

ŽILINSKO BYTČIANSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 50 780 domácností

Bezpečná lyžovačka a prvá pomoc

Lyžiarska sezóna je na Slovensku v plnom prúde. Ak sa aj vy chystáte sa na zimnú lyžovačku, mali by ste poznať pravidlá správania sa na lyžiarskej trati a pravdaže sa nimi aj riadiť. Jedným z nich je podľa bieleho kódexu aj povinnosť poskytnutia prvej pomoci.

Pri úraze na lyžiarskej trati je každý lyžiar povinný podľa svojich schopností a možností poskytnúť pomoc a bezodkladne oznámiť úraz prevádzkovateľovi lyžiarskej trate a / alebo Horskej záchrannej službe a / alebo inej oprávnenej osobe - lyžiarska služba, orgán verejnej správy, zotrvať na mieste úrazu do poskytnutia pomoci povereným zamestnancom prevádzkovateľa a / alebo Horskou záchrannou službou.

Prvá pomoc

Odborníci zo Slovenského červeného kríža na sociálnej sieti radia, ako poskytnúť prvú pomoc pri zlomenine dolnej končatiny, ktorá je na lyžiarskych svahoch častým zranením. „Ak je končatina deformovaná, znehybníme ju podložením a aj obložení po stranách a privoláme pomoc. Pri otvorenej zlomenine kosť nezatláčame, zastavíme vonkajšie krvácanie pomocou uložených obväzov po stranách vyčnievajúcej kosti, tak aby ich priemer bol väčší, ako vyčnievajúca kosť.

Ranu prekryjeme a nohu znehybníme,“ približujú odborníci a dodávajú, že znehybnením zlomeniny znížime riziko vážnych komplikácií. Zároveň je podľa nich potrebné mať na pamäti, že zlomeninu nikdy nenaprávame.

Nezabudnime na protišokové opatrenia

Rovnako je dôležité nezabúdať na to, že u postihnutého až do príchodu zdravotníkov treba dodržiavať protišokové opatrenia:

- Brániť stratám tepla.
- Upokojiť zraneného.
- Nedávať nič jesť a piť - smäd je možné potlačiť navlhčením pier.
- Tíšiť bolesť - ošetriť rany a znehybníť zlomeniny.
- Zabezpečiť transport - teda bezodkladne zavolať horskú záchrannú službu (18 300) alebo záchrannú zdravotnú službu (155, 112).



» [ren](#)

zdroj foto mitjamikal pixabay

DOMÁCE OŠÍPANÉ
UŽ V POLOVIČKÁCH
S DOVOZOM V CENE
Volajte 0908 131 199

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

PALIVOVÉ DREVO UKLADANÉ
mäkká metrovica - 43 €/prn
štiepané mäkké - 55 €/prn
tvrdá metrovica - 57 €/prn
štiepané tvrdé - 73 €/prn
4-5 m dĺžky zlava 5€ = 1 MPR
DOVOZ ZABEZPEČÍME
0911 090 185
0905 193 790

PALIVOVÉ DREVO
polienka sypané v kontajneri od 25-50 cm
NOVOROČNÁ AKCIA
od 2.1.2025 do 31.1.2025
tvrdé drevo 33cm 58 €/prms
mäkké drevo 33cm 44 €/prms
+ balík podpaľovacích triesok zdarma
0917 249 284
aktuálny cenník: www.pilavelkerovne.sk
doprava: 0,90 €/km

BRIKETY - PELETY
EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO
ŠKÁROVKY A STUPNICE NA SCHODY
AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM
0948 153 799 www.drevoza.sk

ŠTAHOVANIE
0911 319 509
0918 799 309
SVD
www.stahovaniesvasnou.sk
BYTY, KLAVIRE, KANCELARIE, TREZORY, DOPRAVA

PRIJMEME upratovačku
na 2,5 hodiny denne popoludní
ZA - Škultétyho ulica (areál SSD)
Mzda: 300€/mesiac
0948 70 70 76

