

ŽILINSKO BYTČIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 50 780 domácností

**PRIJMEME
upratovačku
na upratovanie
kancelár. priestorov**

3 hodiny denne, popoludní
300 €/mesiac v čistom

5 hodiny denne
500 €/mesiac v čistom

**ŽILINA - Bôrická cesta
0948 70 70 76**

BRIKETY RUF 100% BUKOVÉ

od **49€** 1m ukl.

DREVO PÓREZ

PALIVOVÉ DREVO

www.brikety-ruf.sk

0918 898 999 info@brikety-ruf.sk

OD VÝROBCU PRIAMO K VÁM

1 tona 300€
250€
+ DOVOZ ZADARMO

ŠPECIÁLNA AKCIA

**PRIJMEME
upratovačku**
na 3 hodiny denne popoludní
ŽILINA - v areáli
SSD Úlica pri Rajčianke

300 €/mesiac v čistom
0948 70 70 76

RIČI
Martin

**PAPLÓNY A VANKÚŠE
ČISTENIE PERIA**

www.rici.sk
TEL.: 0908 838 838

ŠTAHOVANIE

0911 319 509
0918 799 309

SVD

www.stahovaniesvasnou.sk
BYTY, KLAVIRE, KANCELARIE, TREZORY, DOPRAVA

ZBERŇA SUROVÍN Teplička nad Váhom

Vykupujeme staré káble

Med' 6,80 až 7,60 EUR/kg
Železo 0,17 až 0,25 EUR/kg
Mosadz 4,50 až 4,80 EUR/kg

**OTVORENÉ
do 17,00 hod.**

info: **www.zbernezilina.sk**, 0902 916 093
OTVÁRACIE HODINY: po - pia 8.00-17.00, so 8.00-12.00

PRENÁJOM KONTAJNEROV
Stavebný odpad, Objemný odpad, Bio odpad

3 m³ 10 m³ 12 m³

AUTODOPRAVA ☎ **0903 431 746**
www.kontajneryzilina.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

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, umučená

Doprava a impregnácia ZDARMA
Ing. Miroslav Greisiger
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk

MIMORIADNA AKCIA DO 30.6.!!!

VÝROBA A MONTÁŽ PLASTOVÝCH A HLIŇKOVÝCH

OKNA 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
ZA BEZKONKURENČNÉ CENY

J.M. Hurbana 348/4, ŽILINA

LEXAN

**polykarbonát
rezanie na mieru**

AR TRADE - PRO

Považské Podhradie
0904 030 950
www.artrade.sk

Bezplatný týždenník

ŽILINSKO
BYTČIANSKO

EV 6214/24

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

Ročník I, Vydanie 6, týždeň 23/2024.

Redakcia: Vysokoškôľakov 6
ŽILINA
zilinsko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Dana Mráziková 0908 979 468
Veronika Žideková 0905 362 803
Barbora Gajdošová 0915 780 751www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (50.780 domácností)

pámy týždeň: Bánová, Brodno, Budatín, Bytča, Považský Chlmec, Trnovec, Zádubnie, Zastranie, Závodie, Žilina, Belá, Bitarová, Dolný Hričov, Gbelany, 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 Poruba, Kónská, Kotlíčna Lúčka, Krasňany, Lietava, Lietavská Lúčka, Babkov, Lietavská Svinná, Mojs, Nededza, Nezubská Lúčka, Otváarsko, Podhorie, Porúbka, Rajec, Rajecká Lesná, Poltavsie, Rajecké Teplice, Rosina, Stráňavy, Stráža, Strečno, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín, Višňové

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlaj jazykovú úpravu.

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 34320 DUNAJSKOSTREDSKO
GA 34390 GALANTSKO-ŠALANSKO
HC 30330 HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM 16450 KOMÁRŇANSKO
LV 30580 LEVICKO
MA 29680 MALACKO
NR 54170 NITRIANSKO
NZ 35050 NOVOZÁMCKO
PK 22970 PEZINSKO
PN 41870 PIEŠTANSKO-NM-MY
SC 35420 SENECKO
SE 36750 SENICKO-SKALICKO
TO 41930 TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TN 60750 TRENČIANSKO-DCA-HL
TT 49930 TRNAVSKO
ZM 20930 ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

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

Východné Slovensko

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

Skladovanie liekov v lete

Teploty vonku pomaličky stúpajú a odborníci zo Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) radia, ako pri stúpajúcich teplotách skladovať lieky tak, aby nedošlo k ich znehodnoteniu alebo strate účinnosti.

