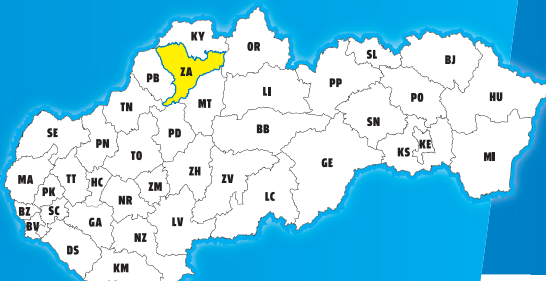


ŽILINSKO BYTČIANSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku

Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň ZADARMO



Rudolf Huliak je

Strana Vidieka



49-0016

ZBERŇA SUROVÍN Teplica nad Váhom

VYKUPUJEME STARÉ KÁBLE

Med' 7,20 až 9,30 EUR/kg

Železo 0,13 až 0,21 EUR/kg

Mosadz 4,80 až 4,90 EUR/kg

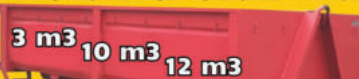
info: www.zbernezilina.sk, 0902 916 093

OTVÁRACIE HODINY: po – pia 8.00-17.00, so 8.00-12.00

OTVORENÉ
až do
17.00 hod.

PRENÁJOM KONTAJNEROV

Stavebný odpad, Objemný odpad, Bio odpad



AUTODOPRAVA ☎ 0903 431 746

PREPRAVA ŽELEZNÉHO ŠROTU ZDARMA

www.kontajneryzilina.sk

ŠTAHOVANIE

0911 319 509

0918 799 309

SVD

www.stahovaniesvasnou.sk

BYTY, KLAVÍRE, KANCELÁRIE, TREZORY, DOPRAVA



ŽALÚZIE

• ISO design retiazka (celotieň)

cena: 11 €/m2

• ISOLINE retiazka (jednotlivý nosník)

cena: 13,50 €/m2 ceny vrátane montáže

• ROLETKY: - DEŇ a NOC,

- PLÍSE - TEXTILNE - STREŠNÉ

• VERTIKÁL. ŽALÚZIE

• SIETKY pevné, navijacie

- okenné - dverové

OPRAVY ŽALÚZIÍ

0903 525 784

vlado.michal72@gmail.com

49-0016

ČISTENIE HROBOV

1hrob 75€ 2hrob 110€

Obnova písma 1,5€/znak

www.cisteniehrobu.sk

0940 653 651, 0919 205 521

Ing. Miroslav Greisiger

Do Dušičiek ešte stíhame!

AKCIA PLATÍ do 15.9.2026!!

18-003

PALIVOVÉ DREVO UKLADANÉ

mäkká metrovica - 47 €/prn

neštiepané kládky - 58 €/prn

tvrdá metrovica - 57 €/prn

neštiepané kládky - 68 €/prn

4-5 m dĺžky zľava 5€ = 1 MPR

DOVOZ ZABEZPEČÍME

0911 090 185

0905 193 790

68-002



HYUNDAI TRANSYS

Práca v automobilovom priemysle

Operátor výroby

Kmeňové zamestnanie v centre Žiliny

Začni v novej práci!

0948 259 305

Priemerná základná mzda od 1500 € brutto

Nástupná mzda od 1330 €
+ letný a zimný bonus
+ dochádzkový bonus 50 €
+ výkonnostný bonus 50 €
+ pravidelná valorizácia od 01.04.
+ narodeninový príspevok 30 €
+ ročný výrobný bonus 800 €
+ bonus 150 € na stravovaciu kartu
+ príspevok do 3. piliera
+ príplatok za nočnú prácu 2,30 €/h

- Jednoduché montážne práce na výrobných linkách
- Práca s náradím, obsluha nástrojov
- 3-zmenná prevádzka v čistom prostredí

recruitment@hyundai-transys.sk

Hyundai Transys Slovakia s.r.o.
Bratislavská 119, Žilina 010 01
www.hyundai-transys.sk

NÁTERY STRIECH 2x

OPRAVA, BRÚSENIE, VŠETKO ZA DOBRÚ CENU

VAPKOVANIE STRIECH A MAĽOVANIE FASÁD

ČISTENIE ŠKRIDLE

+421 940 187 990

68-0019

NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI

ČISTENIE ŠKRIDIEL

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

75-0024

17. septembra

oslavujeme 1. narodeniny

počas celého dňa na vás čakajú



zvýhodnené ceny



odborné poradenstvo



prijemné občerstvenie



EKOfence

príďte ich oslaviť s nami!

PLOTOVÉ CENTRUM

ŽILINA - POVAŽSKÝ CHLMEC, Bytčianska 120A

☎ 0917 090 560

✉ za@ekofence.sk

🌐 www.ekofence.sk

25-0029

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri



Vaše výhry, naša radosť

35-0013

18+ HRAJ ZODPOVEDNE



Sa oplatí.



Značkové
produkty

Ušetri*
-43%

0.45

Rajo Smotanový
Mňam jogurt
200 g, rôzne druhy
(100 g = 0,23)

*Úspora k odporúčanej bežnej
maloobchodnej predajnej
cene výrobcu.

Ušetri*
-53%

2.69

Hellmann's
Tatárska omáčka/
Majonéza
625 ml, (1 l = 4,30)

*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní
s produktom v štandardne ponúkanej
veľkosti z dňa 28. 8. 2026.

Ušetri*
-43% 1 kus od
0.37 €

2.19

S Lidl Plus
Ušetri*
-52%

1.85

1 fľaša iba
0.90 €

ponožky
ako darček

Ušetri*
-36%

8.99

*Úspora k odporúčanej bežnej
maloobchodnej predajnej cene výrobcu.



