

POVAŽSKO BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 33 590 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Pozor na riziko úpalu a úžehu

Letné horúčavy a extrémne môžu spôsobiť prehriatie organizmu aj viaceré zdravotné komplikácie. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) ponúkajú užitočné rady ako nástrahy letných dní lepšie zvládnuť.

„Letné oblečenie by malo byť ľahké, vzdušné, voľnejšieho strihu, skôr svetlých farieb a z prírodných materiálov. Syntetické materiály nie sú vhodné, pretože bránia odparovaniu potu. Pozor na zvýšenú fyzickú námahu. Robievajte si časté prestávky v tieni a v čase medzi 10. až 16. hodinou obmedzte pobyt vonku a nezdržiavajte sa na slnku. Ak je to možné, fyzicky náročnú aktivitu si v období horúčav plánujte na skoré ráno, ideálne do siedmej ráno,“ vysvetlila doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR

Pomoc pri úpale a úžehu - V horúčavách nepodceňte riziko úpalu a úžehu. Úpal je prehriatie organizmu, ktoré vzniká aj bez priameho slnečného žiarenia. Úžeh je prehriatie organizmu vplyvom slnečného žiarenia. Prejavujú sa bolesťami hlavy, nevoľnosťou, mdlobami až závratmi, povrchným a zrýchleným dýchaním, rýchlym pulzom, zvýšenou telesnou teplotou, zvracaním. Podľa odporúčaní odborníkov je postihnutého potrebné premiestniť do chladného prostredia, najlepšie chladnej miestnosti s vetraním a uložiť ho do stabilizovanej polohy. Zbavte ho nepotrebného oblečenia, vrátane obuvi a ponožiek. Postupne ho ochladzujte,

najlepšie obkladmi, nie sprchou alebo kúpeľom. Tekutiny mu podávajte po malých množstvách, najlepšie lyžičkou. Väčšie množstvo vody naraz sa neodporúča. Pri zhoršení stavu je dôležité privolať pomoc - volať 155 alebo 112.

Pozor na deti - „Deti mladšie ako jeden rok by sa vôbec nemali vystavovať slnečnému žiareniu a pobyt vonku treba obmedziť na skoré ráno a podvečerné hodiny. Deti do 6 mesiacov nenatierajte krémami s ochranným faktorom (SPF), keďže tieto deti na slnko vôbec nepatria. Chránime ich slnečným alebo clonou, nie plienkou prehodenou cez striešku kočičara, pretože hrozí prehriatie. Staršie deti je potrebné pri pobyte vonku opakovane natierať vhodnými krémami a vhodne obliekať,“ povedala docentka Jana Hamade, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na deti a mládež.

Ochrana je dôležitá - Počas leta je potrebné chrániť sa v exteriéri vhodnou pokrývkou hlavy, slnečnými okuliarmi a ochranným krémom s vysokým ochranným faktorom proti UV žiareniu. „Neodporúčame opakované vystavovanie sa slnečnému žiareniu, pretože negatívne vplyva na kožu. Nikdy nenechávajte deti a zvieratá čakať v zaparkovanom vozidle ani ak ste presvedčení, že sa vzdialite iba na chvíľu. Nespoliehajte sa na pootvorené okná vozidla, k prehriatiu organizmu dochádza rýchlo a môže mať smrteľné následky,“ zdôrazňujú odborníci.

» ren

PRIJMEME

ŠIKOVNÉHO, SAMOSTATNÉHO

DISPEČERA

do významnej dopravnej spoločnosti v Ilave

Bližšie informácie: 0905 449 843

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

INZECIA

povazsko@regionpress.sk

Ponúkam všetky
stavebné
a maliarské práce,
striekanie striech



Kvalita a serióznosť
0910 993 219

LEXAN



**polykarbonát
rezanie na mieru**

AR TRADE - PRO

Považské Podhradie
0904 030 950
www.artrade.sk

Maliarske a natieračské práce,
stierky, fasády, sadrokartóny.