Lieky sa vo všeobecnosti odporúča skladovať na suchom a tmavom mieste pri teplotách do 25 °C. Poznáme však veľa výnimiek, napríklad lieky, ktoré potrebujú nízku regulovanú teplotu a musia sa skladovať v chladničke. Ide napríklad o inzulín, rôzne kvapky do nosa, oči alebo uši, sirupy, roztoky, masti, čapíky či emulzie a aerosóly. „Pozorne čítajte písomnú informáciu pre používateľa (PIL). Pri uskladnení lieku si vždy prečítajte informácie na obale a v takzvanom príbalovom letáku, nájdete tam aj inštrukcie, pri akej teplote je potrebné liek skladovať,“ odporúčajú odborníci a dodávajú, že zabúdať by sme nemali ani na kontrolu dátumu expirácie.

Rady odborníkov zo ŠÚKL:

- Pri užívaní liekov si dávajte pozor, aby ste ich nezabudli na priamom slnku, napríklad položené na stole alebo na kuchynskej linke, prípadne v aute. Bezprostredne po užití lieku odložte naspäť na suché a tmavé miesto.
- Okrem vysokej teploty lieky znehodnocuje aj zvýšená vlhkosť.
- Nezabúdajte, že lieky sú jednou z naj-

častejších príčin otráv v domácnosti. Medzi najohrozenejšie skupiny patria najmä deti a počas letných prázdnin sa riziko otráv liekmi zvyšuje. Uistite sa preto, že vaša domáca lekárnička je odložená na bezpečnom mieste, kde na ňu nemajú dosah.

Pri skladovaní liekov sa riadte týmito pravidlami:

- lieky skladujte na bezpečnom mieste mimo dosahu detí,
- po užití lieku sa vždy uistite, že ste balenie nezabudli odložiť späť na bezpečné miesto,
- lieky neskladujte na miestach v blízkosti potravín alebo sladkostí,
- so staršími deťmi hovorte o zodpovednom užívaní a skladovaní liekov.

POZOR!

V prípade, že máte podozrenie na otravu liekmi, okamžite kontaktujte pohotovostnú záchrannú službu na čísle 155 alebo 112. Kontaktovať môžete aj Národné toxikologické informačné centrum a to:

- počas pracovnej doby v čase do 15:30 hod. na telefónnych číslach: 02/ 5477 4166 a 0911 166 066
- počas pohotovostnej služby po 15:30 hod. a počas víkendov na telefónnom čísle: 02/ 5477 4166

Zdroj informácií: ŠÚKL / Fb

» ren

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

Oprava komínu GRÁTIS

0950 266 604

ZĽAVA pre seniorov

www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

Povedzte si svoje „Áno“ v srdci Rajeckých Teplíc

Mlynárka Rajcke Teplice

60 až 120 hostí

www.mlynarka.sk / 0903 532 497

ZAMESTNÁM alebo **PRENAJMEM** priestor pre **zubného lekára**

0904 485 495
Lietavská Lúčka

NÁTERY STRIECH
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
cena za materiál a prácu 26,99 € / m²
0915 470 099 | ŽĽABY - HLINÍK 20€/m

ŽALÚZIE

- ISO design retiazka (celotieň) cena: 11 €/m²
- ISOLINE retiazka (jednotlivo nosník) cena: 13,50 €/m²
- 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 - 53 €/prn
- klátiky štiepané - 67 €/prn
- tvrdá metrovica - 63 €/prn
- klátiky štiepané - 77 €/prn

DOVOZ ZABEZPEČÍME

0911 090 185
0905 193 790

PREDAJ JAHÔD
za najlepšiu cenu v okolí

rozvoz nad 20kg

0950 811 609

VŔTANIE STUDNÍ
0905 635 960 - 0948 333 073

vstupné 10€

JÚNOVÝ KONCERT

21.6.2024 o 19.00 hod.
Dom kultúry **Veľké Rovné**

Duo Sonet, Kysucký prameň z Ošhadnice

0949 150 500

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk
0944 842 953

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

0911 475 700



Správna voľba

28% ZĽAVA

8.39*

5.99 (11-200)

