

# ŽILINSKO BYTČIANSKO

otvára  
novú predajňu  
v **OC DUBEŇ**  
Žilina

viac info  
na zadnej strane

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 50 780 domácností

## PALIVOVÉ DREVO UKLADANÉ

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

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

DOVOZ ZABEZPEČÍME  
0911 090 185  
0905 193 790

## ŽALÚZIE

• ISO design retiazka (celotieň)  
cena: 11 €/m<sup>2</sup>

• ISOLINE retiazka (jednoliaty nosník)  
cena: 13,50 €/m<sup>2</sup> cený vrátane montáže

• ROLETKY: - DEŇ a NOC,  
- PLISE - TEXTILNE - STREŠNÉ

• VERTIKÁL. ŽALÚZIE  
• SIEŤKY pevné, navijacie  
- okenné - dverové

### OPRAVY ŽALÚZIÍ

0903 525 784  
vlado.michal72@gmail.com

**OravaKrb**

## NAJVÄČŠÍ VÝBER SPORÁKOV NA DREVO



**DOPRAVA  
AŽ K VÁM  
DOMOV**

- SPORÁKY A KACHLE  
S TEPOVODNÝM VÝMENNÍKOM
- PELETOVÉ KACHLE
- radiátory BOSCH
- KRBY - NEREZOVÉ TROJPLÁŠŤOVÉ  
KOMÍNY S MONTÁŽOU od 652 €

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

Oravakrb - Žilina 0918 364 633  
Matice slovenskej 3723, ŽILINA - Vlčince 3

## ŠTAHOVANIE

0911 319 509  
0918 799 309

**SVD**

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

BYTY, KLAVÍRE, KANCELÁRIE, TREZORY, DOPRAVA

## CISTENIE HROBOV

THR0B 90€ 30€ ZHROB 340€ 70€  
Obnova písma 1,5€ 1€ /znak

Dosekávania písma  
Dátum 100€, text 10€ /znak  
Posledná akcia pred Dušičkami!!  
Ceny platné do 31.8.!!

Ing. Miroslav Greisiger  
0940 653 651, 0919 205 521  
[www.cisteniehrobu.sk](http://www.cisteniehrobu.sk)

## VŔTANIE STUDNÍ

0908 943 835  
0918 570 286

## 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](mailto:nabytokgabor@gmail.com) výpočet ceny  
[www.nabytokgabor.sk](http://www.nabytokgabor.sk) cez telefón

REGION PRESS

Na podanie si INZERÁTU  
[piste.zilinsko@regionpress.sk](mailto:piste.zilinsko@regionpress.sk)

## 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

**BM KOMÍNY** KOMINÁR

FRÉZOVANIE  
A VLOŽKOVANIE  
KOMÍNOV

MUROVANIE  
KOMÍNOV  
s nerezovou  
vločkou

ZAREZERVUJTE SI OBHLIADKU ZDARMA!

0911 315 249 • [www.bmkominy.sk](http://www.bmkominy.sk)

## KAMENÁRSTVO JANTÁR

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

0908 252 071 Doživotná záruka na prácu  
[www.kamenarstvojantar.sk](http://www.kamenarstvojantar.sk)

Obhliadka, zameranie a grafický návrh ZDARMA

PREDAJ BYTU A  
PODŇAJOM V 1!

Vyplatíme dlhy, odkúpime Váš byt  
a ponúkneme Vám možnosť bývania!  
Diskrétna jednanie a férové podmienky.

0952 021 508

# DREVONAB

VY SI NAVRHNETE,  
MY VYROBÍME.

- Sedačky a nábytok na mieru
- Šitie - záhradné sedenie,  
matrace, atď...
- Prečalúňovanie 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](http://www.drevonab.sk) - 0903 525 526

**KUPÓN** ZĽAVA PRI OBJEDNÁVKE **10%**

## VÝROBA A MONTÁŽ PLASTOVÝCH A HLINÍKOVÝCH

# OKNA A DVERÍ

Tieniaca technika  
Sieťky proti hmyzu  
Posuvné systémy  
Pergoly

[www.eko-okna.sk](http://www.eko-okna.sk)

0917 173 667 [info@eko-okna.sk](mailto:info@eko-okna.sk)  
0918 392 054 [ekooknaponuky@gmail.com](mailto: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 17, týždeň 34/2024.