Veľkoplošné striekanie

0911 937 319

Spoluhráči z kapely **Dalibora Rúčka BELOS** z Beluše prosia svadobčanov, ktorým kapela v rokoch 1986-1994 hrala v Beluši, Púchove alebo v okolí na svadbe, o zapožičanie videokazety pre vytvorenie spomienkového videoarchívu na kapelu.

Odmena dohodou.

Kontakt: 0905 712 866

**Kurz SBS
v BELUŠI**

od 15.7.2024

0903 903 852
www.sbskoys.szm.sk

**NÁTERY
STRIECH**
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI

PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

!!! REKVALIFIKUJTE SA !!!
v perspektívnom odbore

Ministerstvom školstva SR akreditované nadstavbové štúdium pre získanie elektrotechnickej kvalifikácie

ELEKTROTECHNICKÉ MINIMUM

Určené pre osoby bez elektrotechnickej kvalifikácie, ktoré majú záujem uplatniť sa v oblasti elektrotechniky

Začiatok vzdelávania: 13. september 2024

Prednášky cez internet bez nutnosti cestovať do Žiliny.

Kurz preplácajú Úrady práce zamestnaným a aj nezamestnaným. **MARKAB s.r.o., A.Rudnaya 21, Žilina, oprávnená vzdel.org.**
www.markab.sk, 041/5626 188, markab@markab.sk

STATUS VIAC AKO 20 ROKOV
SKÚSEŇOSŤÍ

**FOTOVOLTIKA
STAVEBNÁ ČINNOSŤ**

**ZVÁRANIE HLINÍKA, NEREZE
A ZÁMOČNÍCKE PRÁCE**

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

ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €

Dosekávania písma

Do 10 znakov 100 €, 11 a viac 10 €/znak

Obnova písma 1,30 €/znak

Doprava a impregnácia ZDARMA!!

Ing. Miroslav Greisiger
0940 653 651, 0919 205 521

www.greisiger.sk

AKCIA
do
16.7.2024!!

REGION
PRESS

Pre podanie si INZERÁTU

píšte povazsko@regionpress.sk

Digitálna revolúcia vo verejných knižniciach

Verejné knižnice už dávno neplnia len funkciu miest na požičiavanie kníh. Stávajú sa pulzujúcimi komunitnými centrami plnými nových vedomostí, zručností, zážitkov a príbehov. Avšak ich tradičné poslanie, uchovávať a sprístupňovať knižné dokumenty, ostáva stále rovnako dôležité. Ako však môžeme toto cenné kultúrne dedičstvo ochrániť a sprístupniť pre budúce generácie? Odpovedou je digitalizácia.

Projekt Knižnice pre Slovensko spája verejné knižnice po celom Slovensku už tri roky v úzkej spolupráci s vedeckou knižnicou CVTI SR. Táto kooperácia prináša inovatívne služby do slovenských knižníc a posúva ich dopredu. A práve digitalizácia zbierok partnerských knižníc je jednou z významných oblastí spolupráce. Verejné knižnice totiž často disponujú vzácnymi periodikami, ktoré počas desaťročí zachytávali bohatý kultúrny a spoločenský život v regiónoch a v súčasnosti sú obchodne nedostupné. „Digitalizácia našich knižníc je kľúčovým krokom pre uchovanie nášho kultúrneho dedičstva a pre zabezpečenie prístupu k informáciám pre budúce generácie. Tento projekt je skvelým príkladom toho, ako môžeme pomocou moderných technológií uľahčiť prácu výskumníkom, študentom a širokej verejnosti,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Od septembra 2021 sa do digitalizácie svojich zbierok zapojilo 18 partnerských knižníc, pričom sa zdigitalizovalo viac ako 3100 titulov a vyše 900 000 strán. „Pomaly, ale isto sa blížíme k magickej hranici 1 000 000 zdigitalizovaných strán, čo považujem za významný míľnik pre uchovanie informácií pre ďalšie generácie. Cieľom vedeckej knižnice je, aby bola každá významná publikácia z fondov partnerských knižníc zachovaná a následne bezplatne prístupná online v našej digitálnej knižnici,“ uviedol Jozef Dziviak, riaditeľ Vedeckej knižnice CVTI SR. Tá v spolupráci s partnerskými knižnicami v rámci konzorcia Knižnice pre Slovensko, ktoré združuje 56 knižníc z celého Slovenska, ponúka bezplatnú digitalizáciu a profesionálne spracovanie dokumentov. „Každá z nich získala zo strany CVTI SR možnosť digitalizácie dokumentov zo svojich fondov a možnosť spravádzkovať digitálnu knižnicu. Dohodu o spolupráci s CVTI SR môžu knižnice uzavrieť na dobu určitú a knižnici ňou nevznikajú žiadne finančné náklady,“ uvádza Dávid Baranko, koordinátor konzorcia Knižnice pre Slovensko. Digitalizácia zároveň podporuje vedu a výskum v konkrétnych regiónoch.