Horalky
5 x 50 g = 250 g
(1 kg = 8,76), (LP: 1 kg = 7,40)



Pilsner Urquell
10 x 0,5 l = 5 l, svetlý ležiak
+ záloh za obaly 1,30 €
(1 l = 1,80)

od pondelka 7. 9. do 13. 9.

Líder v čerstvosti*
a nízkych cenách.



500 g

-52%

2.49

1.19

Biele hrozno
bezjadierkové
500 g balenie
(1 kg = 2,38)



-54% 3.49
1.59

S Lidl Plus
-57%

1.49

Červená
paprika
cena za 1 kg
odroda kápia



-35%

3.99

2.59

Kuracie
stehná XXL
cena za 1 kg
horné/dolné

dlhodobó
zľacnené



Cenový
hit
3.99

S Lidl Plus kupónom
nad
20€

3.49

Mleté bravčové
mäso XXL
1 kg balenie
15 % tuku



welfare
chov

PARKSIDE®

Cenový
trhák

12.99

PARKSIDE
PERFORMANCE
Pracovné nohavice
kus

aj online

Cenový
trhák

19.99

PARKSIDE
Aku ručný vysávač, 20 V
kus

s funkciou
podlahového
vysávača



aj online

Viac na www.lidl.sk

Ponuka tovaru v letáku platí od 7. 9. do 13. 9. 2026 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Podľa nového vzdelávacieho programu budú učiť všetky ZŠ

Takmer polovica slovenských základných škôl (ZŠ) už učí podľa nového vzdelávacieho programu. Od 1. septembra 2026 ho začnú zavádzať aj všetky zostávajúce ZŠ, a to od prvého ročníka. Cieľom zmeny je podľa rezortu školstva, aby deti vedomosti nielen získavali, ale aby im rozumeli a dokázali ich používať v praktickom živote. Ministerstvo školám a učiteľom poskytuje vzdelávaciu, metodickú a odbornú podporu.

„Vedieť. Rozumieť. Použiť. Tieto tri jednoduché slová vysvetľujú podstatu zmeny lepšie ako výraz kurikulárna reforma. Rodičov nezaujímajú názov reformy, ale to, čo sa ich dieťa v škole naučí, či tomu bude rozumieť a či to dokáže vo svojom živote využiť,“ povedal minister školstva Tomáš Drucker. Príkladom je výučba percent. Nestačí, aby žiak vedel percentá správne vypočítať. Mal by zároveň rozumieť tomu, čo znamená napríklad 15-percentný úrok na pôžičke a vedieť posúdiť dôsledky svojho rozhodnutia. „Vedomosti tak zostávajú základom vzdelávania, nový program však kladie väčší dôraz na ich pochopenie, prepájanie a praktické využitie,“ upresnil rezort školstva.

Do postupného zavádzania nového vzdelávacieho programu sa počas prvých troch rokov dobrovoľne zapojilo 944 základných škôl, teda takmer polovica všetkých základných škôl na Slovensku. Od septembra

sa pridajú všetky zostávajúce školy. Zmena sa začne pri prvákoch a v ďalších rokoch bude spolu s nimi postupovať do vyšších ročníkov.

Minister zdôraznil, že nový vzdelávací program nie je projektom jedného ministra ani jedného volebného obdobia. Je výsledkom dlhoročnej práce odborníkov, učiteľov a škôl. „Táto zmena nevznikla v kancelárii tohto ani predchádzajúceho ministra. Pripravovala sa roky spolu s odborníkmi a učiteľmi. Mojou úlohou je urobiť všetko pre to, aby zmena vydržala, aby ju školy zvládli a aby na ňu nezostal žiadny učiteľ sám,“ uviedol Tomáš Drucker.

Školy, ktoré učia po novom už tri roky, odkazujú tým, ktoré začnú v septembri, že nie je dôvod sa báť. „Mnohé princípy kurikulárnej reformy nie sú pre učiteľov nové, aj keď si to možno neuvedomujú. Už dnes využívajú projektové a bádateľské vyučovanie, učenie v teréne či prepájanie predmetov,“ odkazuje Marcela Jahnová z Piaristickej spojenej školy sv. Jozefa Kalazanského v Nitre.

Ministerstvo uviedlo, že bude skúsenosti škôl priebežne vyhodnocovať a na základe spätnej väzby upravovať podmienky zavádzania zmien. „Cieľom nie je zmena dokumentov, ale zmena toho, čo sa deje priamo v triedach. Spoločným cieľom štátu, škôl, učiteľov, odborníkov a zriaďovateľov je, aby škola nepripravovala deti iba na písomku alebo test, ale predovšetkým na život,“ uzavrel rezort školstva.

» [ren](#)

JAZYKOVÁ ŠKOLA

**CERTIFIKOVANÝ
INŠTITÚT VÝUČBY**

DETI | MLÁDEŽ | DOSPELÍ | SENIORI



0948 001 044
www.jskiwi.sk

**KIWI VOĽBA
ČÍSLO 1**

**ONLINE
PREZENČNÉ
V ŽILINE**



VYKÚPIME OSOBNÉ AUTÁ

- POJAZDNÉ, V HOTOVOSTI 0918/566 211

KAČKO TAXI

Platba
kartou

0911 100 100

5,7,9 miestne

TAXI

**Stavebná spoločnosť so sídlom
v Bytči prijíma do stavu**

**MURÁROV, MONTÁŽNYCH
PRACOVNÍKOV, POMOCNÝCH
PRACOVNÍKOV**

Tel. kontakt: **0904 762 778**



PALIVOVÉ DREVO

**- metrovica
- polienka
- pelety**

0948 141 080

Z trvalo udržateľného slovenského lesa



NÁBYTOK na mieru

podľa Vašich predstáv

**Kuchyne
Šatníky
Kancelárie**

0948 155 922

www.fordom-interiery.sk

VIZUÁL ZDARMA



Akcia platí po registrácii do vernostného programu do 30.09.2026. Viac informácií v predajniach.