Redakcia: Vysokoškôľakov 6  
ŽILINA  
zilinsko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Mgr. Dana Mráziková 0908 979 468  
Veronika Žideková 0905 362 803  
Barbora Gajdošová 0915 780 751

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



Vychádzame  
na recyklovanom  
papieri

**DISTRIBÚCIA (50.780 domácností)**

**pámy týždeň:** Bánová, Brodno, Budatín, Bytča, Považský Chlmec, Trnovec, Zádubnie, Zastranie, Závodie, Žilina, Belá, Bitarová, Dolný Hričov, Gbeľany, Horný Hričov, Kotlíčna Lúčka, Krasňany, Horný Hričov, Lietavská Lúčka, Nededza, Porúbka, Rosina, Stráža, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín, Višňové, Hliník nad Váhom, Veľká Bytča, Hvozdnica, Kolárovice, Kotešová, Predmier, Štiavnik, Veľké Rovné  
**nepámy týždeň:** Bánová, Brodno, Budatín, Bytča, Mojšová Lúčka, Považský Chlmec, Trnovec, Zastranie, Závodie, Žilina, Žilinská Lehota, Belá, Bitarová, Kamenná Porúba, Kónská, Kotlíčna Lúčka, Krasňany, Lietavská Lúčka, Babkov, Lietavská Svinná, Mojš, Nededza, Nezbudská Lúčka, Otvčarsko, Podhorie, Porúbka, Rajec, Rajecká Lesná, Poltavsie, Rajecké Tepliče, Rosina, Stráňavy, Stráža, Strečno, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín, Višňové

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo 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-ŠALIANSKO	
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVICKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZÁMCKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN	
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49930	TRNAVSKO	
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO	

**Stredné Slovensko**

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30860	LUČEŇECKO-VIK-PT	
MT	38570	MARTINSKO-TR	
OR	34980	ORAVSKO-DIK-NO-TS	
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40150	PRIEVIDSKO	
ZV	38400	ZVOLEŇSKO-DT-KA	
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-B5	
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	ĽUBOVNIANSKO	
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41520	POPRADESKO-KK	
PO	49940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL	

## Prvá pomoc pri uštipnutí hmyzom

Uštipnutie hmyzom nie je v letných mesiacoch ničím neobvyklým. Zvyčajne sa nezaobíde bez drobných či väčších opuchov a nepríjemného svrbenia postihnutého miesta. Niekedy sa však môže dostať aj alergická reakcia. Preto je dobré vedieť, ako uhrýznutie a uštipnutie od hmyzu správne ošetriť a čo robiť, ak sa prejavia príznaky alergie.

Pozor by sme si mali podľa odborníkov dávať na včely, osy aj mravce. „Ak neviete identifikovať hmyz, ktorý vás poštípal – nevádi, prvá pomoc je rovnaká,“ uvádza na sociálnej sieti Slovenský červený kríž a pridáva nasledovné rady:

- Pokiaľ v rane vidíte žihadlo, opatrne ho vysuňte z rany. Nikdy ho nestláčajte na jeho konci, pretože tam má jedové vaky a stlačením by ste jed vypudili pod kožu.

- Náhla bolesť je normálnym sprievodným znakom. Podľa rozsahu reakcie chladte postihnuté miesto studeným obkladom. Ak je vpich v ústach – cmúľajte ľad, pretože chlad spomaľuje vstrebávanie jedu.

- Ak je postihnutá končatina, dajte ju do zvýšenej polohy, aby ste zmiernili opuch.

- Ak ste alergik, užite lieky – antihistaminiká, ktoré máte predpísané lekárom. Ten vám môže pre istotu predpísať aj adrenalínové pero, ktoré si môžete sami aplikovať do vonkajšej strany stehenného svaly v prípade anafylaktickej reakcie. Tá môže nastúpiť s miernymi príznakmi, ktoré však náhle môžu vyústiť až do anafylaktického šoku.

**Všimajte si preto:**

- pokles tlaku – závraty,
- sťažené dýchanie, bolesť na hrudi, pískanie,
- opuch jazyka, krku, či tváre,
- bolesť brucha, vracanie, hnačka,
- vyrážka, začervenanie kože, jej svrbenie až bolesť

V takom prípade vždy volajte na tísňovú linku 155 alebo 112. Najrizikovejšie skupiny z hľadiska ohrozenia života po uštipnutí hmyzom sú dojčatá, seniori a alergici.