Prijmeme pracovníčku
na upratovacie práce do objektu Coop Jednota logistic. centrum, Horný Hričov, na TPP.
Čas výkonu: 06:00 - 13:30 (7 hod. + 0,5 hod. prestávka - denne P0-PI).
Mzda: 723 EUR/brutto (mesiac), fin. príspevok na stravu
Blížšie info. na tel. č.: 0907 811 452, 0905 625 625

PONUKA PRÁCE UPRATOVAČ
- obsluha posedového automatu na TPP
Prijmeme pracovníka na trojzmennú prevádzku - 7,5 hodinové zmeny + 0,5 hod. prestávka.
Miesto práce: Teplička nad Váhom
Mzda: 820 € / mes. (brutto) + 20 € pravidelná výkon.- osob. odmena + nočné príplatky, finančný príspevok na stravu.
Tel. kontakt: 0905 500 198, 0905 625 625

Prijmeme pracovníčky
na upratovacie práce do objektu v Žiline, na DvP.
Čas výkonu: 14:30 - 17:30 (3 hod. denne P0-PI)
Mzda: 310 EUR/brutto (mesiac)
Blížšie info. na tel. č.: 0905 621 610, 0905 625 625

PRIJMEME upratovačku
na 2 hodiny denne popoludní
VARÍN - areál SSD
Mzda: 300€/mesiac
0948 70 70 76

REKONŠTRUKCIE BYTOV
OBKLADY, DLAŽBY, SADRÓKARTÓNY, OMIETKY a iné
0948 011 976

Zubná ambulancia
požíva nových pacientov!
moderné materiály skúsený lekár výhodné ceny
Na všetky služby -20%
+421 918 575 558 ulica Hollého 150/1, Rajec

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
zilinsko@regionpress.sk
REGION PRESS

Bezplatný týždenník

**ŽILINSKO
BYTČIANSKO**

EV 6214/24

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

Rokník II, rok 2025

Redakcia: Vysokoškolačkov 6
ŽILINA
zilinsko@regionpress.sk

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)

pámy týždeň: Bánová, Brodno, Budatín, Bytča, Považský Chlmec, Trnovec, Zádušenie, Zastranie, Závodie, Žilina, Belá, Bitarová, Dolný Hričov, Gbeľany, Horný Hričov, Kottrčina Lúčka, Krasňany, Horný Hričov, Lietavská Lúčka, Nededza, Porúbka, Rosina, Stráža, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín, Višňové, Hlínik nad Váhom, Veľká Bytča, Hvozdnica, Kolárovice, Kotešová, Predmier, Štiavnik, Veľké Rovné
nepámy týždeň: Bánová, Brodno, Budatín, Bytča, Mojšová Lúčka, Považský Chlmec, Trnovec, Zastranie, Závodie, Žilina, Žilinská Lehota, Belá, Bitarová, Kamenná Porúba, Kónská, Kottrčina Lúčka, Krasňany, Lietavská Lúčka, Babkov, Lietavská Svinná, Mojš, Nededza, Nezbudská Lúčka, Ovcársko, Podhorie, Porúbka, Rajec, Rajecká Lesná, Poltavsie, Rajecké Tepliče, Rosina, Stráža, Strečno, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín, Višňové

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	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIAANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠTANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOULČIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-HL
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	LUČEŇECKO-VIK-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	LUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADESKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

S trávením pomôžu bylinky

Najmä po sviatkoch, kedy to zvyčajne preženieme s jedlom a aj pohybu máme menej, sa zvyknú u mnohých z nás objaviť ťažkosti s trávením. V kuchyni pri tom máme bylinky, ktoré nám vedia od problémov uľaviť. Poznáte ich?

Bazalka pravá, pamajorán obyčajný, rozmarín lekársky, dúška tymianová či mäta pieporná sú bylinky, ktoré zvyčajne používame pri ochutení našich pokrmov a pritom ani netušíme, aké poklady sa v nich ukrývajú.

Bazalka pravá – čaj z tejto bylinky nám môže pomôcť pri nadúvaní a nadmernej tvorbe plynov. Pripravíme si ho tak, že lyžičku sušenej vňate zalejeme 2 dl vriacej vody a v prikrytej nádobe necháme lúhovať 10 až 15 minút. Scedíme.