Týmto projektom sa podarilo nielen uchovať kultúrne dedičstvo pre budúce generácie, ale aj výrazne prispieť k rozvoju a dostupnosti vedomostí po celom Slovensku.

» ren

10. júla 1940
začiatok bitky o Britániu – Luftwaffe začala útočiť na britské konvoje v prielive La Manche

12. júla 1260
odohrala sa Bitka pri Kressenbrunne medzi českým a uhorským vojskom (dnešný Groißenbrunn), v ktorej Přemysl Otakar II. porazil uhorského kráľa Bela IV.

MALIARSKÉ
a natieračské práce
stierky
www.novosad.sk
Kontakt: 0905 485 603



INTEGRA s.r.o.
 Kamenárske systémy
MÁTE PROBLÉMY S KOMÍNOM?
Frézovanie, vložkovanie, údržba, kompletné služby
Viac ako 20 rokov skúseností!
 Považské Podhradie 357
 Telefón: +421 42 432 05 57
 Mobil: 0905 548 264, 0905 879 164
 Email: integra@integra-sk.sk
www.integra-sk.sk

IMAKO Slovenská kvalita 34 rokov na trhu
Prevádzka: UDIČA 38
Po zavolaní na mobil otvoríme v sobotu aj v nedeľu
Tel.: 0908 711 677, 0905 365 873
www.imako.sk

ZĽAVY
na vystavené sedáčky 20 - 40 %

Čistiareň peria
 výroba paplónov a vankúšov
Púchov
 -Dolné Kočkovce
0915 664 775
 Odvoz aj dovoz po dohode

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

WILLIMAN
OKNÁ DVERE
Siete proti hmyzu na okná a dvere
AKCIA do 10 dní
 Vzorkovne: P. Bystrica: Budova "Zatko" pri Kauflande, alebo v areáli OSBD
KONTAKT: 0907 974 791
 Tel: 042/4362391, www.williman.sk

čujte.sk
 Čítajte nás:
www.cujte.sk

KAMENÁRSTVO LAVADO®
 zal.1990
POMNÍKY-HROBY-URNY
 - NAJVÄČŠÍ VÝBER MATERIÁLOV V REGIÓNE
 - DOŽIVOTNÁ ZÁRUKA
 - PROFESIONÁLNE PORADENSTVO
 - GRAFICKÉ NÁVRHY
 - PREDAJ NA SPLÁTKY BEZ NAVÝŠENIA

Kamenárstvo LAVADO
 0907 43 93 93 **WWW.LAVADO.SK**
 BYTČA, HLINÍK, PÚCHOV
 POVAŽSKÁ BYSTRICA

KEREKO
KEREKO KÚPEĽŇOVÉ ŠTÚDIO
OBKLADY, DLAŽBY, SANITA, STAV. MATERIÁLY
44 NOVÝCH KÚPEĽNÍ
3D NÁVRH ZADARMO
0905 298 161 | Pov. Podhradie 1313 | www.kereko.sk



Správna voľba

41% ZĽAVA
~~1.19~~
0.70
Trvanlivé mlieko
1l
3,5 % tuku



38% ZĽAVA
~~1.95~~
1.19
Čerstvé vajcia „M“
10 kusov



1 kus iba
0.12

80 PRANÍ
15.99
Perwoll tekutý
prací gél
sôdne druhej



1 pranie iba
0.20

OD PONDELKA

OD PONDELKA 8. 7. DO NEDELE 14. 7.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

VYBRANÉ
TOALETNÉ
PAPIERE
Floralys

1+1



ZADARMO
PLATÍ LEN V PONDELOK 8. 7.

