

# ŽILINSKO BYTČIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 50 780 domácností

**INZERCIA**  
0908 979 468



**ŠTAHOVANIE**

0911 319 509  
0918 799 309



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



**NOVA**.sk  
**TEXTIL**

Pripomíname **novootvorenú predajňu**

**ŽILINA - BULVÁR**

(A. Bernoláka 75/35)

PON-PIA: 8.00-18.00 SOB: 8.30-12.30

NÁJDETE U NÁS **ŠIROKÝ VÝBER DÁMSKEHO, PÁNSKEHO A DETSKÉHO TEXTILU**  
OD SPODNÉHO PRÁDLA, TRIČIEK, MIKÍN, TEPLÁKOV, BÚND A INÉHO DOPLNKOVÉHO TOVARU

**NAJVÄČŠÍ  
VÝBER V MESTE**

**NAJLEPŠIE CENY  
V MESTE**

**NOVA TEXTIL**

MOŽNOSŤ **PARKOVANIA** PRE NAŠICH  
ZÁKAZNÍKOV **ZADARMO** ZA BUDOVOU

@ novaskro f Novafashion 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  
www.nabytokgabor.sk cez telefón

**PRENÁJOM KONTAJNEROV**

Stavebný odpad, Objemný odpad, Bio odpad

3 m<sup>3</sup> 10 m<sup>3</sup> 12 m<sup>3</sup>

AUTODOPRAVA 0903 431 746  
www.kontajneryzilina.sk

**BRIKETY RUF** 100% BUKOVÉ

od 49€ 1m ukl.

**PALIVOVÉ DREVO**

1 tona 300€  
**250 €**  
+ DOVOZ  
ZADARMO

LETNÉ CENY  
PREDLŽUJEME  
DO SEPTEMBRA

ŠPECIÁLNA  
**AKCIA**

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

**AKCIA 15%**

na všetky matné strešné krytiny  
a plechové doplnky k nim\*.

**MASLEN**



**LESKLÉ  
KRYTINY**

od 7,90€/m<sup>2</sup>  
9,48€ s DPH

\* platí na všetky škridlové tvary  
pri objednávke nad 100m<sup>2</sup> krytiny

**NOVINKA SENDVIČOVÉ  
PANELY SKLADOM**



www.maslen.sk

Žilina, Dlhá 87 (smer Bytčica)

maslenza@maslen.sk

0948 389 854

**L  
E  
X  
A  
N**

Zľava 70% na odrezky  
do vypredania zásob

polykarbonát  
rezanie na mieru

Považské Podhradie  
0904 030 950  
www.artrade.sk

AR TRADE - PRO

dopredaj letných zásob

**ROXORY  
KARI SIETE**

Momentálne najlacnejšie v Žiline

KONTAKT  
0948 199 128  
regionshop.sk

KDE?  
ZBERNÉ Teplička, s.r.o.  
Poľnohospodárska ul.  
Teplička nad Váhom

**ČISTENIE HROBOV**

THROB 90€ 50€ ZHROB 140€ 70€  
OBNOVA PÍSMÁ: 15€ 1€ / ZNAK  
DOSEKÁVANIE PÍSMÁ: DATUM 100€, TEXT 10€ / ZNAK  
DO DUŠIČIEK STÍHAME!  
CENY PLATNÉ DO 30.9.24

ING. MIROSLAV GREISIGER  
0940 653 651. 0919 205 521  
WWW.CISTENIEHROBU.SK

**ČISTENIE HROBOV**

a impregnovanie hydrofóbnou impregnáciou

jednohrob 60€ - dvojhrob 80€ 0903 977 736

**ČISTIAREŇ KÁVOVAROV**

Pozáručný servis, diagnostika, čistenie, údržba  
+421 910 36 36 06

REGION  
PRESS

Na podanie si INZERÁTU

pište zilinsko@regionpress.sk



## SLOVENSKÝ VÝROBCA SEDACÍCH SÚPRAV NA MIERU

Polohovateľné opierky

Možnosť polohovania opierky

Roh na sedenie

Celomasívna kostra + HRPENA

 PREDĹŽENÁ ZÁRUKA  
**5**  
 ROKOV

 ADRESA PREDAJNE  
 Kamenná cesta 8  
 Žilina  
 0908 787 089  
 www.zarpa.sk

 Zľava  
 -20%  
 s inzerátom


Platí do 30.9.2024

Spanie 320/š128cm

Úložný priestor

Úložný priestor

Látka s vodou čístitelhou úpravou

## 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**
**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



## STAVEBNÉ PRÁCE

- Zatepl'ovanie fasád aj s lešením
- Čistenie a maľovanie fasád
- Rekonštrukcie domov a bytov
- Prenájom lešenia a stropného debnenia

trendstavby.sk 0904 388 399

**KAMENÁRSTVO  
 JANTÁR**

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

0908 252 071 Doživotná záruka na prácu

www.kamenarstvovjantar.sk

Obhliadka, zameranie a graficky návrh ZDARMA



VÝPREDAJ


 NEXEN 185/60 R14 82T  
 WINGUARD  
 NEXEN TIRE SNOW G3

42,90 €

 V PNEUSERVISOCH  
**MIKONA**  
 www.mikona.sk

 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-horby a pomníky

 Navštívte našu vzorkovú predajňu:  
 Hričovské Podhradie 122, okr. ZA - budova Intertank-u

 Cenová  
 ponuka  
 ZADARMO

**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

**NÁTERY  
 STRIECH**

 CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI  
 PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531


 Garážové brány  
 Domové dvere  
 Interiérové dvere  
 Plotové pohony

0903 82 12 12 www.autobrany.sk

**PALIVOVÉ  
 DREVO  
 UKLADANÉ**

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

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

 DOVOZ ZABEZPEČÍME  
 0911 090 185  
 0905 193 790

**PALIVOVÉ DREVO**

- metrovica
- polienka
- pelety

0948 141 080

Z trvalo udržateľného Slovenského lesa


**OKNÁ · DVERE · GARÁŽE  
 TIENIACA TECHNIKA**

 AKCIA do  
 30.9.2024

www.PROFIOKNOSK.eu 0917 606 602

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

Všetko pre Váš komín

www.kominy-kabac.sk

0908 591 216

0905 742 808



BM KOMÍNY

KOMINÁR

**FRÉZOVANIE  
 A VLOŽKOVANIE  
 KOMÍNOV**
**MUROVANIE  
 KOMÍNOV  
 s nerezovou  
 vložkou**

ZAREZERVUJTE SI OBHLIADKU ZDARMA!

0911 315 249 ■ www.bmkominy.sk

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



**20**  
ROKOV NA  
SLOVENSKU

**OD PONDELKA**

OD PONDELKA 23. 9. DO NEDELE 29. 9.  
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

**VYROBENÉ  
NA**

**SLOVENSKU**

**50%  
ZĽAVA**

~~1.19\*\*~~

**0.59**

Tatranské mlieko  
1 l  
1,5 % tuku



**53%  
ZĽAVA**

~~5.99~~

**2.79**

Konzumné zemiaky neskoré  
5 kg balenie  
prané  
varný typ B – prílohové

1 kg iba

**0.56**



**ZĽAVA AŽ -33%  
NA PRODUKTY**

**PIKOK**

**33%  
ZĽAVA**

~~4.79~~

**3.19**

Spišské párky  
500 g

**LIDL  
Plus**

TUTO SEZÓNU  
NAJNÍŽŠIA CENA  
V LIDL  
LEN S LIDL PLUS



**33%  
ZĽAVA**

~~1.19~~

**0.79**

Červené jablká  
cena za 1 kg



nová úroda

**44%  
ZĽAVA**

~~7.49\*\*~~

**4.19**

Hubert de Luxe  
0,75 l  
blanc/rosé



**35%  
ZĽAVA**

~~6.99~~

**4.49**

Bravčové karé  
cena za 1 kg  
bez kostí  
v celku



**KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY  
MÁME PRE VÁS UŽ 20 ROKOV!**



\*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

\*\*Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 4. 9. 2024.

Ponuka tovaru platí od 23. 9. do 29. 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)

**Bezplatný týždenník**

**ŽILINSKO BYTČIANSKO**

EV 6214/24

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

Ročník I, Vydanie 21, týždeň 38/2024.

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, Premdier, Štávnik, Veľké Rovné

**ne pámy týždeň:** Bánová, Brodno, Budatín, Bytča, Mojsová Lúčka, Považský Chlmec, Trnovec, Zastranie, Závodie, Žilina, Žilinská Lehota, Belá, Bitarová, Kamenná Porúba, Kónská, Kotlíčna Lúčka, Krasňany, Lietava, Lietavská Lúčka, Babkov, Lietavská Svinná, Mojs, Nededza, Nezbudská Lúčka, Ovdčiaro, Podhorie, Porúbka, Rajec, Rajecká Lesná, Poltavsie, Rajecké Tepliče, Rosina, Strážany, 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-ŠALANSKO
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	TOPOLČIANSKO-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	LUCENECKO-VIK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BŠ
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

**Východné Slovensko**

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

**KOMINÁRSTVO**

- FRÉZOVANIE
- VLOŽKOVANIE
- ODDECHTOVANIE
- STAVBY KOMÍNOV

OBHLIADKY ZDARMA

www.krbyakominy.sk 0904 947 422

**Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:**

**e-cycling slovmas**

- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takéhoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znižujú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložitelných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach [www.e-cycling.sk](http://www.e-cycling.sk) a [www.slovmas.sk](http://www.slovmas.sk).

**Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY**

0948 300 988

**Čistenie a kontrola komína s revíznou správou**

**29 € s DPH**

**FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE ČISTENIE - KONTROLA**

Rekonštrukcia a oddechtovanie komínov

0914 276 111  
0915 483 234  
kominarstvo-mitas@centrum.sk

**29. septembra 1938**  
Boľa podpísaná Mnichovská dohoda

**DOVOZ NA ADRESU**

18 týž. mládky, brojerové kuriatka

www.hydinashop.sk  
0944 842 953



**PEKNÁ STRECHA**

NÁTERY STRIECH  
VÝMENA STRIECH  
OPRAVA KOMÍNOV

Za priateľnú cenu  
0908 842 631

**OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOKH**

PRIAMO NA CINTORÍNE  
čistenie dvojhrabu 100€  
0944 229 001

**ŽALÚZIE**

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

OPRAVY ŽALÚZIÍ  
0903 525 784  
vlado.michal72@gmail.com

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

**PREDAJ SLOVENSKÝCH ZEMIAKOV NA USKLADNENIE. ŽLTÉ AJ RUŽOVÉ**

0,69 eur za 1kg

CIBUĽA  
0,75 eur za 1kg

0915 988 336  
Nad 100kg dovoz ZDARMA

**KAMENÁRSTVO RIEDL**

MRAMOR • ŽULA • ONYX • TRAVERTÍN

- kompletné zhotovenie hrobov a rekonštrukcie
- kuchynské dosky, schody, dlažby, obklady krbov
- rezanie materiálov vodným lúčom

www.riedl.sk

Žilina-Považský Chlmec Varín Rajec  
Bytčianska 56 Martinčekova 55 Hollého 47  
tel.: 041/500 11 85 tel.: 041/569 12 72 tel.: 041/542 43 31

**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

**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

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

ZĽAVA na materiál 40%

0948 012 507 • www.profikominy.sk

**BRIKETY DREVENÉ**

od 220 €/paleta

RUF /HRANATÉ/ NESTRO /VALCOVÉ/

0915 782 120

**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

0904 157 144, 0903 874 784

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

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

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

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

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

**INZECIA**  
[zilinsko@regionpress.sk](mailto:zilinsko@regionpress.sk)

**26. septembra 1969** Výročia a udalosti  
**Beatles vydali** svoj posledný štúdiový **album Abbey Road**

**kamstav** kompletne kamenárske služby  
[www.kamenarstvo-kamstav.sk](http://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**

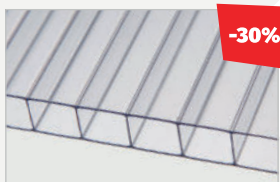
**DOPRAVA ZDARMA**

**ZENIT**

**AKCIA NA POLYKARBONÁT**

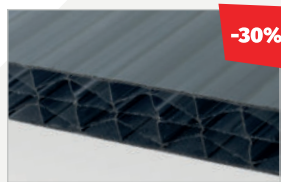
REZANIE MATERIÁLU ZDARMA

[eshop.zenitsk.sk/akcia](http://eshop.zenitsk.sk/akcia)



-30%

Ultralight 2/10 číra  
**9,50 €/m² s DPH**



-30%

Exolon 5X/16 2UV šedá  
**16,51 €/m² s DPH**

**ROZVOZ PO CELOM SLOVENSKU**

KOŠ - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk  
 KOŠICE - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

**BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY**

**PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY**

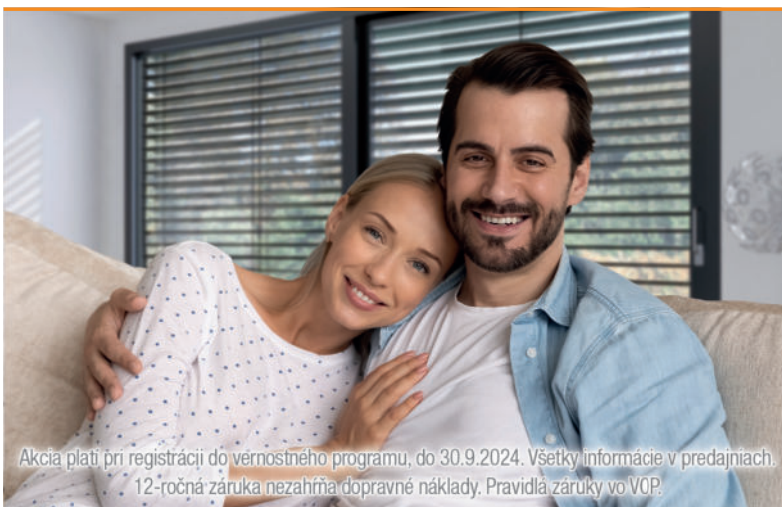
- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka **25 rokov** a dlhoročné skúsenosti

**Oprava komínu GRÁTIS**

**0950 266 604**

**ZEAVA pre seniorov**

[www.bituflex.sk](http://www.bituflex.sk)  
[Bituflexroznava@gmail.com](mailto:Bituflexroznava@gmail.com)



**OKNÁ | BRÁNY | TIENENIE**  
**DARUJEME VÁM 12-ROČNÚ ZÁRUKU**

**ŽILINA:** Kamenná 4, areál KINEKUS, 0907 284 483, [za@ekoprofil.sk](mailto:za@ekoprofil.sk)

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

Akcia platí pri registrácii do vernostného programu, do 30.9.2024. Všetky informácie v predajniach.  
 12-ročná záruka nezahŕňa dopravné náklady. Pravidlá záruky vo VOP.

## Naučme sa umeniu vnímavosti

V poslednom čase sa často na rôznych fórach stretávam s pojmom **mindfulness**. Dozvedám sa, že ide o dôležitú schopnosť, ktorú by sme mali ovládať. Uľaviť by nám mala od úzkosti, ale aj pomôcť zlepšovať medziludské vzťahy, ľahšie zvládať stres či konflikty a naučiť nás žiť tu a teraz. O čo teda vlastne ide?

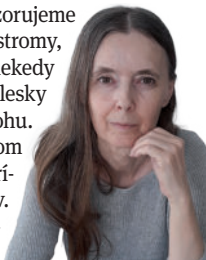
**Mindfulness** by sme mohli preložiť ako všímavosť či všímavý stav mysle. V praxi to znamená, že by sme mali zámerne venovať našu pozornosť tomu, čo sa práve s nami či okolo nás deje, a to bez akýchkoľvek predsudkov či očakávaní. Mali by sme sa pokúsiť byť naplno súčasťou daného okamihu, vnímať naše aktuálne telesné vnemy, myšlienky a pocity bez toho, aby sme ich nejakým spôsobom posudzovali, hodnotili či analyzovali.

Aby sa nám to podarilo, je potrebné trochu spomaliť, nadýchnuť sa, pokojne sa okolo seba rozhládnuť a všímať si všetky zvuky, vône, farby a tvary, ktoré možno inokedy prehládame, pretože myslíme na čosi iné a nesledujeme to, čo je práve v našom bezprostrednom okolí. Našou snahou by malo byť naučiť sa vnímať svet okolo nás a vlastné emócie práve tu a teraz.

Čítala som kdesi, že tejto schopnosti sa dá naučiť. Dá sa dokonca aj trénovať a posilňovať tak, ako keď sa učíme napríklad hrať na hudobný nástroj alebo sa venujeme nejakému športu či inej aktivite. Dostupné je množstvo literatúry a jestvujú tiež kurzy, ktoré nás naučia potrebné techniky.

Za seba môžem povedať, že som si pri písaní týchto riadkov uvedomila, že mindfulness či všímavosť predsa len praktizujem. Každý deň, keď ideme podvečer s manželom a našou sučkou na dlhšiu vychádzku, sa aspoň na krátky čas oprostíme od každodenných povinností, zabudneme na všetky starosti či trápenia, nič neriešime, len sa kocháme, vnímame atmosféru daného miesta, občas postojíme a užívame si prítomný okamih, pozorujeme okolie, budovy, stromy, kvety, hmyz, niekedy dúhu, inokedy blesky či hviezdnu oblohu. Domov sa potom vraciame plní príjemných pocitov. Tak ako? Vyskúšate aj vy?

» Renáta Kopáčová, redaktorka



## Ústne zdravie je dôležité

**Európsky deň ústneho zdravia, ktorý sa koná každoročne v septembri, sa snaží upriamiť pozornosť obyvateľov na dôležitosť prevencie a vzdelávania v oblasti ústneho zdravia.**

„Ústne zdravie je neoddeliteľnou súčasťou celkového zdravia,“ hovoria odborníci a dodávajú: „Aby boli výsledky prevencie priaznivé, je dôležité dodržiavať štyri piliere, ktoré dokazujú, že zubnému kazu je možné úspešne predchádzať:

- správna výživa s redukciami cukrov,
- správna ústna hygiena,
- aplikácia fluoridov na čistý zubný povrch,
- pravidelné prehliadky u zubného lekára.“

**Štandardnou prevenciou / odporúčaniami pri správnej ústnej hygieny sú podľa odborníkov tieto:**

1. S ústnou hygienou začať hneď po prerezaní prvého mliečného zuba.
2. Používanie fluoridovaných zubných pást.
3. Čistenie zubov dvakrát denne, pričom večerné čistenie je efektívnejšie pre pôsobenie fluoridov na zuby v noci.

4. Cieľom čistenia zubov je dôkladné odstránenie zubného povlaku zo zubov.

5. Po čistení zubov je potrebné zubnú pastu vyplúvať a nevyplachovať ústa, aby mohli fluoridy z pasty na zuby naďalej pôsobiť (neplatí pre deti v predškolskom veku)

6. Zubnú kefkou je potrebné meniť každé tri mesiace alebo po infekčnom ochorení.

7. Menším deťom sa odporúča dočistiť zuby.

8. Dôležité je dočisťovanie medzizubných priestorov zubnou niťou alebo medzizubnou kefkou (s čistením medzizubného priestoru začať, keď sa u detí začnú dotýkať dva susedné zuby).

Informácie poskytol Odbor podpory zdravia a výchovy k zdraviu ÚVZ SR



» ren zdroj foto jennyfriedrichs pixabay

## Snežienky, krókusy, tulipány, narcisy, bledule, modrice či hyacinty Na záhony vysádzame cibuľoviny

Ak sa chcete na jar tešiť z pohľadu na prvých poslov jari, treba sa už teraz pustiť do práce. Rozkvitnuté prvé jarne kvietky sa vám za to odvdčia svojou krásou. Vybrať si môžete snežienky, krókusy, tulipány, narcisy, bledule, modrice či hyacinty.

Cibuľoviny rozdeľujeme podľa termínu výsadby na jarne a jesenné. Medzi jarne cibuľoviny môžeme zaradiť napríklad gladioly, kaly, pivonky či begónie. Medzi jesenné cibuľoviny patria snežienky, krókusy, tulipány, narcisy, bledule, modrice či hyacinty.



Je čas na výsadbu cibuľovín.

zdroj foto Caprizzauto pixabay

**Ako si vybrať cibuľoviny**

V obchodoch je už v tomto období pestrá ponuka cibuľovín. Tie balené sú zvyčajne o čosi drahšie, máte však väčšiu záruku, že ide o cibuľky rovnakej odrody. Ak uprednostníte voľne predávané cibuľoviny, treba si skontrolovať ich kvalitu. Zamerajte sa najmä na to, aby neboli poškodené, naklíčené, prípadne pokryté plesňou. Zdravá cibuľka by mala byť pevná, nie mäkká a scvrknutá.

**Ako sadiť cibuľoviny**

• Cibuľoviny zväčša obľubujú dobre priepustnú pôdu s dostatočným množstvom živín.

• Pred výsadbou najskôr pôdu dôkladne prekyprite a odstráňte z nej burinu.

• Ak je pôda príliš ťažká, pridajte na zlepšenie jej štruktúry jemný štrk alebo hrubší piesok.

• Cibuľky treba sadiť do hĺbky, ktorá by mala predstavovať dvojnásobok výšky cibuľky. Ak cibuľka meria napríklad tri centimetre, zasadiť ju musíte do hĺbky šesť centimetrov.

• Vzdialenosť medzi jednotlivými cibuľkami by mal byť približne trojnásobok veľkosti cibuľky.

• Nezabudnite, že cibuľky sa sadia špičkou hore. Po výsadbe zasypte ci-



Cibuľoviny sa vám už na jar odvdčia svojou krásou.

zdroj foto Anders\_Mejlvang pixabay

buľky zeminou, utlačte a polejte.

**Náš tip:**

Cibuľoviny vyniknú, ak ich budete sadiť do skupiniek, pričom jednotlivé druhy môžete aj kombinovať.

**Náš tip:**

Na výsadbu cibuľovín si zvolte vlhké počasie.

**Cibuľoviny ukážu aj v trávniku**

Narcisy, tulipány, modrice či krókusy sa budú na jar veľmi pekne vynímať aj vo vašom trávniku. Stačí nožom vyrezať potrebný kus trávniku aj s pôdou. Odkrytú pôdu prekyprite, vysadte ci-

**Pestovanie cibuľovín**

Cibuľovinám prospieje každoročné jarne prihnojenie kompostom. Po odkvitnutí nechajte listy rastlín zosušit a odkvitnuté kvety zostrihajte.

» ren

**28. septembra 1820**

paradajka bola verejne potvrdená za bezpečnú po tom, ako **Robert Johnson** zjedol v Saleme v americkom štáte Massachusetts **24 kg**

**Výročia a udalosti**

**30. septembra 1952**

v Košiciach sa začal **súdny proces** s členmi protikomunistckej organizácie **Biela légia**

**Výročia a udalosti**

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK S

OBI

# BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA SEPTEMBROVÁ PONUKA

Od 25 m<sup>2</sup>\*8,99  
m<sup>2</sup>

DLAŽBA „SGR56“

Rozmery: 60 × 60 cm, mrazuvzdorná a rektifikovaná.  
protišmykovosť R10. Obsah balenia 1,8 m<sup>2</sup>. OBI č. 2425148Od 25 m<sup>2</sup>\*\*5,99  
m<sup>2</sup>LAMINÁTOVÁ PODLAHA  
„CLASSIC“ DUB WOODWORKRozmer dielca 1292 × 193 × 7 mm. Obsah balenia: 2,493 m<sup>2</sup>.  
Vhodné na pokládku na podlahové vykurovanie. OBI č. 2382919

Od 4 ks\*\*\*

49,99  
ksINTERIÉROVÉ DVERE „METRIX 2/3“<sup>1</sup>Prevedenie: 60, 70, 80 a 90 cm, rám z MDF dosky,  
stabilizačná výplň voštiny, lakované, dub bielený.  
OBI č. 1006881 a i.\* Cena pri kúpe 1 bal.: 10,79 €/m<sup>2</sup>. Najnižšia cena v období 30 dní pred znížením ceny tovaru: 10,79 €/m<sup>2</sup>. Cena pri kúpe od 25 m<sup>2</sup>: 8,99 €/m<sup>2</sup>.\*\* Cena pri kúpe 1 bal.: 8,99 €/m<sup>2</sup>. Najnižšia cena v období 30 dní pred znížením ceny tovaru: 8,99 €/m<sup>2</sup>. Cena pri kúpe od 25 m<sup>2</sup>: 5,99 €/m<sup>2</sup>.

\*\*\* Cena pri kúpe 1 ks: 64,99 €/ks. Najnižšia cena v období 30 dní pred znížením ceny tovaru: 59,99 €/ks. Cena pri kúpe 4 a viac kusov pri akejkoľvek kombinácii veľkostí a otváracosti kridla: 49,99 €/ks. Cena bez kovania a zárubne.

<sup>1</sup> Cena bez kovania a zárubne. | Platí od 1. 9. do 30. 9. 2024 alebo do vypredania zásob. Platí len pre predajne: OBI Banská Bystrica, OBI Nitra, OBI Prešov, OBI Trnava, OBI Zvolen a OBI Žilina.

obi.sk

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

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

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

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

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

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

**AKCIA  
2+1 ZADARMO**

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE  
45,90  
EUR  
/ 1 KS

KOLAGÉN FORTE 2+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 antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

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

text:Medika Expert

MEDIKA  
EXPERT

Môžete teraz  
objednať na:

www.medikaexpert.sk

alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:  
od Pondelka do Piatka,  
od 10:00 do 16:00 hod.Alebo kúpiť  
aj v predajni:SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA  
Coborho 1, Nitra - OC Polygón

# Táto bylinková masť vás raz a navždy zbaví bolesti!

Česká bylinková masť obsadila **prvé miesto** na švajčiarskom veľtrhu „Zdravie v prírode 2022“. Tento výnimočný recept – objavený po 100 rokoch! – zbaví vás najnepríjemnejších bolestí kolien, zápästí a chrbta. Aj keď roky bojujete s bolesťami a žiadne prášky ani mastičky vám natrvalo nepomohli.

**R**ok 1922. Jan Nosek býva na chate v Novohradských horách. Venuje sa vareniu piva a bylinkárstvu. Dokáže liečiť aj zvieratá. Miestni obyvatelia majú najväčší záujem o jeho prvé povolanie. **Noskovo pivo je také obľúbené, že jeho tvorcu prezývajú „Nosek pivárnik“.** Menej obľúbené sú bylinné zmesi, ktoré pripravuje pri bolestiach hlavy a tráviacich ťažkostiach.

Jan Nosek vedie do 2. septembra 1922 pokojný život. Podrobne to opísal vo svojom denníku:

„Vyšiel som zbierať bylinky. Bol už súmrak. Zrazu som počul krik prichádzajúci z hôr: Muž volal o pomoc. Zhodil som všetko, čo som nazbieral, a išiel som hore. Stúpal som pol hodiny, šmykalo sa. Na svahu ležal starý muž s dlhou sivou bradou, z nohy mu trčala kosť, zlomenina bola otvorená. Niečo hovoril, no ja som mu nerozumel ani slovo. Jazyk bol pre mňa neznámy. Nevedel chodiť, tak som si ho dal na chrbát a nejakú sme sa dostali dole, hoci to trvalo pár hodín. Liečim zvieratá, nie ľudí, ale túto nohu bolo treba operovať. Veľmi trpel. Nemal som nič na narkózu, tak som mu dal vodku, ale keď som začal operovať, aj tak omdlel od bolesti.

„Po operácii ležal u mňa. Dal som mu svoje bylinky proti bolesti, aby ho menej bolela noha. Nepomohli. Možno boli dobré na opicu alebo miernu bolesť hlavy, ale nie na bolesť po veľkých operáciách. Stále neviem, akým jazykom tento muž hovoril, ničomu som nerozumel. Ale mal so sebou veľa bylín a nejaké poznámky o bylinkách a kresbách.

V týchto horách zrejme zbieral aj bylinky. V znakoch mi ukazoval, čo mám zbierať a aké bylinky. Išiel som to všetko pozbierať a doniesol na chatu. On, krivajúc po chate, to všetko zmiešal s

Jan Nosek, fotografia z roku 1939

10 prírodných rastlinných zložiek dalo začiatok bylinnej masťi, ktorá lieči bolesti kĺbov.

Popisovaný prípravok nie je liek ani zdravotnícka pomôcka. Neslúži na určenie diagnózy, obnovenie, zlepšenie alebo modifikáciu fyziologických funkcií organizmu prostredníctvom farmakologického, imunologického alebo metabolického účinku. INZERENT: TWT GROUP



vodou a urobil nejakú mastičku. Hneď si to natrel na nohu a na druhý deň už chodil lepšie. O tri dni neskôr, keď som ráno vstal, bol starý pán preč. Ako poďakovanie mi nechal poznámky o tom, ako vyrobiť túto masť, a zložil si z prsta zlatý pečatný prsteň.“

Jan Nosek vďaka poznámkam, ktoré zanechal tajomný hosť, zbiera 10 bylín a kombinuje ich v správnom pomere. **Vytvára rovnakú bylinnú masť.** Chce to čo najskôr vyskúšať. Ide k najstaršiemu obyvateľovi obce. Jitka Navarová má 91 rokov a dlhé roky nemôže opustiť posteľ pre silné reumatické bolesti. Nosek dáva jej vnúťatám bylinkovú masť a nariaďuje im, aby ju každý deň natierali žene na nohy. Presne po 5 dňoch... Za bylinkovú masť mu príde na chatu poďakovať aj samotná Jitka Navarová! O masťi „Noska pivárnik“ už hovorí celá dedina.

## Miestny ľudia nazývajú bylinkovú masť zázračnou

„Je to zázrak“ – opakujú, keď neznesiteľná bolesť nôh, chrbta či rúk zmizne do niekoľkých dní. **Jan Nosek sa už nespája s pivom!** Každý si k nemu chodí po bylinkovú masť, ktorá odstráni všetky bolesti. Sláva bylinnej medicíny siaha za hranice Novo-



Radka D. (79 r.), Pardubice

## Niečo neskutočné!

„Od dáva ma boleli kolena. Takýchto dní, keď som nemohla vstať z postele, pribúdalo. Moja susedka mi chodila nakupovať. Často som plakala, veď aký život má človek pripútaný na lôžko? Jedného dňa mi susedka priniesla túto bylinkovú masť. Nanielsa som si ju na nohy a po chvíli som sa cítila trochu lepšie. A na druhý deň som normálne vstala z postele! Za pár dní som išla nakupovať a trochu sa poprechádzať! Teraz to už neboli, je to naozaj úžasná vec!“

hradských hôr. K Noskovi prichádzajú aj ľudia z ďalekých krajín. Počas 2. svetovej vojny bylinková masť zachránila veľa vojakov zranených na fronte. Na konci vojny Jan Nosek náhle zmizne. Zostáva len prázdna chata. Čo sa stalo s bylinkárom nie je známe. Jeho bylinná medicína bola na dlhé roky zabudnutá.

## Spomienka na „Noska pivárnik“ sa vrátila v marci 2022

Turisti cestujúci Novohradským pohorím našli truhlicu s Noskovým denníkom a poznámkami. Darovali ich miestnemu múzeu. O jeho príbeh sa zaujímali novinári (dokonca sa im podarilo získať Noskovu fotografiu, mal ju jeden z dedičanov; pozrite vľavo), historici a prof. Miroslav Vojtík – botanik, naturopat. S pomocou kolegov z univerzity, kde pracuje, znovu vytvoril 100-ročný recept, aby zistil, že... **bylinková masť funguje lepšie ako moderné metódy proti bolesti!** Navyše, prirodzene. Bez škodlivých chemikálií, ktoré ničia obličky, pečeň, pankreas a žalúdok.

Bylinný prípravok prináša viditeľnú úľavu od bolesti už počas prvých 3 minút.

## DO 7 DNÍ ÚPLNE ODSTRÁNUJE:

- ✓ Akútnu a chronickú bolesť kĺbov (kolená, lakte, zápästia, členky, bedrá);
- ✓ Zápal;
- ✓ Opuch, aj dlhodobý;
- ✓ Bolesť spôsobenú ťažkými a chronickými ochoreniami (osteoartrída, artróza, reumatizmus, lymfická borelióza, vírusové a bakteriálne infekcie);
- ✓ Bolesť spôsobenú nadváhou, starobou, únavou alebo úrazmi.

Bylinná masť prináša úľavu bolestivým kĺbom, príjemne chladí a podporuje hojenie rán.

Česká bylinná masť sa tento rok umiestnila na prvom mieste na švajčiarskom veľtrhu „Zdravie v prírode 2022“, aj keď je u nás zatiaľ málo známa. Miroslav Vojtík sa rozhodol splniť vôľu Jana Noska zaznamenanú v jeho denníku a sprístupniť bylinkovú masť čo najväčšiemu počtu ľudí bojujúcich s bolesťou.

Našiel farmaceutickú spoločnosť, ktorá sa zhostila tejto úlohy a začal vo veľkom vyrábať bylinné masťi. Podporuje ho množstvo darcov. Uskutočnila sa zbierka, vďaka ktorej bude prvá várka prípravku, 30 balení bylinnej masťi, distribuovaná **ÚPLNE ZADARMO!** Len pre ľudí, ktorí to najviac potrebujú a chcú úľavu od bolesti.

## Prirodzená úľava od bolesti

Zavolaním teraz získate balíček bylinkovej masťi úplne **ZADARMO**. Neváhajte zavolať, pretože počet bezplatných balíčkov je len 30 kusov. Akcia platí do 27.09.2024. Dôležité je poradie volajúcich.

tel. **043/230 21 47**

Pondelok-piatok od 8:00-20:00 a v sobotu a v nedeľu od 9:00-18:00 (Bežný miestny hovor bez ďalších poplatkov)





**UPRATOVAČKA****Teplička nad Váhom****SSI**

plný úväzok, na dohodu (brigády)

GROUP

Termín nástupu: **ihneď, príp. dohodou**Mzda: **750-1000 EUR**/mesiacZáklad 4,31 - 4,60 EUR /hod.+ príplatky,  
dochádz. bonus, prís. strava a doprava

praca@ssigroup.sk, +421 905 168 503

**IBS SBS prijme**

security

na dohodu, prípadne na TPP

**pracovníkov bezpečnostnej služby pre****obchodné reťazce v Žiline**

na Kysuckej ul., Bajzovej ul. a Vysokoškolákov

Podmienka: **preukaz OS**Mzda: **4,50 € / h. v čistom**Kontakt: regionálny manažér - Pomajbo Roman,  
tel. 0917 780 966, mail: roman.pomajbo@ibs-security.sk**Hľadáme šikovných  
pracovníkov do Mobisu  
na pozíciu balič/balička  
automobilových komponentov**Mzda na živnosť: **7,50 €/h.** + bonusMzda na TPP: **od 750€** + bonus + stravný lístok**Možnosť brigády - 5€**/hodina**0918 242 686****Žilinský samosprávny kraj  
informuje verejnosť**o vyhlásení výberového konania  
na funkciu **riaditeľa organizácie**  
v zriaďovateľskej pôsobnosti  
Žilinského samosprávneho kraja:

Gymnázium, Štefániková 219/4, 014 44 Bytča

Kvalifikačné požiadavky a podmienky zaradenia  
uchádzačov do výberového konania sú zverejnené na  
internetovej stránke [www.zilinskazupa.sk](http://www.zilinskazupa.sk) v rubrike  
„Voľné pracovné miesta“.**Žilinský samosprávny kraj  
informuje verejnosť**o vyhlásení výberového konania  
na funkciu **riaditeľa organizácie**  
v zriaďovateľskej pôsobnosti  
Žilinského samosprávneho kraja:

Gymnázium, Hlinská 31, 010 01 Žilina

Kvalifikačné požiadavky a podmienky zaradenia  
uchádzačov do výberového konania sú zverejnené na  
internetovej stránke [www.zilinskazupa.sk](http://www.zilinskazupa.sk) v rubrike  
„Voľné pracovné miesta“.**Žilinský samosprávny kraj  
informuje verejnosť**o vyhlásení výberového konania  
na funkciu **riaditeľa organizácie**  
v zriaďovateľskej pôsobnosti  
Žilinského samosprávneho kraja:

Gymnázium, Veľká okružná 22, 010 01 Žilina

Kvalifikačné požiadavky a podmienky zaradenia  
uchádzačov do výberového konania sú zverejnené na  
internetovej stránke [www.zilinskazupa.sk](http://www.zilinskazupa.sk) v rubrike  
„Voľné pracovné miesta“.**Žilinský samosprávny kraj  
informuje verejnosť**o vyhlásení výberového konania  
na funkciu **riaditeľa organizácie**  
v zriaďovateľskej pôsobnosti  
Žilinského samosprávneho kraja:

Konzervatórium, J.M. Hurbana 48, 010 01 Žilina

Kvalifikačné požiadavky a podmienky zaradenia  
uchádzačov do výberového konania sú zverejnené na  
internetovej stránke [www.zilinskazupa.sk](http://www.zilinskazupa.sk) v rubrike  
„Voľné pracovné miesta“.**Žilinský samosprávny kraj  
informuje verejnosť**o vyhlásení výberového konania  
na funkciu **riaditeľa organizácie**  
v zriaďovateľskej pôsobnosti  
Žilinského samosprávneho kraja:Stredná odborná škola stavebná, Tulipánová 2,  
011 62 ŽilinaKvalifikačné požiadavky a podmienky zaradenia  
uchádzačov do výberového konania sú zverejnené na  
internetovej stránke [www.zilinskazupa.sk](http://www.zilinskazupa.sk) v rubrike  
„Voľné pracovné miesta“.**PRIJMEME  
upratovačku**

na 3 hodiny denne popoludní

ŽILINA - Vlčince

Mzda: **330€/mesiac** v čistom**0948 70 70 76****SBS  
LAMA SK**prijme bezpečnostných  
pracovníkov na obchodné  
prevádzky**v Žiline**1 050 € brutto / mesiac  
POS nutný!**0948 002 204****PRIJMEME  
upratovačku**

na 3 hodiny denne popoludní

ŽILINA - Ulica pri Rajčianke  
- areál SSDMzda: **300€/mesiac** v čistom**0948 70 70 76****SŤAHOVANIE  
profí  
SUVKA**

Žilina

Dispečing SK - 0950 333 222  
[www.stahovanie-profí.sk](http://www.stahovanie-profí.sk)**OPERÁTOR  
VÝROBY**PROPLUSCO  
SMART PERSONNEL SOLUTIONSna montážnej linke alebo motorárni  
s nástupným **BONUSOM až 300€****1311 - 1800 €**

Teplička nad Váhom

- Zabezpečená doprava v rámci ZA kraja
- 13. a 14. plat
- Každé 3 mesiace BONUS 320€
- Ročný BONUS 400€

**VOLAJTE:**  
**+421 904 452 175****25. septembra 1576** **Výročia a udalosti**  
**Rudolf II. Habsburský** bol korunovaný za  
uhorského kráľa**27. septembra 1825** **Výročia a udalosti**  
**George Stephenson** riadil svoju parnú Locomotion na trase dlhjej 38  
kilometrov medzi mestami **Stockton a Darlington**

Ovocie vhodné na konzervovanie, sušenie i mrazenie

# Slivky sú chutné a plné vitamínov

Slivky sú chutné ovocie obsahujúce množstvo zdraviu prospešných živín. Dozrievajú postupne podľa odrody od júla až do októbra a dokážeme ich veľmi dobre spracovať. Dajú sa konzervovať, sušiť aj mraziť, a tak môžu byť súčasťou nášho jedálnička po celý rok.

## Pestovanie

Slivka patrí medzi ovocné stromy, ktoré sa na Slovensku pestujú bežne a nie sú príliš náročné na teplo. Treba mať však na pamäti, že vyžadujú úrodné, teplé a mierne vlhké pôdy. Aj u sliviek platí, že ak sa chystáte vysadiť rastlinu pestovanú v kontajneri, môžete tak urobiť počas celej doby vegetácie. Pokiaľ ste si zakúpili voľnokorenné stromčeky, teda rastliny predávané s holými koreňmi, bez črepníka, je možné ich vysadiť do záhrady výlučne na jar - od marca do konca apríla, alebo na jeseň - od septembra do novembra, alebo do prvých mrazov. Nemali by sme zabudnúť osadiť pri stromoch aj oporné koly. Keďže slivky často trpia na najrôznejšie choroby, je dobré voliť rezistentné odrody. Vybrať si však zo širokého sortimentu tú správnu nebýva ľahké, poraďte sa preto radšej s odborníkom.

## Účinky na zdravie

„Slivky obsahujú pre zdravie dôležité vitamíny, ako napríklad vitamín C a vitamíny skupiny B. Z minerálov obsahujú napríklad draslík, horčík či fosfor. Obsahujú aj vlákninu, ktorá prispieva k udržaniu správnej činnosti čriev a pomáha pôsobiť preventívne proti zápche. Slivky navyše taktiež obsahujú sorbitol, ktorý má laxatívne účinky, čím slivky taktiež pomáhajú pri zápche,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva MUDr. Šranková z Poradne zdravia a dodáva, že slivky taktiež obsahujú i rôzne fytochemikálie, ako napríklad antokyány. „Antokyány sú pigmenty, ktoré sú koncentrované najmä v šupke sliviek a zabezpečujú jej tmavé sfarbenie. Antokyány majú antioxidantné vlastnosti,“ objasňuje odborníčka. Slivky obsahujú

taktiež pigmenty patriace ku karotenoidom, ako napríklad  $\beta$ -karotén, nazývaný aj provitamin vitamínu A, ktorý slúži na výrobu vitamínu A.

## Použitie

Slivky by sme mali skladovať v chladničke. Konzumovať ich môžeme samostatne, alebo využiť pri príprave rozličných koláčov. Sú však veľmi vhodné aj na konzervovanie či výrobu lekvárov, džemov a dokonca i pečených čajov. Rovnako ich môžeme aj sušiť a mraziť.

## Sušenie sliviek

Na sušenie vyberáme úplne vyzreté a zdravé plody, pričom celý proces sušenia môže v závislosti od veľkosti plodov trvať 6 až 15 hodín.

Slivky pred sušením umyjeme pod tečúcou vodou, následne ich narežeme nožom a vyberieme z nich kôstky. Sušiť ich môžeme v elektrickej rúre tak, že plech vystelieme papierom na pečenie a rovnomerne naň poukladáme pripravené slivky. Jednotlivé kusy by sa



Slivky sú vhodné na výrobu domácich džemov a lekvárov.

zdroj foto RitaE pixabay

nemali navzájom dotýkať, preto ich ukladáme s medzerou aspoň 3 cm.

Rúru nastavíme na teplotu 50 °C. Po prvých 6 hodinách teplotu sušenia zvý-

šme na 60 °C. Treba myslieť na to, že slivky budú počas sušenia púšťať šťavu, ktorá sa bude odparovať. Dvierka na rúre by preto mali byť pootvorené.

To, že sú slivky správne usušené zistíme tak, že stmavnú, zmrstia sa a zmenšia svoju veľkosť až na štvrtinu tej pôvodnej, sú pružné a nevyteká z nich šťava.

## Mrazenie sliviek

Na mrazenie sú vhodné úplne vyzreté plody. Slivky pred mrazením umyjeme pod tečúcou vodou, následne rozdelíme na polovice, vykôstkujeme, vložíme ich do nádobiek a dáme zamraziť. V nádobách by sme mali nechať aspoň 2cm vzduchovej medzery.

Prí dodržaní správneho postupu prípravy, by nám mali slivky v mrazničke vydržať 2 až 4 mesiace pri teplote mínus 12°C, 10 až 12 mesiacov pri teplote mínus 18°C.

## Slivkový koláč s posýpkou

**Suroviny:** 125 g maslo, 250 g hladká múka, 1 ks vajce, 80 g kryštálový cukor, 1 vanilínový cukor, 1 ČL prášok do pečiva, slivky



Slivky sú chutné a plné vitamínov.

zdroj foto s-ms\_1989 pixabay

**na posýpku:** 50g maslo, 50g krupica, 40g kryštálový cukor

**Postup:** Do misky preosejeme múku a prášok do pečiva, pridáme maslo izbovej teploty, vajce, cukor a vypracujeme hladké cesto.

Hotové cesto preložíme na pomúčenú dosku, vyvaľkáme na veľkosť okrúhlejšie formy a následne preložíme do formy tak, že ho popritláčame aj na okraje a popicháme vidličkou.

Slivky očistíme, rozdelíme na polovice, odkôstkujeme a poukladáme na cesto.

V miske zmiešame maslo, krupicu a kryštálový cukor. Vznikne nám sypká zmes, ktorou posypeme vrch koláča. Takto pripravený koláč dáme piecť do vyhriatej rúry na 180 stupňov na približne 40 minút.

## Pečený slivkový čaj

**Suroviny:** 2kg slivky, 200g cukor, 1 hrnček voda, 1ks badián, škoric a klinčeky podľa chuti

**Postup:** Slivky umyjeme, vykôstkujeme, nakrájame na menšie kusky a pokladíme na plech, kde ich posypeme cukrom. Na vrch rozložíme na menšie kusky polámanú škoricu, celé klinčeky a badián. Následne do plechu prilejeme hrnček vody a dáme piecť zakryté na 220 stupňov na 45 minút. Ešte horúce plníme do pohárov, ktoré ihneď po uzatvorení otáčame hore dnom.

Príprava čaju: Do šálky dáme 1 lyžicu pečeného čaju, zalejeme horúcou vodou a necháme lúhovať.

## Slivky pečené v sušenej šunke

**Suroviny:** 15 až 20 sušených sliviek, 7 až 10 plátkov sušenej šunky, špáradlá

**Postup:** Sušené slivky zalejeme horúcou vodou a necháme v nej namočené približne 15 minút. Zatiaľ si sušenú šunku rozkrojíme pozdĺžne, každý plátek na dva pásiky. Každú slivku omotáme jedným pásikom sušenej šunky a prepichnete špáradlom. Slivkové závitky pokladíme na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme v rúre vyhriatej na 180 stupňov približne 15 minút.



Slivkové koláče sú veľmi obľúbené.

zdroj foto NoName\_13 pixabay

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

## SIMON - Fleisch

**BRAVČOVÁ  
A HOVÄDZIA  
PORÁŽKA  
V NEMECKU**

**14€ - 20€**

**OBSLUHA UMÝVACEJ  
LINKY**

**od 13€**

POĎĽA KVALIFIKÁCIE  
Brutto na hodinu

20 dní platenej dovolenky  
preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva  
Nemecké sociálne poistenie

Vybudíme všetko  
potrebné pre prácu  
Možnosť turnusov

Ubytovanie zabezpečené  
Stabilná celoročná práca

[www.simon-fleisch.de](http://www.simon-fleisch.de) | [job@simon-fleisch.de](mailto:job@simon-fleisch.de)

**+421 944 995 400**

## 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](mailto:vykupparoziaeu@gmail.com)

## Hľadáme skladníkov na VZV v ČR

- vychystávanie tovaru podľa objednávok  
- kontrola vychystaného tovaru  
- platné oprávnenie na VZV  
- spoľahlivosť a zodpovednosť

**Mzda od 28 000 Kč**

5 500 Kč, výkonnostný bonus+príplatky  
• stravenkový paušál 90 Kč/smena  
(plne hradená zamestnávateľom)  
• 25 dní dovolenky  
• týždenné zálohy  
• platené nadvčasy, vikendy, sviatky  
• ubytovanie a doprava zabezpečené  
a plne hradené

Kontakt: **+420 604 515 863**  
[info@empres.sk](mailto:info@empres.sk)

## Stannah

**-10%  
ZĽAVA**



Toto hovoria naši zákazníci.  
Neni k tomu čo dodať

Služby  
**Špičkovej**  
Kvality

Už po prvom kontakte sme boli veľmi milo prekvapení  
ochotou, ústretovosťou a profesionálnym prístupom  
tejto spoločnosti. Stoličkový výťah mi zmenil kvalitu  
môjho života a umožnil mi stráviť zvyšok môjho života  
v našom rodinnom dome. Moje poďakovanie patrí  
celému tímu spoločnosti Stannah.

Helena Sotáková

Trustpilot

Zavolajte zadarmo

**0800 162 162** • [www.stannah.sk](http://www.stannah.sk)

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



Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 4/10/2024

## POKRÝVAČ- TESÁR



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

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

## Oplatisa.sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ  
ONLINE!**



**DOM  
KAVY**

DOMKAVY.SK  
TRNAVA

## KAVOVA5

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

## čujte.sk

**Vyberme deťom  
vhodnú obuv**

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



# 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%**

98-005

**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

98-005

98-005

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](http://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

65-001

**AUTOMATICA**

Revolučná 11  
Liptovský Mikuláš  
[www.automatica.sk](http://www.automatica.sk)

ROBOTIZOVANÉ PRACOVISKÁ • DOPRAVNÍKOVÉ SYSTÉMY

hľadá **OBCHODNÉHO ZÁSTUPCU**

Práca možná aj popri zamestnaní  
alebo na dohodu.

Ohodnotenie za každý projekt samostatne.



V prípade záujmu kontaktujte **p. Martina Líškovú**  
Tel: **0903 704 914** E-mail: [automatica@automatica.sk](mailto:automatica@automatica.sk)

75-004

**UŽ OD  
379 €**

**DARČEK  
ZADARMO  
4L HNOJIVA**

	Š x V x D	
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

**galerica**

**ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY**

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

**0948 88 88 55** [galerica.sk](http://galerica.sk)

46-003