

POVAŽSKO BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 33 590 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

SAV vydala brožúru o obezite

Slovenská akadémia vied (SAV) pokračuje vo vydávaní populárno-náučných brožúr z edície Otvorená akadémia. Najnovším príspevkom je publikácia **Obezita, ktorá spojila odborníkov v oblasti biomedicíny a histórie. Brožúra je určená širokej verejnosti a je bezplatne dostupná v elektronickej podobe na stránke SAV – Otvorená akadémia.**

Čitatelia v štyroch kapitolách nájdu množstvo zaujímavých vedeckých informácií o obezite napísaných populárnym štýlom. Autorský kolektív sa pozrel na historické fakty, nevynechal však ani najnovšie poznatky.

Ako sa napriec mnohými storočiami menil pohľad na ľudské telo priblížila Patrícia Fogelová zo Spoločenskovedného ústavu Centra spoločenských a psychologických vied SAV, v. v. i. Publikácia tiež upriamuje pozornosť na biomedicínsky výskum a ponúka príklady, ako nepriaznivé efekty obezity ovplyvniť. Možnosťou je komplexné manažovanie obezity, ktorému sa v Centre pre manažment obezity venujú špičkoví odborníci z Biomedicínskeho centra SAV, v. v. i. „Obezitou u nás trpí štvrtina dospelých a asi 10 až 20 percent detí má nadváhu alebo obezitu. Musíme si uvedomiť, že obezita výrazne zhoršuje riziko vzniku rôznych chronických ochorení. Nazývame ich komorbidity a poznáme ich až 236. Je to už nielen medicínsky, ale aj celospoločenský problém,“ zdôrazňuje Barbara Ukropcová z Ústavu experimentálnej endo-

krinológie (ÚEE) BMC SAV, v. v. i., ktorá sa na tvorbe brožúry podieľala.

V brožúre sa tiež dočítate, akým spôsobom vedci monitorujú účinky pohybovej aktivity na obezitu a metabolické zdravie a zistíte, aký je rozdiel medzi hnedým a bielym tukovým tkanivom. Publikácia je doplnená o tabuľku, ktorá pomôže odhadnúť energetickú náročnosť bežných činností a o ďalšie odborné vysvetlenia a odporúčania. „V tejto publikácii ponúkame integratívny pohľad na ľudské zdravie a ľudské ochorenia. Je to vlastne vzájomná komunikácia tkanív v našom tele, napríklad medzi kostrovým svalom, tukovým tkanivom a mozgom,“ dokresľuje spoluautor brožúry Jozef Ukropec z ÚEE BMC SAV a dodáva, že dosah obezity na ľudské zdravie je nesmierny.

V edícii **Otvorená akadémia** doteraz vyšli tituly: Fámy, konšpiračné teórie a dezinformácie očami spoločenských vied, Prečo potrebujeme vedu?, Zmena klímy I. a II. diel, a Dejiny SAV. Všetky sú dostupné bezplatne na stránke SAV – Otvorená akadémia v časti Vysvetľujeme.

Informácie poskytl/a SAV



» **ren**

autor foto Martin Bystriansky

BRIKETY
DREVENÉ RUF svetlé

220€
960kg/paleta

DREVOBUILDING

BELUŠA
Farská 17/31
Areál starého družstva

drevobuilding.sk
+421 948 277 822

NÁTERY STRIECH
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

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

pálenica
ipes tovarateľská

UŽ PÁLIME!

042 46 770 05
0903 221 282

Dolné Kočkovce
www.kockovskapalencia.sk

DOVOZ DVASU 600L
RUF KOTOL 600L
RUF KOTOL 300L

BRIKETY
DREVENÉ

od **220 €** /paleta

RUF /HRANATÉ/
NESTRO /VALCOVÉ/
0915 782 120

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**

BRIKETY RUF 100% BUKOVÉ

od **49€** 1m ukl.