» ren zdroj foto terski pixabay

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

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

**PLNENIE TECHNICKÝCH PLYNOV**  
**PREDAJ FLIAŠ**  
www.ptgas.sk PT GAS  
PLATÍTE IBA ZA CENU PLYNU  
kyslík, dusík, argón, dusíkové zmesi, argonové, zmesi, acetylén, CO<sub>2</sub>  
0911 780 448  
0948 787 855

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

**VODIČ - SERVISNÝ TECHNIK**  
prevádzka Žilina  
VP: B,C,E  
Mzda v hrubom: 1500 €  
JOHNNY SERVIS +421 947 968 218

**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

**OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOCH**  
PRIAMO NA CINTORÍNĚ  
čistenie dvojhrabu 100€  
0944 229 001

**SŤAHOVANIE**  
SUVKA  
Žilina  
Dispečing SK - 0950 333 222  
www.stahovanie-profi.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  
OBHĽADKA KOMÍNOV ZDARMA  
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL ZĽAVA na materiál 35%  
0904 157 144, 0903 874 784

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

**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

**WILLIMAN**  
OKNÁ DVERE  
Siete proti hmyzu na okná a dvere  
AKCIA do 10 dní  
KONTAKT: 0907 974 791  
Tel: 042/4362391, www.williman.sk

**OKNÁ · DVERE · PERGOLY**  
www.PROFIOKNOSK.eu  
AKCIA do 31.8.2024  
0917 606 602



Správna voľba

OD PONDELKA

OD PONDELKA 26. 8. DO NEDELE 1. 9.  
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

MORČACIE  
MÄSO  
SO ZĽAVOU

-20%



PLATÍ LEN V PONDELOK 26. 8.

52%  
ZĽAVA

2,49\*\*

1,19

(100 g = 0,64)

Tuniakový šalát  
185 g  
rôzne druhy



44%  
ZĽAVA

2,49

1,39

60%  
ZĽAVA

2,49

0,99

Slivky  
cena za 1 kg



LIDL  
STÁNOK  
DENNE ČERSTVÉ



AKTIVUJ KUPÓN



33%  
ZĽAVA

4,49

2,99

(1 l = 3,99)

Prosecco DOC  
Frizzante  
0,75 l  
Maximálny odber  
je 6 kusov na nákup.

CENA PLATÍ PRI KÚPE  
OD 3 KUSOV



33%  
ZĽAVA

1,19

0,79

Červené jablká  
cena za 1 kg

nová  
úroda



41%  
ZĽAVA

1,89\*\*

1,11

(1 l = 0,56)

Coca-Cola/Coca-Cola Zero/Fanta/Sprite  
2 l  
+ záloh za obal 0,15 €



28%  
ZĽAVA

6,98

4,99

Mleté mäso MIX XXL  
1 kg balenie  
hovädzie a bravčové  
30 % tuku



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

\*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

\*\*Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 6. 8. 2024.

Ponuka tovaru platí od 26. 8. do 1. 9. 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](http://www.lidl.sk)

## Obdivujme naše skvosty

Slovensko sa pýši množstvom prekrásnych hradov, zámkov a zrúcanín, ktoré môžeme pri potulkách našou vlasťou obdivovať. Ponúkame malú ochtávku.

V Spišskej kotline v nadmorskej výške 634 metrov sa na vápencovej skale týči národná kultúrna pamiatka Spišský hrad. Svojou rozlohou prevyšujúcou štyri hektáre je považovaný za jeden z najväčších hradných komplexov strednej Európy.

Zrúcaniny Likavského hradu, ktoré stoja na jednom zo skalnatých štítov Chočských vrchov na pravom brehu Váhu, sa nachádzajú približne 25 minút od Liptovského Hrádku.



Hrad Likava. zdroj foto Visit Liptov

Na travertínovej kope nad mestom Bojnice stojí jeden z najnavštevovanejších a najkrajších zámkov nielen na Slovensku, ale aj v strednej Európe. Reč je o veľmi romantickom až rozprávkovom Bojnickom zámku.

Gemer rovnako ponúka veľa pútavých zážitkov. Podniknite napríklad výpravu vedúcu z Muránskej Huty na tretí najvyššie položený hrad na Slovensku. Zrúcanina kedysi mohutného hradu Muráň sa týči na skalnom brale Cigánka a poskytuje prekrásne výhľady na Muránsku planinu, ale aj na majestátnu Kráľovu hoľu.

Aj lesy Malých Karpát skrývajú mnoho obdivuhodných miest a práve v letných mesiacoch je pre návštevníkov prístupný jeden z najmladších našich zámkov - Smolenický zámok, nachádzajúci sa neďaleko obce Smolenice.

