

KYSUCKO

ČADČIANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 29 300 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 komorbidita 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,“ dokresluje 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: Famy, konšpiračné teórie a dezinformácie očami spoločenských vied, Prečo potrebujeme vedu?, Zmena klímy I. a II. diel, a Dejiny SAV. Všetky sú dostupne bezplatne na stránke SAV – Otvorená akadémia v časti Vysvetľujeme.

Informácie poskytl/a SAV

» **ren**

autor foto Martin Bystriansky

NALACNEJŠIE PLETIVÁ

- PLETIVÁ
- OBOROVÉ PLETIVÁ
- 3D/2D PANELY
- STĽÍPKY A PRÍSLUŠENSTVO

0948 199 128

RÓZNE FARBY A RÓZMERY

ŠUMNÁ STRECHA

- nátery striech
- nátery kostolov
- oprava komínov

MICHAL

0908 337 893

ČISTIAREŇ KÁVOVAROV

Pozáručný servis, diagnostika, čistenie, údržba

+421 910 36 36 06

VÝKUP KÁBLOV

NAJLEPŠIE CENY

0902 916 095

WWW.ZBERNETEPLICKA.SK

SBS LAMA SK

hľadaj bezpečnostných pracovníkov na objekt

Schaeffler

v Kysuckom Novom Meste

1 300 € brutto / mesiac

POS nutný!

0948 696 208

októbrový **KONCERT**

Hergottovci, Rochovienka

Ozeľa Omáčkach 10€

12.10.2024 Kultúrny dom

Krásno nad Kysucou

Predpredaj: Knižnica KnK

alebo na www.maxiticket.sk

0949 150 500

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

www.nabytokgabor.sk

výpočet ceny cez telefón

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 graficky návrh ZDARMA

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

kysucko@regionpress.sk

REGION PRESS

19. septembra 1848

vypuknutie prvého Slovenského povstania, vyhlásenie Slovenskej národnej rady a jej zasadanie v dome pani Kolényovej v Myjave

Výročia a udalosti

BRIKETY RUF 100% BUKOVÉ

od 49€ 1m ukl.

LETNÉ CENY PREDLŽUJEME DO SEPTEMBRA

ŠPECIÁLNA AKCIA

1 tona 300€

250 € + DOVOZ ZADARMO

0918 898 999

www.brikety-ruf.sk

info@brikety-ruf.sk

ZBERŇA SUROVÍN Teplička nad Váhom

Vykupujeme staré káble

Med' až 7,10 EUR/kg

Železo až 0,22 EUR/kg

Mosadz až 4,40 EUR/kg

OTVORENÉ do 17,00 hod.

info: www.zbernezilina.sk, 0902 916 093

OTVÁRACIE HODINY: po – pia 8.00-17.00, so 8.00-12.00

Bezplatný týždenník

KYSUCKO
ČADČANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO

EV 6220/24

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

Ročník I, Vydanie 20, týždeň 37/2024.

Redakcia: Vysokéškoľákov 6
ŽILINA
kysucko@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 (29.300 domácností)

páry týždeň: Kysucké Nové Mesto, Dubie, Čadca, Čierne, Dunajov, Krásno nad Kysucou, Oščadnica, Raková, Staškov, Svrčinovec, Turzovka, Zborov nad Bystricou, Budatínska Lehota, Dubie, Dolný Vadičov, Lodno, Lopušné Pažite, Povina, Radola, Rudina, Rudinka, Snežnica, Koňa, Makov, Nová Bystrica, Olešná, Podvysoká, Skalité, Stará Bystrica, Nižný Keľčov, Vyšný Keľčov

ne páry týždeň: Koňa, Makov, Nová Bystrica, Olešná, Podvysoká, Skalité, Stará Bystrica, Turzovka, Nižný Keľčov, Vysoká nad Kysucou, Vyšný Keľčov, Dubie, Čadca, Čierne, Dunajov, Krásno nad Kysucou, Oščadnica, Raková, Staškov, Svrčinovec, Turzovka, Zborov nad Bystricou, Budatínska Lehota, Kysucké Nové Mesto, Dolný Vadičov, Lodno, Lopušné Pažite, Povina, Radola, Rudina, Rudinka, Snežnica

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	97.240	Bratislavsko Východ
BZ	106.540	Bratislavsko Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galancko+Šaliansko
HC	30.330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	30.580	Levice
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitriansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezínsko
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senicko+Skalicko
SE	36.750	Topoľčiansko+PE+BN
TD	41.930	Trenčiansko+DCA+IL
TN	59.870	Trnavsko
TT	49.930	Trnávsko
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	Martinskovo+TR
OR	34.980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33.590	Považsko=PB+PU
PV	40.150	Prievidsko
ZD	38.400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.880	Ziarско+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinsko+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	Bardejovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemerско = RV+RS+RA
HU	27.190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92.130	Košicko
KS	24.900	Košicko okolie
SL	12.940	Lučovsko
MI	31.260	Michalovsko+TV+SO
PP	41.520	Popradsko+KK
PD	49.940	Prešovsko+SB
SN	32.540	Spišsko+LE+GL

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»KÚPIM PIONIERA BABETU SIMSONA STELU AJ POKAZENE 0915 215 406
»ČZ-JAWA Odkúpim Moto-cykel/Diely-SERIÓZNA DOHODA 0908 205 521
»Predám vlečku za malotraktor. 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 kupi hodinky OMEGA, bodaky, nem. helmy, stare vojenske pracky, strieborne a zlate mince. 0907 166 358

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»68r s domom hľada partnerku 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 kočik, 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 každý začatý 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 koľkých 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.

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

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

OKNÁ · DVERE · GARÁŽE
TIENIACA TECHNIKA
AKCIA do 30.9.2024
www.PROFIOKNOSK.eu 0917 606 602

KOMINÁRSTVO
• FRÉZOVANIE
• VLOŽKOVANIE
• ODDECHTOVANIE
• STAVBY KOMÍNOV
OBHLIADKY ZDARMA
www.krbyakominy.sk 0904 947 422

• Frézovanie komínov
• Vložkovanie komínov
• Revízie komínov na kolaudáciu
• Výstavba nerezových a betónovo-nerezových komínov
Všetko pro Vaš komín
www.kominy-kabac.sk
0908 591 216 0905 742 808

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

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

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

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

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

MAĽOVANIE + VAPKOVANIE STRIECH
od 4,50 €/m² - v cene je farba + práca
tel: **0905 129 718**

OravaKrb
NAJVÄČŠÍ VÝBER
SPORÁKOV NA DREVO
DOPRAVA AŽ K VÁM DOMOV
• SPORÁKY A KACHLE S TEPLOVODNÝM VÝMENNÍKOM
• PELETOVÉ KACHLE
• radiátory BOSCH
• KRBY - NEREZOVÉ TROJPLÁŠŤOVÉ KOMÍNY S MONTÁŽOU od 652 €
www.oravakrb.sk
Oravakrb - Žilina **0918 364 633**
Matice slovenskej 3723, ŽILINA - Vlčince 3

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

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**

ČISTENIE HROBOV
1HROB 90€ 80€ 2HROB 140€ 120€
OBNOVA PÍSM-1,5€ 1,3€/ZNAK
DOŠKAVANIE PÍSM-DATUM 100€, TEXT 10€/ZNAK
DO DUŠIČEK STÍHAME!
CENY PLATNÉ DO 30.9.11
ING. MIROSLAV GREISIGER
0940 653 651, 0919 205 521
WWW.CISTENIEHROBU.SK



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



~~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



GMO FREE

VYROBENÉ BEZ POUŽITIA GMO



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

Obohatí, prekyprí a chráni pôdu

Zelené hnojenie pre vašu záhradu

Zelené hnojenie nám ponúka možnosť ako nahradiť v záhrade maštalný hnoj a zároveň dodať pôde potrebné živiny. Začať s ním môžeme ihneď po zbere úrody.

Zelené hnojenie môžeme v záhrade využiť všade tam, kde pestujeme zeleninu, dokonca sa nemusíme báť použiť ho v skleníku či fóliovníku.

O čo vlastne ide?

Pri zelenom hnojení ide o spôsob hnojenia pôdy pomocou živých rastlín a ich zapracovanie v skorom rastovom



Ďatelina významne prispieva k zlepšeniu pôdnej štruktúry.

zdroj foto Schanin pixabay

štádiu do pôdy, pričom ide o metódu veľmi šetrnú k životnému prostrediu.

Kedy je naň vhodný čas?

Zelené hnojenie sa dá realizovať počas celého roka, ak sa preň rozhodnete v období od polovice septembra až do polovice októbra, rastliny zapracujete do pôdy ešte koncom jesene, prípadne skoro na jar.

Pôdu obohatí aj chráni

Potom ako sa rastliny, ktoré ste do pôdy zapracovali rozložia, obohatia pôdu o množstvo živín. Zelené hnojenie tiež chráni pôdu pred vysušením slnkom, eróziou vetrom a vymývaním živín dažďom. Rastliny, ktoré vysejete pôdu prekypria a niektoré z nich môžu pôsobiť aj proti škodcom či chorobám.

Ako postupovať?

- Z pôdy najskôr odstráňte všetky zvyšky predchádzajúcej úrody a zlikvidujte aj burinu.
- Potom plochu prekyprite do hĺbky približne 5 až 7 centimetrov.
- Vezmite osivo určené na zelené hnojenie a rozhadzovaním ho husto vysejte do pripravenej pôdy. Následne ho hrablami zapracujte do pôdy a utlačte.
- Ideálne je pustiť sa do výsevu po daž-



Zelené hnojenie je pre záhradu prospešné.

zdroj foto Caniceus pixabay

di, pretože rastliny potrebujú veľa vody. V suchom počasí, treba pôdu výdatne zavlažiť.

- Po tom, ako narastú rastlinky do výšky približne 10 až 20 centimetrov, pokoste ich a nechajte mierne zvädnúť – nemali by však uschnúť.
- Pomocou motyky rastliny zapracujete plytko do pôdy. Ak je porast nízky, môžete ho do pôdy zaráľovať aj bez predchádzajúceho kosenia. Dajte pozor, aby ste rastliny zapracovali do pôdy ešte skôr, kým sa vysemenia.

Aké druhy rastlín vysadiť?

Výber rastlín vhodných na zelené hnojenie je pestrý a vhodné sú: horčica - ktorá pomáha potlačiť niektoré pôdne choroby a škodcov, repka alebo medonosná facélia - ktorá pomáha zlepšovať štruktúru pôdy a zvyšovať jej organický obsah, datelina - ktorá významne prispieva k zlepšeniu pôdnej štruktúry, ale aj ozimná repka, vika huňatá či raž, hrach kýmny, lupina, nechťík lekársky alebo lucerna.

» ren

Nakúpte výhodne
vo vybraných
E-shopoch

decorem.sk

59,00

53,10



SADA KEMPINGOVÉHO
NÁBYTKU

-10%

decorem.sk

89,00

80,10



2-KOMOROVÝ
BOTNÍK - LOFT

-10%

Využite kód:

OPLATISA10

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

UPRATOVAČKA

Teplica nad Váhom

SSI

GROUP

plný úväzok, na dohodu (brigády)

Termín nástupu: **ihneď, príp. dohodu**

Mzda: **750-1000 EUR/mesiac**

Základ 4,31 - 4,60 EUR/hod.+ príplatky,
dochádz. bonus, prisp. strava a doprava

praca@ssigroup.sk, +421 905 168 503

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 ochetou 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:

+421 918 836 765

FFF FGS
SLOVAKIA



Garážové brány
Domové dvere
Interiérové dvere
Plotové pohony

HÖRMANN

0903 82 12 12 www.autobrany.sk

PALIVOVÉ DREVO

- metrovica
- polienka
- pelety

0948 141 080

Z trvalo udržateľného Slovenského lesa

INZERCIA

kysucko@regionpress.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

22. septembra 1818

bulou rímskeho pápeža Pia VII. Relata Semper bola kanonicky zriadená **Prešovská eparchia**

Výročia a udalosti

Bohnenkamp
Moving Professionals

ALLIANCE



AGRO PNEUMATIKY
ATRAKTÍVNE CENY

VOLAJTE
0911 403 927



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



kamstav
kompletné kamenárske služby

www.kamenarstvo-kamstav.sk
MARTIN Kollárova 79 (pri SAD Martin)
Radi Vás navštívime: 0908 965 976

SERIÓZNOSŤ · FLEXIBILITA · TRADÍCIA od r. 1989

-50%
na všetky pomníky

SPISUJEME OBJEDNÁVKY
PRE ROK 2024
ZA MINULOROČNÉ CENY

DOPRAVA ZDARMA



čujte.sk

Dbajme na zdravé stravovanie detí

www.cujte.sk



Žilinský samosprávny kraj informuje verejnosť

o vyhlásení výberového konania na funkciu **riaditeľa organizácie** v zriaďovateľskej pôsobnosti Žilinského samosprávneho kraja:

Stredná odborná škola strojnica, Športová 1326, 024 01 Kysucké Nové Mesto

Kvalifikačné požiadavky a podmienky zaradenia uchádzačov do výberového konania sú zverejnené na internetovej stránke www.zilinskazupa.sk v rubrike „Voľné pracovné miesta“.

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

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

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 zmení 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 intenciaciach 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.

V Žiline 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 » [den](http://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

0940 723 073
trofej.eu@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

QR kód

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 nechtov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencie 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.)



užívaním 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 hydrolizácie 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. 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 rodinné domy
ZĽAVA 50%

**ČISTENIE
FASÁD**

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**