

ŽILINSKO BYTČIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 50 780 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk



**HYUNDAI
TRANSYS**

Práca v automobilovom priemysle
Operátor výroby
Kmeňové zamestnanie v centre Žiliny

0948 259 305

Priemerná základná mzda od **1 400 € brutto**

- Nástupná mzda od 1 170 €
- + letný a zimný bonus
- + dochádzkový bonus 70 €
- + výkonnostný bonus 80 €
- + pravidelná valorizácia od 01.04.
- + narodeninový príspevok 30 €
- + ročný výrobný bonus 500 €
- + bonus 150 € na stravovaciu kartu
- + príspevok do 3. piliera
- + príplatok za nočnú prácu 2,20 €/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

PRENÁJOM KONTAJNEROV

AUTODOPRAVA

- stavebný odpad
- objemný odpad
- BIO odpad



0903 431 746 WWW.KONTAJNERVZILINA.SK

ČISTENIE KANALIZÁCIÍ

ČOV - LAPAČOV TUKOV

0901 700 420 www.odpadyzilina.sk

VÝPREDAJ PLETIVA

najlacnejšie
v okolí



0948 199 128

ZBĚHNÉ Teplice, s.p.a.
Dolnohospodárska 1539
Teplice nad Vahom

Rozsah forby a osazovania

VÝROBA A MONTÁŽ PLASTOVÝCH A HLINÍKOVÝCH

OKNA OKNA OKIEN A DVERÍ

Tieniaca technika
Sieťky proti hmyzu
Posuvné systémy
Pergoly

www.eko-okna.sk

0917 173 667 info@eko-okna.sk
0918 392 054 ekooknaponuky@gmail.com

GARÁŽOVÉ BRÁNY

J.M. Hurbana 348/4, ŽILINA **ZA BEZKONKURENČNÉ CENY**

MÁJOVÝ KONCERT

Duo Sonet, Kysucký prameň z Oščadnice 9€

24.5.2024 BYTČA
Dom Kultúry
Predpredaj: pokladňa DK BYTČA
alebo na www.maxiticket.sk
0949 150 500

ŠTAHOVANIE

0911 319 509
0918 799 309

SVD

www.stahovaniesvasnou.sk
BYTY, KLAVÍRE, KANCELÁRIE, TREZORY, DOPRAVA



STK
už od 85 €



STK

**STK bez
stresu už aj
v Žiline!**

www.tuvsud.com/stk
Rezervácia: 0850 221 400

RIČI

ČISTENIE PERIA
- antibakteriálne
Šitie
PAPLÓNOV a VANKÚŠOV

ŽILINA

041/564 34 95
0908 838 838

www.rici.sk

KOMINÁRSTVO



- FRÉZOVANIE
- VLOŽKOVANIE
- ODDECHTOVANIE
- STAVBY KOMÍNOV

OBHLIADKY
ZDARMA

www.krbyakominy.sk 0904 947 422

VYKÚPIME OSOBNÉ AUTÁ

- POJAZDNÉ, V HOTOVOSTI 0918/566 211

POTREBUJETE REKLAMU

DO NOVÍN ŽILINSKO-BYTČIANSKO,
ALEBO DO INÝCH REGIÓNOV
NA SLOVENSKU?



zilinsko@regionpress.sk

ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 50 € DVOJHROB 70 €

Dosekávania písma

Bez demontáže pomníka !!

Dátum 100 €, inak 10 €/znak

Obnova písma 1,20 €/znak

Tabuľky, fotografie, vázy, svietniky, umučenia

Doprava a impregnácia ZDARMA

Ing. Miroslav Greisiger

0940 653 651, 0919 205 521

www.greisiger.sk

MIMORIADNA AKCIA DO 31.5.!!!

Bezplatný týždenník

**ŽILINSKO
BYTČIANSKO**

EV 6214/24

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

Ročník 1, Vydanie 2, týždeň 19/2024.

Redakcia: Vysokoškôľakov 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, Trnové, Zádubnie, Zástranie, Závodie, Žilina, Belá, Bitarová, Dolný Hričov, Gbeľany, Horný Hričov, Kotročná 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, Trnové, Zástranie, Závodie, Žilina, Žilinská Lehota, Belá, Bitarová, Kamenná Poruba, Konšká, Kotročná Lúčka, Krasňany, Lietava, Lietavská Lúčka, Babkov, Lietavská Svinná, Mojš, Nededza, Nezbudská Lúčka, Ovcársko, Podhorie, Porúbka, Rajec, Rajecká Lesná, Poltavsie, Rajecké Tepličie, Rosina, Stráňavy, 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	GALANSKO-SĀLIANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMĀRĀNSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZĀMOCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIĚŠTANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENIĀCKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOĽĀNSKO-PE-BN	
TT	60.750	TREĀČIANSKO-DĀCA-IL	
TN	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZĀTOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56.200	BĀNSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37.270	LĀPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	ĀUCĒNECKO-VĀK-PT	
MT	38.570	MĀRTINSKO-TR	
OR	34.980	ORĀVSKO-DĀK-NO-TS	
PB	33.590	POVĀŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIĒVIDSKO	
ZV	38.400	ZVĀLENSKO-DĀ-Ā	
ZH	26.880	ŽĀRSKO-ZĀ-BĀ	
ZA	50.780	ŽĀLINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARĀEVOJSKO-SĀ-SP	
GE	30.830	GĒMERSKO-RV-RĀ-RA	
HU	27.190	HUMĒNSKO-VĀ-SV-ML	
KE	92.130	KOŠĀCKO	
KS	24.900	KOŠĀCKO okolie	
SL	12.940	LĀBOVĀNIANSKO	
MI	31.260	MĀĀHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRĀDSKO-KĀ	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SĀ	
SN	32.540	SĀPĀSKO-ĀE-ĀL	

Nazrime do histórie

Múzejníci a spoločne s nimi aj návštevníci múzeí oslavujú 18. mája Medzinárodný deň múzeí. Tento deň je zároveň pripomienkou toho, aké významné poslanie tieto inštitúcie v našej spoločnosti zastávajú.

Múzeá slúžia verejnosti predovšetkým tým, že zhromažďujú, triedia, vedecky spracovávajú a chránia dedičstvo minulosti. No ich úlohou je aj osvetová a kultúrna činnosť. Vďaka tomu všetkému sa môžeme ľahšie oboznámiť s našim kultúrnym a prírodným dedičstvom, s našou históriou a lepšie sa zorientovať v tom, kto sme a odkiaľ pochádzame.