33% ZĽAVA

~~0.89~~
0.59

44% ZĽAVA

~~0.89~~
0.49

Kukurica

LIDL
STANOK
BERNO COBBLE



46% ZĽAVA

~~4.99**~~
2.69

Biele hrozno
stolové
cena za 1 kg



XXL

50% ZĽAVA

~~1.99~~
0.99

Kačacie prsia XXL
cena za 100 g
s kožou



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Zlata učesník a najvyšší bežnej predajnej ceny. * - cena akčných cien, zistených na základe porovnania cien dňa 26. 6. 2024.

Ponuka tovaru platí od 8. 7. do 14. 7. 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

Bezplatný týždenník

**POVAŽSKO
BYSTRICKO-PÚCHOVSKO**

EV 6203/24

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

Ročník I, Vydanie 10, týždeň 27/2024.

Redakcia: Partizánska 1128
POVAŽSKÁ BYSTRICA
povazsko@regionpress.sk

INZERCIA

Emília Rosinová **0907 673 930**

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

**Vychádzame
na recyklovanom
papieri**

DISTRIBÚCIA (33.590 domácností)

Každý týždeň:

Dolný Moštenec, Horný Moštenec, Milochov, Orlové, Podmanín, Považská Bystrica, Považská Teplá, Považské Podhradie, Praznov, Sebešťanová, Dolný Lieskov, Domaníža, Plevník - Drienové, Prečín, Pružina, Sverepec, Udiča, Horné Kočkovce, Hirabovka, Nosice, Púchov, Beľuša, Dolné Kočkovce, Horovce, Lednické Rovne, Nimnica, Strežnice, Visolaje, Brnište, Dolná Mariková, Hatné, Horný Lieskov, Jasenica, Papradno, Stupné, Dohňany, Dolná Breznica, Lúky, Lysá pod Makytou, Mestečko, Záriečie



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo 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	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIAANSKO	
HC	30.330	HÍDOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NK	35.050	NOVOZÁMCKO	
PZ	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOUČIANSKO-PE-BN	
TT	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TR	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	LUČEŇSKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BS	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMENSKO-VT-SV-ML	
KE	92.130	KOŠICKO	
KS	24.900	KOŠICKO okolie	
SL	12.940	LUBOVNIANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRAĎSKO-KK	
PD	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

Pozor na obchodníkov s ľuďmi

Počas letných mesiacov mnoho mladých ľudí cestuje za prácou či zážitkami do zahraničia. Ministerstvo vnútra SR upozorňuje, že sa v mnohých prípadoch neznalosťou, naivitou a prehnanou dôverčivosťou môžu vystaviť vážnym rizikám.

„Ak je osoba nútená robiť veci, ktoré robí nechce, ak má pocit, že je monitorovaná a kontrolovaná inou osobou, vystavená vyhrážaniu alebo násiliu a je obmedzená jej sloboda pohybu, s najväčšou pravdepodobnosťou sa stala obeťou trestného činu, ktorý je podľa § 179 Trestného zákona klasifikovaný ako obchodovanie s ľuďmi,“ upozorňuje rezort vnútra a radí: „Skôr ako počas letných mesiacov vycestujete za dobrodružstvami si preto namiesto konštatovania, že vám sa to predsa nemôže stať, osvojte tieto jednoduché a účinné preventívne rady:

- Buďte podozrievaví voči príliš veľkorysým ponukám na pomoc, ponukám lukratívnej brigády, alebo zamestnania, a to najmä od neznámych osôb.
- Dohodu o práci si dajte elektronicky zaslatať ešte pred odchodom do zahraničia. Nastavené pracovné podmienky si dôkladne preštudujte a poraďte sa so svojim okolím. Pracovné zmluvy nepodpisujte, ak nerozumiете ich obsahu.
- Nikdy neodovzdávajte svoje cestovné doklady. Pri opisovaní vašich údajov z dokladu totožnosti buďte prítomní, doklady žiadajte ihneď späť.