**VONKAJŠIE ŽALÚZIE
S MOTOROM ZA 1€**

ŽILINA: Kamenná 4, areál KINEKUS, 0948 365 005, za1@ekoprofil.sk

www.ekoprofil.sk

Bezplatný týždenník

ŽILINSKO
BYTČANSKO

EV 6214/24

Najbližšie k ľudom

vychádza spoločnosť

REGIONPRESS

so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Vysokoškôľakov 6
ŽILINA
zilinsko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Dana Mráziková 0908 979 468
Barbora Gajdošová 0915 780 751www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (50.780 domácností)

pámy týždeň:

Bánová, Brodná, Budatín, Bytča, Po-
važský Chlmec, Trnovec, Žilina, Dolný
Hričov, Horný Hričov, Kotrdina Lúčka,
Krasňany, Horný Hričov, Lietavská
Lúčka, Rosina, Stráža, Teplička nad
Váhom, Terchová, Turie, Varín, Hliník
nad Váhom, Veľká Bytča, Kotešová,
Predmier, Štiavnik

nepámy týždeň:

Bánová, Brodná, Budatín, Bytča, Po-
važský Chlmec, Trnovec, Žilina, Dolný
Hričov, Horný Hričov, Kotrdina Lúčka,
Krasňany, Lietava, Lietavská Lúčka, Mojs, Podhorie, Ra-
jec, Poluvsie, Rajce, Teplice, Rosina,
Stráža, Strečno, Teplička nad
Váhom, Terchová, Turie, VarínVydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovú úpravu.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, že viete o mieste, kam naše noviny
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANČANSKO-SALANSKO
HC	30330	HILOVECKO-SEREDESKO
KM	16450	KOMÁRNSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NK	35050	NOVOZÁMCKO
PZ	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOLCIANSKO-PE-BN
TN	60750	TREŇAVSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČEŇSKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NM-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽILINSKO-ZC-BS
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKE-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VI-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRAVSKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

Riadková
inzercia

1 AUTO-MOTO

»Kúpim staré, havarované
alebo nepojazdné auto. T.č.:
0905 505 129

2 ELEKTRO, TECHNIKA

»Kúpim zvaracku
ks200, 250, 350, triodyn
0949386463

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

»KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908
532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

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

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

»Hľadám Brigadu: Sofer
TAXI. 0917 085 228Chcete si
podať riadkový
inzerát?Pošlite SMS na tel. č. 8866
v tvare RP (medzera) ZA
(medzera) číslo rubriky
(medzera) Text inzerátu.

Príklad:

RP ZA 7 Predám hlboký
modrý kočík. 0987 654 321Inzerát bude po skontrolovaní spo-
platnený spätnou SMS, ktorú Vám
vychytá Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text 51 až 100 znakov 2 €
- Text 101 až 150 znakov 3 €

Číslo rubriky:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobných
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky
na akcie, ponuky zamestnania
a reality v riadkovej inzercii neu-
verejňujeme. V prípade záujmu
o zverejnenie tohto typu inzerátu
kontaktujte našich obchodníkov.
SMS je možné podať aj v novinách
v iných regiónoch. V takom prípa-
de nahraďte písmena „ZA“ v texte
Vašej SMS kódom novín, ktorý ná-
jdete v tlači. (Službu platbamobilom.sk
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)Zvýšený prídavok na dieťa
pre rodičov prvákovJednorazový finančný príspevok vo
výške 110 eur vyplácajú úrady práce, soci-
álnych vecí a rodiny súčasne s prídavkom
na dieťa rodičom prvákov automaticky
bez potreby podania žiadosti. Cieľom
zvýšeného prídavku na dieťa je podporiť
rodiny pri zvládání zvýšených výdavkov
v súvislosti s nákupom školských po-
trieb.„Na rezorte práce myslíme na ľudí v naj-
rôznejších životných situáciách. Prvé kroky
na základnej škole sú pre mnohé deti, ale aj
ich rodiny, mimoriadnou udalosťou, ktorá
popri šťastných momentoch spravidla pri-
náša nemalé výdavky. Veríme, že aj vďaka
našej podpore prinesie nástup do školy do ro-
dín viac radosti z nových zážitkov,“ povedal
minister práce, sociálnych vecí a rodiny Erik
Tomáš. Nárok vzniká automaticky rodičom
detí, ktoré nastúpili v aktuálnom školskom
roku prvýkrát do prvého ročníka základnej
školy.Jednorazový finančný príspevok vypláca-
jú úrady práce, sociálnych vecí a rodiny spo-
lu s prídavkom na dieťa za mesiac september
v októbri. Celková suma tohto prídavku na
dieťa, ktoré nastúpi v septembri do prvého
ročníka základnej školy, bude 170 eur, teda
60 eur bežný prídavok na dieťa a 110 eur jed-
norazový finančný príspevok. Zvýšený prí-
davok na dieťa je poskytnutý iba raz a je pri-
mo viazaný na prvý nástup dieťaťa do školy.„Od roku 2019 sme takto podporili už
takmer 400-tisíc prvákov a ich rodičov. Ve-
rím, že aj vďaka našej pomoci je pre rodiny
nová životná etapa ich dieťaťa dôvodom na
radosť a optimizmus. Všetkým prvákom
a ich rodinám prajem úspešný štart v ško-
le,“ uviedol generálny riaditeľ a generálny
tajomník služobného úradu Ústredia práce,
sociálnych vecí a rodiny Peter Ormandy.Úrady práce, sociálnych vecí a rodiny
získavajú údaje o deťoch nastupujúcich
do prvého ročníka základnej školy z infor-
mačného systému Ministerstva školstva,
výskumu, vývoja a mládeže SR. V prípade,
ak oprávnená osoba poberá prídavok na
dieťa v inom členskom štáte EÚ, nárok na
zvýšený prídavok si uplatní podaním žia-
dosti. Informácie aj s tlačivom žiadosti sú
zverejnené na webovom sídle Ústredia práce,
sociálnych vecí a rodiny.