DREVO POREZ

PALIVOVÉ DREVO

www.brikety-ruf.sk
0918 898 999 info@brikety-ruf.sk

1 tona 300€
250 €
+ DOVOZ ZADARMO

LETNÉ CENY PREDLŽUJEME DO SEPTEMBRA

ŠPECIÁLNA AKCIA

ČISTENIE HROBOV
HROB 90€ 80€ ZHROB 140€ 120€
OBNOVA PÍSM: 1,5€ 1,3€/ZNAK
DOSEKÁVANIE PÍSM: DATUM 100€, TEXT 10€/ZNAK
CENY PLATNÉ DO 30.9.24
ING. MIROSLAV GREISIGER
0940 653 651, 0919 205 521
WWW.CISTENIEHROBU.SK

Ponúkam všetky stavebné a maliarské práce, striekanie striech

Kvalita a serióznosť
0910 993 219

KAMENÁRSTVO JANTÁR

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

0908 252 071 Doživotná záruka na prácu
www.kamenarstvojantar.sk
Obhliadka, zameranie a grafický návrh ZDARMA

Prijmem na TPP šikovného, samostatného **DISPEČERA**

Výkon práce: **Ilava**
Bližšie informácie: **0905 449 843**

Na podanie si **INZERÁTU** píše povazsko@regionpress.sk

Ponúkam veľké množstvo **STAVEBNÝCH PRÁČ**
0948 372 983

Ošetrovné a nový školský rok

So začiatkom školského roka je každoročne spojená aj jesenná sezóna zvýšených respiračných chorôb, vrátane možného nárastu prípadov ochorenia na COVID 19. Sociálna poisťovňa (SP) preto rodičom pripomína, že ak sú nemocensky poistení a splňajú ostatné zákonné podmienky, v prípade ochorenia dieťaťa im môže vzniknúť nárok na krátkodobú dávku ošetrovné a tiež radí, ako požiadať o dávku pri ochorení dieťaťa či uzatvorení školy.

Dôležité je potvrdenie tlačiva Žiadosť o ošetrovné od ošetrojúceho lekára. V prípade, ak bude z dôvodu zvýšenej chorobnosti uzatvorená škola či predškolské zariadenie - materská škola alebo zariadenie sociálnych služieb - detské jasle, je potrebné predložiť osobitný formulár zverejnený na webovej stránke Sociálnej poisťovne. Krátkodobé ošetrovné sa vypláca maximálne za obdobie 14-tich dní.

Potvrdenie lekára o ochorení dieťaťa - Ošetrovné môže Sociálna poisťovňa poskytnúť poistencovi počas osobného a celodenného ošetrovania dieťaťa. „Ak ochorie dieťa a toto dieťa si nevyhnutne vyžaduje osobné a celodenné ošetrovanie, v tom prípade je potrebné u pediatra vystaviť tlačivo Žiadosť o ošetrovné, ktoré poistencovi doplní o požadované údaje a podpíše. Vyplnené tlačivo je potrebné odovzdať príslušnej pobočke Sociálnej

poisťovne. Zamestnanec pred odovzdaním žiadosti predloží tlačivo na potvrdenie zamestnávateľovi,“ objasňuje Sociálna poisťovňa.

Uzatvorenie zariadenia - Nárok na dávku ošetrovné môže rodičovi/poistencovi vzniknúť aj v prípade, ak sa potrebuje osobne a celodenne starať o dieťa do dovŕšenia jedenásteho roku veku (v prípade dieťaťa s dlhodobou nepriaznivým zdravotným stavom do dovŕšenia osemnásteho roku veku) z dôvodu, že škola, predškolské zariadenie alebo zariadenie sociálnych služieb boli rozhodnutím príslušných orgánov (riaditeľ, zriaďovateľ, hygienik) uzatreté alebo v nich bolo nariadené karanténne opatrenie. „V týchto prípadoch uzatvorenia školy/príslušného zariadenia žiadosť o ošetrovné nevystavuje lekár ale žiadosť je dostupná na webovej stránke SP,“ uvádza inštitúcia.

Podanie žiadosti - Podaf ktorúkoľvek vyššie uvedenú žiadosť o ošetrovné môžete týmito spôsobmi:

1. Písomne – poštou alebo osobne
2. Elektronicky cez portál slovensko.sk prostredníctvom všeobecného podania, kde do prílohy priložíte vyplnenú žiadosť. Pre využitie elektronickej služby budete potrebovať elektronickej občiansky preukaz s čipom (eID) a kvalifikovaný elektronickej podpis (KEP).

Informácie poskytla Sociálna poisťovňa
» ren

INTEGRA s.r.o.
Kominové systémy

MÁTE PROBLÉMY S KOMÍNOM?

Frézovanie, vložkovanie, údržba, kompletne 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

REKONŠTRUKCIE
Zateplenie domov
- fasády, omietky
- hydroizolácie
- oplatenia
- nátery, nátery striech
0902 353 085

KAMENÁRSTVO LAVADO
zal.1990

POMNÍKY-HROBY-URNY

- NAJVÄČŠÍ VÝBER MATERIÁLOV V REGIÓNE
- DOŽIVOTNÁ ZÁRUKA
- PROFESIONÁLNE PORADENSTVO
- GRAFICKÉ NÁVRHY
- PREDAJ NA SPLÁTKY BEZ NAVÝŠENIA

**BYTČA, HLINÍK, PÚCHOV
POVAŽSKÁ BYSTRICA**

WWW.LAVADO.SK
0907 43 93 93

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie -20%
- chemická injeckáž STOP VODA
100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

KEREKO
KEREKO
KÚPEĽŇOVÉ ŠTÚDIO

OBKLADY, DLAŽBY, SANITA, STAV. MATERIÁLY

44 NOVÝCH KÚPEĽNÍ
3D NÁVRH ZADARMO

0905 298 161 | Pov. Podhradie 1313 | www.kereko.sk

PLASTOVÉ OKNÁ 2500 KŠ IHNEĎ K ODBERU

DVERE 5000 KŠ IHNEĎ K ODBERU
A ZÁRUBNE

PODLAHY 11.000 M² IHNEĎ K ODBERU
LAMINÁT, KOMPOZIT A VINYL

UDO
POVAŽSKÉ PODHRADIE 346
www.udosk.sk | 0800 185 185

ploty stacha

- 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

Zameriame, navrhne, postavíme. Váš plot na kľúč.

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



ROKOV NA SLOVENSKU

1 l iba
0.44

2,25 l

44% ZĽAVA

1,79*
0.99

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



SUPERCENA

0.69

Trvanlivé mlieko
1 l



20% ZĽAVA



4,15
3.32

Pistácie pražené
250 g
solené/nesolené



OD PONDELKA

OD PONDELKA 16. 9. DO NEDELE 22. 9.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

OLIVOVÉ OLEJE

2+1 ZADARMO



PLATÍ LEN V PONDELOK 16. 9.

OD SLOVENSKÝCH PESTOVATEĽOV

50% ZĽAVA



LIDL STÁNOK
DENNE ČERSTVÉ

1,39

0.69

Šalátové uhorky
kus

33% ZĽAVA

40% ZĽAVA



4,49
2.99

Ružové hrozno stolové
cena za 1 kg

4,49
2.69



58% ZĽAVA

61% ZĽAVA



5,99
2.49

Kačica celá
cena za 1 kg
s drobní

5,99
2.29



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY MÁME PRE VÁS UŽ 20 ROKOV!



*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.
Ponuka tovaru platí od 16. 9. do 22. 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

Bezplatný týždenník
POVAŽSKO
BYSTRICKO-PÚCHOVSKO
 EV 6203/24

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

Ročník I, Vydanie 20, týždeň 37/2024.

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 Pod-
 hrádie, Praznov, Šebestánová, Dolný
 Lieskov, Domaníža, Plevník - Drienové,
 Prečín, Pružina, Sverepec, Udiča, Horné
 Kočkovce, Hrabovka, Nosice, Púchov, Be-
 luša, Dolné Kočkovce, Horovce, Lednické
 Rovne, Nimnica, Strežnice, Visolaje,
 Brvište, Dolná Mariková, Hatné, Horný
 Lieskov, Jasenica, Papradno, Stupné,
 Dohňany, Dolná Breznica, Lúčky, Lysá pod
 Makytou, Mestečko, Záriečie



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
 pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
 kovú úpravu.

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

Západné Slovensko

BV	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠTANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-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	LUČENECKO-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	ŽILINSKO-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-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	POPRADESKO-KK	
PD	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

VCHODOVÉ DVERE
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

SAMOZBER
MALÍN - SLIVIEK - JABLÍK - HRUŠIEK
PREBIEHA

BLIŽŠIE INFO 0902 982 120, 0903 767 190

AKCIA!!! SLIVKY NA KVAS 0,6€/kg

V OSTRATICIACH PRI PARTIZÁNSKOM

PRED PRÍCHODOM SI OVERTE DOSTUPNOSŤ A POVETERNOSTNÉ PODMIENKY

www.samozberjablk.sk, www.samozbersliviek.sk

FRUCTOP

VÝROBA PLASTOVÝCH A HLINÍKOVÝCH
OKIEN @ DVERÍ
FASÁD A ZIMNÝCH ZÁHRAD

REHAU

www.elasticsro.sk

V ponuke máme aj **PROTIPOŽIARNE DVERE**

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

Výrobný pracovník v sériovej modulárnej výrobe a výstavbe

- montáž podlahových krytín
- montáž sadrokartónu
- montáž drevotrieskových stien
- montáž vonkajšieho opláštenia

na plný úväzok, živnosť

Hľadáme **manuálne zručných pracovníkov** do sériovej výroby modulárnych stavieb s ochotou pracovať. Prax a skúsenosti sú výhodou. Ponúkame stabilnú prácu, zaujímavé platové ohodnotenie a zaškolenie.

Miesto práce: Bytča-Hliník nad Váhom

Mzda: 900 - 2 000 EUR/mesiac

kontakt: **FFF FGS SLOVAKIA**
+421 918 836 765

		4					9
S							
U			2		7		4
D	8			6		4	7
O	9		4	1	6		2
K	7			3			1
U	1	3		9	7		
	2					8	

NAJLACNEJŠIE
VYPRATÁVANIE
DOMOV-BYTOV,
ZÁHRAD, POVÁL
BÚRACIE PRÁCE

0907 382 062

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky,
brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0944 842 953

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

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

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

ZĽAVA na materiál 40%

0948 012 507 • www.profikominy.sk

Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV

frézovanie od 15€/m

- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komín vyfrézovanie, vvyložkovanie komplet **900€**
- Obhliadka zdarma, dohoda istá

ZĽAVA na materiál 40%

0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievložkovanie@gmail.com

INZERCIA
 povazsko@regionpress.sk

VÝMENA STRIECH

- PLECHOVÉ
- ŠKRIDLOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- PRÍSTAVBY, VENCE, KROVY

0948 107 877

Zateplenie domov-fasády
 rekonštrukcie domov-bytov,
 izolácie domov a striech,
 nátery striech, oprava komínov,
 výmena rýn, výmena krytiny, altánky

0944 805 999

Rekonštrukcie domov-bytov
 zámková dlažba, zateplenie - fasády,
 kúpeľne, maľovanie,
 izolácie domov a striech, altánky

0907 382 062

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

AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY
 S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM

0948 153 799 www.drevoza.sk

PALIVOVÉ DREVO

- metrovica
- polienka
- pelety

0948 141 080

Z trvalo udržateľného Slovenského lesa



TOP VONKAJŠIE
VNÚTORNE
ŽALÚZIE



UŽ AJ NA SPLÁTKY

ŽALÚZIE · ROLETY · SIETKY

www.top-zaluzie.sk 0919 488 433

kamstav
kompletné kamenárske služby

www.kamenarstvo-kamstav.sk

B. BYSTRICA, J. KRÁĽA 4, CENTRUM, PRI POTOKU
(novootvorená predajňa - presťahovaná z Radvane)
0917 216 390

-50%
na všetky pomníky

SERIÓZNOSŤ · FLEXIBILITA · TRADÍCIA od r. 1989

SPISUJEME
OBJEDNÁVKY
PRE ROK
2024
ZA
MINULOROČNÉ
CENY

DOPRAVA ZDARMA

CINTORÍN RADVAŇ NOVÉ URNOVÉ A HROBOVÉ MIESTA ZAKÚPITE U NÁS

**REKONŠTRUKCIA
ETERNITOVÝCH, PLOCHÝCH,
PLECHOVÝCH A PVC STRIECH
BEZ DEMONTÁŽE!!!**

KVALITA A SPOĽAHLIVOSŤ ZA VÝHODNÉ CENY

Realizujeme rodinné domy, paneláky s plochou strechou.

S farebným a vzorovaným materiálom INDEX a VILLAS 3D

TEL.: 0915 437 039 **BEZPLATNÁ OBHLIADKA** **AKCIA**



www.palaserwis.sk

Výročia a udalosti

24. septembra 1046

počas tzv. pohanského povstania v Uhorsku **boli umučení biskupi Gerard a Buldus a smrteľne zranený bol nitriansky biskup Bystrík**, ktorý zraneniam podľahol 26. septembra 1046

Vypratávanie domov-bytov, búracie práce, pílenie stromov a likvidácia nebezpečného odpadu.
0904 865 898

MILUMO

Viac info: 0911 757 663
www.milumo.sk, info@milumo.sk

Alternatíva kameňa
- moderné hroby a pomníky

Moderné, inovatívne obloženia hrobov a výroba pomníkov z HPL materiálov

Ušetríte až **33%** na 1-hroby, 2-hroby a pomníky

Navštívte našu vzorkovú predajňu:

Hričovské Podhradie 122, okr. ZA - budova Intertank-u



Prijmem na TPP
šikovného, samostatného
DISPEČERA traktoristov

Výkon práce: **Ilava**
Bližšie informácie: **0905 449 843**

Viko

VIKO spol. s r.o.
Považská Teplá 531
017 05 Považská Bystrica
www.scotka.sk

Ponúkame voľné pracovné miesto:

Zvárač CO₂ Mzda: **13,90 €/hod**
Montážny pracovník / Montážna partia
Mzda: **11,60 €/hod**

Práca na plný úväzok alebo na živnosť

Kontakt: 0911 577 790, personalista@scotka.sk

UPRATOVAČKA

Teplička nad Váhom

plný úväzok, na dohodu (brigády)

SSI
GROUP

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



www.MOBILNA-MUSTAREN.SK

ŠŤAVA Z VÁŠHO OVOCIA

Dohodnite si termín a doverzte Vaše ovocie ku nám. Zabezpečte minimálne 2000kg ovocia a pridáme ku Vám. Kde nás nájdete: ČAKAJOVCE 436, 951 43; BOLEŠOV 469, 018 53

**Občianska
riadková
inzercia**

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»KÚPIM PIONIERA BABETU SIMSONA STELU AJ POKAZE-NE 0915 215 406

»ČZ-JAWA Odkúpim Moto-cykel/Diely-SERIÓZNA DO-HODA 0908 205 521

»Predám vlečku za malo-tractor. ZA.kraj.sms 0950 364 196

08 STAVBA

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim Vzduchovky,flobertky, pistole ponúknite. 0949505827

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

»Zberateľ kúpi hodinky OMEGA,bodaky,nem.hel-my, stare vojenske pracky, strieborne a zlate mince. 0907 166 358

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»68r s domom hľada part-nerku 0909105842

**Chcete si
podať inzerát?**

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RP medzera XX medzera číslo rubriky medzera Text inzerátu

Príklad:
RP XX 12 Predám kočík,
0987 654 321.

Riadková inzercia realít je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začiatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie! Služba nefunguje u operátorov 02 a 4ka.**

TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v ktorých týždňoch chcete inzerovať.

TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **XX** zameňte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Architektonické premeny, zaujímavosti či bizarnosti Deň architektúry odhalí zabudnuté skvosty

Medzinárodný festival Deň architektúry opäť pozýva na stovky akcií vo viac ako 120 mestách a obciach po celej Českej republike a na Slovensku. Od piatku 27. septembra do štvrtka 3. októbra 2024 bude jeho nabitý program objavovať zabudnuté a opomínané miesta alebo naopak predstavovať notoricky známe stavby z nových uhlov pohľadu. Tohtoročné festivalové motto je „Proces premeny“.

Festival na Slovensku nadväzuje na hlavnú tému Českej republiky, ktorá vychádza zo 100. výročia úmrtia významného spisovateľa Franza Kafku. V duchu „kafkovskej“ atmosféry sa teda slovenský program zameria na architektonické premeny, zaujímavosti či bizarnosti. Program však tradične neopomenie ani najnovšie stavby či inšpiratívne realizácie. Ďalšou z tém, ktorá sa reflektuje naprieč viacerými mestami, je verejný priestor, rekonštrukcie a obnovy, parkové úpravy či krajinná architektúra. V pestrej programovej mozaike môžu záujemcovia vyberať z exkurzií do bežne neprístupných budov, architektonických prechádzok s pútavým výkladom odborníkov na danú tému, cyklovýletov, prednášok, workshopov pre deti, a celého radu ďalších akcií.

Festival smeruje do viacerých miest

Festival Deň architektúry sa na Slovensku organizuje od roku 2012 a v tomto roku má namierené do Banskej Bystrice, Bardejova, Bratislavy, Galanty, Humenného, Košíc, Kremnice, Leopoldova, Martina, Nitry, Novej Dubnice, Partizánskeho, Piešťan, Popradu, Rajca, Revúcej, Ružomberka, Šale, Topoľčian, Trenčína, Vrábľa, Tatranských Matliarov, Zvolena a Žiliny.

V Banskej Bystrici budú mať návštevníci možnosť zažiť rôznorodý program, ktorého súčasťou bude možnosť navštíviť bývalý výrobný areál Medeného Hámra, kde odborníci priblížia jeho historický význam a návštevníci tu zažijú site-specific umelecké predstavenie. Program sa bude venovať významnej stavbe 70. rokov 20. storočia - Domu kultúry od architekta Jozefa Chrobáka.

V Bardejove bude ťažisko záujmu spočívať v prechádzke venovanej výtvarnému

umu v architektúre Bardejovských Kúpeľov s výtvarníkom Matúšom Romanom, kde návštevníci spoznajú umelecké diela, ktoré sú súčasťou kúpeľnej architektúry, či parkové úpravy v okolí.

V Bratislave sa účastníci môžu tešiť na prehliadku vodárenskej veže s architektom Martinom Kusým ml., ktorý predstaví jej kreatívne využitie v rámci architektonického ateliéru. Program sa zameria i na dominantu panorámy mesta - vežu Kamzík. Na druhom brehu Dunaja sa zase bude hovoriť o histórii a premenách sídliska v mestskej časti Petržalka, ktoré sa malo stať „výkladnou skriňou“ socialistickej výstavby.

Technickým stavbám a ich špecifikám sa budú venovať v Galante, kde návštevníci preskúmajú historický mestský vodajem.

V Humennom prehliadka zavedie ku iným zaujímavostiam - postmoderným architektonickým skvostom zo 70. a 80. rokov 20. storočia.



V Leopoldove sa účastníci zamerajú na architektúru v centre mesta, vrátane novej dominanty - novostavby mestského úradu a knižnice, ktorá bola pôvodne postavená koncom minulého storočia a spoločne prešli architektonicko-urbanistickou premenou.

Mesto Martin tiež prinesie bohatý program plný zaujímavých aktivít. V úvode sa účastníci môžu tešiť na prehliadku parku Pavla Országha Hviezdoslava, ktorý sa zmenil na pulzujúci priestor plný



života. Program doplní návšteva jednej z najznámejších industriálnych pamiatok mesta - bývalej stoličkovej fabriky z 20. rokov minulého storočia, pôvodne slúžiacaj ako výrobná Tatra nábytku. Medzi dôležité body programu patrí i návšteva Slovenskej národnej knižnice od architektov Dušana Kuzmu a Antona Cimmermanna, ktorá bola postavená vtedy progresívnou technikou zdvíhaných stropov.

Nitra už tradične ponúka široké spektrum podujatí zameraných na architektúru, verejný priestor a kultúru. Podujatie s názvom „Schovávačka“, predstaví inte-

sa zameriava na modernistické prístupy v intenciách 70. a 80. rokov.

Vrábľa pozýva na objavovanie prehliadaných architektonických pamiatok mesta, pričom odhalí históriu a architektonickú hodnotu miestnych budov, vrátane starej octárne z 19. storočia a bývalej budovy okresného úradu od architekta M. M. Harminca z 30. rokov minulého storočia.

Tatranské Matliare, miesto s bohatou históriou, priamo nadväzuje na hlavnú festivalovú tému „Proces premeny“, pričom návštevníkov zavedie po stopách liečebného pobytu slávneho spisovateľa v Tatrách v rokoch 1920-21. Franz Kafka, liečiaci sa na tuberkulózu, v zariadení strávil čas, ktorý ovplyvnil jeho život a dielo. Prehliadka vrátane osobného pamätníka Franza Kafky, ktorý tu zostal po jeho pobyte, bude zahŕňať aj návštevu údolnej stanice lanovky na Lomnický štít v Tatranskej Lomnici, ktorú navrhol významný slovenský architekt Dušan Jurkovič.

Vo Zvolene bude program venovaný architektonickým dielam Emila Belluša, jedného z najvýznamnejších slovenských architektov 20. storočia. Účastníci sa zamerajú napríklad na nárožnú budovu bývalého Riaditeľstva štátnych lesov vo Zvolene, ktorá sa vyznačuje i verejným cestným prejazdom, vrátane prehliadky unikátnych interiérov.

Žilina sa budú venovať premenám školských átrií, vrátane prednášky o súčasných školských priestoroch a ich vplyve na budúcnosť žiakov. Témou bude aj tvorba funkcionalistického architekta Františka Bednárika, konkrétne o drobnej kaplnke na okraji lesoparku v Chrastí, ktorá sa vyznačuje ornamentálnosťou, či až malebne rustikálnym prevedením. Pestrosť programu doplnia formáty, akými sú komentované prechádzky, workshopy, program pre deti či sprístupnenie bežne neprístupných budov v rámci festivalového formátu „Hurá dnu!“.

Organizátormi festivalov sú český spolek Kruh a slovenský Spolek Kruh. Program je už tradične zadarmo, na niektoré akcie je však potrebná predchádzajúca registrácia. Viac na denarchitektury.sk

Fotografie poskytol organizátor podujatia » denarchitektury.sk



Oplatí sa!

**TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**

POKRÝVAČ- TESÁR



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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

MONTTER **ZIMNÉ ZÁHRADY
PERGOLY • ZASKLENIE**

**11 ROČNÉ
SKÚŠENOSTI!**

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

**DRUHOVÝ
HILINÍK VO FARBE K MONTÁŽI**

ANTRACIT	7016
HNEDÁ	8003
HNEDÁ	8017
BIELA	9016

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**

WWW.MONTTER.SK • 0919 383 881 **OBJEDNAVKY@MONTTER.SK**

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

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

**Výkup mincí
do roku 1945**

Celá SR

0904 474 597
vykupparoziaeu@gmail.com

**DOM
KAVY**

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVA5

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

**Aj bez
zmyslu
to má
zmysel**

20. septembra
pomôžeme nevidiacim
a slabozrakým v uliciach
miest a obcí

SMS na číslo 820
v hodnote 2 € môžeme
poslať už teraz

REGION PRESS
BIELA PASTELKA




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 v 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 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**

**HOVÄDZÍ
KOLAGÉN FORTE
45,90
EUR
/1 KS**

**KOLAGÉN
FORTE 2 v 1
38,90
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 antioxidantnú organizáciu. Pleť 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
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**

SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborho 1, Nitra - OC Polygon

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%**

NORWIT

**VYSKÚŠAJTE SI
ŠPIČKOVÉ
JAPONSKÉ
MINIBAGRE
KUBOTA**

Každý návštevník
od nás dostane
**ZĽAVOVÝ
VOUCHER**
na nákup až do výšky
1000 €

KEDY A KDE?
15.10 Prešov, Petrovianska ul. (pri ČS Shell), viac info: 0903 610 809
16.10 Banská Bystrica, Zvolenská cesta 37, viac info: 0903 723 690
17.10 Bratislava, Staviteľská 9, viac info: 0903 903 320

Stannah

**-10%
ZĽAVA**

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

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

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

Služby
Špičkovej
Kvality

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 27/9/2024

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

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

KOMTECH - Správa budov, s.r.o.

- ✓ Komplexné kominárske služby
- ✓ Servis a údržba plynových kotlov a rozvodov plynu
- ✓ Preplach podlahového kúrenia
- ✓ Striekané PUR izolácie

+421 914 706 703
info@komtech.sk
www.komtech.sk

POKRÝVAČ- TESÁR

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

**OKAMŽITÉ ZAČATIE PRÁC
ZDARMA**
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!
Kontakt: **+421 949 623 050**