- Ponechajte si fotokópiu svojho cestovného dokladu v mobilnom telefóne a pošlite jeho kópiu blízkym, príbuzným, priateľom, alebo inej dôveryhodnej osobe.
- Majte pri sebe vždy kontaktné údaje dôveryhodných osôb, ktoré vám môžu pomôcť v prípade núdze (ak nemáte pri sebe mobilný telefón alebo osobné veci).
- Informujte o mieste pobytu rodinu a priateľov. Zasielajte im pravidelné informácie, kde sa nachádzate a buďte s nimi v pravidelnom kontakte.
- Predtým, ako nastúpíte do neznámeho vozidla, ktoré vás v cudzej krajine napríklad vyzdvihlo na letisku, odfoťte si tabuľku s evidenčným číslom a ihneď ju pošlite svojim priateľom alebo rodine. Do vozidla v žiadnom prípade nenastupujte, ak vám vodič zakáže fotografovať.
- Rovnako postupujte pri ubytovaní. Zaslňte svojim blízkym a známym fotografiu objektu, kde sa mienite ubytovať a zdržiavať.
- Ak sa necítite bezpečne, máte pocit, že sprostredkovateľ dovolenky alebo pracovnej ponuky sa snaží obmedziť vaše práva, opustite ihneď ubytovanie a okamžite požiadajte o pomoc úrady. Bez váhania kontaktujte príslušný zastupiteľský úrad. Ak máte obavy o svoj život a zdravie presuňte sa do objektov s krížom (kostol, nemocnica), kde požiadajte o ďalšiu pomoc.
- Národná bezplatná linka pomoci obetiam obchodovania s ľuďmi o800 800 818.

» ren

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

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
frézovanie od 15€/bm
• Stavba troj vrstvových komínov
• Prestavby nadstrešných častí komínov
• Rekonštrukcia a sietkovanie komínov
• Montáž zrealizujeme za jeden deň
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 35%
0904 157 144, 0903 874 784

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie -20%
- chemická injektáž STOP VODA
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

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

KAMENÁRSTVO JANTÁR
• náhrobné pomníky
• žulové zakrytá hrobov
• urny a urnové schránky
• lampáše, vazy, kríše...
0908 252 071 Doživotná záruka na prácu
www.kamenarstvojantar.sk
Obhliadka, zameranie a grafický návrh ZDARMA

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

PALIVOVÉ DREVO
0917 351 013
www.palivovedrevopetrik.sk

Zateplenie domov-fasády
rekonštrukcie bytov-domov,
omietky, sadrokartóny,
dlažby, maľovanie, výmena rýn,
altánky a prístrešky.
0949 506 153

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.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

HELP Eco s.r.o.
Odvoz kompletých vozidiel do 50km ZDARMA
Autorizované stredisko PRE ZBER A SPRACOVANIE STARÝCH VOZIDIEL A PREDAJ POUŽITÝCH NÁHRADNÝCH DIELOV
Info: 0903 511 858 0903 830 629
Ponúkame komplexné služby - preprava a právne úkony pri odhlásení vozidla z evidencie na doprav. inšpektoráte vybavíme bezplatne za Vás
PRIEMYSELNÝ PARK /smer RAVEN a.s./ Mládežnícka 2275 01701 Pov. Bystrica
Otvorené: PO-PI: 8.00-15.30 h.

- BETÓNOVÉ PLOTY
- 2D/3D PLOTY
- PLETIVOVÉ PLOTY
- PODHRABOVÉ DOSKY
- BRÁNY POSUVNÉ A OTVÁRAVÉ
- OPORNÉ MÚRY

Ing. Vladimír Stacha:
0903 658 177, 0903 556 016
www.plotystacha.sk



ploty
stacha



Zameriame, navrhujeme, postavíme. Váš plot na kľúč.



Predajňa Ploty Stacha. Sládkovičova 127/1, Pov. Bystrica.