V malebnom prostredí stredného Považia severovýchodne od Nového Mesta nad Váhom sa zasa na vápencovom brale vypína hrad Beckov. Jeho studňu stráži drak menom Blundus a v hradnej kaplnke prebýva zázračná Beckovská madona.

No a ak sa vydáte na potulky do krásneho prostredia stredného Pohronia, môžete tam preskúmať pozostatky hradov Revište a Šášov. Oba sú súčasťou Pohronskej hradnej cesty, na ktorej môžete obdivovať množstvo ďalších hradov, hrádkov, strážnych veží, opevnených miest či kláštorov.

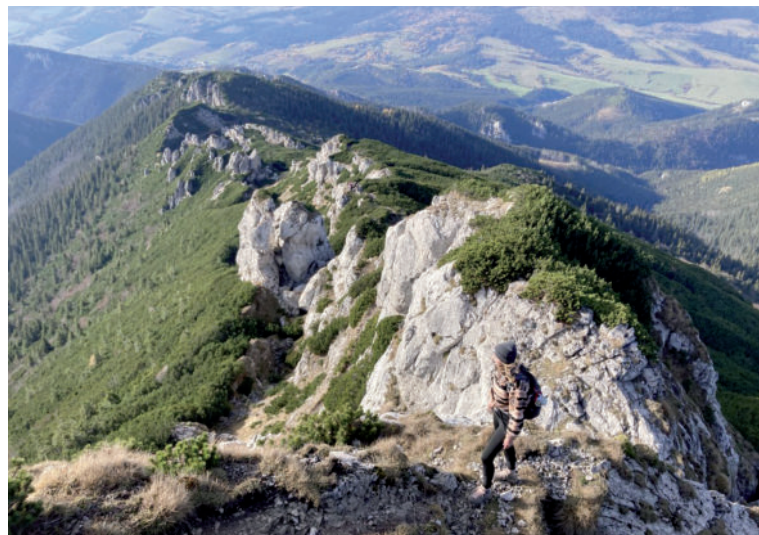
» ren

# Vypravte sa na Babky, Ďumbier, Chopok či Sivý vrch Užite si letnú turistiku na Liptove

Liptov je krásny horský región nachádzajúci sa na severe Slovenska. Keďže ho zo všetkých strán obkolesujú hory, je ideálnym miestom pre turistiku. Nachádza sa tam približne 50 turistických chodníkov a značených trás v celkovej dĺžke 1185 km.

### Túra na Babky

Babky (1566 m n.m.) sú súčasťou Západných Tatier a poskytujú prekrásne výhľady na Liptov. Túra na ne nepatrí medzi najnáročnejšie, takže by ste ju mohli bez problémov zvládnuť. Východiskový bod túry je na začiatku Bobroveckej doliny, konkrétne v lokalite Bobrovecká vápenica. Trasa vedie po modrej značke popri kalvárii po zväžnici cez rázcestie Pod Babkami až na Chatu pod Náružím. Trasa pokračuje



Sivý vrch.

po modrej značke do Pod Babkami, z ktorého sa vydávate na zelenú značku až na Babky.

**Ako sa tam dostať:** Ak využijete dopravu autom, priamo vo východiskovom bode trasy v lokalite Bobrovecká vápenica sa nachádza bezplatné parkovisko s dostatočnou kapacitou. Autobusová zastávka je vzdialená asi 2,5 km chôdze od Bobroveckej vápenice na križovatke s obcou Jalovec, kam sa dá dostať prímestskou linkou z Liptovského Mikuláša.

**Náš tip:** Počas trasy sa môžeme zastaviť pri partizánskom bunkri. Ide o jaskyňu s fotografiami a popisom, v ktorej sa skrývali partizáni.

### Túra na Sivý vrch

Rovnako ako Babky, aj Sivý vrch (1805 m n.m.) je súčasťou Západných Tatier. Ponúka výhľady na Liptov a Oravu, ktoré rozhodne stoja zato. Dostupný je pritom z oblasti Hút aj z Bobrovca. Túra naň nepatrí medzi najnáročnejšie, no rozhodne je jednou z najkrajších. Túru na Sivý vrch môžete začínať na začiatku Bobroveckej doliny, konkrétne v



Výhľad z Babiek.

lokalite Bobrovecká vápenica. Trasa vedie po modrej značke popri kalvárii po zväžnici cez rázcestie Pod Babkami až na Chatu pod Náružím. Trasa

križovatke s obcou Jalovec, kam sa dá dostať prímestskou linkou z Liptovského Mikuláša.