Pamajorán obyčajný - zlepšuje naše trávenie a odstraňuje kŕče. Čaj si pripravíme tak, že lyžičku sušenej vňate zalejeme 2 dl vriacej vody a v prikrytej nádobe necháme lúhovať 15 minút. Scedíme.

Rozmarín lekársky - pomáha pri ochoreniach žalúdka a čriev. Čaj si pripravíme tak, že čajovú lyžičku sušenej vňate zalejeme 2,5 dl vriacej vody, necháme 5 až 10 minút lúhovať. Scedíme.

Dúška tymianová - má výborný

vplyv na náš tráviaci systém. Čaj si pripravíme tak, že lyžičku sušenej vňate zalejeme 2 dl vriacej vody, lúhujeme 10 až 15 minút, scedíme.

Mäta pieporná - pomáha pri nevoľnosti aj nadúvaní a mierni kŕče. Čaj si pripravíme tak, že lyžičku sušenej vňate zalejeme 2 dl vriacej vody a v prikrytej nádobe necháme lúhovať 10 minút. Scedíme.

Pozor – neprežeňte to
Aj v prípade týchto bylín platí, že hoci sú výborným pomocníkom pri rôznych ťažkostiach, užívať by sme ich mali s rozumom a mierou. Ak nie ste si istí, či sú pre vás vhodné, poraďte sa vždy radšej so svojim lekárom. Vhodnosť daného čaju konzultujte aj v prípade, že ho chcete podávať deťom. Opatrne by mali byť aj tehotné či dojčičky ženy.



» ren zdroj foto congerdesign pixabay

25. januára 1961

John Fitzgerald Kennedy uskutočnil prvú prezidentskú televíznu tlačovú konferenciu **vysielanú naživo**.

Výročia a udalosti

čujte.sk
Čítajte nás:
 www.cujte.sk

Súkromná bezpečnostná služba prijme PRACOVNÍKOV NA VÝKON STRÁŽNEJ SLUŽBY
v Žiline
Súkromná bezpečnostná služba, prijme pracovníkov na výkon strážnej služby do obchodného centra.
Podmienkou prijatia je preukaz odbornej spôsobilosti typu „S“.
Kontakt: tel: 051 77 222 14, 0903 615 207
papservice@papservice.sk www.papservice.sk

VCHODOVÉ DVERE DO BYTOV
15-bodové bezpečnostné zamykanie
zvukovotesniaca a tepelná izolácia
oceľová posilnená konštrukcia
cena od **409 €** + montáž
záručný a pozáručný servis
DOPRAVA ZDARMA
0917 678 746
www.vchodove-dvere.sk

KONTROLA A PRÍPRAVA DOKUMENTÁCIE, PORADENSTVO
0949 833 740 / gdpr@lawaltech.sk

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
od 15€/bm
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 40%
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
0948 012 507 • www.profikominy.sk

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA
- PLECHOVÉ - PRÍSTAVBY DOMOV
- ŠKRIDLOVÉ - VÝMENA OKIEN
- ŠINDĽOVÉ - OBNOVA HOSPOD. BUDOV
- HYDROIZOLÁCIE - ZATEKANIE STRIECH
- VÝMENA RÍN - ODDRENÁŽOVANIE DOMOV
- LIKVIDÁCIA AZBESTU - FASÁDY
0948 107 877

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

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

RI OKNA®

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



CENOVÁ

REVOLÚCIA

POKRAČUJE



Už v novembri sme ako prví
znížili ceny o výšku **DPH**
A NAĎALEJ

ZNIŽUJEME CENY
MNOŽSTVA PRODUKTOV



Znižovanie DPH znamená zľavu z celkovej pôvodnej predajnej ceny výrobku minimálne v sume rovnajúcej sa zníženej sadzbe DPH z 10 % na 5 % a z 20 % na 19 %.
Spoločnosť Lidl Slovenska republika s.r.o. si plní všetky povinnosti v zmysle platných právnych predpisov, vrátane daňových povinností.