PLASTOVÉ
OKNÁ **2500 Ks**
IHNEĎ K ODBERU

DVERE **5000 Ks**
A ZÁRUBNE IHNEĎ K ODBERU

PODLAHY **11.000 M²**
LAMINÁT, KOMPOZIT A VINYL IHNEĎ K ODBERU



POVAŽSKÉ PODHRADIE 346

www.udosk.sk | 0800 185 185

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Fasádne 3-vrstvové komíny
Rekonštrukcie komínov

Zľava na materiál 45% Frézovanie od 15€/m Obhliadka zdarma

tel: 0907 265 361

MONTÁŽ
V CELEJ SR

**PREDAJ
PALIVOVÉHO
DREVA**

0918 373 680



Strecha S & A s.r.o.

NOVÁ STRECHA bez potreby DEMONTÁŽE STAREJ

0948 062 126

Oprava eternitových
plechových a plochých striech

- Oprava komínov
- Zameranie, kalkulácia a odborné poradenstvo ZDARMA
- Pre dôchodcov ŠPECIÁLNA ZĽAVA



VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL

HYUNDAI
MOBIS

- Operátor výroby
- Práca v trojzmennej prevádzke
- Odmeny a bonusy (mesačné, štvrťročné, polročné, ročné)
- Doprava do zamestnania firemnými autobusmi
- Možný príspevok na ubytovanie



Plat: 7,48 € - 8,11 €/hod
Príplatky za zmenovosť:
0,35 €/hod - poobedná zmena
2,20 €/hod - nočná zmena

Miesto práce: Žilina - Gbelany
kontakt: praca@mobis.sk
041 515 8158, 041 515 8169

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



VÝROBA PLASTOVÝCH
A HLINÍKOVÝCH

**OKIEN
@ DVERÍ**
FASÁD A ZIMNÝCH
ZÁHRAD

REHAU

www.elasticsro.sk

V ponuke máme aj
PROTIPOŽIARNE
DVERE

KUPOJTE OKNÁ PRIAMO U VÝROBCU
ILAVA - Kpt. Nálepku 810
tel.: 0905 371 379
elasticsro@elasticsro.sk

KOMPLETNÉ REKONŠTRUKCIE

domov, bytov, byt. jadier, nebyt. priestorov,
panelákových schodišť

- maľby • nátery • stierky • omietky
- fasády • sadrokartón

0911 689 723

11. júla 1776

kapitán James Cook začal svoju tretiu výpravu.

Výročia a udalosti

14. júla 1789

Veľká francúzska revolúcia: obyvatelia Paríža dobyli väznicu Bastila

Výročia a udalosti

15. júla 1799

francúzsky kapitán Pierre-François Bouchard našiel v egyptskej dedine Rosette kamennú dosku s vytesaným textom, ktorá pomohla rozlúštiť egyptské hieroglyfy

Výročia a udalosti

Bezplatné prehliadky Trnavy

Počas letných prázdnin môžu návštevníci Trnavy absolvovať spolu so sprievodcom prehliadku najzaujímavejších pamiatok. Bezplatné prehliadky mesta sa budú konať päť dní v týždni - každý pracovný deň, s pravidelným začiatkom o 10.30 h. pred mestskou vežou až do konca augusta.

„Aj v tomto roku ponúkame všetkým návštevníkom Trnavy možnosť absolvovať bezplatnú prehliadku a spoznať tak naše mesto o niečo viac. Zaujímavosťou prevedú mestom turistickí sprievodcovia a spoločne navštívia kostoly, stredoveké hradby aj radnicu,“ hovorí Alexander Prostinák, riaditeľ Oblastnej organizácie cestovného ruchu Trnava Tourism.