Väčšina múzeí po celom svete pri príležitosti tohto sviatku pripravuje pre návštevníkov množstvo pútavých aktivít. Inak tomu nie je ani na Slovensku, kde si Medzinárodný deň múzeí každoročne pripomínáme celoeurópskym podujatím pod názvom Noc múzeí a galérií. Mnohé múzeá a galérie

zostávajú v tento deň otvorené do neskorých nočných hodín a okrem prehliadky expozícií a výstav ponúkajú neraz nevšedné zážitkové podujatia. Počas nich odhaľujú návštevníkom rozličné tajomstvá a tí tak majú častokrát možnosť nazrieť aj do inak neprístupných častí mnohých kultúrnych pamiatok.

Tohtoročná Noc múzeí a galérií sa uskutoční 18. mája. Potešiteľné je, že sa do nej zapája množstvo slovenských múzeí, galérií, ale aj hradov a zámkov, ktoré skutočne majú záujemcom čo ponúknuť. Ak vám teda učarovala história, príroda, veda či umenie, nenechajte si ujsť skvelú príležitosť zúčastniť sa tohto podujatia a možno sa vám podarí objaviť aj čosi dosiaľ nepoznané.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



16. mája 1929

Akadémia filmových umení a vied po prvýkrát udelila ceny za zásluhy, známejšie pod menom **Oscar**

Výročia a udalosti

BM KOMÍNY

KOMINÁR

**FRÉZOVANIE
A VLOŽKOVANIE
KOMÍNOV**

**MUROVANIE
KOMÍNOV
s nerezovou
vločkou**

ZAREZERVUJTE SI OBHLIADKU ZDARMA!

0911 315 249 ■ www.bmkominy.sk

**PALIVOVÉ
DREVO
UKLADANÉ**

mäkká metrovica - 53 €/pr
klátky štiepané - 67 €/pr
tvrdá metrovica - 63 €/pr
klátky štiepané - 77 €/pr

DOVOZ ZABEZPEČÍME
0911 090 185
0905 193 790

ŽALÚZIE

• ISO design retiazka (celotieň)
cena: 11 €/m²
• ISOLINE retiazka (jednotl. 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

INZERCIA
zilinsko@regionpress.sk

**HLINÍKOVÉ
PLASTOVÉ
OKNÁ
DVERE**

ZA NAJNIŽŠIE CENY

+421 907 262 621

Poskytujeme
**STAVEBNÝ
DOZOR**

www.alconokna.eu

HÖRMANN

Garážové brány
Domové dvere
Interiérové dvere
Plotové pohony

0903 82 12 12 www.autobrany.sk

BRIKETY - PELETY
EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO
ŠKÁROVKY A STUPNICE NA SCHODY

AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM

0948 153 799 www.drevoza.sk

KAMENÁRSTVO
JANTÁR

- náhrobné pomníky
- žulové krytia hrobov
- urny a urnové schránky
- lampáše, vázy, kríže...

0908 252 071 Doživotná záruka na prácu
www.kamenarstvojantar.sk
Obhliadka, zameranie a graficky návrh ZDARMA

ČISTENIE PERIA
ŠITIE PĀPLÓNOV
VANKÚŠOV

041-568 92 51, 0904 962 821
ul. Na Stanicu 1032
Žilina-Bytča

OTV. HODINY: Pon - zatvorené, Ut-Pia: 8.00 - 17.00

AUTODOPRAVA

www.rmttrans.sk SR - EU do 3,5t

Preprava tovaru, spotrebičov,
nábytku, motoriek, štvorkoliek...

rmttrans1@gmail.com **0911 86 86 93**

VÝPREDAJ

AVON 205/55 R16 91V

109,90 € **54,90 €**

v pneuservice alebo online: www.mikona.sk

MIKONA
... ON THE ROAD

WILLIMAN
OKNÁ DVERE

Siete proti hmyzu
na okná a dvere

AKCIA

do 10 dní

KONTAKT: 0907 974 791
Tel: 042/4362391, www.williman.sk



Správna voľba

1+1 ZADARMO Plus

1.98**

0.99*

Slnecnicový olej 1 l

**Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 0,99 €
***Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 1,98 €
Cena za 2 kusy = 1,98 €



2+1 ZADARMO Plus

1.29**

0.86*

Kryštalový cukor 1 kg

**Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 0,86 €
***Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 1,29 €
Cena za 3 kusy = 2,58 €



26% ZĽAVA

13.50***

9.90 (11=1,98)

Pilsner Urquell 10 x 0,5 l = 5 l kečup + záloh za obaly 1,30 €



0,5 l iba **0.99**

DARČEK PONOŽKY

35% ZĽAVA

5.23***

3.39

Pomaranče XXL 3 kg balenie

1 kg iba **1.13**



Lidl
STANOK
DARME ČISTY



51% ZĽAVA

3.49***

1.69 (1 kg = 2,60)

Cherry paradajky strapcové XXL 650 g balenie

42% ZĽAVA

6.99

3.99

Kuracie stehná XXL cena za 1 kg bez kostí a kože

MÁSIAROVA
ČERSTVÁ PORKA



37% ZĽAVA

7.12***

4.44 (11=4,63)

Nanuk s polevou 960 ml 8 x 120 ml rôzne druhy

XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu za rovnakého či sčítaného sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri porovnaní na rovnakom mieste z akčiového týždňa. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Ponuka tovaru platí od 13. 5. do 19. 5. 2024 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlači vyhradíme. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

ZAMESTNÁM
alebo
PRENAJMEM
priestor pre
zubného lekára
0904 485 495
Lietavská Lúčka

NÁTERY STRIECH
CERTIFIKOVANÍMI FARBAMI
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

PEKNÁ STRECHA
NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
Za priateľnú cenu
0908 842 631

DOVOZ NA ADRESU
18 týž. mládky,
brojlerové
a nosnicové kuriatka
husí, kačky,
husokačky, morky
www.hydinashop.sk
0944 842 953

ŠUMNÁ STRECHA
-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov
MICHAL
0908 337 893

Kvalitné NÁTERY STRIECH
a za dobrú cenu!!!
Nátery a čistenia striech
Dlhá životnosť náteru
Obhliadka zadarmo
a RÔZNE ZĽAVY
hlavne pre dôchodcov!
Kontakt: **0903 846 665**
info@renaclean.sk www.renaclean.sk

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
FRÉZOVANIE od 15€/bm
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 40%
PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA
0948 012 507 • www.profikominy.sk

• Frézovanie komínov
• Vložkovanie komínov
• Revízie komínov na kolaudáciu
• Výstavba nerezových a betónovo-nerezových komínov
Všetko pre Vaš komín
0905 742 808 www.kominy-kabac.sk

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

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

KAMENÁRSTVO RIEDL
MRAMOR • ŽULA • ONYX • TRAVERTÍN
• kompletne zhotovenie hrobov a rekonštrukcie
• kuchynské dosky, schody, dlažby, obklady krbov
• rezanie materiálov vodným lúčom **www.riedl.sk**
Žilina-Považský Chlmec Varín Rajec
Bytčianska 56 Martinčekova 55 Hollého 47
tel.: 041/500 11 85 tel.: 041/569 12 72 tel.: 041/542 43 31

PALIVOVÉ DREVO
- metrovica
- polienka
- pelety
0948 141 080
Z trvalo udržateľného Slovenského lesa

OravaKrb
NAJVÄČŠÍ VÝBER SPORÁKOV NA DREVO
DOPRAVA AŽ K VÁM DOMOV
- SPORÁKY A KACHLE S TEPLVODNÝM VÝMENNÍKOM
- PALETOVÉ KACHLE
- radiátory BOSCH
- KRBY - NEREZOVÉ TROJPLÁŠTOVÉ KOMÍNY S MONTÁŽOU od 652 €
www.oravakrb.sk
Oravakrb - Žilina **0918 364 633**
Matice slovenskej 3723, ŽILINA - Vlčince 3

Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY
0948 300 988

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

REKONŠTRUKCIA
✓ domov ✓ ometky ✓ hydroizolácie Fatrafol
✓ bytov na kľúč ✓ zámková dlažba ✓ izolácie domov
✓ nadstavby a prístavby ✓ strechy ✓ krovy ✓ elektroinštalácia
✓ zateplenia domov ✓ altány ✓ jadrá a nátery striech
✓ fasády ✓ oplotenia ✓ maľovky
VYPRATÁVANIE domov, bytov, záhrad, povalí, pivníc, garáží a nebezpečného odpadu azbest, eternit
0904 865 898

Nakúpte výhodne
vo vybraných E-shopoch
decoreum.sk
LED SOLAR ZÁHRADNÉ SVIETIDLO, ZÁHRADNÝ STĽP
16,20 EUR
-10%

decoreum.sk
60,30 EUR 67,00 EUR
ZÁHRADNA LED GIRLANDA 10 M + 20X 1W LED ŽIAROVKA
-10%
Využite kód: **OPLATISA10**
Pre získanie zľavy zadajte kód **OPLATISA10** do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

PALIVOVÉ DREVO
TVRDÉ A MÄKKÉ
sypané v kontajneri od 4 prms do 12 prms
VEĽKOSŤ POLIENOK podľa požiadavky od 25 cm do 50 cm
objednávky **0917 249 284**
aktuálny cenník: **www.pilavelkerovne.sk**
doprava: 0,90 €/km

BOBRIA SILA V AKCII

ČAS NA OSVIEŽENIE!



Top cena
9,99

BESTWAY DETSKÝ NAFUKOVACÍ BAZÉN

Rôzne farby. Objem 140 l, 122 × 25 cm.
OBI č. 2450740 a i.



Top cena
49,99

BESTWAY BAZÉN FAST SET

Pr. 305 cm × 76 cm. Vráť. čerpadla a filtračnej kartuše.
OBI č. 1114362



Top cena
104,99

BAZÉNOVÝ VYSÁVAČ „ORCA 45 CL“

Pre bazény do 50 m². S jemnosťou filtra 180 je robot obzvlášť vhodný na rýchle čistenie bazéna.
OBI č. 2444578



Top cena
124,99

BESTWAY BAZÉN „STEEL PRO MAX“

Pr. 305 × 76 cm. Kovová konštrukcia s utesňujúcim náterom proti korózii - FrameLink. Balenie obsahuje filtračné čerpadlo, filtračnú kartušu a samolepiace opravné záplaty. OBI č. 1114388



Top cena
249,99

BESTWAY BAZÉN FAST SET

V balení tiež filtračné čerpadlo a rebrík, pr. 457 × 107 cm, atraktívny ratanový vzhľad.
OBI č. 1427871



Top cena
399,99

BESTWAY VÍRIVKA „LAY-Z-SPA MIAMI AIRJET“

Pr. 180 × 66 cm, S automatickou funkciou zahrievania Freeze Shield. Pre počet osôb: 4. OBI č. 1624188

KAŽDÝ NÁKUP SA POČÍTA!

Zbierajte body a zabezpečte si zľavu až 10 %!*

obi.sk/bobri-bonus



**BOBRIE
BONUSOVÉ
TÝŽDNE**

1
NAJDÔVERYHODNEJŠIA
ZNAČKA
2023

OBI

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK

Platí od 10. 5. do 23. 5. 2024 alebo do vypredania zásob.

Dosiahnite pestrú úrodu aj na malej ploche

Mestské záhrady zvyčajne neposkytujú príliš veľkorysý priestor. Pri vhodných postupoch však dokážete vypěstovať pestrú škálu zeleniny v množstve potrebnom pre jednu domácnosť aj na malej ploche.

Ponúka sa viacero možností ako sa s nedostatkom priestoru popasovať. Jednou z nich je pestovanie plodín v nádobách, či štvorcach, ďalšou tiahnuť rastliny do výšky. Aby ste boli v pestovaní zeleniny úspešní, využijte by ste mali všetky zákutia, dobre si rozvrhnúť plochu a premyslieť aké druhy chcete pestovať.

Pestovanie plodín v nádobách

V prípade, že priestor, ktorý máte k dispozícii je veľmi miniatúrny, môžete pestovať bylinky a zeleninu v nádobách. Pamätajte však na to, že pestovanie v nádobách je náročnejšie na zavlažovanie a prípadné prihnojovanie rastlín, nakoľko tie nemajú možnosť prijímať živiny z voľnej pôdy.

Pestovanie plodín vo štvorcach

V malých záhradách, na balkónoch či terasách sa dobre osvedčila metóda pestovania vo štvorcach, do ktorých budete jednotlivé plodiny vysádzať. Na takéto pestovanie budete potrebovať hrant či vyvýšený okraj v tvare štvorca – postačí výška 10 až 20 cm, na ktorý môže poslúžiť rám zhotovený z drevených hranolov – ten následne

pomocou drevených líšt ešte rozdelíte na jednotlivé priehradky či políčka s rozmermi 30 krát 30 až 40 krát 40 centimetrov. Menšie políčka použijete na pestovanie reďkoviek, šalátov, špenátu či byliniek. Políčka s väčšími rozmermi sú vhodné pre rajčiaky, papriku, kaleráb, cuketu, uhorky či mrkvu.

Náš tip: Políčka, z ktorých ste už pozabrali úrodu nenechajte prázdne, využijte ich na opätovné pestovanie reďkoviek, šalátov, alebo špenátu.

Pestovanie plodín do výšky

Plot záhrady môžete zasa využiť pri pestovaní tých druhov zeleniny, ktoré sa ťahajú do výšky. Rastliny tak získajú prirodzenú oporu, ktorú môžete ešte vylepšiť pletivom či drevenými doštičkami, ktoré na stenu či plot pripevníte a k nim môžete v niektorých miestach rastliny postupne počas rastu priväzovať. Takto môžete pestovať uhorky, cukety, fazuľku aj niektoré druhy rajčiakov. Pod nimi tak získate priestor pre iné plodiny.



Ilustračné foto, zdroj foto planet_fox pixabay

Divadelný festival pre mladých

Milovníci divadla si môžu užít prvý ročník medzinárodného divadelného bienále festivalu pre mladé publikum, ktorý organizuje Divadlo Jána Palárika (DJP) v Trnave a uskutoční sa od 22. do 26. júna. Ide o jediný divadelný festival na Slovensku zameraný na mladých ľudí, ktorí si budú môcť pozrieť zaujímavé zahraničné i domáce inscenácie a vychutnať si bohatý sprievodný program, diskusie a koncerty na rôznych miestach v Trnave.

Na prvom ročníku festivalu Teen Theatre Fest sa predstaví osem špičkových divadiel zo Slovenska, Poľska, Maďarska, Česka, Ukrajiny i Nemecka s inscenáciami pre mladých. Sprievodný program budú tvoriť koncerty, besedy, seminár mladej kritiky, predstavenia pre rodiny s deťmi, workshopy či výstavy. „Trnavské divadlo bolo svojho času unikátnym Divadlom pre deti a mládež. Táto tradícia v Trnave neustále rezonuje a my sa ju snažíme neustále pestovať. Okrem inscenácií ponúkame mnoho druhov zážitkov, vzdelávacích, aj voľnočasových aktivít, ktoré oslovujú mladé publikum. Na záver našej jubilejnej 50. sezóny, vytvárame podujatie, ktoré má ambíciu stať sa najdôležitejšou kultúrnou udalosťou pre mladých na Slovensku. Divadelné festivaly sú oslavami umenia, živého kontaktu, originality a kreatívnych duší. Pre mladých ľudí však môžu znamenať ešte niečo viac – zážitok, ktorý určuje smer,“ povedala umelecká

riaditeľka festivalu a umelecká šéfká DJP Lucia Mihálová.

Môj uhol pohľadu

Mottom prvého ročníka je „point of view“ alebo „Môj uhol pohľadu“. Festival sa zameria na témy, ktoré v aktuálnej spoločenskej klíme mimoriadne rezonujú. Aké formy kolektívneho bytia ponúkajú queer ľudia? Ako hľadať spoločne radosť a energiu pre utopickú imagináciu? Sme ochotní prekročiť medzigeneračné konflikty? A koľko empatie unesieme voči obetiam prebiehajúcich vojnových konfliktov? Slogan „point of view“ nie je prehĺbenie polarizácie, ale akceptovanie aj opačného názoru a základnou podmienkou tvorivej slobody. Festival prináša aj dôležité spojenia divadla s miestnymi, regionálnymi, kultúrnymi a vzdelávacími organizáciami: Kultúrne centrum Malý Berlín, Nádvorie – priestor súčasnej kultúry, Štúdio tanca a pohybu Alegria, Galéria Jána Koniarka v Trnave, Knížnica Juraja Fándlyho, Kreatívne centrum Trnava, Zaži v Trnave – Mestské kultúrne stredisko, Región Trnava, mesto Trnava, Trnavský samosprávny kraj a Právnická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave. Vďaka týmto partnerom sa budú predstavenia aj sprievodný program odohrávať na rôznych miestach v rôznych časoch a divadlom tak ožije celá Trnava. Festival z verejných zdrojov podporil Fond na podporu umenia.

» ren

VCHODOVÉ DVERE DO BYTOV

15-bodové bezpečnostné zamykanie
zvukovotesniaca a tepelná izolácia
oceľová zosilnená konštrukcia

cena od **409 €** + montáž

záručný a pozáručný servis

DOPRAVA ZDARMA

0917 678 746
www.vchodove-dvere.sk

kamstav
kompletné kamenárske služby

www.kamenarstvo-kamstav.sk
MARTIN Kollárova 79 (pri SAD Martin)
Radi Vás navštívime: 0908 965 976

SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989

-50% na všetky pomníky

SPISUJEME OBJEDNÁVKY PRE ROK 2024 ZA MINULOROČNÉ CENY

DOPRAVA ZDARMA

VESPAS IZOLÁCIA PLOCHÝCH STRIECH

A - modifikovaný asfaltový pás
B - podkladový asfaltový pás
C - tepelná izolácia v pochôdznej tvrdosti
D - PU lepidlo
E - penetračný asfaltový náter
F - pôvodná strecha

Výhody tohto typu izolácie:

- zateplenie **ušetrí Vaše mesačné náklady na kúrenie**
- zaizolovanie asfaltovými pásmi **zabezpečí Vašu strechu proti zatekaniu na niekoľko desaťročí**
- uloženie polystyrénu na lepidlo umožňuje zatepliť Vašu strechu bez kotvenia, či iného narušenia súčasnej strechy
- izolácia touto technológiou je **časovo veľmi priaznivá** - naše práce zrealizujeme za 1 až 3 dni, podľa počasia
- **ponúkame výhodnú cenu 33,90€ bez DPH/m²** pri hrúbke polystyrénu 130 mm a výmere väčšej ako 80m²
- **garantujeme 10 ročnú záruku na prácu i materiál**
- okrem izolačných prác vieme zabezpečiť aj klampiarske prvky (nové rýny, zvody, oplechovanie atýk, komínov a pod.)

ZDARMA obhliadka a cenová ponuka

Vespas, s.r.o., Prečín 173, 018 15 Prečín tel.č.: **0948 030 185**; krabac@vespas.sk

RSizol s.r.o.

JARNÉ AKCIE

STRIEKANÉ PENOVÉ IZOLÁCIE

IZOLUJEME
stechy
stropy
steny
podlahy
základy

0919 040 169
www.rsizol.sk

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
zilinsko@regionpress.sk

REGION PRESS

PRIJMEME PRACOVNÍČKU

na čistiace a upratovacie práce
v objekte Tunel Vrútky, na DvP.

Práca je na 3 hod. / 3 x do týždňa.
Podmienkou je vlastné motorové vozidlo.

Mzda: 200 EUR (brutto)

Telefonický kontakt: **0905 204 906**

Hľadáme šikovných pracovníkov do Mobisu na pozíciu balič/balička automobilových komponentov

Mzda na živnosť: **7,50 €/h.** + bonus
Mzda na TPP: **od 750€** + bonus + stravný lístok

0918 242 686

PRIJMEME BRIGÁDNIKOV

na čistiace a upratovacie práce
v dopoludňajších aj odpoledňajších hodinách,
na DvP, pracovná doba sa líši od typu zákazky.

Mzda: 5,00 € / brutto

Práca vhodná pre invalid-
ných a ľudí na dôchodku

0905 625 625, 0903 625 625, 0907 811 452

PRIJMEME BRIGÁDNIKOV

na čistiace a upratovacie práce

v dopoludňajších aj odpoledňajších hodinách,
na DvP, pracovná doba sa líši od typu zákazky.

Mzda: 5,00 € / brutto

tel.: **0905 625 625, 0903 625 625**

UPRATOVAČKA

Teplička nad Váhom

plný úväzok, na dohodu (brigády)



Termín nástupu: **ihneď, príp. dohodou**

Mzda: **750-1000 EUR**/mesiac

Základ 4,31 - 4,60 EUR /hod.+ príplatky,
dochádz. bonus, prís. strava a doprava

praca@ssigroup.sk, +421 905 168 503

PONUKA PRÁCE UPRATOVAČ/KA

- obsluha posedového automatu

Prijmeme pracovníka/čku na trojzmennú prevádzku
- 7,5 hod. hodinové zmeny + 0,5 hod. prestávka.

Miesto práce: Teplička nad Váhom

Mzda: 750 EUR (brutto)

+ 20 eur pravidelná odmena + nočné príplatky

Telefonický kontakt: **0905 500 198**

PONÚKAME VÁM PROFESIONÁLNE KOMPLEXNÉ ZÁHRADNÍCKE SLUŽBY

Výrub drevín, výsadba, starostlivosť o okrasné aj ovocné
stromy, strihanie živých plotov. Kosenie, vyžínanie,
čistenie pozemkov aj v ťažko prístupných lokalitách.
Starostlivosť o okrasné a ovoc. stromy - v súlade s prírodou.

Porez dreva na dosky na mieste u Vás mobilným gátram.
Možný odvoz bio materiálu

Férová cena pri nezáväznej obhliadke. **Spokojnosť zaručená**

L&L - Komplexné záhradnícke služby

0904 162 980 - 0949 508 595

20. mája 1990

Výročia a udalosti

Hubblov vesmírny ďalekohľad poslal na
Zem **prvé snímky**

Frézovanie a vložkovanie

KOMÍNOV

- frézovanie 1 m - 15 €
- vložkovanie, certifikovaný
- žiaruvzdorný materiál
- zľava 35% na materiál
- obhliadka zdarma, dohoda istá

frézovanie
od 15€/m

**FRÉZUJEME
PO CELÝ
ROK**

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

800 € / 2 TÝŽDNE

Oblíbené jarné práce na Českých Chmelnicích

Ubytovanie s internetom zdarma. Týždenné zálohy a výplata mesačne.

Prac. zmena 10 hod, pracuje sa na úkol! **U nás vek nerozhoduje!** Práca nie je ťažká,
ale hľadáme prednostne ľudí, zvyknutých na fyzickú prácu. **Ďalšie nástupy**

16.5. alebo dohodou. Môžete pracovať aj dlhodobo, prácu máme celý rok.

Viac na **0948 944 782** (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť).

Jobbees

- tradičné zárobky u tradičných českých partnerov, už viac ako 30 rokov.

čujte.sk

**Pestujeme
levanduľu**

www.cujte.sk



**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

zilinsko@regionpress.sk

**REGION
PRESS**



Akcia platí pri registrácii do vernostného programu, do 31.5.2024. Všetky informácie v predajniach.

EKO-PROFIL
vypĺňa stavebných otvorov

NARODENINOVÉ CENY

OKNÁ | BRÁNY | TIENENIE

ŽILINA: Kamenná 4, areál KINEKUS, 0907 284 483, za@ekoprofil.sk

www.ekoprofil.sk

Odborníci radia kedy a ako začať s učením

Naučme deti ako si správne umývať ruky

V predškolskom veku si dieťa vytvára hygienické návyky pre celý svoj život. Hygiena rúk nie je len vecou čistoty, ale predovšetkým ochrany zdravia. Pri dotyku s kontaminovaným povrchom sa na ruky môže preniesť patogén, ktorý môže putovať ďalej na ďalší povrch či predmet, alebo pri kontakte s ústami, nosom či očami preniknúť do tela a spôsobiť ochorenie.

Podľa odborníkov je veľmi dôležité, ak si už v najútlejšom detstve osvojíme dôležité návyky, ktoré si nesieme so sebou do dospelosti a ďalej ich vstúpujeme našim deťom. Patrí medzi ne aj umývanie rúk - stále najjednoduchší a pritom veľmi účinný spôsob, ako chrániť svoje zdravie a brániť šíreniu infekčných ochorení. „Denne sa dotkneme množstva povrchov, ako sú kľučky, držadlá v autobusoch, rúčky nákupných košíkov a vozíkov, mobilné telefóny, tlačidlá vo výťahu. Berieme do rúk množstvo predmetov, nevedomky sa popritom dotýkame vlastnej tváre. To všetko vytvára cestu, ktorou sa môžu šíriť nákazy a správne umývanie rúk je cestou, ako toto šírenie obmedziť,” pripomína Tatiana Červeňová, hlavný hygienik Slovenskej republiky.

Kedy a ako začať s učením

S vytváraním vhodných hygienických

návykov je možné začať u detí už približne od 2 – 3 rokov. Všetky hygienické činnosti má dieťa vykonávať zo začiatku pod kontrolou dospelých – doma s rodičmi, alebo v materskej škole pod kontrolou pedagógov. Rodičia by mali začať od seba a ísť príkladom svojim deťom. „Deti bývajú totiž pozornými pozorovateľmi dospelých a ľahko sa učia od nich zdravým návykom,” vysvetľuje zástupkyňa hlavného hygienika so zameraním na hygienu detí a mládeže Jana Hamade.

Aktivity v materskej škole

V rámci aktivít v materskej škole je potrebné nájsť okrem iného dostatok času aj na kontrolu správnej hygieny rúk. „Malé deti trávia väčšinu dní v predškolských zariadeniach, kde sú v úzkom kontakte a práve tu dochádza k šíreniu infekčných ochorení typických pre detské kolektívy. Preto je mimoriadne dôležité, aby pedagógovia dbali na správne a najmä časté umývanie rúk u detí. Prevádzkovatelia by tiež mali venovať pozornosť aj dôkladnej hygiene všetkých povrchov v predškolskom zariadení. Naším spoločným cieľom musí byť chrániť zdravie detí,” zdôrazňuje Tatiana Červeňová, hlavný hygienik Slovenskej republiky. „Deti by sa mali učiť tejto činnosti hrovou formou, môžu byť použité napríklad nástenky s kresbami správneho



Ilustračné foto.

zdroj foto berggeschwister pixabay

umývania rúk. Deti treba oboznámiť aj s ochoreniami, baktériami alebo vírusmi spôsobom, akým môžu problematiku porozumieť – napríklad použitím farebnú encyklopédiu, alebo spolu s deťmi vykreslovať farebné obrázky s baktériami. Takouto hrovou formou sa deťom vysvetlí, prečo je hygiena rúk dôležitá a ako pomáha v boji s chorobami,” dodáva Jana Hamade.

Kedy a ako často

Deti by sa mali podľa odborníkov nau-

čiť, že nie je dôležité vedieť iba to, ako si majú umývať ruky, ale aj ako často a kedy a to:

- keď sú ruky viditeľne špinavé,
- po návšteve toalety,
- po hraní vonku,
- pred jedlom,
- pri príchode domov,
- po smrkaní.

Zdroj informácií Úrad verejného zdravotníctva SR / Fb

» ren

ZENIT

JARNÁ AKCIA

30%



**StartLine 2/10
Frost číra**

10,73 €/m²

NOVINKA

10%



**Exolon® 5X/16
šedá**

21,22 €/m²

Koš - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
Košice - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk
WWW.ZENITSK.SK

15. mája 1948

Prvá arabsko-izraelská vojna: Egypt, Jordánsko, Libanon, Sýria, Irak a Saudská Arábia zaútočili na Izrael

Výročia a udalosti

17. mája 1632

Tridsaťročná vojna: švédске vojsko pod vedením Lennarta Torstensonsona dobylo Mnichov

Výročia a udalosti

REKONŠTRUKCIA ETERNITOVÝCH, PLOCHÝCH, PLECHOVÝCH A PVC STRIECH

BEZ DEMONTÁŽE!!!

KVALITA A SPOĽAHLIVOSŤ ZA VÝHODNÉ CENY

Realizujeme rodinné domy, paneláky s plochou strechou.

S farebným a vzorovaným materiálom INDEX a VILLAS 3D

TEL.: 0915 437 039 BEZPLATNÁ OBHLIADKA AKCIA



**VYPESTUJTE SI
DOMÁCU ÚRODU!**



0915 516 672

SKLENÍKOVŔ

Polykarbonátové skleníky

Kompostéry
Sudy na vodu

**DOPRAVA
ZADARMO!**

Navštívte náš e-shop!

www.sklenikovo.sk

19. mája 1900

v Londýne bola podpísaná zmluva ohľadne **Dohovoru o ochrane voľne žijúcich živočíchov, vtákov a rýb v Afrike**

Výročia a udalosti

Ovplyvňuje naše fyzické aj duševné zdravie

Nepodceňujte spánok, dôležitá je jeho dĺžka aj kvalita

Zdravému a dostatočnému spánku by sme mali podľa odborníkov venovať náležitú pozornosť. Jeho význam často недоceňujeme a to je veľmi nebezpečné. Nedostatok spánku sa môže následne prejavíť nielen fyzickými, ale aj psychickými zmenami.

Spánok je prirodzený útlmový stav, no nie je to len akýsi čas nečinnosti alebo odychu organizmu. „Je to biologický proces, ktorý je nevyhnutný pre regeneráciu organizmu, načerpanie energie a pre celkový priebeh jednotlivých procesov v tele človeka. Kvalita aj kvantita spánku sa odráža na psychickom a fyzickom zdraví a tak ovplyvňuje kvalitu života,“ hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava a pripomína, že dospelý človek by mal spať približne 7 až 8 hodín.

Ovplyvňuje naše fyzické aj duševné zdravie

Spánok je dôležitý pri spracovaní emócií a ukladaní spomienok. Bez dostatočného spánku tak človek nedokáže dostatočne prijímať a zapamätávať si nové informácie

a sústrediť sa. Spánok je rozhodujúci aj pre fyzický výkon ako aj pre zotavenie po fyzickom výkone. Pri nedostatku spánku dochádza k rýchlejšiemu fyzickému vyčerpaniu, k spomaleniu reakčného času a tým sa zvyšuje riziko zranenia. „Taktiež dochádza k rýchlejšiemu psychickému vyčerpaniu, a tým sa oslabuje motivácia zvládať atletické výzvy,“ argumentuje odborníčka. Po fyzickom výkone je dostatočný spánok taktiež nesmierne dôležitý, pretože urýchľuje fyzické zotavovanie, stimuluje obnovu svalov a pomáha doplniť zásoby energie buniek.

Hrozia zdravotné ťažkosti

Nedostatok spánku môže viesť k vážnym zdravotným následkom. Cyklus spánku a bdenia a jeho dostatočné a pravidelné dodržiavanie je nevyhnutné aj na predchádzanie rozvoju rôznych ochorení. Počas spánku nastáva prirodzený pokles krvného tlaku. Pri nedostatku spánku nedochádza k jeho dostatočnému poklesu, čo časom môže prispievať k zvyšovaniu rizika rozvoja ochorenia kardiovaskulárneho systému. Počas spánku taktiež prirodzene klesá množstvo glukózy v krvi. Nedostatok spánku preto môže byť spojený s narušením spracovania glukózy v tele a možným rizikom vývinu cukrovky. „Prebiehajúci nedostatok spánku taktiež môže ovplyvňovať imunitné procesy, čo môže viesť k nedostatočnej alebo oneskorenej imunitnej odpovedi voči infekciám, a teda k ľahšiemu infikovaniu a ťažšiemu priebehu ochorenia,“ objasňuje MUDr. Šranková. Je podľa nej nesmierne dôležité nezanedbávať dôležitosť spánku a dopriať telu pravidelný, kvalitný a dostatočný spánok. Spoločné pomenovanie viacerých zdravých spánkových návykov sa nazýva „spánková hygiena“.



Ilustračné foto.

zdroj foto Engin_Akyurt pixabay

Medzi tieto návyky patrí napríklad:

- dodržiavanie určitej pravidelnosti v časoch zaspávania a zobúdzania sa. Človek

by mal zaspávať a vstávať približne v tých istých časoch každý deň.

- Taktiež je dôležité niekoľko hodín pred spánkom vynechať konzumáciu kofeínu, nikotínu, alkoholických nápojov či väčších, vysokokalorických porcií jedál.

- Rovnako nie je dobré vykonávať fyzickú aktivitu pred spánkom, ale venovať sa skôr relaxačným aktivitám.

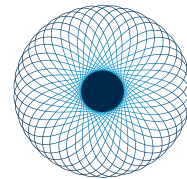
- Dôležité je aj správne prostredie v spálni či detskej izbe, ako je vhodná teplota v miestnosti, pohodlný matrac a vankúš, dostatočná tma ako aj ticho a neprítomnosť elektronických zariadení.

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb

» ren

SIVÝ ZÁKAL KATARAKTA

Zverte sa do rúk odborníkom z **očného centra VISTAMET**



VISTAMET
OČNÉ CENTRUM

- ✓ **Zárok plne hrađený zo zdravotného poistenia**
- ✓ **Bez dlhých čakacích lehôt**
- ✓ **Špičkové technické vybavenie**

Objednajte sa na zárok:

☎ **042/290 16 00** ✉ **objednavky@vistamet.sk**



Odbornosť srdcom.

VISTAMET Považská Bystrica, Centrum 12/17, 017 01 Považská Bystrica

www.vistamet.sk

Triedime odpad – praktické rady krok za krokom

Separovanie iste má význam a vedie k tomu, aby sa triedený odpad účelnejšie spracoval, o dopadoch na životné prostredie ani nehovoriac. Oddeliť plasty od ostatného domáceho odpadu nie je na škodu a zvláda to dnes asi väčšina domácností, ale recyklovať sa dá aj inak.

V našich mestách a obciach je viacero rozdielov v recyklovaní odpadov – napríklad do žltej nádoby, do ktorej patria plasty, môžete v niektorých mestách separovať aj kovy a nápojové kartóny. Vždy si preto pozorne prečítajte informácie umiestnené na prednej strane kontajnera a postupujte podľa nich.

Takto sa to robí:

Na úvod len zhrnieme základné pravidlá triedenia odpadov, teda, že recyklovať sa dajú plasty, papier, sklo, kovy, nápojové kartóny, elektroodpad a batérie, oleje, bioodpad, pneumatiky aj textil. A hoci to na prvý pohľad vyzerá pracne, nie je to až také zložité. Najskôr si zriadte nádoby – nevyužité plastové boxy či kartónové krabice, do ktorých budete jednotlivé druhy odpadu vkladať a neskôr ich odovzdáte tam, kam patria:

- na triedenie plastov používame kontajnery žltej farby. Pred vhođením PET fliaš do kontajnera zmenšite ich objem stlačením, šetríte tým priestor,
- na separáciu papiera sa používajú kontajnery modrej farby – pozor nepatria tam kartóny od vajec ani voskovaný papier,
- na triedenie skla slúžia kontajnery zelenej farby – nedávajte do nich keramiky, zrkadlá ani žiarovky,
- v prípade kovov je to zložitejšie, pretože každá obec má iný spôsob zberu odpadov. Niektoré používajú samostatné kontajnery červenej farby, iné zasa zbierajú kovy spoločne s plastom v žltých kontajneroch. Podmienky zberu si preto overte na stránkach obce,
- rovnako ako v prípade kovov, zvolili samosprávy rôznu stratégiu aj v súvislosti s triedením kuchynského bioodpadu – zistite, aké nádoby naň vyčlenilo vaše mesto či obec a majte na pamäti, že tam môžete dávať neupravené zvyšky potravín rastlinného aj živočíšneho pôvodu, starý chlieb a pečivo, mliečne výrobky, vajcia a vaječné výrobky, potraviny po záručnej dobe, znehodnotené potraviny, nedojedenú stravu, či zvyšky z taniera, šupy z ovocia a zeleniny, zvyšky z kvetov a rastlín. Rozhod-



Ilustračné foto.

autor foto renáta kopáčová

ne tam nevkladajte plastové, sklenené, kovové a iné obalové materiály, použité jedlé oleje a tuky, zmesový komunálny odpad, či nebezpečný odpad akým sú napríklad farby,

• pozor na oleje, nevyliievajte ich do prostredia, ale ani do komunálneho odpadu či výlevky, môžu zaniest kanalizáciu a nepríjemnosti nenechajú na seba dlho čakať. Vždy zlejte olej po varení do fľaše, ktorú si na tento účel vyčleníte a neskôr odovzdajte oleje v zbernom dvore, prípadne na benzínke,

• staré pneumatiky uschovajte v pivnici či garáži a niekedy cestou odovzdajte v predajni, ktorá ich predáva alebo ponúkne v pneuservice,

• ak ide o elektrické zariadenia, tie môžete odovzdať pri kúpe nového elektrospotrebiča v predajni. Každý predajca je povinný odobrať ho bezplatne, podmienkou však je, že starý aj nový

spotrebič je rovnakého typu – teda napríklad chladnička za chladničku,

• starý textil neodporúčame vyhadzovať, najskôr ho vyperte, potom roztriedte. Staré tričká poslúžia v domácnosti na zhotovenie utierok, iné kúsky odovzdajte do charity či odložte a vezmite na najbližší swap – ide o podujatie, ktoré sa v posledných rokoch udománilo vo väčšine slovenských miest i obcí. Zaujímavé je tým, že tam môžete obliečenie, ktoré je vám líto hodiť do kontajnera nielen odovzdať a potešiť tak iných, ale na oplátku si vybrať niečo pekné pre seba,

• nádoby od liekov aj s nevyužitými liekmi odovzdajte späť do lekárne.