### Výstup na Ďumbier a Chopok

Ďumbier je s výškou 2043 m n.m. najvyšším vrcholom Nízkych Tatier. Výstup na vrchol nepatrí medzi najnáročnejšie. Trasa je plynulá, doplnená o úžasné výhľady na obe strany Nízkych Tatier. Liptov, Spiš, Horehronie, Západné a Vysoké Tatry či Slovenské rudohorie sú ako na dlani. Odporúčame trasu po zelenej značke z Lúčok cez Širokú dolinu a Krúpove sedlo až na Ďumbier (2043 m n.m.) s návratom po červenej značke vedenej po hrebeni cez Demänovské sedlo na Chopok (2024 m n.m.) a následne po modrej značke dole cez Lukovú až na Mikulášsku chatu.

**Ako sa tam dostať:** V tejto oblasti sa nachádza aj autobusová zastávka, z ktorej sa odveziete späť na parkovisko na Lúčky alebo priamo do Liptovského Mikuláša. Demänovská dolina je s Liptovským Mikulášom prepojená pravidelným autobusovým spojením, ktoré je pomerne dobre načasované pre potreby turistov. Východiskový bod



Chopok.

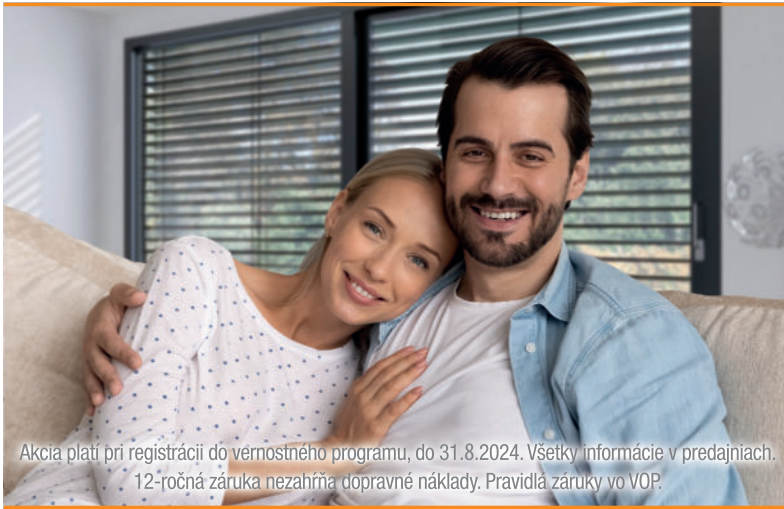
**Ako sa tam dostať:** Ak využijete dopravu autom, priamo vo východiskovom bode trasy v lokalite Bobrovecká vápenica sa nachádza bezplatné parkovisko s dostatočnou kapacitou. Autobusová zastávka je vzdialená asi 2,5 km chôdze od Bobroveckej vápenice na

túry sa nachádza priamo na zastávke autobusu, rovnako cieľ trasy.

**Náš tip:** Zostup z Chopku si môžete skrátiť jazdou na lanovke.

Informácie a foto: Visit Liptov

» ren



# OKNÁ | BRÁNY | TIENENIE

## DARUJEME VÁM 12-ROČNÚ ZÁRUKU

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

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

Akcia platí pri registrácii do vernostného programu, do 31.8.2024. Všetky informácie v predajniach. 12-ročná záruka nezahŕňa dopravné náklady. Pravidlá záruky vo VOP.

**PRIJMEME upratovačku**  
na 3 hodiny denne popoludní  
**ŽILINA - Vlčince**  
Mzda: 330€/mesiac v čistom  
0948 70 70 76

**PRIJMEME upratovačku**  
na 1 hod denne v prac. dni  
**ŽILINA - Milcová ulica**  
Mzda: 100€/mesiac v čistom  
0948 70 70 76

**PRIJMEME upratovačku**  
na 3 hodiny denne popoludní  
**ŽILINA - Bôrická cesta**  
Mzda: 330€/mesiac v čistom  
0948 70 70 76

**PRIJMEME upratovačku**  
na 2 hodiny denne popoludní v pracovné dni  
**ŽILINA - Sasinkova ulica**  
Mzda: 270€/mesiac v čistom  
0948 70 70 76

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

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

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

**OZNÁMENIE O ZÁMERE PRENAJAŤ MAJETOK**

**ŽILINSKÝ SAMOSPRÁVNÝ KRAJ**  
Žilinský samosprávny kraj  
Komenského 48, 011 09 Žilina  
informuje verejnosť

Zverejňuje zámer prenajať majetok formou priameho nájmu a to nebytové priestory v stavbe ( bývalá poliklinika) s. č. 41 postavenej na pozemku KN-C č. 382/4, k. ú. Turzovka, zapísanej na LV č. 2525 o celkovej výmere: 60,70 m2.  
Vhodný účel nájmu : ambulancia, poskytovanie zdravotnej starostlivosti.