Dva tematické okruhy

Celý program potrvá približne 60 minút a je vhodný pre deti aj anglicky hovoriacich návštevníkov. Zaujímavosťou môžu absolvovať dva tematické



Začínajú sa bezplatné prehliadky Trnavy. zdroj foto Región Trnava

okruhy - sakrálnymi alebo svetskými pamiatkami. „V pondelky, stredu a piatky navštívime Baziliku sv. Mikuláša, ktorá patrí medzi významné pútnické miesta, a pôjdeme aj do Kostola Najsvätejšej Trojice, ktorý je vyhlásený za národnú kultúrnu pamiatku,“ hovorí Slavomír Dzvonič, sprievodca. Návštevy svetských pamiatok budú prebiehať v utorok a štvrtky. Zaujímavosťou budú mať možnosť spolu so sprievodcom spoznať prevažne stredoveké architektonické skvosty ako hradby, obrannú baštu a zálar, ktorý je súčasťou stredovekej radnice. „Dva okruhy prehliadok sa striedajú tak, aby návštevníci mali dôvod a možnosť absolvovať prehliadky dva dni po sebe. Región Trnava ponúka množstvo príležitostí na trávenie dovolenky, či už ide o objavovanie prírody, architektúry, alebo športové aktivity,“ dodáva Alexander Prostinák.

Región Trnava ponúka na objednávku aj prehliadky mesta pre menšie i väčšie skupiny. Tie je možné si zarezervovať v Turistickom informačnom centre alebo na webe.

» ren

Motiváciou sú zážitky, ale aj výhra Veľká pátracia súťaž pre rodiny s deťmi

Čarovná krajina HARAVARA, ktorú dospelí poznajú ako Košický kraj, prichádza opäť s pátracou súťažou. Rodiny s deťmi môžu od júna 2024 pátrať po 45-tich pečiatkach, ktoré sú ukryté krížom-krážom po celom Košickom kraji. Umiestnené sú priamo v zapojených inštitúciách alebo vonku v prírode, v špeciálnych vtáčích búdkach.

Zábavné cestovanie a spoznávanie nových miest interaktívnou formou je atraktívne pre ľudí v každom veku a z rôznych kútov sveta. Hľadanie nejakého pokladu alebo jeho častí motivuje nielen deti, ale aj dospelých, aby vyšli, takpovediac, do sveta a zažili nejaké to dobrodružstvo. Krajská organizácia cestovného ruchu Košice Región Turizmus preto prichádza už 2. rok s pátracou súťažou pre rodiny, ktorej cieľom je prilákať do kraja nových návštevníkov a domácim dať priestor na interaktívne spoznávanie ich okolia.

Haravarník 4 a zberateľská mapa

Haravara Pátračka, ako sa samotná súťaž volá, funguje na jednoduchom princípe - je nevyhnutné cestovať po kraji, nachádzať pečiatky a zbierať ich do svojej zberateľskej mapy. Každý



pátrač potrebuje okrem odhodlania aj Haravarník 4, teda skladáciu brožúrku, ktorej súčasťou je zberateľská mapa, obsahujúca 45 políčok a taktiež presné označenie lokalít, kde sa pečiatky nachádzajú. Haravarníky sú voľne dostupné vo vybraných turistických informačných centrách v Rožňave, Spišskej Novej Vsi, Michalovciach, Trebišove a taktiež v Regionálnom informačnom bode Košice Región Turizmus v Košiciach, ako aj vo viacerých záujmových inštitúciách, ktoré sú do Pátračky zaradené a spolupracujú na súťaži. Pečiatky sú umiestnené v exteriéri vo vtáčích búdkach, ktoré sú označené logom Haravara, alebo pri-

mo v inštitúciách, kde je však získanie pečiatky väčšinou podmienené zakúpením vstupenky. „Pátračka, samozrejme, nadväzuje a je prepojená s jednotlivými turistickými aktivitami, čo je dôležité, aby naša súťaž neostala len pri samotnom pátraní, ale bola aj poučná a rodiny si zo svojich výletov odniesli viac, ako len pečiatku,“ povedala výkonná riaditeľka Košice Región Turizmus (KRT) Lenka Vargová Jurková a doplnila, že malých pátračov čakajú za získané pečiatky aj zaujímavé výhry.

