

# ŽILINSKO BYTČIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 50 780 domácností

**HUMANIC**

otvára  
novú predajňu  
v **OC DUBEŇ**  
Žilina

viac info  
na 5. strane

**ZBERNÉ SUROVINY**  
Teplička nad Váhom

**MEĎ až 7€**  
**ŽELEZO až 0,25€**  
**MOSADZ až 4,40€**

0902 916 093  
Poľnohospodárska 1539  
Teplička nad Váhom

OTVORENÉ  
až do 17:00

**ČISTENIE HROBOV**  
JEDNOHROB 50 € DVOJHROB 70 €  
Dosekávacie písma  
Do 10 znakov 100 €, 11 a viac 10 €/znak  
Obnova písma 1 €/znak  
Posledná akcia pred Dušičkami!!!

Ing. Miroslav Greisiger AKCIA do 31.8.2024!!!  
0940 653 651, 0919 205 521  
www.greisiger.sk

**SKRINE + ŠATNÍKY  
NA MIERU AKCIA**

Hliníkové kovanie, komplet korpus, boky, dná, police, vešiakové tyče, ABS hrany, posuvné dvere

AKCIA: zameranie, dovoz, montáž V CENE

0917 346 632 nabytokgabor@gmail.com výpočet ceny cez telefón  
www.nabytokgabor.sk

**VÝKUP KOŽÍ**  
a PREDAJ KRMÍV  
PREDAJ MLÁDKO  
DOMINANT  
od 12.8.2024

Viac info str. 11

**NÁTERY STRIECH**  
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI  
PRÍJEMNÉ CENY  
Volajte: 0944 813 531

**ŽALÚZIE**

- ISO design retiazka (celotieň) cena: 11 €/m<sup>2</sup>
- ISOLINE retiazka (jednotl. nosník) cena: 13,50 €/m<sup>2</sup> (ceny vrátane montáže)
- ROLETKY: - DEŇ a NOC, - PLISE - TEXTILNE - STREŠNÉ
- VERTIKÁL. ŽALÚZIE
- SIEŤKY pevné, navijacie - okenné - dverové

**OPRÁVY ŽALÚZIÍ**  
0903 525 784  
vlado.michal72@gmail.com

**ŠTAHOVANIE**

0911 319 509  
0918 799 309

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

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

**AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY**  
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM

0948 153 799 www.drevoza.sk

**ZBAVTE SA VLHKOSTI**  
pivnice šachty základy obytné priestory

0907 55 77 78 obhliadka + ponuka ZADARMO

**INZECIA**  
zilinsko@regionpress.sk

**OKNÁ · DVERE · PERGOLY**  
www.PROFIOKNOSK.eu

AKCIA do 31.8.2024  
0917 606 602

**VŔTANIE STUDNÍ**

0908 943 835  
0918 570 286

**PALIVOVÉ DREVO**

- metrovica
- polienka
- pelety

0948 141 080

Z trvalo udržateľného Slovenského lesa

**KOMINÁRSTVO**

- FRÉZOVANIE
- VLOŽKOVANIE
- ODDECHTOVANIE
- STAVBY KOMÍNOV

OBHLIADKY ZDARMA

www.krbyakominy.sk 0904 947 422

**PALIVOVÉ DREVO UKLADANÉ**

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

DOVOZ ZABEZPEČÍME  
0911 090 185  
0905 193 790

**DREVONAB**

VY SI NAVRHNETE, MY VYROBÍME.

- Sedačky a nábytok na mieru
- Šitie - záhradné sedenie, matrace, atď...
- Prečalúvanie a opravy

PRED OPRAVOU PO OPRAVE

OC Idea 2.posch. - Kamenná cesta 3, Žilina  
Po- Pia: 9-18, So: 9-13 Ne: zatvorené  
www.drevonab.sk - 0903 525 526

**10% ZĽAVA PRI OBJEDNÁVKE**

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

eko OKNA

Tieniaca technika  
Sieťky proti hmyzu  
Posuvné systémy  
Pergoly

www.eko-okna.sk

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

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



Bezplatný týždenník

**ŽILINSKO BYTČIANSKO**

EV 6214/24

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

Ročník I, Vydanie 15, týždeň 32/2024.

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, Brodnó, Budatín, Bytča, Považský Chlmec, Trnové, Zádubnie, Zastranie, Závodie, Žilina, Belá, Bitarová, Dolný Hričov, Gbeľany, Horný Hričov, Kotročina Lúčka, Krasňany, Horný Hričov, Lietavská Lúčka, Nededza, Porúbka, Rosina, Stráža, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín, Višňové, Hlínik nad Váhom, Veľká Bytča, Hvozdnica, Kolárovice, Kotešová, Predmier, Štiavnik, Veľké Rovné  
**nepámy týždeň:** Bánová, Brodnó, Budatín, Bytča, Mojsová Lúčka, Považský Chlmec, Trnové, Zastranie, Závodie, Žilina, Žilinská Lehota, Belá, Bitarová, Kamenná Porúba, Kónská, Kotročina Lúčka, Krasňany, Lietava, Lietavská Lúčka, Babkov, Lietavská Svinná, Mojs, Nededza, Nezbudská Lúčka, Otváarsko, Podhorie, Porúbka, Rajec, Rajecká Lesná, Poluvsie, Rajecké Tepliče, Rosina, Strážavy, Stráža, Strečno, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín, Višňové

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

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

**Západné Slovensko**

|    |        |                     |        |
|----|--------|---------------------|--------|
| BV | 97240  | BRATISLAVSKO        | východ |
| BZ | 106540 | BRATISLAVSKO        | západ  |
| DS | 34.320 | DUNAJSKOSTREDSKO    |        |
| GA | 34.390 | GALANTSKO-ŠALANSKO  |        |
| HC | 30.330 | HLOHOVECKO-SEREĎSKO |        |
| KM | 16.450 | KOMÁRŇANSKO         |        |
| LV | 30.580 | LEVICKO             |        |
| MA | 29.680 | MALACKO             |        |
| NR | 54.170 | NITRIANSKO          |        |
| NZ | 35.050 | NOVOZÁMOKO          |        |
| PK | 22.970 | PEZINSKO            |        |
| PN | 41.870 | PIEŠŤANSKO-NM-MY    |        |
| SC | 35.420 | SENECKO             |        |
| SE | 36.750 | SENIČKO-SKALICKO    |        |
| TO | 41.930 | TOPOLČIANSKO-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 | LUČEŇECKO-VK-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 sa navzájom snúbia

Nedávno som na sociálnej sieti čítala príspevok o pozitívnych ľudských vlastnostiach. Jeho autor v ňom položil nasledovnú otázku: „Ktorá z týchto ľudských vlastností je podľa vás najdôležitejšia? Usilovnosť, odvaha, trpezlivosť alebo odhodlanie?“ Pokúsila som sa nájsť na ňu odpoveď.

Isto mi dáte za pravdu, že ak chceme v živote niečo dosiahnuť, potrebujeme mať predovšetkým odhodlanie, alebo inak povedané mať úmysel niečo vykonať, o čosi usilovať či o niečo zabojovať. Je to akýsi motor, ktorý nás poháňa vpred.