Odborníci približujú príznaky aj liečbu Informujeme o ľudskom metapneumovíruse

Zvýšený nárast infekcií ľudským metapneumovírusom (HMPV) na severe Číny vyvolal otázky aj na Slovensku. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) v tejto súvislosti uvádzajú, že na základe aktuálne dostupných informácií a súčasného vývoja epidemiologickej situácie nie je predpoklad rizika vzniku novej pandémie a zároveň pripravili odpovede na najčastejšie otázky ohľadom tohto ochorenia. Prinášame vám ich odpovede:

Čo je ľudský metapneumovírus?

„Ľudský metapneumovírus (Human metapneumovirus, HMPV) cirkuluje v populácii najmä v období chrípkovej sezóny, zároveň s vírusmi chrípky, respiračným syncytiálnym vírusom a ďalšími patogénmi. Spôsobuje infekciu horných aj dolných dýchacích ciest. Patrí do čelade Pneumoviridae. Objavený bol v roku 2001 v Holandsku,“ popisujú odborníci.

Je to vážne ochorenie?

„Priebeh infekcie je vo väčšine prípadov mierny a neodlišuje sa od iných respiračných ochorení. Komplikácie môže spôsobiť najmä v prípade, ak sa k nemu pridruží

ďalšie, napríklad bakteriálne ochorenie. V riziku sú najmä malé deti, seniori a osoby s oslabenou imunitou,“ približujú odborníci.

Ako sa šíri?

„Podobne ako ďalšie vírusy spôsobujúce respiračné ochorenia, HMPV sa šíri kvapôčkami pri kašľaní a kýchaní infikovaného človeka. Prenos je možný aj z povrchov a predmetov, na ktorých sa vírus nachádza,“ uvádzajú odborníci.

Čo spôsobuje?

„Inkubačný čas, teda čas, kedy od nakazenia choroba vypukne, je približne 3 až 6 dní. Príznaky ochorenia sú podobné ako pri iných respiračných ochoreniach: kašeľ, nádcha, horúčka, dýchavičnosť. V závažných prípadoch môže prerásť do zápalu priedušiek alebo pľúc,“ hovoria odborníci.

Ako rozoznať, či je ochorenie spôsobené vírusom HMPV? Do akej miery je v populácii rozšírený?

„Len na základe príznakov nie je možné jednoznačne diagnostikovať infekciu spôsobenú HMPV. To dokáže určiť len laboratórne vyšetrenie. V laboratóriách úradov verejn-

ho zdravotníctva sme v chrípkovej sezóne 2024/2025 do 1. kalendárneho týždňa 2025 laboratórne potvrdili jednu vzorku pozitívnu na HMPV, a to v 40. kalendárnom týždni 2024. V predchádzajúcej chrípkovej sezóne 2023/2024 sme v laboratóriách ÚVZ SR potvrdili tri prípady. Tieto výsledky odrážajú len časť rozsahu infekcie v populácii, nakoľko sa týkajú iba tých vzoriek, ktoré boli vyšetrené, testované a potvrdené v laboratóriách úradov verejného zdravotníctva. Celkový výskyt metapneumovírusu v populácii môže byť vyšší, aj vzhľadom k tomu, že nie všetky infikované osoby sa podrobujú laboratórnemu vyšetreniu, a teda nie všetky prípady sú zachytené v týchto štatistikách,“ objasňujú odborníci.

Liečba a prevencia

„Liečba je symptomatická, teda zameraná na úľavu príznakov. V súčasnosti nie je dostupná vakcína. Podobne ako pri iných vírusoch šíriacich sa vzduchom, v prevencii voči HMPV sa odporúča časté a dôsledné umývanie rúk, nedotýkať sa neumytými rukami očí, nosa alebo úst, vyhýbať sa kontaktu s chorými, dodržiavať respiračnú etiketu (kýchať a kašľať do jednorazovej vreckovky, ak nie je narychlo poruke, tak do ohybu lakťa),



Ilustračné foto.

zdroj foto FotoRichter pixabay

vyhýbať sa preplneným priestorom, dôkladné nárazové vetranie interiérov, dezinfekcia povrchov a podobne. Zvýšte obozretnosť aj pri cestovaní, najmä v súčasnosti, keď je na severnej pologuli chrípková sezóna, počas ktorej sa vo zvýšenej miere vyskytujú akútne respiračné ochorenia,“ radia odborníci.