Pilsner Urquell
6 x 0,5 l - 3 l
svetlý bižev
+ záloh za obaly 0,90 €

TERMO-TASKA ZADARMO

6x

HO SVETA JEDINE Z PLZNE

1 kus iba 1.00

1+1 ZADARMO Plus

7.49**

3.75* (11-875)

Häagen-Dazs zmrzlina
460 ml
rôzne druhy

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 3,75 €
**Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 7,49 €
Cena za 2 kusy = 7,49 €

31% ZĽAVA

1.89

1.29 (11-088)

47% ZĽAVA Plus

1.89

0.99 (11-050)

Coca-Cola/Coca-Cola Zero/Fanta/Sprite

Vyhrajte s Coca-Cola zájazd na Letné olympijské hry do Paríža! viac na našom f

OD PONDELKA

OD PONDELKA 10. 6. DO NEDELE 16. 6. ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

VŠETKY MELÓNY

-50%

SO ZĽAVOU AŽ DO

PLATÍ LEN V PONDELOK 10. 6.

45% ZĽAVA

1.99

1.09

Červená dyňa bezjadierková
cena za 1 kg

50% ZĽAVA Plus

1.99

0.99

LIDL STÁNOK DENNE ČERSTVÉ

26% ZĽAVA

2.69

1.99

Konzumné zemiaky skoré
2 kg balenie
varný typ B - prílohové

1 kg iba **1.00**

37% ZĽAVA XXL

7.49

4.69

Kuracie prsné rezne XXL
cena za 1 kg



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

*Doporučená bežná maloobchodná porovnávací cena výrobcu. Ponuka tovaru platí od 10. 6. do 16. 6. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch pomákaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk

STAVEBNÉ PRÁCE

- Zatepl'ovanie fasád aj s lešením
- Čistenie a maľovanie fasád
- Rekonštrukcie domov a bytov
- Prenájom lešenia a stropného debnenia

trendstavby.sk 0904 388 399

KAMENÁRSTVO JANTÁR

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

0908 252 071 Doživotná záruka na prácu

www.kamenarstvojantar.sk

Obhliadka, zameranie a graficky návrh ZDARMA



ŠUMNÁ STRECHA

- nátery striech
- nátery kostolov
- oprava komínov

MICHAL

0908 337 893

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOCH

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€

0944 229 001

ZATEPLOVANIE ROD. DOMOV

STAVEBNÉ PRÁCE

0911 171 816

HÖRMANN

Garážové brány
Domové dvere
Interiérové dvere
Plotové pohony

0903 82 12 12 www.autobrany.sk

PALIVOVÉ DREVO

- metrovica
- polienka
- pelety

0948 141 080

Z trvalo udržateľného Slovenského lesa



- Frézovanie komínov
- Vložkovanie komínov
- Revízie komínov na kolaudáciu
- Výstavba nerezových a betónovo-nerezových komínov

Všetko pre Váš komín

www.kominy-kabac.sk

0908 591 216 0905 742 808



Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

0948 300 988

Zateplenie domov-fasády

rekonštrukcie bytov-domov, ometky, sadrokartóny, dlažby, maľovanie, výmena rýn, altánky a prístrešky.

0907 382 062

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 Váš mobilným gátram.

Možný odvoz bio materiálu

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

L&L - Komplexné záhradnícke služby

0904 162 980 - 0949 508 595

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

Siluran s.r.o.
Obchodný zástupca

SKLENÍKY

6 druhov

Možnosť pozrieť postavený SKLENÍK u nás na predajni

PONÚKAME

www.siluran.sk

LEXAN A PRÍSLUŠENSTVO

Využitie platní LEXAN™ v praxi:

ZASTREŠENIE • PRESVETLENIE • BEZPEČNOSŤ

Skleníky / Terasy / Pergoly / Prístrešky
Zimné záhrady / Deliace steny

M.R. Štefánika 71, ŽILINA
0904 111 443 • lexan@siluran.sk

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

VRTANIE STUDNÍ

0908 943 835
0918 570 286

BRIKETY - PELETY

EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO
ŠKÁROVKY A STUPNICE NA SCHODY

AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM
0948 153 799 www.drevoza.sk

BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA JÚNOVÁ PONUKA

vhodná do záhrady
aj na poľnohospodárske účely

vnútorná čierna vrstva
zamedzuje tvorbe rias



Top cena
9,49

ZÁHRADNÁ HADICA „ECONOMIC“

Dĺžka 15 m, priemer 1/2" (1,27 cm). OBI č. 1063577



Top cena
15,99

LUX ŠTVORHRANNÝ ZAVLAŽOVAČ S MOSADZNOU TRYSKOU „COMFORT“

Zavlažovaná plocha max. 320 m². Plynu nastaviteľný.
18 mosadzných trysiek s dlhou životnosťou.
OBI č. 4639449



Top cena
19,99

SUD NA VODU

Z plastu, vrátane kohútika a veka, bez podstavca.
Objem 200 l. OBI č. 3717105



Top cena
39,99

LUX PONORNÉ ČERPADLO „TPS 8000“

Príkon 400 W, max. čerpané množstvo: 8000 l/h,
max. výška čerpania: 5 m, max. veľkosť častíc: 15 mm.
Hmotnosť: 3,25 kg. OBI č. 1313642



Top cena
99,99

LUX KOVOVÝ VOZÍK NA HADICU

Z kvalitného kovu. Odolný proti UV. Prispôsobiteľná
rukoväť v 4 polohách od 54,5 do 90 cm. Vrátane 30 m
záhradnej hadice, dýzy a armatúry na pripojenie.
OBI č. 4885448



Top cena
139,99

DOMÁCA AUTOMATICKÁ VODÁREŇ 800 W "HWA 3500"

Na plnoautomatické zásobovanie vodou v domácnosti
a na záhrade. Vysoký čerpací výkon s objemom
3 200 l/h (0,000972 m³/s). Vysokokvalitné teleso
čerpáďa z ušľachtilej ocele. OBI č. 1313519

UPLATNITE SVOJE BODY
a získajte zľavu až 10 %!*

*Viac na obi.sk/bobri-bonus



BOBRIE
BONUSOVÉ
TÝŽDNE



OBİ®

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Platí od 7. 6. do 20. 6. 2024 alebo do vypredania zásob.

Jediný, a predsa nie sám

Martín Alberto Peña má 47 rokov a pracuje ako konzultant. Žije v kolumbijskom meste Mitú veľkom ako Poprad, ktoré pripomína ostrov uprostred mora amazonskej džungle. Je to hlavné mesto departementu Vaupés, rozlohou väčšieho ako Slovensko. Človek tu má neodbytný pocit, že sa ocitol Pánu Bohu za chrbtom. A predsa aj z tohto vzdialeného kúta zemegle prúdi do sveta dobro.

Keď sme ako zástupcovia nadácie ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi kráčali s miestnym biskupom po uliciach Mitú, biskup sa pristavil pri jednom mužovi a zoznámil nás. Martínova tvár sa rozžiari-la: „Som dobrodincom ACN!“ Ohromení sme počúvali jeho príbeh.

„Na sociálnych sieťach som si všimol iniciatívu na podporu kresťanov vo Svätej zemi a rozhodol som sa poslať im malý dar,“ vysvetlil nám Martín svoj prvý kontakt s ACN. Ako poďakovanie dostal náramkový ruženec vyrobený kresťanmi v Betleheme. Martín ukázal na korálky s krížom z olivového dreva na jeho zápästí: „Sila modlitby ma nesie a každý deň vidím, že s Bohom je možné všetko.“ Vníma, že dostal oveľa viac než len predmet na modlitbu ruženca; cíti, že sa istým spôsobom duchovne spojil s týmito kresťanmi.

Neskôr začal Martín dostávať pravi-

delné e-mailové newslettere, ktoré ACN posielala svojim dobrodincom. Takto sa začal zaujímať o situáciu trpiacich a núdznych kresťanov v rôznych častiach sveta a pochopil poslanie nadácie, ktoré presahuje rámec obvyčajnej finančnej pomoci.