Hoci sa na to pripravíme čo najlepšie, predsa len vopred nevieme presne odhadnúť, čo všetko nás počas novej výzvy čaká. Vydať sa tak musíme do neznáma a byť si vedomí toho, že asi žiadna cesta sa nezaobíde bez nutnosti prekonať aj nejaké tie úskalia. To si však vyžaduje istú dávku odvahy, guráže či statočnosti. Práve tá nám pomáha zba-

viť sa obáv z niečoho nepoznaného, ale aj nepodľahnúť strachu zo zlyhania.

Pravdepodobne by sme nedosiahli to, čo sme si zaumienili, ak by sme neboli usilovní, snaživí či pracovití. Veď už ako deti nás učili, že „bez práce nie sú koláče“.

Rovnako však treba spomenúť, že nie všetko a nie vždy sa dá dosiahnuť rýchlo či ihneď. Cesta k úspechu či dosiahnutiu vytúženého cieľa zvyčajne nebýva ľahká ani jednoduchá. Sú veci, ktoré prosto potrebujú dozrieť, potrebujú čas. K tomu nám môže pomôcť práve štvrtá zo spomínaných dôležitých vlastností a tou je trpezlivosť.

Myslím si, že ak sa navzájom snúbia odhodlanie, odvaha, usilovnosť a trpezlivosť, mnohé z našich snov sa môžu skôr či neskôr stať skutočnosťou.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



**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

**KAMENÁRSTVO  
JANTÁR**

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

0908 252 071 Doživotná záruka na prácu  
www.kamenarstvtojantar.sk

Obhliadka, zameranie a graficky návrh ZDARMA

**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

**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

**OravaKrb**

**NAJVÄČŠÍ VÝBER  
SPORÁKOV NA DREVO**

DOPRAVA AŽ K VÁM DOMOV

- SPORÁKY A KACHLE S TEPLOVODNÝM VÝMENNÍKOM
- PELETOVÉ 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

**BM KOMÍNY KOMINÁR**

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

MUROVANIE KOMÍNOV s nerezovou vložkou

ZAREZERVUJTE SI OBHLIADKU ZDARMA!

0911 315 249 www.bmkominy.sk

**BRIKETY DREVENÉ**

od 220 €/paleta

RUF /HRANATÉ/ NESTRO /VALCOVÉ/

0915 782 120

**DOVOZ NA ADRESU**

18 týž. mládky, 8 týždňové morky, brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk  
0944 842 953

**OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOCH**

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€

0944 229 001







## Náučný chodník v Šiatorskej Bukovinke

V Šiatorskej Bukovinke v okrese Lučenec pribudol nový náučný chodník, ktorý návštevníkov privedie až ku Kamennej izbe - unikátnemu skalnému stupňu vytvorenému spätnou eróziou.

Pri vstupe do lesa na pravej strane je umiestnené oddychové miesto, drevený stôl s lavicou a na ľavej strane chodníka sú informačné tabule Spoznaj les. „Kamenná izba je zaujímavá turistická lokalita, ktorá vznikla spätnou eróziou a preto sme sa rozhodli pri nej vybudovať náučný chodník, ktorý je tvorený dvomi časťami,“ upresnil Peter Badinka, starosta obce. V prvej časti sú informačné tabule, ktoré informujú o rôznych druhoch živočíchov a po krátkej prechádzke sa dostane návštevník k vodopádu, ktorý vytvára Kamennú izbu, ku ktorej je vybudované schodisko aj s vyhlídkou.

### Plány do budúcnosti

Táto lokalita bola podľa slov riaditeľky Správy CHKO Cerová vrchovina Evy Belanovej turistami neobjavená. „Veľmi sa tešíme, že v rámci Cerovej vrchoviny, územia, ktoré na Slovensku možno nie je až tak známe, pribudne niečo nové a zaujímavé. Náučný chodník plánujeme v budúcnosti prepojiť aj na už existujúcu cyklotrasu - Novohradskú

magistrálu. Toto územie je zaujímavé aj pre milovníkov geológie, kde môžu sledovať históriu vzniku Cerovej vrchoviny,“ priblížila Eva Belanová.

### Novohrad – Nograd

Dominantnou turistickou atraktivitou regiónu je neďaleký hrad Šomoška. Novo sprístupnená lokalita rozširuje turistickú ponuku regiónu a popularizuje Globálny geopark Novohrad – Nograd, na ktorého území sa nachádza.

Náučný chodník vznikol v spolupráci s Oblastnou organizáciou cestovného ruchu (OOCR) Turistický Novohrad a Podpolanie cez finančný príspevok Rozvojovej agentúry Banskobystrického samosprávneho kraja v sume 8000 eur.

Zdroj informácií a foto ŠOP SR / Správa CHKO Cerová vrchovina



» ren

## Kreatívna dielňa FABLAB

Kreatívna dielňa FABLAB v Bratislave už niekoľko rokov vyplňa deťom letné prázdniny zaujímavým programom, dennými táborami a workshopmi. Tento rok k nim pribudla i možnosť špeciálnych workshopov pre znevýhodnené deti.

FABLAB je súčasťou Centra vedecko-technických informácií SR (CVTI SR) a zameriava sa na poskytovanie zážitkového vzdelávania, kde sa teória spája s praktickými skúsenosťami. Tento prístup podporuje tvorivosť a inovatívne myslenie, pričom je prístupný pre všetkých, bez ohľadu na ich fyzické obmedzenia alebo neurovývojové poruchy, ako sú ADHD, Aspergerov syndróm, dyskalkúlia a iné. Idea otvoriť prostredie dielne i ďalším skupinám detí sa tvorila postupne. „Myšlienka venovať sa deťom so znevýhodnením sa zrodila po minuloročnej skúsenosti, keď sme na tábor zobrali dievčatko s vodiacim psom, ktoré nechceli zviať na denné táborové aktivity. Rozhodli sme sa tak dať šancu na príjemne strávené leto s novými poznatkami aj deťom so znevýhodnením,“ vysvetľuje Terézia Kaliňáková, vedúca pracovníčka vo FABLABE. Príkladom toho je i návšteva chlapca (kvadruplegika) a jeho kamarátov počas júla. Pre jeho návštevu si pracovníci FABLABU pripravili špeciálne upravené ovládanie autička Kitronik :MOVE mkz pomocou druhého microbitu. Kvôli svojmu obmedzeniu používania končatín dostal chlapec na hlavu províziu šiltovku

s micro:bitom a pomocou pohybov hlavy určoval smer autička. Okrem toho si deti mohli vyskúšať rôzne ďalšie technológie, ako napríklad programovanie Ozobota, Mbot, ukážku 3D tlačie, potlačie trička a hrnčekov. „Pre všetky deti sú pripravené aj stavebnice pre skladanie viacerých druhov robotov, stavebnice pre rozvíjanie manuálnych zručností či vypalovanie do dreva,“ upresňuje Kaliňáková.

Termín si treba dohodnúť - Pre deti so zdravotným znevýhodnením sú pripravené typy workshopov, ktoré možno individuálne prispôbiť ich potrebám. Tento prístup umožňuje deťom získať nové zručnosti a vedomosti v prostredí, ktoré podporuje ich osobnosť a intelektuálny rozvoj. Termíny na prihlásenie sa pre deti so znevýhodnením sú flexibilné a treba si ich vopred dohodnúť. Počas augusta sú však v termínoch 5., 12., 19., 26. od 15.00 do 16.00 hod. bezplatné exkurzie, kde si rodičia, deti, mládež, ktokoľvek, môže pozrieť výrobky a vybavenie FABLABU a pýtať sa na všetko, čo ich zaujíma.