Podmienky nájmu sú uverejnené pod označením Zámer priameho nájmu č. TU 3/2024 na webovom sídle vyhlasovateľa [www.zilinskazupa.sk](http://www.zilinskazupa.sk) a na úradnej tabuli v sídle vyhlasovateľa. Lehota na doručenie cenových ponúk je do 23.9.2024 na adresu vyhlasovateľa.

**čujte.sk**  
Čítajte nás:  
[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

**DOVOZ NA ADRESU**  
18 týž. mládky,  
8 týždňové morky,  
brojlerové kuriatka  
[www.hydinashop.sk](http://www.hydinashop.sk)  
0944 842 953

**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](mailto:praca@ssigroup.sk), +421 905 168 503

**Výročia a udalosti**  
**3. septembra 1918**  
vláda USA uznala Česko-slovenskú národnú radu za česko-slovenskú vládu a pripojila sa tak k predchádzajúcemu francúzskemu (29. júna) a britskému (9. augusta) diplomatickému uznaniu ČSR

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

	1					2		6
S		5					1	9
U	8				6	3		
D	6				2			5
O						7	2	
K		3						
		9						
U		7				8		3
	3				2	5		1

	2							6	
S		1	4					7	
U	8		7	5					
D	7		1					6	
O		8					5	1	2
K					6	4			
	4					7			5
U		6	2					9	
	9					1		8	4

# Odopretie alebo presmerovanie len do konca augusta

## Rodičovský dôchodok

**Sociálna poisťovňa (SP) pracujúcim deťom poberateľov dôchodku pripomína, že termín na podanie vyhlásenia na účely nároku na rodičovský dôchodok v roku 2025 je do 31. augusta 2024. Táto lehota sa vzťahuje na tie oprávnené osoby, ktoré tak neurobili do 31. augusta 2023. Ak dieťa súhlasí, aby jeho rodič dostával rodičovský dôchodok, nemusí urobiť nič – Sociálna poisťovňa ho po splnení zákonných podmienok priznáva a vypláca automaticky.**

Ak si deti želajú, aby rodičovský dôchodok ich biologickí rodičia dostávali, nie je potrebné urobiť nič. Nárok naň vznikne/respektíve trvá bez podania žiadosti a Sociálna poisťovňa ho poberateľovi dôchodku priznáva a zasiela automaticky – za rok 2024 ho už dostali v júni 2024. „Novým dôchodcom ho za pracujúce deti Sociálna poisťovňa priznáva automaticky, najskôr však od 1. januára 2023,“ uviedla inštitúcia.

### Odopretie alebo presmerovanie dôchodku

Lehota 31. august 2024 je dôležitým termínom pre odopretie alebo presmerovanie rodičovského dôchodku zo strany detí pre tých rodičov, ktorí do-

siahnu dôchodkový vek počas roka 2025. „Toto vyhlásenie môžu dotknuté deti podať aj preventívne, ak napríklad nevedia, kedy ich biologický rodič dosiahne dôchodkový vek. Rovnako je do 31. augusta 2024 možné podať vyhlásenie, ak si dieťa už viac neželá, aby jeho biologický rodič dostával rodičovský dôchodok, ktorý mal vyplatený v roku 2023 a 2024. Nárok na rodičovský dôchodok v takom prípade podľa zákona zanikne najskôr od 1. januára 2028,“ informuje SP.

### Vznik a zánik dôchodku pri podaní vyhlásenia

Ak nárok na rodičovský dôchodok za dieťa už vznikol, pretože pracujúce dieťa od minulého roka neurobilo vyhlásenie o nepriznaní rodičovského dôchodku a následne toto vyhlásenie podá do 31. augusta 2024, nárok na rodičovský dôchodok dôchodcovi zanikne najskôr od 1. januára kalendárneho roka, ktorý päť rokov nasleduje po kalendárnom roku, v ktorom naň naposledy vznikol nárok.