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto white77 pixabay

PRIJMEME
UPRATOVAČKU

2x týždenne / 3 hodiny

Lietavská Lúčka

MZDA: 250€ v čistom/mesiac

0948 70 70 76

PRIJMEME
UPRATOVAČKU

3 hodiny denne

ZA - ul. pri Rajčianke

MZDA: 400€ v čistom/mesiac

0948 70 70 76

PRIJMEME
UPRATOVAČKU

2x týždenne / 3 hodiny

Lietavská Lúčka

MZDA: 200€ v čistom/mesiac

0948 70 70 76

PRIJMEME
UPRATOVAČKU

3,5 hodiny denne

Žilina-Vlčince

MZDA: 400€ v čistom/mesiac

0948 70 70 76

KAMENÁRSTVO
JANTÁRElegancia
Originalita
Kvalita

0908 252 071

www.kamenarstvojantar.sk

Obhliadka, zameranie a grafický návrh ZDARMA

Frézovanie a vložkovanie
KOMÍNOV

- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komín vyfrézovanie,
vyvložkovanie komplet 900€
- Obhliadka zdarma, dohoda istá

frézovanie
od 15€/mZľava
na materiál
40%

0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievložkovanie@gmail.com

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY
OCEĽOVÉ DYMOVODY
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY

komín s.r.o.

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

0948 267 814

kominsro@kominsro.sk

kominsro.sk

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

HĽADÁME šikovných
pracovníkov do Mobisu
na pozíciu BALIČ

automobilových komponentov

Mzda na živnosť: 8 €/hodina + bonus

Mzda na TPP: od 915 € + bonus + stravný lístok

Možnosť brigády - 5,50 netto/hodina

0918 242 686 www.mkenterprise.sk

**BRIKETY
DREVENÉ**

od 250
€/paleta

RUF /HRANATÉ/
NESTRO /VALCOVÉ/
0915 782 120

STRECHY
MONTÁŽ - VÝMENA

- Plech, škridla, šindel
- Výmena krokov
- Hydroizolácie striech
- Výmena rín, zvodov
- Nátery striech
- Oplechovanie komínov
- Výmena korýtok
- Podbitie striech
- Likvidácia azbestu

MURÁRSKE
PRÁCE

- Zateplenie domov
- Rekonštrukcie bytov, RD
- Jadrá, kúpeľne, obklady
- Kovovýroba - brány, ploty,
kované a lamelové
- Sadrokartóny, omietky
- Podlahy, stierky, maľovky
- Potery, murovky,
prístavby
- Búracie práce

0948 107 877

ŽILINA

Harmanček má protizápalové aj upokojujúce účinky

Rumanček kamilkový, či ľudovo povedané harmanček alebo kamilky, je jednou z našich najpoužívanějších liečivých rastlín. Pre množstvo priaznivých účinkov na naše zdravie a možnosť jeho používania aj u malých detí, ho hojne a s obľubou používali aj naše babičky.

Harmanček nájdeme rásť na poliach, lúčkach aj pasienkoch. Spoznáme ho vďaka drobným bielym kvietkom so žltým hutným stredom a charakteristickej omamnej vôni. Zbierame ho od mája do septembra. Ak sa rozhodnete pestovať túto liečivú rastlinku v záhrade, nájdite jej slnečné stanovisko, chránené pred vetrom. Výhodou je ľahká, priepustná pôda.

Účinky na zdravie - Harmanček je známy pre svoje silné protizápalové, upokojujúce, dezinfekčné a protikŕčové účinky. Blahodárne pôsobí na sliznice, pokožku celého tela a trávacie aj dýchacie orgány.

Použitie - Harmanček sa v podobe čaju zvykne podávať pri tráviacich ťažkostiach, pri ochoreniach močových a dýchacích ciest, pri chrípke a nachladnutí, prípadne na upokojenie nervového systému. Silnejší odvar sa používa pri bolesti hrdla či rozličných zápaloch v ústnej dutine ako kloktadlo. Zvonka sa tiež jeho liečivá sila využíva v podobe obkladov či kúpeľov pri zápaloch napríklad očí či kože, alebo niektorých iných kožných problémoch.

Náš tip:
Kamilkový čaj
Jednu až dve lyžičky sušených kvietkov harmančeka vložte do šálky a zalejte 200 až 250 ml horúcej vody. Prikryte a lúhujte 8 až 10 minút, následne precedte. V prípade potreby môžete osladiť medom. Čaj pite vlažný.

Soľ do kúpeľa
Budeme potrebovať: morskú soľ, sušený kvet harmančeka, harmančekový esenciálny olej, sklenú uzatvárateľnú nádobu

Takto sa to podarí:
Do sklenej uzatvárateľnej nádoby vsypete asi centimeter vysokú vrstvu soli, prisypte rovnako vysokú vrstvu sušeného harmančekového kvetu a jednotlivé vrstvy takto striedajte, až kým bude nádoba plná. Na záver pokvapkajte zmes zopár kvapkami kamilkového esenciálneho oleja a nádobu uzatvorte. Nechajte odležať aspoň dva týždne. Potom už môžete pridávať do kúpeľa. Harmanček vám poskytne relaxáciu a upokojí telo aj myseľ.