» ren  
zdroj foto CVTI SR

## Dôležité sú záľuby, kamaráti ale aj zaujímavá brigáda

# Pomôžme dospievajúcim s aktivitami na leto

Leto a s ním spojené prázdniny sa prehupli do druhej polovice. Podľa odborníkov z Ligy za duševné zdravie je veľmi dôležité, aby mladí ľudia trávilí leto zmysluplne. Nachystali zopár tipov, ako môžeme byť našim dospievajúcim ratolestiam v tejto oblasti nápomocní.

„Nie pre každého leto znamená čas výletov, dovoleníek a zábavy s kamarátmi. Absencia školskej rutiny u dospievajúcich môže spôsobiť nárast pocitov izolácie, úzkosti či celkovej nepohody. Je to podmienené tým, akými aktivitami daný mladý človek letný voľný čas vyplní. Nie každý sa totiž okamžite vyberie na kúpalisko či na hory, niekto len napríklad zatiahne v izbe roletu, aby mu slnko nesvietilo do monitora. Je dôležité, aby dospievajúci načerpali v lete čerstvé sily,“ približujú odborníci z Ligy za duševné zdravie a ponúkajú niekoľko jednoduchých tipov, vďaka ktorým možno dokážete nenásilným spôsobom vašo dospievajúceho presvedčiť, že aj v lete existuje priestor mimo jeho izby a spoločne dokážete vytvoriť zmysluplné prázdniny.

### Zvážte ich záujmy

Ak chcete nielen vzbudiť záujem, ale aj posilniť spojenie so svojím dospievajúcim dieťaťom, nájdite most medzi jeho záujmami a rôznymi aktivitami vonku. Skúste nájsť spôsoby, ako jeho hobby preniesť z bytu do prírody či mesta, či možnosti, ako zo soliterných aktivít urobiť spoločenské.

### Nájdite spolu vhodnú brigádu

Brigády nemusia byť vždy len v znamení nekonečne sa vlečúceho času na stavbe, v sklade či za pokladňou. Mnohé z nich ponúkajú prieniky s históriou, umením či inými zaujímavými témami. Nájdite tak spoločne brigádu, ktoré okrem času stráveného vonku či vreckového ponúkne vašmu dospievajúcejmu aj niečo navyiac.

### Obmedzte ich čas pred obrazovkou

Len veľmi málo detí a dospievajúcich sa úspešne samoreguluje, pokiaľ ide o videohry alebo sociálne médiá. Snažte sa v rámci možnosti sledovať, koľko času trávia vaše deti pred obrazovkou, v prípade tých mladších môžete skúsiť nastaviť aj pravidlá napríklad 1 hodina



Ilustračné foto.

zdroj foto Dimhou pixabay

vonku / 20 minút na počítači. Nútená pauza od virtuálnych svetov môže podnietiť ich chuť objavovať skutočný svet.

### Spojte ich s kamarátmi

Je dôležité, aby váš tíndžer nebol v kontakte s kamarátmi len cez sociálne siete. Skontaktujte sa tak s rodičmi jeho kamarátov či spolužiakov a zorganizujte spoločnú grilovačku či dovolenku. Len málo vecí motivuje deti ísť von ako iné deti a to platí aj pre tíndžerov.

### Motivujte ich k vnútornému rozvoju

Relatívne voľnejší letný rozvrh po-

núka priestor nielen na trávenie času v prírode, ale napríklad aj na vytvorenie nových návykov a osobný rozvoj. Predstavte napríklad svojmu tíndžerovi princípy všímavosti - mindfulness. Všímavosť spočíva v zameraní sa na prítomnosť, je o plnom zapojení sa do čohokoľvek, čo práve robíme - bez rozptyľovania alebo posudzovania a uvedomení si svojich myšlienok a pocitov bez toho, aby sme sa v nich stratili.

Informácie poskytla  
Liga za duševné zdravie

» ren



**SBS LAMA SK**  
 hľadá bezpečnostných pracovníkov na objekt  
**Schaeffler**  
 v Kysuckom Novom Meste  
 1 300 € brutto / mesiac  
 POS nutný!  
**0948 696 208**

**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 - HLINÍKOVÉ - DREVENÉ  
**OKNÁ - DVERE - HST portály**  
 RIPLAST s.r.o., Ul. Za plavárňou 3937 / 1  
 010 01 Žilina, 0908 74 74 67, zilina@riplast.sk  
**www.riplast.sk**

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

**Jobbees**  
**Oblúbený zber jabĺk v Česku a na Slovensku**  
 Oblúbená brigáda a dobrý zárobok! Priemerný zárobok pracovníka **1600 Kč/deň (62€) a VIAC**, t.j. cca 75.400 Kč/2 mesiace (3000€). Hľadáme prednostne ľudí zvyknutých na fyzickú prácu. Práca trvá podľa výberu strediska 6-8 týždňov alebo dohodou. Prac. zmena 10 hod., **pracuje sa na úkol!** Ubytovanie zdarma! Zálohy každý týždeň, výplata na účet každý mesiac. **Nástup 20.8.2024 alebo dohodou.**  
 Viac na **0948 944 782** (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť).  
 Jobbees - tradičné zárobky u tradičných partnerov

**Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV**  
 frézovanie od 15€/m  
 - Frézovanie 1 m - 15 €  
 - Certifikovaný žiaruvzdorný materiál  
 - Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyvložkovanie komplet 900€  
 - Obhliadka zdarma, dohoda istá  
**Zľava na materiál 40%**  
 0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievložkovanie@gmail.com

**Nakúpte výhodne**  
 vo vybraných E-shopoch  
**decoreum.sk**  
 59,00 EUR **53,10 EUR**  
 SADA KEMPINGOVÉHO NÁBYTKU  
**-10%**

**16. augusta 1896**  
 na rieke Klondike v kanadskom teritóriu Yukon bolo nájdené zlato, čím sa **začala zlatá horúčka na Klondiku**  
**Výročia a udalosti**

**decoreum.sk**  
 89,00 EUR **80,10 EUR**  
 2-KOMOROVÝ BOTNÍK - LOFT  
**-10%**

shoemanic since 1872  
**FASHION DAYS**  
**-20% NA VŠETKO**  
 v termíne 16. 8. - 18. 8. 2024  
**HUMANIC**  
**NOVÁ PREDAJŇA V OC DUBEŇ!**

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

Využite kód:  
**OPLATISA10**  
 Pre získanie zľavy zadajte kód **OPLATISA10** do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

Prijmem **VODIČA**, ktorého baví jazdiť a spoznať krajiny **ŠVÉDSKO A NÓRSKO** z kamióna.  
 Blížšie informácie na tel. čísle **0910 516 993**  
 pre skupinu C,E plat od 2200,-eur v čistom + bonusy a 13. plat  
 V prípade rozšírenia vodičského preukazu s B na C+E vybavime

