnové schránky
· lampáše, vázy, kríže...
0908 252 071 Doživotná záruka na prácu
www.kamenarstvojantar.sk
Obhliadka, zameranie a graficky návrh ZDARMA
47-039

500 EUR NÁSTUPNÝ BONUS
Ponuka práce
koval systems
Sme renomovaný slovenský výrobca bankovej, trezorovej, archívnej, skladovej techniky a sofistikovaných automatizovaných zariadení.
HĽADÁME
Skladníka VZV – logistu, manipulačného pracovníka
mzda 1 000 – 1 100 EUR (brutto)
Skladníka
mzda 1 200 – 1 400 EUR (brutto) + zabezpečenie ubytovania
Obsluhu ohraňovacieho lisu, ohýbača seniora
mzda 1 500 – 1 800 EUR (brutto) + zabezpečenie ubytovania
PONÚKAME
• bonus za odporučenie nového zamestnanca až 500 EUR • 13. a 14. plat • mesačné bonusy až do výšky 200 EUR • preplácanie nadčasov • dochádzkový bonus • príspevok pri uzatvorení sobáša • príspevok pri narodení dieťaťa • príspevok na životné a pracovné jubileá • Multišport karta • vitamínový balík • firemné akcie • mladý kolektív • stabilná práca v známej slovenskej spoločnosti • čisté pracovné prostredie • možnosť stravovania v podnikových priestoroch (zabezpečená teplá strava)
www.kovalsystems.com
praca@kovalsystems.com
0905 769 709
Krížna 950/10
018 61 Beluša
22-0030

AGROSFERA prozahrada
89 EUR
AKCIA ZADARMO PREDMONTÁŽ POLYKARBONÁTU
AKCIA PLATÍ LEN DO 22.3. LEN PRE VÁŠ REGIÓN
DOPRAVA ZADARMO

	š × v × d				
GNOM	1,64 x 1,66 x 4m	365 EUR		Cena predĺženia o 2m	100 EUR
GRETA	2 x 2 x 4m	470 EUR		Cena predĺženia o 2m	150 EUR
GLORIA	2,58 x 2 x 4m	575 EUR		Cena predĺženia o 2m	160 EUR
GENIO	3 x 2 x 4m	499 EUR	TIP	Cena predĺženia o 2m	150 EUR
GARANT	3 x 2 x 4m	575 EUR	NAJPREDÁVANEJŠÍ	Cena predĺženia o 2m	160 EUR
GULLIVER	3 x 2 x 4m	660 EUR		Cena predĺženia o 2m	209 EUR
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4m	733 EUR		Cena predĺženia o 2m	209 EUR

0948 00 00 50 | sklenik@prozahrada.sk | www.prozahrada.sk
46-0028-1

čujte.sk
Čítajte nás:
zdroj foto ŠOP SR
www.cujte.sk

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

	Š x V x D	
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GALA	3 x 2 x 4 m	449 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GAMMA	3 x 2,15 x 4 m	AKCIA 549 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

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

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

46-0001

Predaj a montáž luxusných víriviek po celom Slovensku

www.virivkyonline.sk
0949 444 033
info@virivkyonline.sk

66-35

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje
i celé poľovnícke zbierky.
(PASOVACIE TESÁKY)
Kúpim veci z 1. a 2.
sv. vojny + výkup
vzduchoviek a mincí.
Celá SR

tel. 0904 474 597
vykupparoziaeu@gmail.com

461230009

MONTTER * ZIMNÉ ZÁHRADY * PRÍSTREŠKY NA AUTO * ZASKLENIE

ROK 2022 = ~~19 990€~~ JAR 2023 = 11.990€

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI
ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016
STRIEBORNÁ 9006
ZLATÝ DUB
ORECH

WWW.MONTTER.SK 0919 383 881 · 0919 383 363 OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

87-0004

HĽADÁME ODBERATEĽOV FIRMY AJ ŽIVNOSTNÍKOV

Najlacnejšie okná na Slovensku

decco 71

ZLACŇUJEME !!!

Objednávajte na:
71decco@gmail.com | 0951 348 335

99-053

NAJLACNEJŠIA LIKVIDÁCIA

NEBEZPEČNÉHO ODPADU A
ETERNITOVÝCH STRIECH
0910 336 600 • 0905 655 414
likvidovatazbest@gmail.com

59-0075

Zateplenia domov -FASÁDY

nátery fasád, nátery striech, rekonštrukcia domov, bytov, zámková dlažba, oplotenia, strechy, altánky, prístrešky, izolácie domov

☎ 0940 300 123

40-0031

VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL

HYUNDAI MOBIS

- Operátor výroby
- Práca v trojzmennej prevádzke
- Odmeny a bonusy (mesačné, štvrťročné, polročné, ročné)
- Doprava do zamestnania firemnými autobusmi
- Možný príspevok na ubytovanie

Plat: **6,28 € / hod - 6,43 € / hod**

Príplatky za zmenovosť:
0,35 €/hod - poobedná zmena
2,00 €/hod - nočná zmena

Miesto práce: **Žilina – Gbeľany**
kontakt: **praca@mobis.sk**
041 515 8158, 041 515 8169

65-007

HĽADÁME leadec

ČISTIČ PRIEMYSELNEJ TECHNOLÓGIE

Čistenie strojných zariadení, likvidácia olejov, sadzí

Jednozmenná práca na 37,5 hod./týždenne Po-Pi

Mzda: 5,01 +1,83 Eur/ hodinu + prémia 30,-Eur/mesačne

Kontakt: **Dáša Potecká / 0911 452 011 / dasa.potecka@leadec-services.com**

47-062

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

NEW SYSTEM

S ELEKTRÁRŇOU OD NÁS SA VIAC NEMUSÍTE OBÁVAŤ RASTÚCICH CIEN ENERGII VO VAŠEJ FIRME

- Postavíme Vám elektráreň **s návratnosťou 36 mesiacov**
- Vieme vám zabezpečiť financovanie bez akontácie **až na 120 mesiacov**
- Maximálna financovaná suma je **400 000 EUR**

Veríme, že naše služby radi využijete a pomožeme Vám tak podporiť vašu zelenú a udržateľnú firmu.

Na našom **CALLCENTRE** si objednajte **BEZPLATNÚ** obhliadku nášho špecialistu

Fotovoltická elektráreň sa dnes už **sama hravo zaplatí** a počas svojej životnosti, ktorá je až 30 rokov, sa investícia do nej **vráti viac než 4-násobne.**

0951 000 010

www.newsystem.sk
info@newsystem.sk

86-0088

GS EUROTHERM MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A 3D VIZUALIZÁCIA ZDARMA

ZĽAVY AŽ DO 50%

98-002

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTEĽNOSTI

EKOLOGICKÉ
ČISTENIE FASÁD
A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

Náš systém zaručuje
profesionálne a ekologické čistenie fasád od všetkých nežiadúcich mikroorganizmov, rias, machov, plesní

Patentovaná kontaktná technológia

Bez vysokotlakových čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA PRIAMO U VÁS DOMA

5 ROČNÁ ZÁRUKA

rodinné domy ZĽAVA 50%

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

65-001

ENVIROTHERM PROFESIONALITA & KVALITA

ZABEZPEČUJEME KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

Zelená domácnostiam

Možnosť nákupu AJ NA SPLÁTKY

VEĽKÁ ZIMNÁ AKCIA
10KW MENIČ ZA CENU 5KW !!!*
6059 €
*Akcia je limitovaná do vypredania zásob
vzťahuje sa na invertor

ÚŽASNÝ VÝKON ZA FANTASTICKÚ CENU

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**

3240 €

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

86-0004