• použité batérie odnesť do akejkoľvek predajne, v ktorej sa tento druh elektromateriálu predáva prípadne na zberný dvor.

» ren

Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY

51,29€
53,99€

Akumulátorový plotostrih HECHT 6020

trtechnic.sk

10,39€

AMBITION forma na 12 muffinov Lukrecja

Kuchyňovo.sk

LIDL 29,99€

Maliarsky stojan crelando®

Lidl.sk

LIDL 26,99€

Teleskopický regál do kúpeľne Livarno home

Lidl.sk

www.TonerPartner.sk

24,34 €

HP 44A Toner PREMIUM, čierny

37,34 €

HP 106A Toner PREMIUM, čierny s čipom

12,32 €

HP 650-XXL Cartridge PREMIUM, čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Výbornou voľbou je dekupáž i mozaika

Dajte kvetináčom nový šat

Nahromadili sa vám doma rozličné kvetináče, ktoré už akosi stratili glanc? Nemusíte ich vyhadzovať. Vyrobite im nový šat, aby mohli opäť zažiariť. Dnes si predstavíme techniku dekupáž a tiež ďalšiu z možností, ktorou je mozaika.

Dekupáž

Servítková technika či dekupáž je pomerne dobre známa a zvládnu ju aj začiatčníci. Ak ste sa s ňou ešte nestretli, prinášame návod ako na to.

Budete potrebovať:

- kvetináče
- lepidlo na dekupáž
- papierové obrúsky trojvrstvové
- ostré nožnice
- štetec

Takto sa to podarí:

- kvetináče dôkladne očistíte a osušíte
- ak má kvetináč tmavú farbu, je lepšie ho ešte pred nanášaním obrúskov, natrieť svetlejšou akrylovou farbou, aby motívy pekne vynikli
- kým farba poriadne zaschne, vyberte si motív, ktorý chcete na kvetináč naniesť a ostrými nožnicami ho z obrúska vystrihnite
- z obrúska potom odstráňte dve spod-

né vrstvy papiera, zvolený motív priložte na kvetináč a naneste lepidlo

• obrázok opatrne uhladzuje štetcom v smere od stredu do strán, aby ste vytlačili prípadné vzduchové bublinky, následne nechajte vyschnúť

Náš tip: Technikou dekupáž si môžete vyzdobiť akékoľvek predmety, či už to bude podnos, svietnik, zápisník alebo dokonca nábytok. Fantázii sa pri tejto technike medze nekladú, je to len na vás.

Mozaika

Vyrobiť si jedinečný mozaikový kvetináč dokážete len s pomocou zopár vecí, ktoré si budete musieť zadovážiť v obchode. Výsledok však isto bude stať za to a zároveň získate originálny doplnok pre váš dom, byt či záhradu.

Budete potrebovať:

- kvetináče
- dlaždice
- lepidlo na obklady a dlažby
- nádoby na zarobenie lepidla a škárovacej hmoty
- škárovaciu maltu
- náradie - kladivo, murársku špachtľu, pinzetu, plastovú stierku, gumenu stierku



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

Takto sa to podarí:

- kvetináče dôkladne očistíte a osušíte
- dlaždice rozlčíte na menšie kúsky a to tak, že dlaždicu vložíte pod látku a následne po nej niekoľkokrát udríte kladivom
- rozbité dlaždice vložte do nádoby s vodou a nechajte ich vodu nasiaknuť, potom ich mierne osušíte
- v nádobe zarobte lepiacu maltu, podľa návodu, mala by byť tak hustá, aby nestekala
- na kvetináč naneste lepiacu maltu a rukou alebo pomocou pinzety do nej

vtlačajte kúsky dlaždíc

- na druhý deň si zarobte škárovaciu maltu a stierkou ju povtláčajte medzi dlaždice
- na záver odstaňte prebytočnú škárovaciu maltu gumenou stierkou a kvetináč pretrite vlhkou utierkou

Náš tip: Ak máte doma rozbité šálky, pokojne črepiny z nich do mozaiky zakomponujte. Rovnako môžete využiť aj koráliky rozličných tvarov, veľkostí a farieb.

» 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 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

AKCIA
2+1 ZADARMO

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE
45,90 EUR / 1 KS

KOLAGÉN FORTE 2+1
38,90 EUR / 1 KS

(Akcia platí iba pri nákupe dvoch rovnakých druhov kolagénu.)

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 antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk 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.

Alebo kúpiť
aj v predajni:



SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborihu 1, Nitra - OC Polygón

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



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%**

Stannah

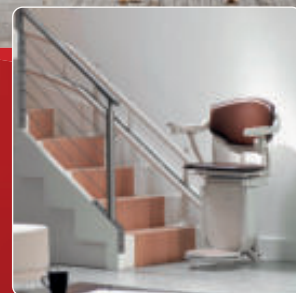


**-10%
ZĽAVA**

Ponuka sa nekumuluje s inými
zľavami a kampaňami.
Platí do 24/5/2024

**Vieme výborne robiť
životy ľudí úžasnými.**

Zakúpte teplo domova so
stoličkovými výťahmi Stannah, ktoré
sú navrhnuté tak, aby vám priniesli
nezávislosť a pokoj na duši.
Dôverujte našej tradícii starostlivosti
o bezpečnosť a pohodu, vďaka
ktorej akýkoľvek priestor zmeníme
na radostné a pohodlné miesto.



Služby
Špičkovej
Kvality

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

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia
Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA**



**UŽ OD
379 €**

**DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA**

galerica

	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 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
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

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

MONITTER

**ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY**

**11
ROČNÉ
SKÚSENOSTI**

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!



Drevo

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

**ANTRACIT
7016
HNEDÁ
8003
HNEDÁ
8017
BIELA
9016**

LETO SA BLIŽI!



Hliník

POZOR!
na podvodné firmy
U nás si viete objednať
zimnú záhradu aj

bez ZÁLOHY!

Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

**Montujeme
po celom Slovensku**

WWW.MONITTER.SK • 0919 370 730

OBJEDNAVKY@MONITTER.SK