Jedného dňa sa dočítal o misionárovi - už si presne nepamätá, v ktorej krajine -, ktorý sa živil len arašidmi a vodou. Vtedy pocítil inšpiráciu urobiť ďalší krok a zriadil si trvalý príkaz pre ACN. Bez zaváhania nám vysvetlil: „Keď dávate dar, už sa vám dostalo požehnaní. Dávať zo srdca je naozaj to najlepšie.“

Na celom území departementu Vaupés je Martín jediným dobrodincom ACN. Nie je však sám. Patrí do veľkej rodiny 360 000 dobrodincom z celého sveta rozptýlenej v desiatkach krajín, ktorá podporuje prácu Cirkvi na odľahlých miestach, niekedy zabudnutých, ale vždy odkázaných na pomoc.

www.acnslovensko.sk



» acn
zdroj foto ACN

**NÁTERY, OPRAVA,
ČISTENIE**
**- STRIECH
- KOMÍNOV**
za dobrú cenu
0940 128 302

**PREDAJ
PALIVOVÉHO
DREVA**
0918 373 680

REKONŠTRUKCIA

- ✓ domov
- ✓ bytov na kľúč
- ✓ nadstavby a prístavby
- ✓ zateplenia domov
- ✓ fasády
- ✓ oplotenia
- ✓ omietky
- ✓ zámková dlažba
- ✓ strechy
- ✓ altány
- ✓ krov
- ✓ jadrá a nátery striech
- ✓ maľovky

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

0904 865 898

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

Prijímame
NOVÝCH PACIENTOV

AJ DETIČKY

**U nás o BENEFIT
neprídete**

0901 751 901

Centrum Dent
kvalitní a cenovo dostupná stomatológia

ZUBNÁ KLINIKA V CENTRE ŽILINY

**PRE STÁLÝCH KLIENTOV
PONÚKAME POUKAZ V HODNOTE
40€ NA ZUBNÉ OŠETRENIE
VRÁTANE DENTÁLNEJ HYGIENY**

JE TU KAUF LAND, JE TU ŠIROKÝ VÝBER!

Objavte viac ako
12 000 výrobkov.

UŽ
OTVORENÉ
V BYTČI



Šalát s vajíčkcom a uhorkou

Nezabúdajte na hlávkový šalát

Hlávkový šalát je na jar aj v lete súčasťou takmer každého zeleninového taniera, alebo aspoň vizuálnym spštením našich pokrmov. Jeho hodnota je však podľa odborníkov väčšia ako len ozdobná.

Šalát obsahuje množstvo prospešných látok. „Ukryva sa v ňom množstvo vitamínov – B1, B2, B6, B9, C, E, K a hodnotný je aj pre obsah železa, vápnika, sodíka, zinku, selénu, horčíka a draslíka. Jeho priaznivé účinky sa prejavajú aj vďaka obsahu vlákniny,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava.

Účinky na zdravie

„Konzumácia šalátu nám môže pomôcť pri tráviacich ťažkostiach, posilní náš imunitný systém, odstráni únavu, podporí oksylučenie buniek, zabezpečí lepšie zužitkovanie bielkovín v našom organizme, posilní nervy a pre nízky obsah kalórií pomôže aj pri redukcii hmotnosti,“ hovorí odborníčka na zdravú výživu a dodáva, že čím je šalát tmavší, tým viac obsahuje antioxidantov a tie zabraňujú vzniku zápalových procesov.

Vplyv na cievy

Vitamín C a betakarotén v šaláte chránia a posilňujú naše cievy, zlepšujú prietok krvi a tým zabraňujú vzniku infarktu. Draslík prítomný v hlávkovom šaláte znižuje krvný tlak a výhodný pomer omega-3 a omega-6 mastných kyselín má priaznivý vplyv na zvyšovanie hladiny HDL cholesterolu („dobrého cholesterolu“) a zároveň na zníženie hladiny LDL („zlého cholesterolu“).

Šalát a Diabetes melitus

Je štúdiami preukázané, že zelená zelenina znižuje riziko vzniku diabetu 2. typu. Dôvodom je nízky glykemický index, ktorý nespôsobí vysoký nárast hladiny cukru v krvi. Odporúčaný je najmä rímsky šalát, pretože obsahuje viac esenciálnych mikroživín, tiež obsahuje lactucaxantín – antidiabetický karotenoid, ktorý znižuje hladinu glukózy.

Šalát a nespavosť

Pri rozrezaní šalátu je vidno bielu tekutinu, ktorá obsahuje lactucarium, látku, ktorá má relaxačné a spánok vyvolávajúce účinky podobné ako pri pôsobení ópia. Nemusíte sa však báť vedľajších účinkov.



Ilustračné foto.

zdroj foto Andy333 pixabay

Šalát a zdravie očí

V šaláte sa nachádza aj látka nazývaná zeaxantín, ide o antioxidant, ktorý zlepšuje videnie a bráni vekom podmienenej makulárnej degenerácii. V kombinácii s luteínom, ktorý je v ňom tiež prítomný, znižuje vznik katarakty - sivého zákalu.

Náš tip:

Šalát s vajíčkcom a uhorkou

Suroviny: 2 ks hlávkový šalát, 3 ks vajce, 1 ks šalátová uhorka, 2 dl smotana alebo biely jogurt, pažitka, podľa chuti cibuľa

tana alebo biely jogurt, pažitka, podľa chuti cibuľa

Postup: Šalát rozdelíme na listy, umyjeme a necháme na site odkvapkať. Uhorku umyjeme a nakrájame na kolieska. Vajcia uvaríme na tvrdo a pokrájame na štvrtiny. Na pripravenú misu poukladáme šalát, naň dáme uhorky a vajčička. Zalejeme smotanou alebo bielym jogurtom. Posypeme posekanou pažitkou, prípadne cibuľou nakrájanou na krúžky.

» ren

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

PRIJMEME upratovačku

na dlhodobý zástup popoludní

4 hod. denne

5€/hod

0948 70 70 76

ZENIT

JARNÁ AKCIA



30%

Exolon® Ultralight
2/10 číra
9,50 €/m²



30%

Exolon® 5X/16
šedá
16,51 €/m²

ROZVOZ PO CELEJ SR!

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



KJG
QUALITY



- ODKVAPOVÝ SYSTÉM
- STREŠNÁ KRYTINA

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

PRIJMEME PRACOVNÍČKY

na upratovacie práce kancelárskych priestorov, Žilina.

Práca vhodná pre osoby na dôchodku, príp. invalidných.
Čas výkonu: 07:00 - 10:00 (3 hod. denne PO-PI).

Mzda: 287 EUR (brutto)

Telefonický kontakt: **0907 811 452**

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

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 PRACOVNÍČKU

na čistiace a upratovacie práce do objektu SAD - Bytča.

Práca je na DvP.

Pracuje sa 2 x do týždňa po 2 hod.

Mzda: 80 EUR (brutto)

Telefonický kontakt: **0905 621 610**

PRIJMEME PRACOVNÍČKY

na zástupy počas dovolení na leto
- na čistiace a upratovacie práce v Žiline

Mzda: 5,00 € / hod. (brutto)

Blížšie info na tel. č.: **0907 811 452, 0905 625 625**

Spoločnosť **SLOVENSKÉ ŠTRKOPIESKY** obsadzuje voľnú pracovnú pozíciu:

- **STROJNÍK** prevádzka BYTČA PREMIER

SLOVENSKÉ ŠTRKOPIESKY Životopisy zasielajte na e-mail: obchod@slovenske-strkopiesky.sk

Spoločnosť Bartošek s.r.o. hľadá pracovníkov na pozície:

PREDAVAČKA - 1250€ plus príplatky

EXPEDIENT - 1400€ plus príplatky

VODIČ C - 1450€ plus príplatky

Kontakt: **0903 195 369**

AKCIA na JÚN PELETY ANI PLUS
CENA **280€**

0915 212 021

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

RI OKNA



PLASTOVÉ - HLIČKOVÉ - 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



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

ČISTENIE PERIA ŠITIE PAPLÓNOV VANKÚŠOV

041-568 92 51, 0904 962 821

ul. Na Stanicu 1032
Žilina-Bytča

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

Zateplenie domov-fasády

rekonštrukcie bytov-domov,
omietky, sadrokartóny,
dlažby, maľovanie, výmena rýn,
altánky a prístrešky.

0907 382 062

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál **40%**

0948 012 507 • www.profikominy.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 www.renaclean.sk

Pestrá zábava pre rodiny s deťmi

Rozprávkové prázdniny klopú na dvere

Kde bolo, tam bolo, ale lepšie povedané, ešte len bude. Na Liptove totiž aj tento rok odštartujú letné prázdniny najväčším rozprávkovým festivalom na Slovensku ZA7HORAMI a to už v piatok 28. júna. Návštevníci tohto rodinného podujatia sa už po 7. raz môžu tešiť na bohatú porciu rozprávok v podaní bábkových divadiel, interaktívneho vzdelávania, koncertov a tvorivých dielní naprieč Liptovom. Jedinečný festival vyvrcholí v nedeľu 7. júla 2024.

Desať mesiacov vzdelávanie sa a námahy v školských laviciach sa blíži ku koncu a preto to treba osláviť ako sa patrí. Na Liptove sa aj preto rozhodli spojiť záver školského roka so začiatkom letných prázdnin a pre rodiny s deťmi pripravili skvelú rozprávkovú „party“. Jej súčasťou budú nielen učitelia a žiaci, ale aj množstvo umelcov, lektorov, spevákov a hudobníkov.

Predstavenia aj koncerty

Festival ZA7HORAMI Liptáci pre všetkých otvoria v piatok 28. júna 2024 predpoludním v Liptovskom Jáne, kde potrvá až do nedeľného večera. Jeho druhá časť je putovná a počas nasledujúceho víkendu 5. až 7. júla 2024

navštívi postupne Hrabovskú dolinu, stredisko Jasná a Liptovský Hrádok, kde vyvrcholí 7. júla 2024. Desať umeleckých súborov odohrá počas šiestich dní takmer tri desiatky predstavení a návštevníci sa môžu tešiť aj na koncerty pre malých aj veľkých. „Ani tento rok nezabúdame na to najdôležitejšie – hravé vzdelávanie v lone krásnej liptovskej prírody. Deťom sa budeme nenásilnou formou snažiť vštepiť základy finančnej gramotnosti, naučíme ich dávať prvú pomoc, umývať si zuby, ochraňovať prírodu, triediť odpad, správne riešiť dopravné situácie a tiež šetriť energiami,“ prezrádza riaditeľ festivalu ZA7HORAMI Michal Rybanský.

Chystajú aj novinky

Návštevníci sa budú môcť opäť tešiť na množstvo novinek a vylepšení. K väčšej LED obrazovke pribudne prehľadnejšie značenie, priestrannejšia oddychová a gastro zóna a ťahákom pre deti bude určite aj zábavný park s množstvom atraktívnych nafukovacích hradov. Na festivale zároveň zažije premiéru aj novučičká rozprávka O zabudlivej víle z knihy ZA 7 HORAMI v podaní Bábkového divadla UŽ. Programovými ťahákmi budú vikendové koncerty skupiny Basawell, vystúpenia obľúbeného



Na Liptove chystajú pestrú zábavu pre rodiny s deťmi.

Sníčka Huga a malinyJAM či skvelá bubnová show v podaní Campana Batucada. Chýbať nebudú ani tradičné detské hviezdy ako Teáter Komika, kúzelník Peter Šesták a rozprávkový Dedo Miro v podaní charizmatického Miroslava Kasprzkyka.

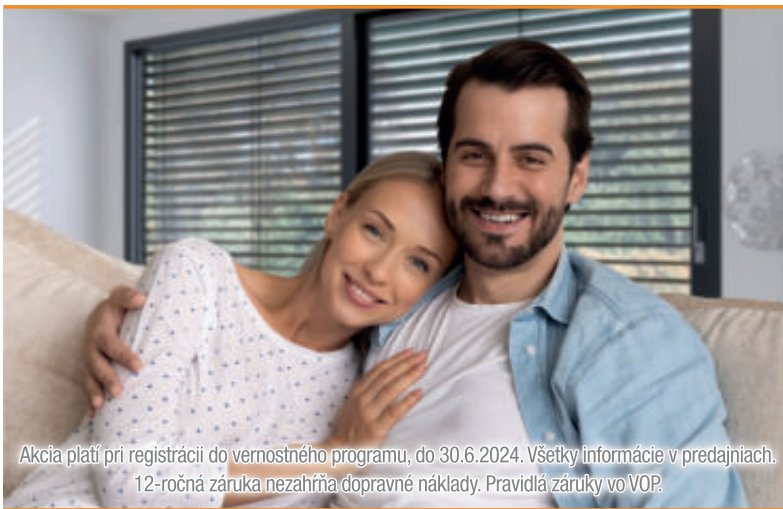
Oslava začiatku prázdnin

„Vlaňajší koncept sa nám osvedčil a na dobré sa vždy oplatí nadviazať. Spokojné tváre detí a slzičky v očiach rodičov nás presvedčili, že aj odovzdávanie vysvedčenia môže byť nezabud-

nuteľná spomienka, bez ohľadu na to, aké známky sa na ňom nachádzajú. Oficiálnou časťou festival otvoríme, no zároveň chceme prilákať nielen obyvateľov Liptova, ale aj dovolenkárov z celého Slovenska či blízkeho okolia, aby so svojimi deťmi oslávili začiatok prázdnin tým najkrajším možným spôsobom,“ avizuje výkonná riaditeľka Oblastnej organizácie cestovného ruchu(OOCR) Region Liptov Darina Bartková.

Informácie a foto poskytla
OOCR Region Liptov

» ren



Akcia platí pri registrácii do vernostného programu, do 30.6.2024. Všetky informácie v predajniach.
12-ročná záruka nezahrňa dopravné náklady. Pravidlá záruky vo VOP.



OKNÁ | BRÁNY | TIENENIE

DARUJEME VÁM 12-ROČNÚ ZÁRUKU

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

www.ekoprofil.sk

DRAŽBA - 1/3 RODINNÉHO DOMU SÚP. Č. 1040
NA UL. DOLINKY V OBCI VEĽKÉ ROVNÉ,
OKRES BYTČA (LV č. 318)

D 5090324 Zastavaná plocha: 363,22 m²
Výmera pozemku: 661,67 m²

Vyvolávacía cena: **28.900,- €**

Dražobná zábezpeka: **5.000,- €**

Dátum konania dražby: **01.07.2024**

Čas konania dražby: **13.00 hod.**

Obhliadky: 10.06.2024 o 11:00 hod.
26.06.2024 o 11:00 hod.

Miesto konania dražby:
sídlo dražobníka - Sládkovičova 181/6, 010 01 Žilina (dražobná
miestnosť - v suteréne)

LICITATOR
Nekupujte, dražte!
inbč 0918 834 834, 041/763 22 34, www.licitor.sk

VCHODOVÉ DVERE

VCHODOVÉ DVERE DO BYTOV

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

cena od **409 €**
+ montáž

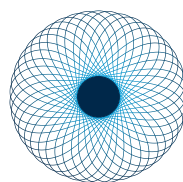
záručný
a pozáručný
servis

DOPRAVA ZDARMA

0917 678 746
www.vchodove-dvere.sk

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 zákrok:

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

Odbornosť srdcom.

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

www.vistamet.sk



**Na výlet do Smoleníc
kyvadlovou dopravou**

www.cujte.sk



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

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

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

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%**

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**

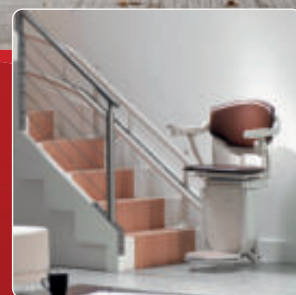
Stannah

**-10%
ZĽAVA**

Ponuka sa nekumuluje s inými
zľavami a kampaňami.
Platí do 20/6/2024

**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

MAXIN S
ZÍSKAJ
ZADARMO
VZV PREUKAZ

A ZARÁBAJ AJ
1600€

viac ponúk nájdete
na www.maxins.sk

0908 372 823

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

MONTER ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY

**11 ROKNÉ
SKÚSEBNOSŤ!**

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

LEŤO 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**

Drevo

Hliník

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT	7016
HNEDÁ	8003
HNEDÁ	8017
BIELA	9016

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

**PRE PODANIE
SI INZERÁTU
PÍŠTE NA**
zilinsko@regionpress.sk

**REGION
PRESS**