

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

**KAMENÁRSTVO
JANTÁR**

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



0908 252 071 Doživotná záruka na prácu

www.kamenarstvojantar.sk

Obhliadka, zameranie a grafický návrh ZDARMA

BRIKETY - PELETY
**EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO
ŠKÁROVKY A STUPNICE NA SCHODY**
AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY

S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM

0948 153 799 www.drevoza.sk
**VÝPREDAJ
PLETIVA**

0948 199 128

ZBERNÉ TEPLOTNICE
PÁLNIHOPODARSKÉ 1339
Tepelná izolácia

najlacnejšie
v okolí

Rôzne farby a rozmiery

**JÚNOVÝ
KONCERT**
**Duo Sonet, Kysucký
prameň z Oščadnice**

21.6.2024 o 19.00 hod.

Dom kultúry Veľké Rovné

Predpredaj vstupeniek pod názvom

júnový koncert na www.maxiticket.sk

0949 150 500

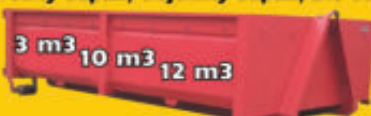
VÝROBA A MONTÁŽ
**PLASTOVÝCH
A HLINÍKOVÝCH**
**eko
OKNA**
OKIEN A DVERÍ

Tieniaca technika
Sieťky proti hmyzu
Posuvné systémy
Pergoly

0917 173 667 info@eko-okna.sk0918 392 054 ekooknaponuky@gmail.com
GARÁŽOVÉ BRÁNY

J.M. Hurbana 348/4, ŽILINA

ZA BEZKONKURENČNÉ CENY
VYKÚPIME OSOBNÉ AUTÁ
- POJAZDNÉ, V HOTOVOSTI 0918/566 211

PRENÁJOM KONTAJNEROV
Stavebný odpad, Objemný odpad, Bio odpad

AUTODOPRAVA 0903 431 746
www.kontajneryzilina.sk
ŠTAHOVANIE

0911 319 509

0918 799 309


www.stahovaniesvasnou.sk

BYTY, KLAVÍRE, KANCELARIE, TREZORY, DOPRAVA

VŔTANIE STUDNÍ

0905 635 960 - 0948 333 073

ČESTNE ZA VÁS

Voľby do EP sú tentokrát **mimoriadne dôležité**.
Ak Európu ovládnu kolaboranti s vrahom Putinom,
postupne náš spoločný Európsky dom zvnútra zničia.
Preto je veľmi dôležité voliť ľudí, ktorí Slovensko
Putinovi nezapredajú. **My ľudia nikdy nezrádame.**

ĎAKUJEM za Vašu podporu
**HNUTIE
SLOVENSKO**

RIČI
ČISTENIE PERIA
- antibakteriálne

Šitie

PAPLÓNOV a VANKÚŠOV

ŽILINA

041/564 34 95

0908 838 838

www.rici.sk
ČISTENIE HROBOV
JEDNOHROB 50 € DVOJHROB 70 €

Dosekávanie 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.!!!


Pre podanie si INZERÁTU

piste.zilinsko@regionpress.sk

Bezplatný týždenník

**ŽILINSKO
BYTČIANSKO**

EV 6214/24

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

Ročník 1, Vydanie 4, týždeň 21/2024.

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, Trnovec, Zádubnie, Zastranie, Závodie, Žilina, Belá, Bitarová, Dolný Hričov, Gbeľany, Horný Hričov, Kotlíčna Lúčka, Krasňany, Horný Hričov, Lietavská Lúčka, Nededza, Porúbka, Rosina, Stráža, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín, Višňové, Hliník nad Váhom, Veľká Bytča, Hvozdnica, Kolárovice, Kotešová, Predmier, Štiavnik, Veľké Rovné

nepámy týždeň: Bánová, Brodno, Budatín, Bytča, Mojsová Lúčka, Považský Chlmec, Trnovec, Zastranie, Závodie, Žilina, Žilinská Lehota, Belá, Bitarová, Kamenná Porúba, Kónská, Kotlíčna Lúčka, Krasňany, Lietava, Lietavská Lúčka, Babkov, Lietavská Svinná, Mojs, Nededza, Nezbudská Lúčka, Otvčarsko, Podhorie, Porúbka, Rajec, Rajecká Lesná, Poltavsie, Rajecké Tepliče, Rosina, Stráňavy, Stráža, Strečno, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín, Višňové

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

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

Západné Slovensko

BV	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREDSKO	
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	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOČIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUČENECKO-VIK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DIK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BŠ	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMENSKO-VF-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	

Nech sú deti šťastné

Prvého júna oslávime Medzinárodný deň detí. Pri tejto príležitosti si isto všetci želáme jediné, aby boli všetky deti šťastné.

Pred pár rokmi by mi ani na um neprišlo, s akými náročnými situáciami sa budú musieť dnešní deťurčenci popasovať. Najskôr nás ako blesk z jasného neba zasiahol koronavírus, a ešte sme sa z neho ani nestihli poriadne spamätať, čelili sme ďalšej výzve. Hlboko nami otriasla vojna na Ukrajine. V týchto dňoch sme všetci zhrnutí opäť. Atentát na premiéra našej krajiny má vážny dosah na celú spoločnosť.