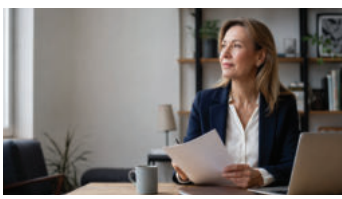
zdroj foto ebasa pixabay

MALÉ VEĽKÉ PRAVDY

Hendikep menom vek a prax

„Naozaj som v 52 rokoch súca do starého železa? To ma naozaj nikto nezamestná?“ vyhlkla na mňa nedávno priateľka. Tón ma zamrazil. Nebola v ňom len sťažnosť, ale hnev zmiešaný so zúfalstvom. Vo firme, kde roky poctivo drela, dosiahla kariérny strop. Má však v sebe ešte kopec energie, chce ešte niečo dokázať. Chce žiť a rásť, nie prežívať do dôchodku. A tak vyšperkovala životopis a poslala. Pozícia by jej sadla ako uliata. Odvtedy zažíva jedno chladné fackovanie za druhým. Buď vám do schránky pristane vygenerovaný, bezduchý e-mail o tom, že „vybrali iného kandidáta“, alebo, čo je snáď ešte potupnejšie, zostane ignorantské ticho. Akoby ste pre nich ani neexistovali. Nikto vám, samozrejme, do očí nepovie: „Máte 52, ste pre nás stará a pridrahá.“ No podobných zúfalých výkrikov si v poslednom čase všimam čoraz viac aj na LinkedIne. Ľudia v zrelom veku tu opisujú ten istý pocit. Spoločnosť vás potichu a bez milosti odpisuje na vedľajšiu kolaj. A človeku z toho zvierajú žalúdok. Trh práce sa správa ako zvrátený filter. V 20-tich nemáte

skúsenosti. V tridsiatke ich práce zbierate. V štyridsiatke niečo konečne viete. A po 50-ke ich už máte zrazu priveľa? Sme ako prémiové autá z zábehu. Motor šliape na sto percent, karoséria drží, spoľahlivosť je sto-percentná, no korporátne autosalóny radšej pozerajú po lacných „novotách“, len aby ušetrili na údržbe. A keď sa nová hračka po roku pokazi a odíde, tvária sa prekvapene. Päťdesiatnik predsa nestojí s jednou nohou v hrobe a neodpočítava dni do dôchodku. Má pred sebou ešte 15 rokov produktívneho života. Ponúka rozvahu, lojalitu, stabilitu a hlad po skutočnej práci. Preto, drahí „ejećaristi“, poprosíme, keď nabudúce otvoríte životopis, nepočítajte vrásky kandidáta. Skúste sa pozrieť na to, aké obrovské srdce a skúsenosti môžu do vašej firmy prísť.



Ilustračné foto.

BEZPEČNOSTNÉ DVERE DO BYTOV

✓ montáž

✓ servis

☎ 0917 678 746

vchodove-dvere.sk

AKCIA

409€ + montáž

KÚPIM STARÉ KRESLÁ

☎ 0915 881 171

KÚPIM AJ INÉ STAROŽITNOSTI

vojenské predmety, lampy, obrazy, sošky, kvetinová stena a rôzne iné

Zaplatím na náramkové hodinky

MODRÚ krabičku zn. HEUER - 50 EUR

ČERVENÚ krabičku zn. HEUER - 100 EUR

TeL.: 0918 170 073

DOVOZ NA ADRESU

mládky, morky, brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk

0905 207 059

ŠTAHOVANIE

prof. SLIVKA

Žilina

Dispečing SK - 0950 333 222

www.stahovanie-profi.sk

čujte.sk

Vo Vysokej nad Uhom otvorili Záhradu pútnika

www.cujte.sk

OBNOVA NÁPISOV A DOSEKÁVANIE DÁTUMOV NA POMNÍKY

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€

0944 229 001

www.zlate-pismo.sk

FARMA U FLÁŠKOV

VYSOKOZNÁŠKOVÉ MLÁDKY Dominant a Leghorn

Vek 14 a 18 týždňov, rozvoz od 24. 8. 2026

Cena od 8,60 eur za 1ks, od 10ks doprava zdarma

☎ 0915 988 336

www.uflaskov.sk

PRENÁJOM KÁVOVAROV

SANREMO D8
Profesionálny pákový kávovar

1 DEŇ

VÝKEND

2-10 DNÍ

11-30 DNÍ

60 DNÍ +

60 €

90 €

40 €

20 €

9 €

JURA X10
Veľký automatický kávovar

1 DEŇ

VÝKEND

2-10 DNÍ

11-30 DNÍ

60 DNÍ +

25 €

35 €

20 €

15 €

7 €

JURA E6
Malý automatický kávovar

1 DEŇ

VÝKEND

2-10 DNÍ

11-30 DNÍ

60 DNÍ +

20 €

30 €

15 €

10 €

5 €

FIORENZATO F84
Mlynček

1 DEŇ

VÝKEND

2-10 DNÍ

11-30 DNÍ

60 DNÍ +

20 €

30 €

15 €

10 €

5 €

BIG BEAN.SK

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava

+421 910 315 415, info@domkavy.sk

Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30

Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.

ZA26-36 strana 5

Získaj
uvítací balík

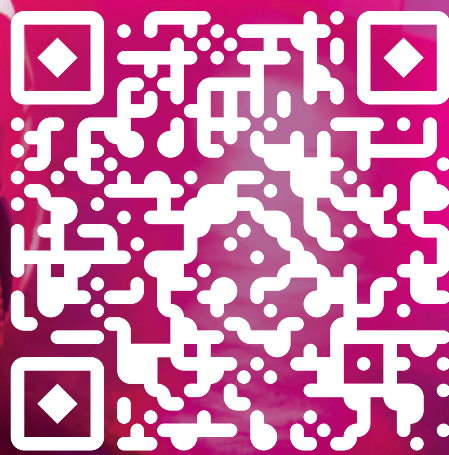
1050 €
+280 free spinov



Miesto, ktoré nikdy nespí

Vstúp do online kasína

Bonus 20€
k 1. vkladu



Naskenuj ma

18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov. Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát. Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká. Viac info na www.tipos.sk

Zlato z ME aj vládá v Diamantovej lige: Emma Zapletalová píše históriu slovenskej atletiky

Kým sa leto pomaly chýli ku koncu, jedna slovenská atlétka práve píše najkrajšiu a najvýznamnejšiu kapitolu svojej kariéry.