### Napríklad, ak za dieťa vznikol nárok na rodičovský dôchodok:

- od roku 2023 – nárok na rodičovský dôchodok na základe podaného vyhlásenia o nepriznaní rodičovského dô-

chodku zanikne najskôr od 1. januára 2028,

- od roku 2024 – nárok na rodičovský dôchodok na základe podaného vyhlásenia o nepriznaní rodičovského dôchodku zanikne najskôr od 1. januára 2029.

### Zverenie do starostlivosti

„Ak chce dieťa rodičovský dôchodok priznať osobe, ktorej bolo zverené do starostlivosti nahrádzajúcej starostlivosť rodičov na základe rozhodnutia príslušného orgánu, vyhlásenie je potrebné takisto podať do 31. augusta 2024. Za predpokladu splnenia všetkých zákonných podmienok Sociálna poisťovňa prizná rodičovský dôchodok od 1. januára 2025,“ približuje SP.

### Ako postupovať

Podat', respektíve zmeniť či zrušiť vyhlásenie o nároku na rodičovský dôchodok je možné urobiť priamo v Elektronickom účte poistenca (EUP) alebo prostredníctvom formulára Vyhlásenia fyzickej osoby na účely nároku na rodičovský dôchodok. „EUP majú zriadený všetci poistenci automaticky a jeho využívanie je bezplatné. Stačí si k nemu aktivovať prístup osobne v pobočke alebo elektronicky. Podrobné informá-



Ilustračné foto.

zdroj foto GrumpyBeere pixabay

cie vrátane návodu aktivácie nájdete na webstránke Sociálnej poisťovne,“ uvádza inštitúcia.

### Zmena rozhodnutia o odopretí

„Ak dieťa vyhlásenie už podalo a nemá záujem to zmeniť, nemusí urobiť nič. Ak však zmení svoj názor a odopretý rodičovský dôchodok chce rodičovi znovu priznať, zmenu vyhlásenia môže urobiť do 31. augusta 2024 prostredníctvom formulára Zrušenie/zmena vyhlásenia fyzickej osoby na účely nároku na rodičovský dôchodok,“ objasňuje Sociálna poisťovňa s tým, že prihladiť na to vyhlásenie, ktoré bolo podané ako posledné vo vzťahu ku konkrétnej osobe.

» ren

## Prospievajú aj našej pokožke

# Uhorky sú osviežujúce a plné vitamínov

**Počas letných horúčav nás dokážu príjemne osviežiť. Reč je o uhorkách, ktoré majú veľa pozitívnych účinkov na naše zdravie. Môžeme ich konzumovať, ale prospievajú aj našej pokožke.**

### Pestovanie

Uhorky síce pochádzajú z Indie, ale aj na Slovensku patria medzi veľmi často pestované plodiny. Poznáme veľké množstvo odrôd uhoriek, stačí si len vybrať.

Uhorky obľubujú slnečné miesto s dobre priepustnou a na živiny bohatou pôdou. Semienka uhoriek vyžadujú pred výsadbou pôdu zohriatu aspoň na 15 °C. Vysievať ich môžeme priamo do záhona. Vkladáme ich do hĺbky približne 1 až 2 cm a necháme medzi nimi rozstup asi 30 cm. Pôdu udržiavame vlhkú, ale nie premočenú a zabudnúť by sme nemali ani na oporu, pretože sa budú ťahať do výšky.

### Účinky na zdravie

Uhorky obsahujú veľa vody, až 96%, preto sú vhodné na vylepšenie hydratácie organizmu aj v letných horúčavách. „Obsahujú množstvo vitamínov C, A, K, B a minerálnych látok draslík, horčík, mangán, kremík, ktorými pomáhajú

posilňovať imunitný systém, srdcovú činnosť a prispievajú k skrásleniu pokožky, nechťov či vlasov,“ popisuje na sociálnej sieti Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva, že kremík nachádzajúci sa v uhorkách posilňuje kĺby, šľachy, chrupavky a väzivá. „Uhorky v sebe skrývajú dôležitý enzým erepsín, ktorý štiepi bielkoviny a tým zlepšuje využitie bielkovín v organizme. Protizápalový flavonol nazývaný fisetin, nám zlepšiť pamäť a ochráni nervové bunky pred starnutím. Dostatočné množstvo vlákniny v uhorkách zase zabezpečí správny pohyb čriev, v kombinácii s vysokým obsahom vody podporí vyprázdňovanie a zabráni zápche,“ vymenúva pozitíva uhoriek odborníčka na zdravú výživu.