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

**ŽILINSKÝ SAMOSPRÁVNÝ KRAJ**  
**ZÁMER PRENÁJMU MAJETKU ŽSK**  
**OVS č. 002/2024/ONS M**  
 Žilinský samosprávny kraj, Komenského 48, 011 09 Žilina (ďalej len „vyhlasovateľ“) podľa zákona č.446/2001 Z. z. o majetku vyšších územných celkov v platnom znení zverejňuje zámer prenájmu svojho majetku formou obchodnej verejnej súťaže: **novovytvorenej parcely KN-C č. 16152/147 ostatná plocha o výmere 2769 m<sup>2</sup>, ktorá vznikla oddelením od pôvodného pozemku par. KN-C č. 16152/57 ostatná plocha o výmere 16 830 m<sup>2</sup>, zapísaného Okresným úradom Žilina, katastrálnym odborom, na liste vlastníctva č. 557 pre katastrálne územie Terchová, obec Terchová, okres Žilina v prospech vlastníka: Žilinský samosprávny kraj, Komenského 48, 011 09 Žilina, IČO: 37 808 427 v celosti v 1/1, v správe správcu: Správa ciest Žilinského samosprávneho kraja, M. Rázusa 104, 010 01 Žilina, IČO: 42 054 575, a to na základe GP č. 47 650 362-2/2024, vyhotoveného dňa 6.5. 2024, vyhotoviteľom Miloš Myjavec, Kysucká 570/2, Žilina, IČO: 47 650 362.**  
 Obchodné podmienky pre uchádzačov sú uverejnené na úradnej tabuli v sídle vyhlasovateľa a na [www.zilinskazupa.sk](http://www.zilinskazupa.sk) v časti: Obchodné verejné súťaže na prenájom. Lehota na doručenie cenových ponúk je **do 14.08.2024 do 12:00 h na adresu vyhlasovateľa**. Informácie: e-mail: [martin.socuvka@zilinskazupa.sk](mailto:martin.socuvka@zilinskazupa.sk), tel. č. 041/5032 426.

## KEDY JE NAJVHODNEJŠÍ ČAS NA OPERÁCIU SIVÉHO ZÁKALU?

Treba čakať, kým sa toto ochorenie viditeľne zhorší, alebo treba sivý zákal riešiť už pri jeho prvom slabom príznaku? Je možné podstúpiť operáciu sivého zákalu kedykoľvek, dokonca i počas horúceho leta? Budú sa operované oči v lete po zákroku hojiť dlhšie? Na tieto a iné otázky súvisiace so sivým zákalom odpovedá **MUDr. Andrea Falátová**, primárka novootvorenej žilinskej pobočky VESELY Očná Klinika.

**Kedysi sa sivý zákal nechal takzvané vyzrieť – čakalo sa, kým sa pôvodne číra šošovka celkom nezakalila. Dnes sa to už tak nerobí. Prečo?**

Nie je vhodné čakať, kým úplne vyzreje, pretože operovať sivý zákal vo veľmi pokročilom štádiu so sebou obnáša možné vážne komplikácie. Na druhej strane nie som zástankyňou ani opačného extrému, teda operovať sivý zákal už v úvodnom štádiu, keď sa prejavuje len veľmi slabými príznakmi a pacientovo videnie nijako neobmedzuje. Sivý zákal by sa mal operovať vtedy, keď už pacientovi prekáža, pretože horšie vidí. Je však na jeho rozhodnutí, kedy zákrok podstúpi.

**Je možné sa operácii sivého zákalu vyhnúť? Dá sa vyliečiť napríklad pomocou očných cvikov, kvapiek alebo povedzme upravenej výživy?**

Bohužiaľ, neexistuje žiadna medikamentózna liečba ani výživa, ktorou by bolo možné sivý zákal nielen vyliečiť, ale ani zastaviť či oddialiť. Jediný spôsob odstránenia sivého zákalu je pomocou operačného zákroku. Často pacient vidí jedným okom úplne dobre, ale druhé má poškodené. A keď sa vám váš zdravotný stav prestane pozdávať, je najvyšší čas dať si sivý zákal zoperovať.

### ČO JE TO SIVÝ ZÁKAL?

Odborne nazývaný **katarakta**. Ide o degeneratívne ochorenie očnej šošovky, ktoré **súvisí s pribúdajúcim vekom** podobne ako vrásky či šediny. Vznik ochorenia súvisí s hromadením splodín látkovej premeny v ľudskej šošovke. Spôsobuje jej zakalenie z čírej na mliečne bielu ba i hnedú a jej „tvrdnutie“. Sivý zákal sa prejavuje zhoršeným vnímaním farieb, stratou kontrastu či neostrým a zahmleným videním. **Najčastejšie sa začína objavovať po prekročení 55. roku života.** Neliečený sivý zákal v konečnom štádiu vedie až k slepote. Podľa údajov Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) je **sivý zákal zodpovedný za 51 % slepoty na celom svete.**

**Mnohé operácie sa z rôznych dôvodov nevykonávajú v lete. Platí to aj o sivom zákale?**

Nie, sivý zákal možno operovať prakticky kedykoľvek. Oči sa po tomto zákroku správajú rovnako v ktoromkoľvek ročnom období. Zotavovanie trvá približne 6 týždňov. Ide o pomerne rýchly, približne 10-minútový ambulantný zákrok v lokálnej anestézii, počas ktorého nahrádzame zakalenú šošovku novou, umelou, ktorá pacientom vráti ostrý a jasný zrak. Väčšinou sa operuje najprv jedno oko a potom po dvoch-troch dňoch až týždni druhé. Sivý zákal možno operovať dvoma spôsobmi – klasicky a modernejšou metódou FLACS, teda za asistencie femtosekundového lasera. Pri laserovom odstránení sivého zákalu sa skrúti aj doba hojenia. Na rozdiel od klasickej operácie sivého zákalu, ktorú hradia poisťovne, túto modernejšiu metódu však poisťovne nehradí. Stojí 290 eur na jedno oko.

**Je rozdiel medzi operačným odstránením dioptrií po 40-tke a operáciou sivého zákalu?**

V princípe ide o rovnaký zákrok, avšak pacientom po 40-tke v rámci zákroku, ktorý nazývame PRELEX, vymieňame za implantát ešte nezakalenú šošovku. Je ešte mäkkšia, jemnejšia, takže sa ľahšie operuje. Zakalená šošovka postihnutá sivým zákalom je tvrdšia. Zákrok PRELEX výmenou šošovky zbaví pacienta dioptrií a navyše predíde sivému zákalu, lebo sa mu už nemá čo zakaliť. A opačne, operáciou sivého zákalu sa zároveň odstráni aj dioptrie. Ak sa nezmení dĺžka oka a zakrivenie rohovky – a to by sa v dospelom veku nemalo diať – tieto zákroky prinesú doživotné výsledky.

**Predstava, že človeku sa namiesto vlastnej šošovky vloží umelá, môže vyvolávať obavu zo zákroku. Je sa naozaj čoho báť?**

Pred akoukoľvek operáciou treba mať určitý rešpekt, pretože pri každej môže hroziť určité, hoci niekedy iba



nepatrné riziko, že sa niečo nemusí podariť. Platí to o každej operácii na ľudskom tele. Treba však zároveň povedať, že operácia sivého zákalu patrí medzi najrozšírenejšie, najbežnejšie a zároveň najúspešnejšie operačné zákroky. Vďaka moderným technológiám je to rýchly a bezpečný zákrok, pri ktorom je minimálna šanca komplikácii.

**Pobočka VESELY Očná Klinika sa v Žiline otvorila len pred čosi vyše mesiacom. Je medzi žilinskými pacientami záujem o operácie sivého zákalu?**

Práve o tento zákrok je medzi pacientami najväčší záujem. Na to, že sme otvorili krátko, máme za sebou už približne 40 operácií sivého zákalu. Väčšina pacientov pritom má záujem práve o špeciálne multifokálne šošovky a o modernejšiu, šetrnejšiu a bezpečnejšiu metódu operácie sivého zákalu za asistencie femtosekundového lasera.



### OBJEDNAJTE SA:

📍 Obchodná 9076/3D, Žilina

✉ info@veselyok.com

☎ 02/3211 4644

[www.veselyok.com](http://www.veselyok.com)



# Študuj na Fakulte priemyselných technológií v Púchove

[www.fpt.tnuni.sk](http://www.fpt.tnuni.sk)



**BAKALÁRSKE PROGRAMY**

- Počítačová podpora materiálového inžinierstva
- Materiálové inžinierstvo v špecializáciách:
  - Materiály a environmentálne inžinierstvo
  - Materiály a technológie
  - Materiály a dizajn

**INŽINIERSKY PROGRAM s certifikátom EUR-ACE**

- Materiálové inžinierstvo v špecializáciách:
  - Kovové materiály
  - Textilné materiály
  - Anorganické materiály
  - Materiály a dizajn
  - Polymérne materiály
  - Environmentálne inžinierstvo
  - Počítačová podpora materiálového inžinierstva

**DOKTORANDSKÝ PROGRAM • Materiály**

U nás môžeš študovať *bezplatne* aj popri zamestnaní.

[info.fpt@tnuni.sk](mailto:info.fpt@tnuni.sk)

Študuj čo Ťa baví



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

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   | 5 |   |   | 1 | 6 |
| S |   | 4 |   |   |   |   | 8 |   |
| U | 1 |   |   |   |   |   |   | 7 |
| D |   |   |   |   | 3 | 7 |   |   |
| O |   |   | 2 |   |   |   | 3 |   |
| K | 6 | 1 |   |   |   |   |   | 5 |
| U | 7 | 1 |   | 2 | 5 |   |   | 8 |
|   |   |   |   |   |   | 7 |   | 5 |
|   | 2 | 6 |   |   |   |   | 4 |   |

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




**Príprava a realizácia online kampaní**  
**Kompletná výroba web stránok**

**VŠETKO na jednom mieste**

+421 908 979 468    [zilinsko@regionpress.sk](mailto:zilinsko@regionpress.sk)

**17. augusta 1812** Výročia a udalosti  
 víťazstvo Napoleona I. nad ruskou armádou v bitke pri Smolensku

**15. augusta 1914** Výročia a udalosti  
 bol slávnostne otvorený Panamský prielav

**18. augusta 1976** Výročia a udalosti  
 Luna 24 mätko pristála na Mesiaci

**14. augusta 1945** Výročia a udalosti  
 sa narodil Miloslav Luther, slovenský filmový a televízny režisér a scenárista



**čujte.sk**

Vychutnajte si kvalitnú zmrzlinu

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

# Pestrosť podujatí v Košickom kraji

## Furmanské preteky aj špičková pilotáž

Ak vás v nasledujúcich týždňoch vaše kroky zavedú do prázdninového Košického kraja, môžete sa stať súčasťou podujatí, z ktorých si odnesiete toľko zážitkov, koľko len budete chcieť. Veľár možností, ktorý sa každoročne na Východe návštevníkom otvára isto poteší mnohých.

### Štítnické hradné hry

Rozsiahly areál štítnického Vodného hradu dodnes odkazuje na niekdajší význam tohto zaujímavého gemerského mestiečka. Štítnické hradné hry sú každoročne príjemným spestrením leta na Gemeri a ukážu aj to, že za pokladmi európskej histórie netreba nevyhnutne



Aponi Dog Race.

ďaleko cestovať. Perly gotiky sú totiž zo Štítnika na dosah. V sobotu 10. augusta čakajú aj na vás vo Vodnom hrade dobové vystúpenia, hudba, prezentácie práce a výrobkov remeselníkov a príťažlivá atmosféra stredoveku.

### Furmanské preteky

Jedným z remesiel, ktoré sa už aj na Slovensku stáva unikátom, je furmanstvo. Možnosť vidieť ťažné kone a ich schopnosti naživo je preto pomerne zriedkavá. Preto určite navštívte areál niekdajších Sobraneckých kúpeľov, kde sa 15. - 18. augusta uskutoční ďalší ročník obľúbených Furmanských pretekov. V príjemnom prostredí rozsiahleho lesoparku uvidíte prácu koní v ich prirodzenom prostredí a oceníte, v akom súzvuku s prírodou obhospodarovali svoje lesy a polia naši nie tak dávni predkovia.

### Dni parnej nostalgie

Oslava výročia najstaršej parnej úkorozchodnej lokomotívy v strednej Európe so zaujímavým sprievodným programom vás čaká na, deťmi i dospelými, obľúbenej Košickej detskej historickej železnici v Čermelskom údolí 17. - 18. augusta. Pridajte sa aj vy ku všetkým cestujúcim, návštevníkom, dobrovoľníkom a nadšencom, ktorí sa zídu na pod-



Furmanské preteky.

ujatí Dni parnej nostalgie – 140 rokov radosti a zagratalujte jubilujúcej Katke.

### Aponi Dog Race

Aponi Dog Race sú jednodňové preteky, počas ktorých človek a pes spolu prekonávajú prírodné i umelo postavené prekážky, a ktoré začali na Slovensku novú tradíciu tejto nezvyčajnej športovej disciplíny. Tretí ročník unikátneho podujatia sa uskutoční 31. augusta vo Vyšnom Medzeve. Príďte sa aj vy pozrieť na to ako človek a jeho štvornohý priateľ spoločne zdolávajú nástrahy súťažnej trate.

### Letecké dni Košického kraja

No a bonusom tohtoročného leta v Košickom svetovom kraji bude prvý poprázdňinový víkend. 7. a 8. septembra sa tam uskutočnia veľkolepé Letecké dni Košického kraja. V tomto roku, kedy oslavuje medzinárodné letisko v Košiciach 100 rokov od prvého komerčného letu, sa tunajšie Letecké dni stanú najväčšou slovenskou airshow a vo svojom programe privítajú atraktívnych zástupcov civilného i vojenského letectva.

Informácie a foto poskytla KOČR Košice región turizmu

» ren

## Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechťov.

Hovädzí kolagén tvorí 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

KOLAGÉN FORTE 2 v 1

**38,90**

EUR

/1 KS

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE

**45,90**

EUR

/1 KS

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

užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+.

text: Medika Expert



**MEDIKA**  
EXPERT

Môžete teraz  
objednať na:

[www.medikaexpert.sk](http://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  
Coborho 1, Nitra - OC Polygon



# ADONXS predstaví hudobnú novinku, Simona vtipný stand-up

Tisíce emócií, kvalitná zábava, perfektná hudba, nové chute a vône. Tie prinesie IQOS Zóna na festival LOVESTREAM už v piatok 16. augusta. Pripravení sú komička Simona First, ADONXS, ale aj bohatý sprievodný program či súťaže.

Staré letisko Vajnory sa pripravuje na LOVESTREAM, ktorý aj tento rok prináša počas víkendú od piatka 16. augusta do nedele 18. augusta svetovú hudbu. Brány do novej dimenzie zábavy na festivale otvorí aj IQOS Zóna s perfektným zážitkovým programom. Počas troch festivalových dní si vychutnáte nabité sety slovenských a českých DJ-ov, uvidíte naživo stand-up slovenskej top komičky Simony First či nedeľný

koncert Adama Pavlovčina, na ktorom ADONXS predstaví svoju horúcu novinku - skladbu Inter-galactic Rodeo.

Máte radi súťaže, hry, kvízy? V IQOS Zóne sa bude súťažiť naozaj o zaujímavé ceny. Pripravte sa na zábavný vedomostný kvíz z oblasti ekológie. Napríklad, vedeli ste, že z použitých tabakových náplní sa dá vyrobiť perfektná asfaltová cesta? Zapojíte sa

do zberu použitých tabakových náplní môžu všetci dospelí návštevníci aj priamo na festivale. V areáli LOVESTREAMU bude umiestnených 70 špeciálnych košov na použité tabakové náplne a ohorky, ktoré spoločnosť Reneso odvezie na recykláciu a neskôr budú použité na výrobu asfaltovej cesty.

Zdroj foto: PMI



## Program v IQOS Zóne na festivale LOVESTREAM 2024

(vstup iba pre osoby staršie 18 rokov)

| PIATOK / 16. 8. 2024            | SOBOTA / 17. 8. 2024                   | NEDEĽA / 18. 8. 2024                          |
|---------------------------------|--|---|
| 12:00-13:00 DJ SET - NO DJ      | 12:00-13:00 DJ SET - NO DJ             | 12:00-13:40 DJ SET - NO DJ                    |
| 14:30-15:00 DJ CHOCOLATIC (CZ)  | 14:15-14:40 DJ CHOCOLATIC (CZ)         | 13:40-14:10 DJ FLOW (CZ) - ELEKTRONICKÁ HUDBA |
| 15:45-16:15 FREESTYLE RAP - GIG | 15:30-16:00 INTERVIEW - SIMONA FIRST   | 15:10-15:40 INTERVIEW - ADONXS                |
| 17:00-17:30 DJ MATYS (SK)       | 16:00-16:15 MEET & GREET               | 16:40-17:10 DJ FLOW (CZ) - ELEKTRONICKÁ HUDBA |
| 18:15-18:45 DJ CHOCOLATIC (CZ)  | 16:45-17:15 DJ MATYS (SK)              | 18:20-18:50 ADONXS KONCERT                    |
| 19:45-20:15 DJ MATYS (SK)       | 18:15-18:45 SIMONA FIRST (SK) STAND UP |   |

33-0027



# BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA AUGUSTOVÁ PONUKA

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK S





**Od 25 m<sup>2</sup>\***

**9,99**  
m<sup>2</sup>



**Od 25 m<sup>2</sup>\*\***

**7,99**  
m<sup>2</sup>



**Od 4 ks\*\*\***

**59,99**  
ks

### DLAŽBA „DOLOMITI“

Rozmery: 60 × 60 cm, mrazuvzdorná, vzhľad prírodného kameňa, oter 3, protišmykovosť R9. Obsah balenia 1,08 m<sup>2</sup>. OBI č. 1570829

\* Cena pri kúpe 1 bal.: 12,09 €/m<sup>2</sup>. Najnižšia cena v období 30 dní pred znížením ceny tovaru: 12,09 €/m<sup>2</sup>. Cena pri kúpe od 25 m<sup>2</sup>: 9,99 €/m<sup>2</sup>.

\*\* Cena pri kúpe 1 bal.: 9,99 €/m<sup>2</sup>. Najnižšia cena v období 30 dní pred znížením ceny tovaru: 9,99 €/m<sup>2</sup>. Cena pri kúpe od 25 m<sup>2</sup>: 7,99 €/m<sup>2</sup>.

\*\*\* Cena pri kúpe 1 ks: 69,99 €/ks. Najnižšia cena v období 30 dní pred znížením ceny tovaru: 69,99 €/ks. Cena pri kúpe 4 a viac kusov pri akejkoľvek kombinácii veľkostí a otváratosti kridla: 59,99 €/ks. Cena bez kovania a zárubne.

<sup>1</sup> Cena bez kovania a zárubne. Platí od 1. 8. do 31. 8. 2024 alebo do vypredania zásob. Platí len pre predajne: OBI Banská Bystrica, OBI Trnava, OBI Zvolen a OBI Žilina.

### LAMINÁTOVÁ PODLAHA

#### „CLASSIC“ GAŠTAN PIAGOLA

Rozmer dielca 1 292 × 193 × 8 mm. Obsah balenia: 1,994 m<sup>2</sup>. Vhodné na pokládku na podlahové vykurovanie. OBI č. 2383099

### INTERIÉROVÉ DVERE „MARINO 10“<sup>1</sup>

Dostupné veľkosti 60, 70, 80 a 90, ľavé alebo pravé, rám z MDF dosky, stabilizačná výplň voštiny. Povrchová úprava lakovaná doska HDF. Saténové sklo SATYNA 4 mm (hladké/matné), čierne rámčeky. OBI č. 2516904 a i.

NA DŮVĚRYHODNĚ ŠIRÁ  
ZNAČKA  
2023

**obi.sk**

32-0056



## Zasadte si figovník

Hoci figovník evokuje skôr vôňu diaľav, dopestovať si jeho chutné sladké plody môžete aj na Slovensku. Darí sa mu najmä v jeho južnej a juhozápadnej časti, ale podľa odborníkov sa možnosť dopestovať si jeho plody núka z roka na rok viac aj obyvateľom vyššie položených oblastí našej krajiny.

Figovník je rozložitý ker, ktorý dorastá do výšky 2 až 3 metre. Nie je náročný na pestovanie, ale je potrebné, aby ste mu našli slnečné miesto, dobre chránené pred vetrom – ideálna je južná strana domu. Odmení vás za to chutnými plodmi, ktoré dozrievajú postupne od augusta až do októbra, takže si na nich môžete pochutnávať takmer tri mesiace. To, že sú plody už vhodné na kontumáciu zistíte vďaka



Ilustračné foto.

*zdroj foto simon pixabay*

tomu, že pôjdu ľahko odlomiť a nebude z nich vytekať šťava v podobe mlieka. Korunu figovníka môžete tvarovať, pretože rastlina znáša veľmi dobre rez. V zimnom období je vhodné chrániť jeho korene pred prípadným vymrznutím, napríklad nástiľkou z čečiny. Ak by omrzli konáre, ale korene zostanú nepoškodené, vyženú na jar zo zeme nové výhonky.

**Náš tip:** Jeden z najotuzilejších figovníkov, ktorý veľmi dobre odoláva chladu a v našich podmienkach prináša veľkú úrodu je *Ficus carica* – odroda Brown Turkey. Ide o samoopelivú odrodu s tmavými veľkými figami, fialovo-čiernej farby dorastajúcu do výšky 3 metre a šírky 4,5 metra.

### Pozor!

Pri manipulácii s figovníkom buďte opatrní, pretože v celej rastline sa nachádza biela tekutina, pripomínajúca mlieko - latex, ktorý môže spôsobiť podráždenie pokožky tela, očí alebo pier.

» ren

## Figový, malinový, černicový či hruškový Pripravte si netradičné domáce džemy

Kto by odolal vynikajúcemu ovocnému džemu. No a tie domáce sú isto najlepšie. Vieme čo do nich dávame a môžeme si ich dochutiť podľa vlastných predstáv. Prinášame skvelé recepty.

### Figový džem s likérom

**Suroviny:** 1kg čerstvé figy, 1 šálka kryštálový cukor, 1 citrón, 2 PL pomarančový likér

**Postup:** Figy umyte, zbavte ich stoniek a nakrájajte na menšie kúsky. Vložte ich do misy, zasypte cukrom, pridajte k nim kôru z jedného citróna, šťavu z polovice citróna a 2 PL pomarančového likéru. Všetko spolu poriadne zamiešajte a nechajte odležať pri izbovej teplote asi hodinu, aby figy pustili šťavu. Následne rozmixujte ponorným mixérom.

Varte za stáleho miešania na miernom plameni, pokým zmes nezačne vriieť a potom za stáleho miešania ďalších približne 10 minút. Následne znížte teplotu a varte až do zhustnutia, pričom hustotu džemu priebežne kontrolujte na tanieriku, aby ste zistili či ešte príliš netečie a dosiahli tak poža-



Ilustračné foto.

*zdroj foto silviarita pixabay*

Varte a priebežne miešajte až kým nezískate džem požadovanej konzistencie, môže to potrváť približne 20 minút. Pred koncom varenia vyberte z hrnca mäta a vmiešajte citrónovú šťavu.

Džem vlejte do čistých zaváracích pohárov, dôkladne uzatvorte viečkom a otočte hore dnom.



Ilustračné foto.

*zdroj foto pixabay*

dovanú konzistenciu.

Potom džem rozlejte do zaváracích pohárov, dobre zatvorte a sterilizujte 10 minút pri 90°C.

Následne poháre otočte hore dnom a nechajte vychladnúť.

### Malinový džem s mäťou

**Suroviny:** 1kg malín, 500g cukru krupice, šťavu z dvoch citrónov, tri stonky mäty

**Postup:** Maliny umyte a nechajte odkvapkať na site. Potom vložte do misy, popučte vidličkou a premiešajte s cukrom. Nechajte odležať do nasledujúceho dňa.

Na ďalší deň vlejte zmes do hrnca a privedte k varu. Vložte stonky mäty.

### Černicovo – čučoriedkový džem s brandy

**Suroviny:** 800g černíc, 200g čučoriedok, 100ml vody, 600g cukru krupice, šťavu z polovice citróna, 60 až 80ml brandy

**Postup:** Ovocie umyte a nechajte každé v samostatnej miske na site odkvapkať. Černice vložte do širokého hrnca, podlejte vodou a privedte k varu. Varte, kým zmäknú a následne rozmixujte. Potom pridajte cukor, citrónovú šťavu a varte za stáleho miešania na miernom ohni. Keď začne džem hustnúť, pridajte čučoriedky a premiešajte. Varte ešte približne 5 až 10 minút. Tesne pre dokončením pridajte brandy a ešte krátko prevarte.

Džem vlejte do čistých zaváracích pohárov, dôkladne uzatvorte viečkom a otočte hore dnom.

### Hruškový džem s vanilkou

**Suroviny:** 1kg hrušiek, 3/4kg cukru krupica, šťavu z polovice citróna, balíček vanilkového cukru, 100ml vody

**Postup:** Hrušky umyte, osušte, odstráňte z nich jadrovníky, pokrájajte ich na menšie kocky a rozmixujte. Vložte do širšieho hrnca, podlejte vodou a varte za stáleho miešania na miernom ohni, kým nezačne džem hustnúť. Potom pridajte citrónovú šťavu, cukor a vanilkový cukor. Varte a priebežne miešajte až kým sa cukor nerozpustí a nezískate džem požadovanej konzistencie.

Potom džem rozlejte do zaváracích pohárov a dobre zatvorte. Otočte hore dnom a nechajte vychladnúť.

**Náš tip:** Džemy majú v našej kuchyni rôznorodé využitie. Chutia výborne ako nátierka na chlieb či pečivo, aj ako náplň do palacinek či do rozličných koláčov. Primiešať si ich môžeme aj do



Ilustračné foto.

*zdroj foto JJerche pixabay*

bieleho jogurtu či ovsenej kaše. Niektoré z nich môžeme podávať k syrom, prípadne ich pridávať do marinád vhodných na grilované mäso.

» ren



# 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**

**Možnosť brigády - 5€/hodina**

**0918 242 686**

## VODIČ - SERVISNÝ TECHNIK

prevádzka Žilina

VP: B,C,E

Mzda v hrubom: **1500 €**

+421 947 968 218

**Ponúkame prácu v ZA** na TPP / živnosť - upratovacie a čistiace

práce v potravinárskej výrobe. **Mzda od 1100€ / netto.**

Práca PO - PIA od 22,00 - 06,00 **0911 955 650**

# VÝKUP KOŽÍ

**Aktuálne ceny na**  
[www.slovakiaskins.sk](http://www.slovakiaskins.sk)

**0,80 €**  
za kus

## a PREDAJ KRMÍV

**PREDAJ MLÁDKOV DOMINANT**  
od 12.8.2024

králik s liečivom, nosnice, brojlery a kačice, bažant, ovce, kozy, ošípané, husi, morky, psy

**Výkup sa opakuje každé 3 týždne**

Kože vykupujeme vysušené, bez hláv a nožičiek. Cena koží sa môže meniť.

vždy v **UTOROK** v týchto termínoch:

**20.8., 10.9., 1.10., 22.10., 12.11., 3.12. 2024**

|                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| Stankovany-Coop... 9,00 hod.   | Orav. Poruba ..... 13,50 hod.  |
| Svošov..... 9,15 hod.          | Istebné..... 14,05 hod.        |
| Hubová..... 9,30 hod.          | Párnica..... 14,20 hod.        |
| Cernová-Coop..... 9,45 hod.    | Záškov..... 14,35 hod.         |
| Likavka..... 10,00 hod.        | Zázrivá-Coop..... 15,00 hod.   |
| Valašská Dubová.. 10,20 hod.   | Terchová-Lidl..... 15,20 hod.  |
| Komjatná..... 10,40 hod.       | Belá-Coop..... 15,35 hod.      |
| Jasenová..... 11,00 hod.       | Dolná Tížina..... 15,50 hod.   |
| Výšný Kubín..... 11,15 hod.    | Stráža-kaplnka..... 16,05 hod. |
| Lestiny..... 11,30 hod.        | Krasňany-námestie. 16,20 hod.  |
| Bziny..... 12,00 hod.          | Varin..... 16,35 hod.          |
| Oravský Podzámok 12,25 hod.    | Mojs..... 16,50 hod.           |
| Dolná Lehota-Coop 12,40 hod.   | Gbeľany..... 17,05 hod.        |
| Horná Lehota..... 12,55 hod.   | Nededa..... 17,20 hod.         |
| Sedl. Dulová-kostol 13,10 hod. | Teplička-Coop..... 17,35 hod.  |
| Veličná..... 13,35 hod.        |                                |

vždy v **STREDU** v týchto termínoch:

**21.8., 11.9., 2.10., 23.10., 13.11., 4.12. 2024**

|                              |                                |
|------------------------------|--------------------------------|
| Rašov..... 9,30 hod.         | Rosina..... 12,50 hod.         |
| Predmier..... 9,45 hod.      | Višňové..... 13,05 hod.        |
| Súľov - Hradná... 10,00 hod. | Turie..... 13,20 hod.          |
| Hlboké nad Váhom 11,00 hod.  | Poluvsie..... 13,35 hod.       |
| Dolný Hričov..... 11,15 hod. | Kam. Poruba..... 13,50 hod.    |
| Bitarová..... 11,30 hod.     | Konská pri Rajci .. 14,05 hod. |
| Hôrky..... 11,45 hod.        | Zbyňov..... 14,20 hod.         |
| Brezany..... 12,00 hod.      | Jasenové..... 14,35 hod.       |
| Horný Hričov..... 12,15 hod. | Rajec..... 14,50 hod.          |

vždy v **ŠTVRTOK** v týchto termínoch:

**22.8., 12.9., 3.10., 24.10., 14.11., 5.12. 2024**

|                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| Košeca..... 9,00 hod.          | Praznov-KD..... 12,45 hod.      |
| Ladce..... 9,15 hod.           | Pov. Podhradie-KD. 13,05 hod.   |
| Beluša..... 9,30 hod.          | Jasenica..... 13,20 hod.        |
| Visolaje..... 9,45 hod.        | Stupné..... 13,30 hod.          |
| Sverepec..... 10,00 hod.       | Brvnište-Coop..... 13,40 hod.   |
| D. Kočkovce-tržnica 10,20 hod. | Hvozdnica..... 14,00 hod.       |
| H. Kočkovce-kostol 10,35 hod.  | Štiavnik..... 14,15 hod.        |
| Mestečko-krčma... 10,55 hod.   | Bytča-tržnica..... 14,35 hod.   |
| Záriečie..... 11,05 hod.       | Petrovice..... 14,50 hod.       |
| Lúky p/M-pošta... 11,15 hod.   | Kolárovice..... 15,05 hod.      |
| Lysá p/M..... 11,30 hod.       | Hliník n/V-H. zbroj. 15,25 hod. |
| Nimnica-kostol... 11,55 hod.   | Kotešová..... 15,30 hod.        |
| Udiča..... 12,10 hod.          | Dlhé Pole..... 15,50 hod.       |
| Podmanín-KD..... 12,30 hod.    |                                 |

>> Auto bude stať na stanovišti alebo pred Obecným úradom 10 minút <<  
**0907 893 351 • 0907 684 441 • 0915 252 372**  
**Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Svinná 466**

# Príklady dobrej praxe klientov NATUR-PACK inšpirujú firmy aj verejnosť

Organizácia zodpovednosti výrobcov (OZV) NATUR-PACK si zakladá na podpore environmentálneho povedomia v oblasti odpadov. Sme radi, že mnohí naši klienti sami prichádzajú s vlastnými inšpiratívnymi projektmi a aktivitami, ktoré veľmi sprístupňujeme na YouTube kanáloch **NATUR-PACK verejnosti a NATUR-PACK klientom.**

Príklady dobrej praxe z oblasti udržateľnosti obalov, spoločenskej zodpovednosti, predchádzania vzniku odpadov patria medzi obľúbené a vysoko sledované. Sú zdrojom inšpirácie nielen pre ďalšie firmy z rôznych segmentov, ale často sa prihovárajú svojim obsahom širokej verejnosti. Tá vďaka nim môže objavovať konkrétne spôsoby, ako minimalizovať negatívne vplyvy na životné prostredie.

OZV NATUR-PACK ponúka svojim klientom možnosť zviditeľniť sa a ukázať odbornej i laickej verejnosti svoj vlastný príklad a prispieť tak k zmene k lepšiemu.



Pozrite si ukážky konkrétnych príbehov, ktoré sme nedávno spracovali u spoločností ako je napríklad CHEMOSVIT FOLIE, KAUF-LAND, COOP Jednota, MARTINUS a ďalšie.

Stačí jednoducho oscanovať tento QR kód:





# 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

**f** BombaFasada  
[www.BombaFasada.sk](http://www.BombaFasada.sk)

**0905 148 393**

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

### MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva  
- chemická injekcia

**ZĽAVY 20%**

**STOP**  
vlhkým múrom  
**0918 671 541**

**POKRÝVAČ- TESÁR**



**RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,  
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA  
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH**

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

Kontakt:  
Janek - 0919 495 628  
Milan - 0919 495 642

**POKRÝVAČ- TESÁR  
TETŐFEDŐ - ÁCS**

renovácia striech,  
renovácia garáží,  
zateplenie,  
oprava a renovácia  
žlabov kompletná  
výmena striech

tetőfedő mester  
vállal tetőfelújítást,  
garázsfelújítást,  
szigetelést,  
ereszcsatornázást  
palatető javítást  
és felújítást  
teljes tetőcserét is

**okamžitě začatie prác • azonnali munkakezdés**

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!  
GARANCIÁT VÁLLALUNK MUNKÁNKRA!**

Kontakt / Hívjon bizalommal:  
**+421 949 623 050**



**DOM  
KAVY**

**DOMKAVY.SK  
TRNAVA**

**KAVOVA5**

ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP ZO STRÁNKY [WWW.DOMKAVY.SK](http://WWW.DOMKAVY.SK)

**PRE PODANIE  
SI INZERÁTU  
PÍŠTE NA**  
[zilinsko@regionpress.sk](mailto:zilinsko@regionpress.sk)

**REGION  
PRESS**

**ZARPA**

**SLOVENSKÝ VÝROBCA SEDACÍCH SÚPRAV NA MIERU**

Polohovateľné opierky

Možnosť polohovania  
opierky

Roh na sedenie

Látka s vodou  
čistiteľnou úpravou

**Zľava  
-20%  
s inzerátom**



**Platí do 15.8.2024**

Spanie 320/3128cm

Úložný priestor

Úložný priestor

**Celomasívna  
kostra + HRPENA**

**PREDĹŽENÁ  
ZÁRUKA  
5  
ROKOV**

ADRESA PREDAJNE  
Kamenná cesta 8  
Žilina  
0908 787 089  
[www.zarpa.sk](http://www.zarpa.sk)

**PRAVNO**

M26-MOD1-3BF195/PO3/-R100/PO-2BU132-M26  
**Rozmer: 166/383/258cm**

Látka-kat-A-2382-20%= **1 905 Eur**  
Celokožená-4413eur-20%= **3 530 Eur**

**TABURET - PUFF,  
2X OKRASNÝ VANKÚŠ ZADARMO**