Aj my dospelí máme čo robiť, aby sme spracovali také závažné udalosti, ešte náročnejšie je to pre deti, ktoré sú veľmi vnímavé a chcú byť súčasťou toho, čo sa okolo nich deje. Nemôžeme sa vyhýbať tejto téme, nemôžeme sa tváriť, že sa nič nestalo, musíme o tom s nimi hovoriť. Aj preto si mnohí dnes kladieme otázku: Ako sa s deťmi dnes klademe otázku: Ako sa s deťmi rozprávať o súčasnej ťaživej situácii? Predovšetkým je podľa mňa nanajvýš dôležité vypočuť ich a dať im priestor na vyjadrenie emócií, ale tiež ich uistiť, že sme tu pre ne, ak potrebujú

podporu.

Rovnako by sme sa však mali podľa môjho názoru pýtať samých seba, čo môžeme urobiť preto, aby k podobným hrozivým udalostiam vôbec nedochádzalo. Myslím si, že je nutné ísť našim deťom príkladom. Ukázať im, že agresia, násilie či šírenie dezinformácií nemajú v našich životoch miesto. Vedme ich k pokore, úcte, tolerancii, ohľaduplnosti a predovšetkým k zodpovednosti. Nech vidia, že napriek nesúhlasu s opačným názorom ho dokážeme rešpektovať, že si vážime každú živú bytosť, ale aj pestrosť sveta či inakosť ľudí a učme ich, že bez ohľadu na rasu, národnosť, farbu pleti, jazykový pôvod, sociálne pozadie, výzor, vek, politickú príslušnosť, úroveň výkonu, zdravotné znevýhodnenie, svetonázor, tradície či viero-
vyznanie sme si všetci rovní. Možno potom si budú môcť naše deti užívať radosť a šťastie detstvo, aké si isto všetky zaslúžia.



» Renáta Kopáčová, redaktorka

3. júna 1989

čínska vláda rozhodla o vyslaní armády na potlačenie študentských protestov na pekingskom námestí Tchien-an-men kuang-čchang

Výročia a udalosti

AKCIOVÁ CENA

205/55 R16 94Y
KC2000

45,90 €

MIKONA
... ON THE ROAD

37-114-2

**ZATEPLOVANIE
ROD. DOMOV**

**STAVEBNÉ
PRÁCE**

0911 171 816

75-037

**OBNOVA NÁPISOV
a DOSEKÁVANIE
DÁTUMOV na
POMNÍKCH**

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojrobu 100€

0944 229 001

77-0004

PEKNÁ STRECHA

**NÁTERY STRIECH
VYMAENA STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV**

Za priateľnú cenu

0908 842 631

93-0079

**PALIVOVÉ
DREVO
UKLADANÉ**

mäkká metrovica - 53 €/prn
klátiky štiepané - 67 €/prn

tvrdá metrovica - 63 €/prn
klátiky štiepané - 77 €/prn

DOVOZ ZABEZPEČÍME

**0911 090 185
0905 193 790**

65-003

**FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE**

od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA
KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

**ZĽAVA
na materiál 40%**

PRESTAVBY
NADSTREŠNÝCH
ČASTÍ KOMÍNOV
ZATEPOVANIE
A SIETKOVANIE
KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

46-0007-1

**ZAMESTNÁM
alebo
PRENAJMEM
priestor pre
zubného lekára**

0904 485 495
Lietavská Lúčka

68-018

UBYTOVANIE

v štyroch 4-miestnych
chatkách

v SANTOVKE

80 m od kúpaliska

blížšie informácie:

**0905 895 698
0907 715 793**

www.chatynakupalisku.sk

69-0143

ŽALÚZIE

ISO design retiazka (celotieň)
cena: 11 €/m²

ISOLINE retiazka (jednoblatý 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

47-018

**PLNENIE
TECHNICKÝCH PLYNOV**

PREDAJ FLIAŠ

www.ptgas.sk PT GAS

PLATÍTE IBA ZA CENU PLYNU

kyslík, dusík, argón, dusíkové
zmesi, argonové, zmesi, acetylén, CO₂

**0911 780 448
0948 787 855**

69-026

Termorámik
skla **GRATIS**
u 0,5W/m²K

OKNÁ | DVERE

BEZPEČNOSTNÉ DVERE
GARÁŽOVÉ BRÁNY

Profi OKNO SK

zilina@profioknosk.eu
0917 606 602 www.PROFIOKNO.SK.eu

69-022

KOMINÁRSTVO

OBHLIADKY
ZDARMA

- FRÉZOVANIE
- VLOŽKOVANIE
- ODDECHTOVANIE
- STAVBY KOMÍNOV

www.krbyakominy.sk **0904 947 422**

47-039

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA

cena za materiál a prácu 26,99 € / m²

0915 470 099 | ŽĽABY - HLINÍK 20€/m

37-121



Správna voľba

SUPERCENA

169

(1 kg - 6,76)

Tradičné maslo

250 g



38% ZĽAVA

~~6,99~~

4.29

Popradská Extra Špeciál Originál

350 g
pražená, mletá káva
100 % Arabica



44% ZĽAVA

~~1,79~~

0.99

(1l - 0,44)

Kofola

2,25 l
+ záloh za obal 0,15 €
rôzne druhy



OD PONDELKA

OD PONDELKA 27. 5. DO NEDELE 2. 6.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

VYROBENÉ NA

SLOVENSKU

50% ZĽAVA

~~2,79~~

1.39

Paradajky strapcové
cena za 1 kg



40% ZĽAVA

~~0,55~~

0.33

Hrach
cena za 300 g



20% ZĽAVA

~~8,49~~

6.79

Farmárske kuracie prsné rezne XXL
cena za 1 kg



WELFARE
CHOV



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

**Odpovädajúca bežná maloobchodná porovnateľná cena výrobcu.

Ponuka tovaru platí od 27. 5. do 2. 6. 2024 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.