Hrozí nová pandémia?

„Na základe aktuálne dostupných informácií a súčasného vývoja epidemiologickej situácie nie je predpoklad rizika vzniku novej pandémie. HMPV nie je nový vírus. Objavený bol v roku 2001, pričom sérologické štúdie v Holandsku potvrdili, že v podstate všetky deti sa s ním stretli pred dovŕšením piateho roku života a v holandskej populácii už v tom čase cirkuloval minimálne 50 rokov. Nárast respiračných infekcií je v tomto ročnom období a v čase chrípkovej sezóny očakávaný. Epidemiologickú situáciu pravidelne monitorujeme,“ uzatvárajú odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR.

» [ren](#)

LIENKA, LIENKA, Povedz mi...

... KDE NÁJDEM POCTIVÝ
SLOVENSKÝ JOGURT
ZA NAOZAJ NÍZKE CENY?



BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA JANUÁROVÉ PONUKA



13,99

EUROBOX 62 L

Rozmery: 60 × 40 × 32 cm; nosnosť: 40 kg; farba: čierna, sivá. OBI č. 1081553 a i.

15 kg



~~47,99~~ 15 kg
-12 €
35,99 15 kg

PRIMALEX EXTRA MATT

Vnútrotný maliarsky náter, extra hlboký mat, dokonalá krycia schopnosť a belosť, antireflexný, umývateľný povrch. OBI č. 2561744



22,99 od 3 ks

KOVOVÝ REGÁL¹

Rozmery: 180 × 90 × 40 cm, bezskrútkový, pozinkovaná oceľ, nosnosť 175 kg/polica. OBI č. 2327856 a i.



6,99 m²

LAMINÁTOVÁ PODLAHA DUB „GRIZZLY“

19,3 × 138,3 cm, hrúbka 8 mm. Obsah balenia 2,402 m². OBI č. 1060961

~~10,99~~ m²
-18 %
8,99 m²

DLAŽBA „YORK HONEY“

Mrazuvzdorná. Do interiéru aj exteriéru. Vzhľad dreva, matný povrch. Rozmery: 15,5 × 62 cm, hrúbka: 7 mm. OBI č. 2425163



~~104,99~~
-25 €
79,99

VHODNÉ ZÁRUBNE TU
OBI č. 1736396, a i.
114,99 € od

INTERIÉROVÉ DVERE „PALLMER“²

Dostupné veľkosti 60, 70, 80 a 90 cm, pravé/ľavé prevedenie, stabilizačná výplň voština, orech taliansky. OBI č. 2179877 a i.

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

¹Cena od 3 ks.
²Cena bez zárubne a kovania.
Platí od 17. 1. do 31. 1. 2025 alebo do vypredania zásob.



DOKÁŽETE ČOKOLVEK



Biedronka
Nízke ceny každý deň

A OPÄŤ L'AHKÁ OTÁZKA!

**POCTIVÉ SLOVENSKÉ JOGURTY
ZNAČKY FRUVITA
ZA NÍZKE CENY KAŽDÝ DEŇ,
NÁJDEŠ V BIEDRONKE**

UŽ ČOSKORO





Prijmeme pracovníčky
na upratovacie práce do objektu v Žiline, na DvP.
 Čas výkonu: 14:30 – 18:00 (3,5 hod. denne P0-PI)
Mzda: 362 EUR/brutto (mesiac)
 Bližšie info. na tel. č.: **0905 621 610, 0905 625 625**



PRIJMEME UPRATOVAČKU
na výkon dennej služby do obchodného centra v Žiline.
 Dlhý, krátky týždeň – na 12 hod. zmeny. Nástup: ihneď!
Mzda: 5,00 €/hod. (brutto)
 pravidelná výkon. osob. odmena 100 €/mes.,
 víkendové príplatky, finančný príspevok na stravu.
 Tel. kontakt: **0905 204 906, 0905 625 625**



PRIJMEME pracovníčku
na čistiace a upratovacie práce do obchodného centra v Žiline.
 na rannú zmenu, na 8 hod./denne (P0-PI),
 na TPP, finančný príspevok na stravu.
Mzda: 820 EUR/mesiac (brutto)
 Bližšie info: **0905 204 906, 0905 625 625**



PRIJMEME pracovníčku
na čistiace a upratovacie práce do obchodného centra v Žiline.
 Na rannú alebo poobednú zmenu,
 na 4 hod./denne (P0-PI), na DvP.
Mzda: 4.80 EUR/hod. (brutto)
 Bližšie info: **0905 204 906, 0905 625 625**

Hľadáme šikovných pracovníkov do Mobisu na pozíciu balič/balička automobilových komponentov
Mzda na živnosť: 7,50 €/hodina + bonus
Mzda na TPP: od 816 € + bonus + stravný lístok
Možnosť brigády - 5 €/hodina
0918 242 686



Prijmeme pracovníčky
na upratovacie práce kancel. priestorov v Žiline, na DvP.
 Čas výkonu: 07:00 - 10:00 (3 hod. denne P0-PI)
Mzda: 310 EUR/brutto (mesiac)
 Bližšie info. na tel. č.: **09907 811 452, 0905 625 625**

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: 7,48 € - 8,11 €/hod
Príplatky za zmenovosť: 0,35 €/hod - poobedná zmena, 2,20 €/hod - nočná zmena
Miesto práce: Žilina – Gbelány
kontakt: praca@mobis.sk
041 515 8158, 041 515 8169



www.moriak.sk
0911 593 555
moriak@moriak.sk
FARMA ČREMOŠNÉ
 Dovezieme až k Vám
POZOR AKCIA JANUÁR
GAZDOVSKÉ OČISTENÉ MORKY A MORIAKY 4,70 - 5,20 €/kg
 Akcia platí do vypredania zásob




			7	9				
S		6		4	5		9	
U			9			4	5	8
D	2		7		5			4
O			4	2			9	
K		3	5	4	6			
U				7		2		
				2		5	7	6

	1		2		4			9	
S		4			3	8		2	6
U	3	8		6				1	5
D							8		
O	8	9		5			6	4	
K								5	1
U					3				
	4	1				6	9		

			4	6	2				1
S		5		4					
U				1		3	2		
D	9								7
O	5	6							2
K						9	4		
U					1	7			3
	2		1				9		5

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

SIMON - Fleisch

BRAVČOVÁ A HOVÄDZIA PORÁŽKA V NEMECKU

14€ - 20€

OBSLUHA UMÝVACEJ LINKY

od 13€

PODĽA KVALIFIKÁCIE BRUTTO NA HODINU

20 dní platenej dovolenky, preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva Nemecké sociálne poistenie Vybavíme všetko potrebné pre prácu Možnosť turnusov Ubytovanie zabezpečené Stabílne celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de **+421 944 995 400**

58-0002

**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU**



BEZ WAPKY

BOMBA FASÁDA

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

68-0002

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.

Kúpim veci z 1. a 2. sv. vojny, vzduchovky.

Výkup mincí do roku 1945

Celá SR

0904 474 597
vykupparoziaeu@gmail.com

48-0008

Stannah

Nový rok, nové príležitosti!

Spoločnosť Stannah ponúka **DARČEKOVÚ KARTU v hodnote 500 €** za objednávky uskutočnené do 2.2.2025. *



Toto hovoria naši zákazníci. Neni k tomu čo dodať

Služby **Špičkovej Kvality**

Už po prvom kontakte sme boli veľmi milo prekvapení ochotou, ústretovosťou a profesionálnym prístupom tejto spoločnosti. Stoličkový výťah mi zmenil kvalitu môjho života a umožnil mi stráviť zvyšok môjho života v našom rodinnom dome. Moje poďakovanie patrí celému tímu spoločnosti Stannah.

Helena Soťáková Trustpilot

Zavolajte zadarmo **0800 162 162** • www.stannah.sk

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



*Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 2.2.2025 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

91-0001

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 pribúdajúcim 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 rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

ZIMNÁ AKCIA



KOLAGÉN FORTÉ 2 V 1
31,91 EUR
~~39,90 EUR~~

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTÉ
39,98 EUR
~~47,05 EUR~~

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 antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, 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.**