### Použitie

Najlepšie je uhorky konzumovať čerstvé ako súčasť rozličných šalátov. Pripraviť si z nich môžeme aj studenú polievku či veľmi chutný a populárny dressing s názvom Tzatziky.

### Náš tip: Tzatziky

**Suroviny:** 1 ks šalátová uhorka, 2 strúčiky cesnak, 1 zväzok kôpor, 2 tégliky grécky biely jogurt, 2 PL olivový olej,



Ilustračné foto.

zdroj foto No-longer-here pixabay

1 PL citrónová šťava, podľa chuti soľ, mleté čierne korenie

**Postup:** Šalátovú uhorku nastrúhame, vložíme do sita a vyžmýkame z nej vodu. Následne uhorku premiestnime do misky a tam zmiešame s prelisovaným cesnakom, nasekaným kôprom, jogurtom, citrónovou šťavou a olivovým olejom. Na záver dochutíme soľou a korením. Podávame vychladené s pita chlebom, pečivom, prípadne ako dressing ku grilovanému mäsu alebo zelenine.

Uhorka však nemusí byť len súčasťou vášho letného zeleninového šalátu. Výťažky z tejto zeleniny sa vo veľkej miere používajú aj na kozmetické účely. Uhorky dokážu zjemniť, osviežiť, upokojiť a hydratovať pokožku, zmenšiť póry a celkovo rozjasniť a zlepšiť stav pleti.

### Náš tip: Uhorková maska

Uhorku vložte do mixéra a vzniknutú kašu naneste na tvár. Ak chcete, môžete do nej pre lepšiu hydratáciu pridať aj tvaroh alebo biely jogurt.

» ren



**MAMA UMRELA DVAKRÁT**

ČIERNÁ KOMÉDIA  
o delení dedičstva



Florian Zeller

**PRAVDA**

Komédia o dvoch manželských pároch

— DIVADLO —  
**13. OPONA**

uvádza

Mama umrela dvakrát

22. 10. BYTČA

PRAVDA

21. 11. MARTIN

Mama umrela dvakrát

12. 12.

TURČ. TEPLICE

www.13opona.sk

f 13.opona

@ divadlo\_13.opona



ticketportal

48-0065

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 40%

PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV  
ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV  
OBHLIADKA KOMÍNOV

**ZDARMA**

0948 012 507 • www.profikominy.sk

46-0007-1

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

Všetko pre Vaš komín

www.kominy-kabac.sk

0908 591 216 0905 742 808

86-0002

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

24-0022

**Nakúpte výhodne**  
vo vybraných E-shopoch

decorem.sk

59,00 53,10 EUR

SADA KEMPINGOVÉHO NÁBYTKU

**-10%**

decorem.sk

89,00 80,10 EUR

2-KOMOROVÝ BOTNÍK - LOFT

**-10%**

Využite kód:  
**OPLATISA10**

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

**28. augusta 1949** Výročia a udalosti  
bola násilne zlikvidovaná **gréckokatolícka cirkev v Mukačevskej eparchii**

**30. augusta 1944** Výročia a udalosti  
założenie **generálneho štábu SNP** v Banskej Bystrici

**BOBRIA SILA V AKCII**

NAŠA **AUGUSTOVÁ** PONUKA

**DOKÁŽETE ČOKOLIEK S**

**OBI**

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

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

**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

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

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

**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

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

**59,99**  
ks

**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.



\* 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 otváracosti 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.

# 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%**



shoemanic since 1872

**NOVÁ  
PREDAJŇA  
V OC DUBEŇ!**

**HUMANIC**

**MÁTE  
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

**ZĽAVY 20%**

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



**POKRÝVAČ- TESÁR**



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

**OKAMŽITÉ ZAČATIE PRÁC**

**ZDARMA**  
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

**Kontakt: +421 949 623 050**

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTEĽNOSTI

EKOLOGICKÉ

**ČISTENIE FASÁD**

A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

**Náš systém zaručuje**

profesionálne a ekologické čistenie fasád od všetkých nežiadúcich mikroorganizmov, rias, machov, plesní

**Patentovaná  
kontaktná technológia**

**Bez vysokotlakových  
čističov**

**BombaFasada**  
www.BombaFasada.sk  
**0905 148 393**

BEZPLATNÁ UKÁŽKA  
A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

**5 ROČNÁ ZÁRUKA**

**rodinné domy  
ZĽAVA 50%**

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

**Oplatí sa!**.sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ  
ONLINE!**



**POKRÝVAČ- TESÁR**



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

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

**Kontakt: Janek - 0919 495 628**