Emma Zapletalová prešla mesiacmi jún až august sezónou, akú tunajšia atletika ešte nezažila. Svojimi skvelými výkonmi, chladnokrvnou vyrovnanosťou a národnými rekordmi postupne píše úplne novú históriu slovenskej atletiky. Keď si zrátate jej dosiahnuté výsledky a dominanciu na svetových ováloch, jediné, čo môžeme s hrdosťou povedať, je: toto leto jednoducho patrí iba jej.

Séria, ktorá nepozná zaváhanie

Zapletalová vstúpila do letnej časti sezóny ako svetová jednotka v behu na 400 m prekážok a túto pozíciu si nielenže udržala, ale ešte ju aj výrazne upevnila. V prestížnej Diamantovej lige vyhrala doslova všetko, na čo sa postavila – postupne nenašla premožiteľku v Oslo, Dauhe, Rabate, Ríme ani v Lausanne. Päť náročných pretekov, päť suverénnych víťazstiev a absolútne žiadna prehra. K tejto neuveriteľnej sérii pridala aj svetový výkon roka v katarskej Dauhe (52,30 s) a v Lausanne, len deväť dní po svojom najväčšom triumfe kariéry, predviedla druhý najrýchlejší čas sezóny (52,41 s).

Najväčší triumf prišiel 13. augusta v Birminghame. Zapletalová sa v skvelom čase (52,91 s) stala majsterkou Európy a iba druhou Slovenkou v histórii, ktorá na ME v atletike získala najcennejší zlatý kov. Celá slovenská atletika na takýto obrovský úspech pod holým nebom čakala neuveriteľných 16 rokov – naposledy sa zo zlata tešil kladivár Libor Charfreitag ešte v roku 2010.

Atletický sviatok zažilo aj domáce publikum na mítingu TIPOS P-T-S

Leto v podaní Emmy nepatrilo len veľkým svetovým dejiskám a zahraničným štadiónom. Aj slovenské publikum si ju mohlo užiť v plnej paráde naživo, a to hneď dvakrát v Banskej Bystrici, kde žije a trénuje. Na tradičnom atletickom mítingu TIPOS P-T-S na Štiavnickách sa Emma predstavila pred vlastnými fanúškami v spoločnosti svetových šprintérskych mien ako Andre De Grasse či Elaine Thompsonová-Herahová.

Na majstrovstvách Slovenska, Emma Zapletalová prekvapila na hladkej trati samu seba – vo finále na 200 m zabehla fantastický čas 22,67 s a stala sa vôbec prvou Slovenkou v histórii, ktorej sa podarilo stlačiť čas pod hranicu 23 sekúnd.

Sme hrdí, že môžeme stáť pri takýchto historických úspechoch

Zlato z majstrovstiev Európy, suverénna víťazná séria v Diamantovej lige, dva historické slovenské rekordy a nezabudnuteľné momenty pred domácim publikom – Emma Zapletalová má za sebou leto, na ktoré sa bude v športových kronikách spomínať ešte dlhé roky. Za takýmito výsledkami však nestojí len tvrdá drina na tréningoch, ale aj silné zázemie.

V TIPOSe veríme v slovenský šport a s obrovskou hrdosťou Emmu Zapletalovú dlhodobo podporujeme na jej ceste za svetovými triumfami. Stojíme pri našich reprezentantoch pri každej prekážke a spoločne s fanúškami sa tešíme z každého cenného kovu.

Celý TIPOS drží palce, Emma – nech ti forma aj víťazná energia vydržia až do záverečného finále v Bruseli.

Spoločnosť TIPOS odvádza 20% z hernej istiny z jeho číselných a okamžitých lotérií na podporu slovenského športu. Hazardné hry sú určené osobám starším ako 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť.

**súťaž
týždňa
s TIPOSom**

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

V ktorej disciplíne získala Emma Zapletalová zlato na tohtoročných ME v atletike?

A: Vrh guľou

B: 400 metrov cez prekážky

Správnu odpoveď vyplňte **zadarmo** na stránke súťaže
www.tipos.sk/region alebo použite QR kód:



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 4. 9. 2026 od 10:00 hod. do piatku 11. 9. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

12. septembra 1888 Výročia a udalosti
sa **narodil Maurice Chevalier**, francúzsky herec a šansonier († 1972)

16. septembra 1848 Výročia a udalosti
slovenskí národovci pod vedením Štúrovcov **založili vo Viedni prvú Slovenskú národnú radu**, ako najvyšší politický a vojenský orgán Slovenska

14. septembra 1830 Výročia a udalosti
z Viedne do Bratislavy začala premávať po Dunaji **prvá parolod'**

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

Kontaktuje nás
zilinsko@regionpress.sk

LEPŠIA PRÁCA SK

čujte.sk

Tymian uľaví
prieduškám aj tráveniu

www.cujte.sk

REGION PRESS

WWW.REGIONPRESS.SK

		9	7	2		6			
S	2			1	8				4
U	4			9					
D		6			1		7		
O				5		8	2		
K	9								
U		4	1			9			7
				4	5				8
								6	

				8		9	2	1	
S		3			4				
U			5			2		8	
D								9	
O	7			9					4
K						7			
U	3	1		7					
		4	9		2		5		
	8				3				

	1	8							
S				7	8				
U		6							9
D			3	2				6	5
O	2		8				1		3
K		5	6			1			7
U									
		2	5	1		3			
	3	7					9		6

Rudolf Huliak je Strana Vidieka

Hrdý vidiek, hrdé Slovensko.