Informácie a foto poskytla
KOCR Košice Región Turizmus

» ren

Vyskúšajú si ryžovanie zlata

Spoznajte Vodné dielo Gabčíkovo

Na blížiacu sa letnú sezónu pripravili v Trnavskom kraji nové zážitky, ktoré sľubujú výletníkom príjemné prekvapenia. Spomenúť môžeme splavovanie riek, ryžovanie zlata či celodenné výlety k Vodnému dielu Gabčíkovo.

Prvou tohtoročnou novinkou je celodenný výlet na Žitný ostrov, ktorý zahŕňa exkurziu na Vodnom diele Gabčíkovo a popoludnie plné zábavy v akvaparku. Dostal názov TurboVýlet odkazujúci na možnosť spoznať fungovanie obrovských vodných turbín zblízka. Získavanie vedomostí o jednom z najväčších vodohospodárskych projektov v Európe je doplnené o oddych na obľúbenom kúpalisku s termálnou vodou, ktoré je plné atrakcií pre deti a wellness možnosti pre dospelých. „Individuálne prehliadky najväčšieho vodného diela na Dunaji nie sú verejnosti bežne dostupné. Vodohospodárska výstavba ich však ponúka organizovaným skupinám, preto sme sa rozhodli vypraviť autobus s nástupnými miestami v Piešťanoch, Trnave a Galante. Pre turistov, ktorí sa chcú dozvedieť ako táto viacúčelová monumentálna stavba funguje, je to jedinečná príležitosť. Bezstarostný výlet si užijú rodiny s deťmi, partie kamarátov a všetci, ktorí sa zaujímajú o techno-



Vodné dielo Gabčíkovo.

logie,“ pozýva na TurboVýlet Katarína Rohalová z Krajskej organizácie cestovného ruchu (KOCR) Trnavský kraj.

Žitný ostrov aj ryžovanie zlata

Autobusy sa na cestu na Žitný ostrov vydajú počas štyroch prázdninových sobôt - 13. a 27. júla aj 10. a 17. augusta 2024. Na objavovanie prírodných krás Žitného ostrova je zamerané Ryžovanie zlata na splave. „V sprievode odborníkov spoznáme priamo z vodnej hladiny typickú dunajskú krajinu - ostrovy, lužné lesy, flóru i faunu. Splavovať budeme na desaťmiestnych nafukovacích kanoe so skúsenými kormidelníkmi,“ hovorí Petra Hencelová z KOCR Trnavský kraj.

Súčasťou týchto unikátnych letných splavov budú ukážky ryžovania zlata spojené s prezentáciou jeho cesty od zlatonosných žíl po Žitný ostrov. Každý výletník si vyskúša vyryžovať zlatinku pomocou ryžovacej lavice podobne ako za starých čias. Ryžovanie zlata na splave sa koná 13. júla a 17. augusta 2024.

Od vody k vode

Celé leto premáva vždy cez víkendy a počas štátnych sviatkov Cyklobus od vody k vode. Vyráža z Dunajskej Stredy do Gabčíkova.

Informácie a foto poskytla
KOCR Trnavský kraj.

» ren

doctor  optic
OČNÁ OPTIKA



-30%

LEN U NÁS
8.-14. JÚL

OKULIAROVÉ RÁMY

MORAVSKÁ 11
PÚCHOV

 WWW.DROPTIC.SK  0915 378 744
 OPTIKADROPTIK  DR.OPTIK_SK



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

38,90 EUR / 1 KS
KOLAGÉN FORTE 2 V 1

45,90 EUR / 1 KS
HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE

(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

Ahoj, Leto!
PONUKA
**GRIL alebo
FRITÉZA**

**Aké máte plány na zajtra?
So spoločnosťou Stannah
máte nekonečno možností.**

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

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

Služby
**Špičkovej
Kvality**

Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výtahu Stannah do
31.7.2024 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

**KÚPIM
PAROZIE**

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky

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

Výkup mincí
do roku 1945

KONTAKT Celá SR
0904 474 597
vykupparoziaeu@gmail.com

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injeckáž

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

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

MONTER

**ZIMNÉ ZÁHRADY
PERGOLY • ZASKLENIE**

**11
ROČNÉ
SKÚSEBNOSŤ!**

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

LETO 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**

**DOM
KAVY**

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVA5

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