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk



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



NARODENINOVÉ CENY

OKNÁ | BRÁNY | TIENENIE

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

www.ekoprofil.sk

PREDAJ
PALIVOVÉHO
DREVA

0918 373 680

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

- Stavba troj vrstvových komínov
- Prestavby nadstrešných častí komínov
- Rekonštrukcia a sieťkovanie komínov
- Montáž zrealizujeme za jeden deň

frézovanie od 15€/bm

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 35%

0904 157 144, 0903 874 784

STATUS VIAC AKO 20 ROKOV SKÚSENOSTÍ

FOTOVOLTIKA

STAVEBNÁ ČINNOSŤ

ZVÁRANIE HLINÍKA, NEREZE
A ZÁMOČNÍCKE PRÁCE

Pri Rajčianke 49 (vo dvore) Žilina-Závodie
+421 903 645 778 www.status.sk

UPRATOVAČKA

Teplička nad Váhom SSI GROUP

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

OravaKrb

NAJVÄČŠÍ VÝBER
SPORÁKOV NA DREVO

DOPRAVA AŽ K VÁM DOMOV

- SPORÁKY A KACHLE S TEPOVODNÝM 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

PRIJMEME
BRIGÁDNIKOV

na čistiace a upratovacie práce

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

Mzda: **5,00 € / brutto** Práca vhodná pre invalidných a ľudí na dôchodku

0905 625 625, 0903 625 625, 0907 811 452

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

Realizujeme

STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

0948 300 988

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

Dražba 2-izbového bytu vo vyhládavanej lokalite v Žiline

Byt je zapísaný na LV č. 5080 a nachádza sa na adrese:
Komenského 63, 010 01 Žilina

Dátum a čas dražby: **18.06.2024 o 09:30 hod**

Miesto dražby: **Hotel Galileo, Hlinská 25, 010 01 Žilina**

Obhliadky: **11.06.2024 o 09:00 hod** na mieste samom

Najnižšie podanie: **111.000 EUR** s možnosťou ZNÍŽENIA!

Pre viac informácií nás prosím kontaktujte na tel. č. **0915 850 667**,
emailom: info@licify.sk alebo navštívte našu stránku www.licify.sk.

Organizátor dražby: Licify s.r.o., IČO: 54 314 585

BOBRIA SILA V AKCII

JE ČAS NA ZÁHRADNÉ OSLAVY.

2,5 kg



Top cena

34,9 2,5 kg

GRILOVACIE BRIKETY

Balenie 2,5 kg. OBI č. 4376620 (1,4 €/kg).



Top cena

116,99

POJAZDNÝ GRIL NA DREVENÉ UHLIE „JAXON“

Rozmery 104,5 × 103 × 63 cm, kvalitný grilovací rošt
zo smaltovanej liatiny, teplomer na veku. OBI č. 1974013

Enders



Top cena

239,99

PLYNOVÝ GRIL „CHICAGO NEXT 3 R TURBO“

3 horáky z nerezovej ocele pre výkonné priame
a nepriame grilovanie/pečenie, TURBO ZONE 800 °C
(4,1 kW) s infračervenou mriežkou. OBI č. 24128728



Top cena

119,99 od

PIVNÝ SET

Stôl 220 × 50 cm alebo 220 × 70 cm, borovicové
drevo/ocel, 3-dielny. OBI č. 1531029 a i.



Top cena

177,99

SÚPRAVA ZÁHRADNÉHO NÁBYTKU „SURINAME“

3-dielna súprava záhradného nábytku -
2× kreslo, 1× stôl, vhodná na balkón či terasu.
OBI č. 2343812



Top cena

179,99

ZOSTAVA ZÁHRADNÉHO NÁBYTKU „CANERA“

Oceľová konštrukcia s ručne vyplateným
polyratanom v čiernej alebo hnedej farbe.
2 kreslá: cca š 62 × v 85 × h 61 cm, pohovka:
cca š 108 × v 85 × h 63 cm, stôl s doskou
z bezpečnostného skla: cca š 47 × v 38 × d 78 cm.
Vrátane poťahov v béžovej farbe.
OBI č. 4866141, 4597340

KAŽDÝ NÁKUP SA POČÍTA!

Zbierajte body a zabezpečte si zľavu až 10 %!*

obi.sk/bobri-bonus



OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Platí od 24. 5. do 6. 6. 2024 alebo do vypredania zásob.

Pozor na nadmerný príjem soli

Väčšina ľudí konzumuje podľa odborníkov priveľa soli. Dospelí prijímajú v priemere približne dvojnásobok jej odporúčaného maximálneho denného príjmu. „Zníženie celkového príjmu soli je pritom jedným z najúčinnějších krokov pri zlepšovaní zdravotných vyhlíadok jednotlivcov a aj celej populácie,“ upozorňuje na sociálnej sieti Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (ÚVZ SR).