Strana vidieka





Pridaj sa k nám v Bytči

Manažér predajne (m/ž)

mzda od **1 750 EUR** mesačne
výkonnostný bonus **200 EUR** mesačne
zmluva na dobu neurčitú

Zástupca manažéra predajne (m/ž)

mzda od **1 550 EUR** mesačne
výkonnostný bonus **100 EUR** mesačne
zmluva na dobu neurčitú

Vedúci zmeny (m/ž)

mzda **1 300 EUR** mesačne
výkonnostný bonus **100 EUR** mesačne
zmluva na dobu neurčitú



pracujvbiedronke.sk

Ovocie vhodné na konzervovanie, sušenie i mrazenie Slivky sú chutné a plné vitamínov

Slivky sú chutné ovocie obsahujúce množstvo zdraviu prospešných živín. Dozrievajú postupne podľa odrody od júla až do októbra a dokážeme ich veľmi dobre spracovať. Dajú sa konzervovať, sušiť aj mraziť, a tak môžu byť súčasťou nášho jedálneho lístka po celý rok.

Účinky na zdravie

„Slivky obsahujú pre zdravie dôležité vitamíny, ako napríklad vitamín C a vitamíny skupiny B. Z minerálov obsahujú napríklad draslík, horčík či fosfor. Obsahujú aj vlákninu, ktorá prispieva k udržaniu správnej činnosti čriev a pomáha pôsobiť preventívne proti zápche. Slivky navyše taktiež obsahujú sorbitol, ktorý má laxatívne účinky, čím slivky taktiež pomáhajú pri zápche,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva MUDr. Šranková z Poradne zdravia a dodáva, že slivky taktiež obsahujú i rôzne fytochemikálie, ako napríklad antokyány. „Antokyány sú pigmenty, ktoré sú koncentrované najmä v šupke sliviek a zabezpečujú jej tmavé sfarbenie. Antokyány majú antioxidantné vlastnosti,“ objasňuje odborníčka. Slivky obsahujú taktiež pigmenty patriace ku karotenoidom,

ako napríklad β -karotén, nazývaný aj provitamín vitamínu A, ktorý slúži na výrobu vitamínu A.

Pestovanie

Slivka patrí medzi ovocné stromy, ktoré sa na Slovensku pestujú bežne a nie sú príliš náročné na teplo. Treba mať však na pamäti, že vyžadujú úrodné, teplé a mierne vlhké pôdy. Aj u sliviek platí, že ak sa chystáte vysadiť rastliny pestované v kontajneri, môžete tak urobiť počas celej doby vegetácie. Pokiaľ ste si zakúpili voľnokorenné stromčeky, teda rastliny predávané s holými koreňmi, bez črepníka, je možné ich vysadiť do záhrady výlučne na jar - od marca do konca apríla, alebo na jeseň - od septembra do novembra, alebo do prvých mrazov. Nemali by sme zabudnúť osadiť pri stromoch aj oporné koly. Keďže slivky často trpia na najrôznejšie choroby, je dobré voliť rezistentné odrody. Vybrať si však zo širokého sortimentu tú správnu nebýva ľahké, poraďte sa preto radšej s odborníkom.

Použitie

Slivky by sme mali skladovať v chladničke. Konzumovať ich môžeme samostatne, alebo využiť pri

príprave rozličných koláčov. Sú však veľmi vhodné aj na konzervovanie či výrobu lekvárov, džemov a dokonca i pečených čajov. Rovnako ich môžeme aj sušiť a mraziť.

Náš tip:

Sušenie sliviek

- Na sušenie vyberáme úplne vyzreté a zdravé plody, pričom celý proces sušenia môže v závislosti od veľkosti plodov trvať 6 až 15 hodín.

- Slivky pred sušením umyjeme pod tečúcou vodou, následne ich narežeme nožom a vyberieme z nich kôstky. Sušiť ich môžeme v elektrickej rúre tak, že plech vystelieme papierom na pečenie a rovnomerne naň poukladáme pripravené slivky. Jednotlivé kusy by sa nemali navzájom dotýkať, preto ich ukladáme s medzerou aspoň 3 cm.

- Rúru nastavíme na teplotu 50 °C. Po prvých 6 hodinách teplotu sušenia zvýšime na 60 °C. Treba myslieť na to, že slivky budú počas sušenia púšťať šťavu, ktorá sa bude odparovať. Dvierka na rúre by preto mali byť pootvorené. Ak je šťava na plechu veľa, slivky opatrne preložíme na ďalší plech s novým papierom na pečenie.

- To, že sú slivky správne usušené zistíme tak, že stmavnú, zmrstia sa



Ilustračné foto.

zdroj foto s-ms_1989 pixabay

a zmenšia svoju veľkosť až na štvrtinu tej pôvodnej, sú pružné a nevytekajú z nich šťava.

Mrazenie sliviek

- Na mrazenie sú vhodné úplne vyzreté plody. Slivky pred mrazením umyjeme pod tečúcou vodou, následne rozdelíme na polovice, vykôstkujeme, vložíme ich do nádobiek a dáme zamraziť. V nádobách by sme mali nechať aspoň 2 cm vzduchovej medzery.

- Pri dodržaní správneho postupu prípravy, by nám mali slivky v mrazničke vydržať 2 až 4 mesiace pri teplote mínus 12°C, 10 až 12 mesiacov pri teplote mínus 18°C.

» ren

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 jedince 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 nechťov.