Svetová zdravotnícka organizácia odhaduje, že ak by sa celosvetová spotreba soli znížila na odporúčanú úroveň, mohlo by sa tým predísť až 2,5 miliónu úmrtí ročne. Nadmerný príjem soli totiž okrem iného zvyšuje krvný tlak, zvyšuje riziko srdcovo-cievnych ochorení a nadmerne zaťažuje obličky.

Kolko soli konzumovať denne?

„Dospelí by mali denne skonzumovať najviac 5 gramov soli, pričom toto množstvo predstavuje približne jednu čajovú lyžičku,“ objasňujú odborníci a pripomínajú, že soľ, ktorú si sami pridávame do jedla pri varení častokrát netvorí väčšinu z celkového množstva soli prijatého v našej strave. Tá pochádza skôr z priemyselne vyrábaných potravín. Aj preto sa podľa nich oplatí čítať etikety na kupovaných potravinách.

Ako znížiť príjem soli?

„Príjem soli dokážete postupne a účinne znižovať pomocou niekoľkých relatívne jednoduchých krokov,“ uvádzajú odborníci z ÚVZ SR a radia nasledovné:

- Pri varení používajte menej soli a hotové jedlá už neprisáľajte.
- Soľničku radšej nedávajte pri servírovaní pokrmov na stôl.
- Postupne znižujte množstvo soli, ktoré konzumujete. Vaše chuťové poháriky si na nižší obsah soli postupne zvyknú.
- Na dochucovanie používajte korenie a bylinky.
- Obmedzte potraviny s vysokým obsahom soli - obvykle ide napríklad o údeniny, instantné jedlá, hotové omáčky a kečupy, slané oriešky a pochutiny, či takzvané ultraspracované potraviny - toto sú len orientačné príklady, pričom obsah soli v konkrétnej potravine si môžete vždy overiť prostredníctvom údajov na obale výrobku.



» ren

zdroj foto mkupiec7 pixabay

Zakročte proti škodcom v záhrade aj bez použitia chémie

Otázku ako ochrániť úrodu pred škodcami bez použitia chemikálií rieši pravepodobne z času na čas každý záhradkár a úloha to nie je vôbec jednoduchá. Prinášame zopár tipov, vďaka ktorým by sa ju mohlo podariť zvládnuť ľahšie.

Z roka na rok pribúda záhradkárov, ktorí nechcú vo svojich záhradách používať rôzne chemické postreky či prípravky. Našťastie jestvujú spôsoby, ako sa zbaviť neželaných hostí v našich záhradách aj bez zbytočných chemikálií. Zväčša to však dá viac námahy a spravidla to vyžaduje tiež väčšiu dávku trpezlivosti. Príroda sa nám však za to poďakuje, o našom zdraví ani nehovoriac.

Využite silu rastlín - Na zeleninové hriadky vysaďte nechtík lekársky a aksamietnicu, dezinfikujú pôdu a chránia rastliny pred škodcami. Aksamietnica pôsobí proti háďatkám, nitkovitým červíkom v pôde a tiež proti molici. Odstráni aj plesne a hnilobu z pôdy. K rajčiam a jahodám sa hodí pažítka, kôpor zasa k uhorkám či šalátom. Fazuľu a cibuľu ochráni saturejka, kapustu zasa levandula.

Na mravce tabakom - Ovocné stromy zbavíte mravcov pomocou tabaku.

Postup: tabak vložte do vedra, zalejte vodou a niekoľko dní nechajte lúhovať. Potom do takto pripraveného roztoku

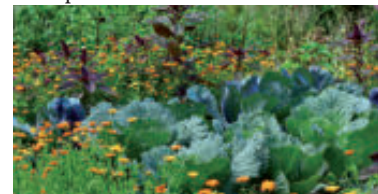
namočte motúz a následne ho omotajte okolo kmeňa stromu.

Vaječnými škrupinami proti slimákom - Zeleninu pred slimákmi ochránite pomocou vaječných škrupín. Rozdrvte ich a vzniknutý prášok nasypete okolo rastlín, ktoré si obľúbili slimáky.

Sódou bikarbónou proti múčnatke - Pred múčnatkou rastliny chráni roztok, ktorý pripravíte z dvoch lyžičiek sódy bikarbóny a dvoch litrov vody. Následne striekajte na listy rastlín dvakrát do týždňa, vždy ráno aj večer.

Na vošky žihlavou - Postrek, ktorý si pripravíte zo žihlavy, vám pomôže zbaviť sa vošiek. Aplikovať ho však treba viac dní za sebou.

Postup: Nazbierajte čo najviac žihlavy, natrhajte ju na menšie kúsky a vložte do vedra. Následne zalejte vodou. Potom vedro s vodou a kusmi žihlavy odložte na tienisté miesto. Nechajte žihlavu lúhovať 24 hodín a potom takto získaný výluh prelejte cez sitko do záhradného postrekovača.



» ren

Ilustračné foto. zdroj foto congerdesign pixabay

30. mája 2003

Výročia a udalosti

Peklo vo Svätom Jure – policajný zásah voči účastníkom hudobného festivalu

29. mája 1919

Výročia a udalosti

počas zatmenia Slnka **Arthur Eddington** po prvýkrát testoval platnosť všeobecnej teórie relativity

31. mája 1986

Výročia a udalosti

v Mexiku slávnostne otvorili **13. majstrovstvá sveta vo futbale**

Garážové brány
Domové dvere
Interiérové dvere
Plotové pohony

HÖRMANN

0903 82 12 12 www.autobrany.sk

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 Martičekova 55 Hollého 47
tel.: 041/500 11 85 tel.: 041/569 12 72 tel.: 041/542 43 31

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

Fri/Tos

Výborne chrumkavé Belgické HRANOLKY z čerstvých zemiakov, smažené na hovädzom tuku s rôznymi prílohami a omáčkami

Nájdete nás v Žiline na ul. Na bráne pri Auparku

JE TU KAUF LAND,
JE TU
PESTROŠŤ!

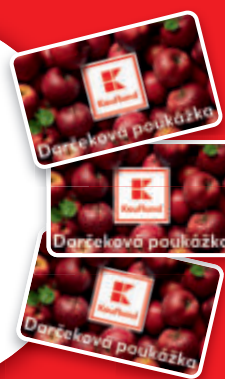
Tešte sa na výhodné ceny.



OD
30. 5. 2024
V BYTČI

HURÁ NA NÁKUPY

ZÍSKAJTE
5€
NA ĎALŠÍ
NÁKUP!



v novom Kauflande Bytča!

Nakúpte dňa 30. 5. 2024 v obchodnom dome Kaufland Bytča nad 50 €, preukážte sa pokladničným bločkom na informáciách a dostanete nákupnú poukážku Kaufland v hodnote 5 €. Akcia platí iba v obchodnom dome Kaufland Bytča pre prvých 1500 zákazníkov. V prípade neodovzdania všetkých poukážok v daný deň sa zvyšné poukážky odovzdajú zákazníkovi v nasledujúci/e deň/dni až do ich vyčerpania. Viac o akcii nájdete na informáciách v obchodnom dome Kaufland Bytča.

Táto bylinková masť vás raz a navždy zbaví bolesti!

Česká bylinková masť obsadila **prvé miesto** na švajčiarskom veľtrhu „Zdravie v prírode 2022“. Tento výnimočný recept – objavený po 100 rokoch! – zbaví vás najnepríjemnejších bolestí kolien, zápästí a chrbta. Aj keď roky bojujete s bolesťami a žiadne prášky ani mastičky vám natrvalo nepomohli.

Rok 1922. Jan Nosek býva na chate v Novohradských horách. Venuje sa vareniu piva a bylinkárstvu. Dokáže liečiť aj zvieratá. Miestni obyvatelia majú najväčší záujem o jeho prvé povolanie. **Noskovo pivo je také obľúbené, že jeho tvorcu prezývajú „Nosek pivárnik“.** Menej obľúbené sú bylinné zmesi, ktoré pripravuje pri bolestiach hlavy a tráviacich ťažkostiach.

Jan Nosek vedie do 2. septembra 1922 pokojný život. Podrobne to opísal vo svojom denníku:

„Vyšiel som zbierať bylinky. Bol už súmrak. Zrazu som počul krik prichádzajúci z hôr. Muž volal o pomoc. Zhodil som všetko, čo som nazbieral, a išiel som hore. Stúpil som pol hodiny, šmýkalo sa. Na svahu ležal starý muž s dlhou sivou bradou, z nohy mu trčala kosť, zlomenina bola otvorená. Niečo hovoril, no ja som mu nerozumel ani slovo. Jazyk bol pre mňa neznámy. Nevedel chodiť, tak som si ho dal na chrbát a nejakú sme sa dostali dole, hoci to trvalo pár hodín. Liečim zvieratá, nie ľudí, ale túto nohu bolo treba operovať. Veľmi trpel. Nemal som nič na narkózu, tak som mu dal vodu, ale keď som začal operovať, aj tak omdlel od bolesti.

Po operácii ležal u mňa. Dal som mu svoje bylinky proti bolesti, aby ho menej bolela noha. Nepomohli. Možno boli dobré na opicu alebo miernu bolesť hlavy, ale nie na bolesť po veľkých operáciách. Stále neviem, akým jazykom tento muž hovoril, ničomu som nerozumel. Ale mal so sebou veľa bylín a nejaké poznámky o bylinkách a kresbách. V týchto horách zrejme zbieral aj bylinky. V značoch mi ukazoval, čo mám zbierať a aké bylinky. Išiel som to všetko pozbierať a doniesol na chatu. On, krivajúc po chate, to všetko zmiešal s vodou

Jan Nosek,
fotografia z roku 1939

10 prírodných rastlinných zložiek dalo začiatok bylinnej masťi, ktorá lieči bolesti kĺbov.



a urobil nejakú mastičku. Hneď si to natrel na nohu a na druhý deň už chodil lepšie. O tri dni neskôr, keď som ráno vstal, bol starý pán preč. Ako podakovanie mi nechal poznámky o tom, ako vyrobiť túto masť, a zložil si z prsta zlatý pečatný prsteň.“

Jan Nosek vďaka poznámkam, ktoré zanechal tajomný hosť, zbiera 10 bylín a kombinuje ich v správnom pomere. **Vytvára rovnakú bylinnú masť.** Chce to čo najskôr vyskúšať. Ide k najstaršiemu obyvateľovi obce. Jitka Navarová má 91 rokov a dlhé roky nemôže opustiť posteľ pre silné reumatické bolesti. Nosek dáva jej vnúčatám bylinkovú masť a nariaďuje im, aby ju každý deň natierali žene na nohy. Presne po 5 dňoch... Za bylinkovú masť mu príde na chatu poďakovať aj samotná Jitka Navarová! O masťi „Noska pivárnik“ už hovorí celá dedina.

Miestny ľudia nazývajú bylinkovú masť zázračnou

„Je to zázrak“ – opakujú, keď neznesiteľná bolesť nôh, chrbta či rúk zmizne do niekoľkých dní. **Jan Nosek sa už nespája s pivom!** Každý si k nemu chodí po bylinkovú masť, ktorá odstráni všetky bolesti. Sláva bylinnej medicíny siaha za hranice Novohradských hôr: K Noskovi prichádzajú aj ľudia z ďalekých



Radka D. (79 r.),
Pardubice

Niečo neskutočné!

„Od dávna ma boleli kolena. Takýchto dní, keď som nemohla vstať z postele, pribúdalo. Moja susedka mi chodila nakupovať. Často som plakala, veď aký život má človek pripútaný na lôžko? Jedného dňa mi susedka priniesla túto bylinkovú masť. Naniesla som si ju na nohy a po chvíli som sa cítila trochu lepšie. A na druhý deň som normálne vstala z postele! Za pár dní som išla nakupovať a trochu sa poprechádzať! Teraz to už neboli, je to naozaj úžasná vec!“

krajín. Počas 2. svetovej vojny bylinková masť zachránila veľa vojakov zranených na fronte. Na konci vojny Jan Nosek náhle zmizne. Zostáva len prázdna chata. Čo sa stalo s bylinkárom nie je známe. Jeho bylinná medicína bola na dlhé roky zabudnutá.

Spomienka na „Noska pivárnik“ sa vrátila v marci 2022

Turisti cestujúci Novohradským pohorím našli truhlicu s Noskovým denníkom a poznámkami. Darovali ich miestnemu múzeu. O jeho príbeh sa zaujímali novinári (dokonca sa im podarilo získať Noskovu fotografiu, mal ju jeden z dedičanov; pozrite vľavo), historici a prof. Miroslav Vojtík – botanik, naturopat. S pomocou kolegov z univerzity, kde pracuje, znovu vytvoril 100-ročný recept, aby zistil, že... **bylinková masť funguje lepšie ako moderné metódy proti bolesti!** Navyše, prirodzene. Bez škodlivých chemikálií, ktoré ničia obličky, pečeň, pankreas a žalúdok.

Bylinný prípravok prináša viditeľnú úľavu od bolesti už počas prvých 3 minút.

DO 7 DNÍ ÚPLNE ODSTRÁNUJE:

- ✓ Akútnu a chronickú bolesť kĺbov (koliená, lakte, zápästia, členky, bedrá);
- ✓ Zápal;
- ✓ Opuch, aj dlhodobý;
- ✓ Bolesť spôsobenú ťažkými a chronickými ochoreniami (osteoartritída, artróza, reumatizmus, lymfická borelióza, vírusové a bakteriálne infekcie);
- ✓ Bolesť spôsobenú nadváhou, starobou, únavou alebo úrazmi.

Bylinná masť prináša úľavu bolestivým kĺbom, príjemne chladí a podporuje hojenie rán.

Česká bylinná masť sa tento rok umiestnila na prvom mieste na švajčiarskom veľtrhu „Zdravie v prírode 2022“, aj keď je u nás zatiaľ málo známa. Miroslav Vojtík sa rozhodol splniť vôľu Jana Noska zaznamenanú v jeho denníku a sprístupniť bylinkovú masť čo najväčšiemu počtu ľudí bojujúcich s bolesťou.

Našiel farmaceutickú spoločnosť, ktorá sa zhostila tejto úlohy a začal vo veľkom vyrábať bylinné masťi. Podporuje ho množstvo darcov. Uskutočnila sa zbierka, vďaka ktorej bude prvá várka prípravku, 20 balení bylinnej masťi, distribuovaná **ÚPLNE ZADARMO!** Len pre ľudí, ktorí to najviac potrebujú a chcú úľavu od bolesti.

Prírodná úľava od bolesti

Zavolaním teraz získate balíček bylinkovej masťi **úplne ZADARMO.** Neváhajte zavolať, pretože počet **bezplatných balíkov je len 20 kusov.**

Dôležité je poradie volajúcich. Akcia platí do 31.05.2024

tel. **037/321 79 03**

Pondelok – piatok od 8:00–20:00 a v sobotu a v nedeľu od 9:00-18:00 (Bežný miestny hovor bez ďalších poplatkov)



REKONŠTRUKCIA

- ✓ domov
- ✓ omietky
- ✓ hydroizolácie Fatrafol
- ✓ bytov na kľúč
- ✓ zámková dlažba
- ✓ izolácie domov
- ✓ nadstavby a prístavby
- ✓ strechy
- ✓ krovy
- ✓ elektroinštalácia
- ✓ zateplenia domov
- ✓ altánky
- ✓ jadrá a nátery striech
- ✓ fasády
- ✓ oplotenia
- ✓ maľovky

VYPRATÁVANIE domov, bytov, záhrad, povalí, pivníc, garáží a nebezpečného odpadu azbest, eternit

0904 865 898

PRIJMEME upratovačku

2 x týždenne na 5 hod.

BYŤČICA - ul. Na stanicu

220 €/mesiac v čistom

0948 70 70 76

Ponúkam Vám **veľmi kvalitné nátery striech za výhodné ceny!**

Dohodnite si obhliadku zdarma na t.č. **0940 969 994**

Farba podľa vlastného výberu!

Kvalitná práca a dobrá cena

ČISTENIE PERIA

ŠITIE PAPLÓNOV

VANKÚŠOV

041-568 92 51, 0904 962 821

ul. Na Stanicu 1032 Žilina-Bytčica

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

- ✓ ZATEPLENIE RODINNÝCH DOMOV, FASÁDY
- ✓ REKONŠTRUKCIE DOMOV, BYTOV
- ✓ ELEKTROINŠTALÁCIE
- ✓ OPLOTENIA
- ✓ ZÁMKOVA DLAŽBA
- ✓ STRECHY

0911 475 700

ŠUMNÁ STRECHA

-nátery striech

-nátery kostolov

-oprava komínov

MICHAL

0908 337 893

UBYTOVANIE V AREÁLI KÚPALISKA MARGITA-ILONA PRI LEVICIACH

bližšie informácie:

0905 895 698

0907 715 793

www.chatynakupalisku.sk

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

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

METALSKOBA
KLAMPIARSKÉ CENTRUM

KJG
QUALITY

ODKVAPOVÝ SYSTÉM

STREŠNÁ KRYTINA

NÁJDETE NÁS:
Kamenná 91, Žilina, 0903 638 463
Langsfeldova 5, Martin, 0902 670 406
www.metalskoba.sk

ZÁHRADNÁ A LESNÁ TECHNIKA

Husqvarna **HONDA** **EGO**

JARNÁ AKCIA

PREDAJ - SERVIS - POŽIČOVŇA
Veľká Okružná 5, Žilina (Agrobon), tel: 0907 156 866

Kultivátory **Prevzdušňovače** **Kosačky** **Malotraktory**

Robotické kosačky | AKU technika | www.OBAS.sk

KUHN - SLOVAKIA s.r.o. hľadá

MECHANIK SENIOR STAVEBNÝCH STROJOV
Mzdové podmienky (brutto) **od 1 750 EUR/mesiac**

MECHANIK JUNIOR STAVEBNÝCH STROJOV
Mzdové podmienky (brutto) **od 1 250 EUR/mesiac**

Celková výška odmeny je dohodnutá individuálne podľa znalostí/skúseností + náborový príspevok.

Náplň práce: Výjazdový technik stavebných strojov, záručný a pozáručný servis

0911 717 719 komatsu@kuhn.sk

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 wwwrenaclean.sk

66-010

PALIVOVÉ DREVO

- metrovica
- polienka
- pelety

0948 141 080

Z trvalo udržateľného Slovenského lesa



47-0041

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

47-0041

SKLÁDKA STAVEBNÝCH ODPADOV

ODVEZIEME, USKLADNÍME, ZRECYKLUJEME



RECYKLÁTY betónové,
tehlové, asfaltové

od **2,40 €/1t**

na zásypy, obsypy, podsypy

KAMENIVO rôznych frakcií

Tel: 041/ 724 7722 Mobil: 0902 634 914
e-mail: doprava@erpos.sk www.erpos.sk

LIKVIDÁCIA
STAV. ODPADOV

PRENÁJOM
KONTAJNEROV

PREDAJ
RECYKLÁTOV

PREDAJ
KAMENIVA

DOPRAVA

PRIJEMEME upratovačku

3 x týždenne na 3 hod.

LIET. LÚČKA - Žilinská cesta

220 €/mesiac v čistom
0948 70 70 76

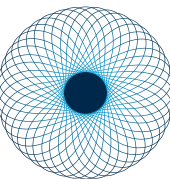
65-007

Príprava a realizácia
online kampaní

Kompletná výroba
web stránok

VŠETKO na jednom mieste

✉ zilinsko@regionpress.sk ☎ 0908 979 468



VISTAMET
OČNÉ CENTRUM

SIVÝ ZÁKAL KATARAKTA

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

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

Objednajte sa na zákrok:

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

Odbornosť srdcom.

Oplatí sa!TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**KÚPIM PAROŽIE**Zhody, trofeje i celé
polovnícke zbierky.Kúpim veci
z 1. a 2. sv. vojny,
vzduchovky.Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0904 474 597

vykupparoziaeu@gmail.com

PRE PODANIE
SI INZERÁTU
PÍŠTE NA
zilinsko@regionpress.skREGION
PRESSDOM
KAVYDOMKAVY.SK
TRNAVA**KAVOVA5**

ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK

**Nakúpte
výhodne**
vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

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

decoreum

49,00 EUR 44,91 EUR

DETSKÁ STOLNÁ
LED LAMPA PSÍK**-10%**

decoreum

22,00 EUR 19,80 EUR

SOLÁRNA LED GIRLANDA
SOLI 7,7 METROV
-30 ZIAROVIEK**-10%**

decoreum

45,00 EUR 40,50 EUR

6X SOLAR LED
ZÁHRADNÉ SVIETIDLO
LANTERN FILAMENT**-10%**

Odborníci radia ako predchádzať vysokému krvnému tlaku Strážte si svoj krvný tlak

V uplynulých dňoch sme si pripomenuli Svetový deň hypertenzie. Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) priblížil pri tejto príležitosti na sociálnych sieťach význam hypertenzie a jej závažných zdravotných komplikácií a poskytol informácie o tom, ako predchádzať, rozpoznať a liečiť vysoký krvný tlak.

„Predstavte si, že hadicou polievate záhradu. Ak ju prišliapnete, prúd vody sa zmenší, no tlak v hadici pred prekážkou - vašou nohou - stúpne. Podobne sa zvyšuje aj tlak v obehovom systéme, ak dôjde k zúženiu ciev,“ popisujú odborníci a objasňujú, že hypertenzia znamená trvalé zvýšenie krvného tlaku. V počiatočnom štádiu hypertenzie nemusíte pociťovať žiadne ťažkosti, a preto si vôbec nemusíte uvedomiť, že máte ťažkosti s krvným tlakom. Podľa odhadov Svetovej zdravotníckej organizácie až 46 % dospelých netuší, že trpia hypertenziou. Komplikácie sa začínajú objavovať postupne, vedú k vážnym zdravotným následkom a odvrátiteľným predčasným úmrtiam.

Zasiahnutý je celý krvný obeh

Hypertenzia nadmerne zaťažuje srdce, ktorého svalstvo musí vyvíjať viac námahy, aby dokázalo pumpovať krv v tele. Trpia aj cievy, ktorými sa krv v tele prepravu-

je - poškodzuje sa ich vnútorná výstelka, v dôsledku čoho sa v nich môžu usádzať tuky a vznikajú krvné zrazeniny. „Vysoký krvný tlak tak spôsobuje okrem poškodenia srdca aj poškodenie mozgu, obličiek alebo očí. Zasiahnutý je celý krvný obeh, takže transport krvi, a tým aj kyslíka a živín od srdca k dôležitým orgánom prebieha ťažšie. Ak sa na vysoký krvný tlak zavčas nepríde a nelieči sa, môže mať tento stav za následok ischemické choroby srdca, infarkt myokardu či mozgovú mŕtvicu,“ upozorňujú odborníci. Vysokému krvnému tlaku sa často hovorí aj tichý zabijak, pretože značná časť ľudí zistí, že má vysoký krvný tlak, až keď ich nečakane postihne srdcový infarkt alebo mozgová mŕtvica. Ak sa príznaky objavia, podľa WHO môžu byť varovaním prejavy ako ranné bolesti hlavy, krvácanie z nosa, nepravidelný tlkot srdca, zhoršenie zraku a bzučanie v ušiach. „Pred vážnymi následkami vysokého krvného tlaku sa môžete chrániť jedine tak, že ho včas zachytíte pomocou merania tlakomerom a podniknete kroky, ktorými znížite riziko zdravotných následkov hypertenzie,“ zdôrazňujú odborníci a prinášajú nasledovné rady:

Ako predchádzať vysokému krvnému tlaku:

- Udržiavajte si primeranú telesnú hmot-



Ilustračné foto.

zdroj foto geraldoswald62 pixabay

nosť - pozor na nadváhu a obezitu.

- Výrazne obmedzte príjem soli - dospelí by mali denne prijať najviac 5 gramov soli, čo je približne ekvivalent jednej čajovej lyžičky.
- Nefajčite, minimalizujte príjem alkoholu.
- Chráňte sa pred stresom, doprajte si dostatok oddychu a priestoru pre regeneráciu.
- Zlepšite si fyzickú kondíciu - pasívny sedavý životný štýl obohaťte o aktívne činnosti, pri ktorých ste na nohách a v pohybe.
- Upravte si jedálniček - mastné či vyprážané jedlá, polotovary, sladkosti a pochu-

tiny vymeňte za stravu bohatú na čerstvú zeleninu, ovocie či orechy.

- Dbajte na dostatok pohybu - činnosti ako pravidelné prechádzky, turistika, cyklistika, korčuľovanie či plávanie zlepšujú kvalitu života a podporujú zdravie.
- Pravidelne si kontrolujte krvný tlak, optimálne je meranie tlaku v domácom pokojnom prostredí, vždy v rovnakú dennú hodinu.
- Dodržiavajte liečbu, ktorú vám nastavil lekár - to sa týka nielen liečby vysokého krvného tlaku, ale aj iných ochorení.

Informácie poskytol ÚVZ SR / Fb

» ren

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**



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 Sotáková

Trustipilot

Zavolajte zadarmo
0800 162 162 • www.stannah.sk

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



Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 7/6/2024

**UŽ OD
379 €**

**DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA**

	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 predĺžovať o 2m.

galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

**rodinné
domy**

ZĽAVA 50%

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

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

MONTER

**ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY**

**11
ROČNÉ
SKÚŠENOSŤ!**

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

LETŮ SA BLÍŽI!

**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**

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI	ANTRACIT 7016
	HNEDÁ 8003
	HNEDÁ 8017
	BIELA 9016

Drevo

Hliník

WWW.MONTER.SK • 0919 370 730 **OBJEDNAVKY@MONTER.SK**

**TEPELNÉ ČERPADLÁ
VODA-VODA**

**BEZPROBLÉMOVÝ
PRIMÁR
SPIRÁLA**

**MOŽNÁ DOTÁCIA
DO VÝŠKY 4370€**

viga@viga.sk
tel: 0905 258 236
www.viga.sk

PREDAJ ODVETRAanej FASÁDY