Hovädzí kolagén tvorí 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii 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 hydrolyzácie 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 antioxidantnú organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénov, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+.

text: Medika Expert

**MEDIKA
EXPERT**

**Môžete teraz
objednať na:**

www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
**od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.**

Úrady práce ponúkajú uchádzačom rôzne nástroje pomoci Absolventi škôl a hľadanie zamestnania

Každoročne po letných prázdninách zamieria na úrady práce, sociálnych vecí a rodiny tisíce absolventov stredných škôl. Úrady práce, sociálnych vecí a rodiny majú k dispozícii viacero možností na podporu mladých ľudí v procese hľadania pracovného uplatnenia.

Jednou z nich je zabezpečenie uhrádzania zdravotného poistenia za absolventov, ktorí si ešte nenašli zamestnanie. „V prípade, ak absolvent požiada o zaradenie do evidencie uchádzačov o zamestnanie najneskôr do 10. septembra, zdravotné poistenie za neho platí štát. K uvedenému dátumu končí 10-dňová lehota na evidenciu po tom, ako absolvent stratí status nezaopatreného dieťa. Za nezaopatrené dieťa je považovaný do 31. augusta v roku, v ktorom ukončí stredoškolské vzdelávanie bez pokračovania v štúdiu na ďalšej škole,“ priblížil Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny (ÚPSVR).

Pomoc pri hľadaní zamestnania

Ponuky práce sú k dispozícii aj na webovom portáli služb zamestnanosti.gov.sk, ku ktorému má prístup široká verejnosť. „Iba uchádzači o zamestnanie si však na portáli môžu vytvoriť vlastný profil a aktivovať agenta automatic-

ky vyhľadávajúceho pozície v súlade s predstavami a schopnosťami uchádzača. S aktuálnou ponukou približne 145-tisíc pracovných miest je tento portál jednou z najväčších databáz voľných pracovných pozícií na Slovensku,“ objasnil ÚPSVR.

Poradenské služby

Nie každý si dokáže z rozsiahlej ponuky pozícií vybrať. Úrady práce, sociálnych vecí a rodiny v takomto prípade pomáhajú formou odborných poradenských služieb zameraných na zisťovanie osobnostných predpokladov, schopností a kompetencií uchádzača. „Odborníci na úradoch dokážu identifikovať súlad medzi osobnostnými predpokladmi a požiadavkami na výkon konkrétnych pracovných pozícií, sociálnu a pracovnú adaptáciu absolventa v zamestnaní,“ uviedla inštitúcia a doplnila, že absolventi, uchádzači o zamestnanie, sa môžu po splnení podmienok zapojiť do národného projektu Individualizovaný a komplexný prístup so zameraním na poradenské činnosti / Poradenstvom k zamestnaniu. „Účastníci projektu sa v priebehu siedmich až desiatich poradenských stretnutí zamerajú na vytvorenie individuálneho plánu, ktorý im na základe ich silných stránok, nadobudnutých zručností a predstáv o budúcom

povolání pomôže lepšie sa uplatniť na trhu práce. Okrem toho získajú zručnosti a praktické skúsenosti pri hľadaní si práce a ďalšie informácie, ktoré im pomôžu zvýšiť šance na uplatnenie,“ vysvetlil ÚPSVR.

Pre zamestnanie aj podnikanie

Mladí ľudia vo veku do 30 rokov evidovaní viac ako jeden mesiac ako uchádzači o zamestnanie, môžu vďaka národnému projektu žiadať úrad práce, sociálnych vecí a rodiny o zaradenie na prax a o poskytnutie finančného príspevku na vykonávanie praxe. Príspevok sa poskytuje vo výške životného minima, čo je aktuálne 295,22 eur mesačne, po dobu maximálne pol roka. Je určený uchádzačom, ktorí dosiahli najviac stredné odborné vzdelanie a nepokračujú vo vzdelávaní ani sa nezúčastňujú na odbornej príprave.

O podporu z národného projektu môžu požiadať aj absolventi, ktorí sa rozhodli podnikáť. A to podaním žiadosti o finančný príspevok na začatie vykonávania samostatnej zárobkovej činnosti vo výške 8 607 eur.

Projekt Motivuj sa k zamestnaniu

Projekt Motivuj sa k zamestnaniu povzbudzuje nových zamestnancov k zotrvaní v práci tak, že po nástupe



Ilustračné foto.

zdroj foto geralt pixabay

do nového zamestnania môžu požiadať o finančný príspevok. Úrady práce, sociálnych vecí a rodiny poskytujú príspevok po splnení všetkých podmienok počas trvania pracovného pomeru, a to najviac pol roka. Výška príspevku počas prvých troch mesiacov zamestnania je 150 eur mesačne a počas ďalších troch mesiacov 75 eur mesačne.

Vzdelávanie

Ak majú absolventi potrebu doplniť si vzdelanie, môžu úrad práce, sociálnych vecí a rodiny požiadať o zaplatenie kurzu podľa vlastného výberu v rámci národného projektu Zručnosti pre trh práce.

» ren

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



www.imbodysport.sk

- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne
Od jednoduchých po komplexné cviky

DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

IMBODY SPORT

info@imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 907 895 865



ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota



Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUDOM

GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠIEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITY
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO
ČI NEREZ?
S TÝM SI HRAVO
PORADÍME!
ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA



Stannah



Ponuka
Darček
v hodnote
až 200,- €

Váš domov, vaša sloboda.

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.
Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si
svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

Pre ĽŽP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie
stoličkového výťahu peňažný príspevok od štátu.

0800 162 162

www.stannah.sk



EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BOMBA FASÁDA



BEZPLATNÁ
UKÁZKA

www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo
⇒ cenová kalkulácia **ZDARMA!!!**

slovenská
firma

!!! NOVINKA !!!

BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy
- znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

LK-Servis UŽ VIAC AKO 20 ROKOV S VAMI
Slovakia, s.r.o.

-25%

energopomoc
na okná a tienenie
vlastný splátkový systém bez navýšenia

0915 863 995
www.lk-servis.sk



LEPŠIA PRÁCA
PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE