

KYSUCKO

ČADČIANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 29 300 domácností

Vyhlásili šiestu výzvu na obnovu domov

Ministerstvo životného prostredia SR a Slovenská agentúra životného prostredia zverejnili podmienky šiestej výzvy Obnov dom, do ktorej sa môžu zapojiť majitelia starších rodinných domov z celého Slovenska. Prijímanie žiadostí potrvá od 13. decembra až do 15. januára. V poradí šiesta výzva bude mať niekoľko kôl. Na to prvé je alokovaná suma 28,5 milióna eur.

Slovenská agentúra životného prostredia (SAŽP) dlhodobo avizuje, že štandardná, v poradí 6. výzva podporí najmä pripravených žiadateľov, ktorí majú obnovu svojho domu dobre premyslenú. V prípade väčšieho záujmu než alokované prostriedky umožňujú, budú žiadosti zoradené podľa celkovej spotreby energie pred obnovou - od najvyššej až po najnižšiu. SAŽP chce tak podporiť domy v najhoršom stave. „Do štandardnej 6. výzvy sa budú môcť zapojiť nielen tí žiadatelia, ktorí sa nestihli zapojiť do 4. výzvy kvôli takzvaným rýchlym prstom, ale aj ďalší občania, ktorí chcú obnoviť svoj rodinný dom tak, aby nielen zlepšili kvalitu bývania, ale aj ušetrili náklady na energiu,“ vysvetlil generálny riaditeľ SAŽP Juraj Moravčík.

Podmienky podpory sú rovnaké

Podmienky podpory zostávajú rovnaké, ako v poslednej výzve. Majitelia rodinných domov môžu získať až 15 000 eur pri úspore

primárnej energie v rozsahu 30 až 60 percent alebo 19 000 eur pri úspore viac než 60 percent. Preplatených bude 75 % z celkových oprávnených výdavkov. Podporené opatrenia sa taktiež oproti poslednej výzve nezmenili. „Po dvoch rokoch od spustenia pilotnej výzvy sa ukazuje, že občania majú najväčší záujem o zateplenie, výmenu starých okien, dverí a kotla. Napríklad pre zateplenie obvodového plášťa sa rozhodlo až 90 % majiteľov obnovených rodinných domov, 65 % menilo staré okná za nové. Najnižší záujem je o doplnkové zelené opatrenia. O čiastočné preplatenie fotovoltiky požiadalo 7 % prijímateľov a pre zelenú strechu sa rozhodli len 3% majiteľov obnovených domov,“ dodal generálny riaditeľ SAŽP Juraj Moravčík.

SAŽP doteraz podpísala zmluvy s 19 662 majiteľmi rodinných domov. Aktuálne eviduje 8 254 žiadostí o platbu a majiteľom obnovených domov vyplátila počas roka sumu viac než 46 mil. eur.



» [ren](#)

zdroj foto sandid pixabay

PALIVOVÉ DREVO

TVRDÉ A MÄKKÉ

sypané v kontajneri

33cm tvrdé - 60€
33cm mäkké - 44€

VEĽKOSŤ POLIENOK podľa požiadavky od 25cm do 50cm

AKCIA

zľava na dopravu 10€
+ balík podpaľovacích triesok zdarma

0917 249 284

aktuálny cenník:
www.pilavelkerovne.sk
doprava: 0,90 €/km

SKRINE + ŠATNÍKY NA MIERU AKCIA

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

AKCIA: zameranie, dovoz, montáž V CENE

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

20 rokov skúseností

BRÁNY, PLOTY

akcia na vybrané druhy



STATUS
VEL'KOSKLAD HLINÍKOVÝCH PROFILOV
www.statusploty.sk
Pri Rajčianke 49 (vo dvore) Žilina-Závodie
status@naseploty.sk, +421 903 645 778

!!! REKVALIFIKUJTE SA !!!

v perspektívnom odbore

Ministerstvom školstva SR akreditované nadstavbové štúdium pre získanie elektrotechnickej kvalifikácie

ELEKTROTECHNICKÉ MINIMUM

Určené pre osoby bez elektrotechnickej kvalifikácie, ktoré majú záujem uplatniť sa v oblasti elektrotechniky

Začiatok vzdelávania: 17. január 2025
Prednášky cez internet bez nutnosti cestovať do Žiliny.
Kurzy preplácajú Úrady práce zamestnaným a aj nezamestnaným.
MARKAB s.r.o., A.Rudnaya 21, Žilina, oprávnená vzdelOrg.
www.markab.sk, 041/5626 188, markab@markab.sk

NALACNEJŠIE PLETIVÁ

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

0948 199 128

RÓZNE FARBY A RÓZMERY

Opäť otvorené

PÁLENICA

Krásno nad Kysucou

www.palenica.top

0952 009 050



VÝKUP KÁBLOV



NAJLEPŠIE CENY

0902 916 095

WWW.ZBERNETEPLICKA.SK

ZBERŇA SUROVÍN

Teplička nad Váhom

Vykupujeme staré káble

Využite zvýšenie cien medi
Cu nová až 7,40 EUR/kg

OTVORENÉ
do 16,00 hod.

info: www.zbernezilina.sk, 0902 916 093

OTVÁRACIE HODINY: po – pia 8.00-16.00, so 8.00-12.00

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

KONCERT

Kysucký prameň z Oščadnice

29.11.2024 o 18:00 hod
Kultúrny dom Raková

29.12.2024 o 16:00 hod
Kultúrny dom

Kysucký Lieskovec

Predpredaj na www.maxiticket.sk a v deň koncertu 1 hod. pred predstavením
0949 150 500

Bezplatný týždenník

KYSUCKO
ČADCIANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO

EV 6220/24

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

Ročník I, Vydanie 29, týždeň 46/2024.

Redakcia: Vysokoškôľakov 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, Svätý Kríž, Turzovka, Zborov nad Bystricou, Budatínska Lehota, Dubie, Dolný Vadičov, Lodno, Lopušné Pažite, Povina, Radola, Rudina, Rudinka, Snežnica, Korňa, Makov, Nová Bystrica, Olešná, Podvysoká, Skalité, Stará Bystrica, Nižný Kelčov, Vysoká nad Kysucou, Vyšný Kelčov

nepáry týždeň: Korňa, Makov, Nová Bystrica, Olešná, Podvysoká, Skalité, Stará Bystrica, Turzovka, Nižný Kelčov, Vysoká nad Kysucou, Vyšný Kelčov, Dubie, Čadca, Čierne, Dunajov, Krásno nad Kysucou, Oščadnica, Raková, Staškov, Svätý Kríž, 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	97240	Bratislavsko	Východ
BZ	106540	Bratislavsko	Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko	
GA	34.390	Galancko+Šaliansko	
HC	30.330	Hlohovecko+Sereďsko	
KM	16.450	Komárňanské	
LV	30.580	Levice	
MA	29.680	Malacko	
NR	54.170	Nitriansko	
NZ	35.050	Novozámocko	
PK	22.970	Pezinské	
PN	41.870	Piešťanské+NM+MY	
SC	35.420	Senec	
SE	36.750	Senicko+Skalické	
TD	41.930	Topoľčiansko+PE+BN	
TN	59.870	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	Martinské+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	Ziarsko+ZC+BS	
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	Popradsko+KK	
PO	49.940	Prešovsko+SB	
SN	32.540	Spišsko+LE+GL	

Pozor na falošných kontrolórov

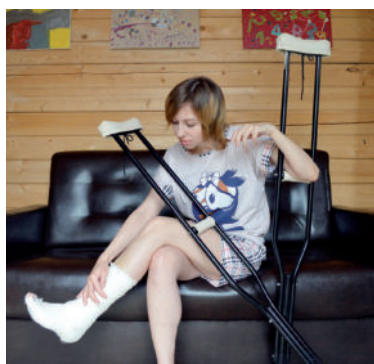
Sociálna poisťovňa (SP) upozorňuje klientov na falošných kontrolórov „péniak“. Od tých, ktorí sa v čase kontroly nenachádzali doma, vyžadovali finančnú hotovosť.

Sociálna poisťovňa zaznamenala výskyt falošných kontrolórov dodržiavania liečebného režimu počas práceneschopnosti (PN), ktorí vystupovali v jej mene. Od klientov, ktorí sa v čase kontroly nenachádzali doma, vyžadovali finančnú hotovosť od ich rodinných príslušníkov za takzvané ututlanie, respektíve zahľadenie problému. Sociálna poisťovňa pripomína, že kontrolóri dodržiavania liečebného režimu sú povinní predložiť preukaz zamestnanca Sociálnej poisťovne a nikdy nepožadujú úhradu v hotovosti priamo na mieste.

• a informovať dočasne práceneschopného poistenca o jeho právach a povinnostiach v súvislosti s nemocenskými dávkami a v súvislosti s uznaním dočasnej pracovnej neschopnosti.

Pozor!

Kontrolovaný poistenec je povinný preukázať sa pri kontrole dodržiavania liečebného režimu občianskym preukazom alebo iným dokladom preukazujúcim jeho totožnosť. „V prípade, ak majú klienti podozrenie, že ide o falošných kontrolórov, Sociálna poisťovňa odporúča bezodkladne kontaktovať políciu, respektíve linku č. 158. Zamestnanec Kontroly dodržiavania liečebného režimu Sociálnej poisťovne nikdy od klientov nežiada úhradu priamo na mieste,“ prízvukuje inštitúcia.



» ren zdroj foto Vika_Glitter pixabay

Ako prebieha kontrola?

„Kontrola dodržiavania liečebného režimu sa vykonáva v byte dočasne práceneschopného poistenca s jeho súhlasom alebo na mieste, kde je predpoklad, že sa dočasne práceneschopný poistenec zdržuje,“ pripomína SP a dodáva, že zamestnanec Kontroly dodržiavania liečebného režimu Sociálnej poisťovne je povinný:

- preukázať dočasne práceneschopnému poistencovi oprávnenie na vykonávanie kontroly predložením Preukazu zamestnanca Sociálnej poisťovne

VŔTANIE STUDNÍ

Geo vrtý

- ▲ čistenie vŕtaných studní
- ▲ vsakovacie vrtý
- ▲ inžinierska geológia a hydrogeologický prieskum
- ▲ šachty k vŕtaným studniam
- ▲ hydrogeologický posudok

0905 663 333 www.vrtanie-studni.eu

PALIVOVÉ DREVO

- metrovica
- polienka
- pelety

0948 141 080

Z trvalo udržateľného Slovenského lesa

20. novembra 1945 Výročia a udalosti
začiatok norimberského procesu.

21. novembra 1921 Výročia a udalosti
v žilinskom kine Grand Bio Univerzal sa konala premiéra prvého slovenského dlhometrážneho hraného filmu **Jánošík** bratov Siakel'ovcov

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

• Stavba troj vrstvových komínov
• Prestavby nadstrešných častí komínov
• Rekonštrukcia a sietkovanie komínov
• Montáž zrealizujeme za jeden deň

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

0904 157 144, 0903 874 784

frézovanie od 15€/bm

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA 35% na materiál

VIANOČNÉ UPRATOVANIE

PONÚKAME: umývanie okien, tepovanie kobercov/sedačiek, čistenie kúpeľní

Pri objednávke vianočného upratovania dezinfekcia matracov UVC vysávačom ALEBO vyčistenie rúry **GRATIS**

0910 350 835

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

OCELOVÉ 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

od 15€/bm

• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
• ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
• OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA 40% na materiál

0948 012 507 • www.profikominy.sk

Príprava a realizácia online kampaní

Kompletná výroba web stránok

VŠETKO na jednom mieste

zilinsko@regionpress.sk 0908 979 468



42% ZĽAVA

~~1.39**~~

0.80

Trvanlivé mlieko
1 l
plnotučné
3,5 % tuku



SUPER LIDL CENY

značkových výrobkov

44% ZĽAVA

~~4.99~~

2.79

(1 kg = 10,33 - 9,30)

Milka čokoláda
270 - 300 g
rôzne druhy



49% ZĽAVA

~~1.69*~~

0.85

(1 l = 0,43)

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



63% ZĽAVA

~~59.99*~~

21.99

Jar Platinum Plus
114 kusov
tablety do umývačky riadu



1 tableta iba

0.20

OD PONDELKA

OD PONDELKA 18. 11. DO NEDELE 24. 11.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

40% ZĽAVA

~~2.49***~~

1.49

(100 g = 1,19)

Čučoriedky
125 g balenie



50% ZĽAVA

~~2.99~~

1.49

(1 kg = 2,98)

Cherry paradajky
datľové
500 g balenie



LIDL STANOK
DENNE ČERSTVE

32% ZĽAVA

~~6.65~~

4.49

Kuracie stehenné
rezne XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože



33% ZĽAVA

~~1.19~~

0.79

Kačacie stehná
cena za 100 g



*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobku.

**Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t.j. mimo akčných cien, zistených na základe porovnania cien dňa 7. 11. 2024.

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávaného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na hmotnosť produktu z akčiového týždňa.

Ponuka tovaru platí od 18. 11. do 24. 11. 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

Vyrábame krmidlá pre vtáky

Vtáky zvykneme prikrmovať najmä v zimných mesiacoch a tiež počas nepriaznivého obdobia, kedy je v prírode nedostatok potravy. Hoci v obchodoch nájdeme pomerne pestrý výber všakovakých krmidiel, mnohí isto uprednostia výrobu toho vlastného, ktoré potom umiestnia na balkón, terasu, prípadne do záhrady.

Najčastejšie sa na výrobu krmidla používa drevo. Mnohí však siahajú aj po iných materiáloch, akými sú napríklad PET fľaše. Treba pritom dbať na to, aby bolo krmidlo dostatočne veľké a dostupné aj pre väčšie druhy - datle, drozdy. Strieška krmidla by mala zakryť priestor s krmivom, aby krmivo nemoklo a nezanieslo sa snehom. Podstavu krmidla vybavíme nízkym zábradlím, aby krmivo nesfúkaval vietor, a aby nepadalo na zem pri prilietaní a odlietaní vtákov.

Tukové krmidlo - roztopíme bravčový tuk, do ktorého primiešame rôzne zrná, oriešky a slnečnicu. Zmes nalejeme do kvetináča, cez ktorého spodný otvor previažeme špagát, dobre ho zauzlíme a tak nám v závere posluží na zavesenie tukového krmidla. Keď tuk stuhne, pripevníme kvetináč na strom, či iné vhodné miesto. Takýmto spôsobom môžeme vyrobiť aj krmidlo zo šišky borovice alebo smreka, ktorú namáčame do pripravenej tukovej zmesi a tú necháme postupne zatuhnúť.

Krmidlo z PET fľaše - približne v spod-

nej tretine fľaše vyrežeme otvor. Do fľaše nasympeme krmivo a zavesíme ju na strom alebo iné vhodné miesto.

Náš tip - Počas prikrmovania vtákov dbajme na vhodnosť krmiva. Nepoužívame soľené, korenené, pražené a údené potraviny. V žiadnom prípade nekrmíme vtáky počas vegetačného obdobia, kedy je v prírode dostatok potravy. Dbáme na bezpečnosť vtákov i ľudí. Krmidlá treba umiestniť na bezpečné miesto s dostatočným priestorom na odlet vtákov v prípade nebezpečenstva, odporúča sa krmidlá pravidelne čistiť a udržiavať v dobrom stave. Krmidlá neumiestňujeme ani blízko frekventovaných ciest a zasklených plôch, do ktorých by mohli vtáky pri preletoch narážať. Najvhodnejším spôsobom ako vtáky dlhodobu podporiť v záhrade je vysádzanie kríkov a stromov, ktoré rodia bobule, semená a rôzne plody vhodné pre zimné kŕmenie.

Informácie poskytla Slovenská ornitologická spoločnosť / BirdLife Slovensko



» ren

Ilustračné foto.

zdroj foto Ray_Shrewsbury pixabay



OZNÁMENIE O ZÁMERE PRENAJAŤ MAJETOK

Žilinský samosprávny kraj, odbor zdravotníctva, Komenského 48, 011 09 Žilina (ďalej len „vyhlasovateľ“) zverejňuje zámer prenajať majetok formou priameho nájmu a to nebytové priestory v stavbe (CZS - Turzovka) s. č. 42 postavenej na pozemku KN-C č. 382/3, k. ú. Turzovka, zapísanej na LV č. 2525 o celkovej výmere: 22,34 m² pre účel nájmu : prevádzkovanie ambulancie v špecializačnom odbore logopédia

Podmienky nájmu sú uverejnené pod označením a) Zámer priameho nájmu č. TU 4/2024 na webovom sídle vyhlasovateľa www.zilinskazupa.sk a na úradnej tabuli v sídle vyhlasovateľa. Lehota na doručenie cenových ponúk je do 30.11.2024 na adresu vyhlasovateľa. Informácie: e-mail: martina.krivanova@zilinskazupa.sk, tel. č. 041/5032 332, 0948 306 621.



JATOČNE OPRACOVANÉ MORKY

Odber: november 2024

Cena: 5,40 EUR / kg

Váha: 10 kg



PRIJÍMAME OBJEDNÁVKY:

☎ 0911 593 555

✉ moriak@moriak.sk

Dovezieme až k Vám



OZNÁMENIE O ZÁMERE PRENAJAŤ MAJETOK

Žilinský samosprávny kraj, odbor zdravotníctva, Komenského 48, 011 09 Žilina (ďalej len „vyhlasovateľ“) zverejňuje zámer prenajať majetok formou priameho nájmu a to nebytové priestory v stavbe (CZS – Kysucké Nové Mesto) s. č. 772 postavenej na pozemku KN-C č. 141/6, k. ú. Kysucké Nové Mesto, zapísanej na LV č. 1566 o celkovej výmere: 981 m²

a) 106,62 m² pre účel nájmu : poskytovanie zdravotnej starostlivosti, v odbore vnútorné lekárstvo, nefrológia a certifikovanej pracovnej činnosti abdominálna ultrasonografia u dospelých

Podmienky nájmu sú uverejnené pod označením a) Zámer priameho nájmu č. KNM 8/2024 na webovom sídle vyhlasovateľa www.zilinskazupa.sk a na úradnej tabuli v sídle vyhlasovateľa. Lehota na doručenie cenových ponúk je do 30.11.2024 na adresu vyhlasovateľa. Informácie: e-mail: martina.krivanova@zilinskazupa.sk, tel. č. 041/5032 332, 0948 306 621.

INZERCIA
kysucko@regionpress.sk



23. novembra 2004 Výročia a udalosti
0. ročník udeľovania slovenských filmových cien **Slnko v sieti**

22. novembra 1938 Výročia a udalosti
Slovenská krajina získala autonómiu v rámci 2.ČSR

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

		5			7	4		
S								2
U				8	9			
D						5	4	1
O				4	1	9		8
K					8			
U	2	9	7	5	1			
	3	4					1	5
						3	9	

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



Želáte si krajší domov? Raifkujte.



Pridajte sa teraz do rodiny Raiffeisen
a na privítanie máme pre vás výhodnú Pôžičku

5 000 € len za 66 € mesačne.

Viac informácií o podmienkach výhodnej Pôžičky získate v pobočke alebo na www.raiffeisen.sk/pozicka.

Sme banka najspokojnejších klientov na Slovensku.

Infolinka: 0850 850 555 | www.raiffeisen.sk

Príklad výpočtu ročnej percentuálnej miery nákladov Pôžičky (RPMN): celková výška pôžičky: 5 000 €, výška mesačnej splátky: 65,66 € (výška poslednej splátky pôžičky je 28,11 €), poplatok za poskytnutie: 0 €, počet splátok/lehota splatnosti: 96 mesiacov. Štandardná úroková sadzba: 5,90 % p. a. (fixná), RPMN: 6,15 %, celková suma, ktorú zaplatíte: 6 265,81 €. Pre všetky príklady platí, že pri výpočte úrokov vychádzame zo skutočného počtu dní v jednotlivých mesiacoch a predpokladu dĺžky kalendárneho roka 360 dní. Táto ponuka je určená len novým klientom, ktorí splnia podmienky príslušného verejného príslubu.



**KAŽDÝ DEŇ
NÍZKE CENY**

%

**V LIDLÍ NEČAKÁME,
POTRAVINY
ZLACŇUJEME UŽ TERAZ**



%

Znižujeme cenu o 5 % hodnoty DPH v kategóriách:
čerstvé ovocie a zelenina, čerstvé mäso, čerstvé šťavy a džúsy, chlieb
konzumný, rožok bez „E“ a medy nad rámec zákona, už od 11. 11. 2024.

Cenová revolúcia: Známy diskont ako prvý znížil DPH

Lidl ako líder nízkych cien sa dlhodobo snaží zmierniť dopad zdražovania potravín na konečného zákazníka. Aktuálne ako jediný diskont s potravinami na našom trhu nečakal do januára, ale znížil už teraz cenu stoviek potravín o 5 % hodnoty DPH. Urobil tak ako prvý zo slovenských reťazcov a keďže znížená DPH platí až od 1. januára, úsporu pre zákazníkov zafinancuje Lidl z vlastnej marže.

Reťazec znížil cenu o 5 % hodnoty DPH vo viacerých kategóriách potravín. Od 11. novembra tak klesla cena stoviek produktov vo všetkých 165 predajniach diskontu na Slovensku. „Napriek tomu, že upravená DPH začne platiť až od januára, v Lidli sme odštartovali cenovú revolúciu už teraz. Do nižších cien sme sa rozhodli investovať s cieľom ochrániť peňaženky našich zákazníkov a zabezpečiť, aby si za svoje peniaze mohli dovoliť viac a to ešte pred sviatkami. V Lidli totiž platí - Každý deň, nízke ceny,“ uviedol Martin Nagy, obchodný riaditeľ rezortu nákupu Lidl Slovenská republika.

Zníženie cien sa týka stoviek produktov, ktoré si zákazníci kladú do košíkov prakticky pri každom nákupe. Znížená DPH z 10 % na 5 % sa vzťahuje na vybrané druhy ovocia a zeleniny, vybrané čerstvé mäso, čerstvé šťavy a džúsy, chlieb konzumný, rožky a medy.

Príklady zníženia cien pre zákazníkov:

Produkt	Váha/Objem	Nová cena	Pôv. cena	Úspora
Chlieb konzumný bez „E“	1 000 g	1,59 €	1,69 €	0,10 €
Rožok bez „E“	50 g	0,12 €	0,13 €	0,01 €
Kura chladené	ca. 1,2 - 1,9 kg	2,89 €* 	3,09 €*	0,20 €*
Kuracie prsné rezne	ca. 600 g	6,65 €* 	6,99 €*	0,34 €*
Bravčová krkovička bez kostí, v celku	ca. 800 g	6,35 €* 	6,69 €*	0,34 €*
Čerstvá ovocná šťava 100%	1 l	2,75 €	2,89 €	0,14 €

*cena za 1 kg

Vďaka zníženiu cien si môžu zákazníci v Lidli kúpiť chlieb konzumný za 1,59 € a rožok za 12 centov. Zlacenie sa týka aj mäsových výrobkov, pričom kilogram chladeného kuraťa po novom stojí 2,89 € a kilogram kuracích prsných rezňov 6,65 €. Za kilo bravčovej krkovičky bez kostí v celku spotrebiteľia zaplatia 6,35 €. Čerstvú 100%-nú ovocnú šťavu si môžu zákazníci kúpiť za 2,75 €.

Lidl týmto krokom nadväzuje na dlhodobé úsilie v boji proti zdražovaniu a pokračuje vo svojej filozofii ponúkať zákazníkom každý deň nízke ceny. Proti zdražovaniu bojoval už počas jari, keď „zrušil“ daň z pridanej hodnoty na stovke základných potravín. Vďaka tomu si mohli slovenské domácnosti počas Veľkej noci dopriať viac a zároveň ušetriť rodinné rozpočty.

Zodpovedný prístup Lidla k cenám vnímajú aj zákazníci. To, že Lidl ponúka najlepší pomer kvality a ceny na Slovensku potvrdzuje aj ocenenie Best Buy, v rámci ktorého spotrebiteľia rozhodli, že najlepší pomer ceny a kvality vlastných značiek je práve v Lidli. Best Buy Award sa udeľuje na základe výsledkov nezávislého prieskumu verejnej mienky, ktorý realizuje medzinárodná organizácia ICERTIAS.



**CENOVÁ
REVOLÚCIA
SA ZAČÍNA**

**V LIDLÍ
ZNIŽUJEME DPH UŽ
TERAZ!**



Ako bezpečne na otužovanie?

Otužovanie sa stáva z roka na rok populárnejším a ľudí, ktorí holdujú tejto aktivite neustále pribúda. Pri otužovaní ide o krátkodobé vystavenie sa chladu, zvyčajne v studenej vode, či už ide o jazero alebo rieku. Hoci sa otužovaniu pripisuje veľa pozitívnych účinkov na naše zdravie, opatrnosť je rozhodne na mieste.

Vodní záchranári zo Slovenského Červeného kríža ponúkajú na sociálnej sieti rady, ako túto aktivitu vykonávať bezpečne:

- Nechoď otužovať sám.
- Po vstupe do studenej vody dýchaj zhlboka a kľudne.
- Nepreceňuj svoje sily. Nezostávajú vo vode dlho, ak sa na to necítiš.
- Nikdy neplávaj pod ľad!
- Buď opatrný pri lámaní ľadu - alebo pohybe okolo neho. Koža je v studenej vode znečlivená - ostrý ľad ťa môže porezať bez toho, aby si si to všimol.
- Neplávaj ďaleko od brehu.
- V príliš studenej vode neponáraj hlavu - môže ťa silno rozbolieť, zatočiť sa ti a môžeš dokonca aj stratiť vedomie.

- Po vyjdení z vody maj pripravené teplé oblečenie, ktoré sa ľahko oblieka - prípadne aj podložku na ktorej sa prezlečíš.

- Maj pripravený teplý nápoj, ktorý ťa zahreje.

- Zahrievaj sa aj ľahkým pohybom, nie výraznou fyzickou aktivitou - mohol by si sa ľahko zraniť.

Pozor:

Kardiologickí pacienti by sa mali pred začatím otužovania podľa odborníkov poradiť o jeho vhodnosti so svojim lekárom. Rovnako tak radšej urobte aj v prípade iných ochorení, pretože rizikových môže byť viacero.



» ren

zdroj foto pasja1000 pixabay

**LESNÉ PNEUMATIKY
NA VŠETKY STROJE
ZA ATRAKTÍVNE CENY**

**VOLAJTE
0911 403 927**

Bohnenkamp
Moving Professionals

ALLIANCE

LIENKA, LIENKA, Povedz mi...

**...KDE MAJÚ LEPŠIU TRESKU,
V KOŠICIACH ALEBO ŽILINE?**

Objavujeme krásy a zaujímavosti slovenských miest

Nitra mesto pod Zoborom

Nitra je jedným z najstarších miest na Slovensku. Pýšiť sa môže bohatou históriou, no známa je aj ako centrum poľnohospodárstva, či mesto mladých, keďže tu sídli dve vysoké školy, a to Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre a Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre.

Územie Nitry je takmer tridsaťtisíc rokov nepretržite obývané. Sídliť tu knieža Pribína, ktorý dal v meste postaviť a vysvätiť prvý kresťanský kostol na Slovensku. Kráľ Rastislav na toto územie pozval solúnskych bratov Konštantína a Metoda, aby medzi našimi predkami šíрили kresťanskú vieru v ich rodnej reči. Konštantínovi tiež vďačíme za prvé slovenské písmo - hlaholiku.

Pešia zóna

Ak zavítate do Nitry, určite sa prejdite po pešej zóne. Zdobia ju umelecké diela v duchu veľkomoravských tradícií, či

Horné mesto

Historická časť Nitry - Horné mesto je veľmi špecifickým územím a tiež najpôsobivejšou časťou Nitry. Prešla osobitým historickým vývojom a aj dnes je veľmi svojská a takmer ničím sa nepodobá na ostatné nitrianske mestské štvrte. Romantické uličky a tajomné zákutia, čarovná a ospalá atmosféra, honosné cirkevné budovy, historické pamiatky, to všetko ponúka táto Mestská pamiatková rezervácia. Pri jej návšteve určite neprehliadnete sochu Corgoňa, mladého kováča, ktorý uchránil hrad pred nájazdmi Turkov, sochu Pribínu, Malý a Veľký seminár a mnoho iných zaujímavostí. Vo Veľkom seminári, postavenom v rokoch 1764-1770, sídli unikátna Diecézna knižnica, obsahujúca približne 66 000 vzácných kníh.

Nitriansky hrad a hradný areál

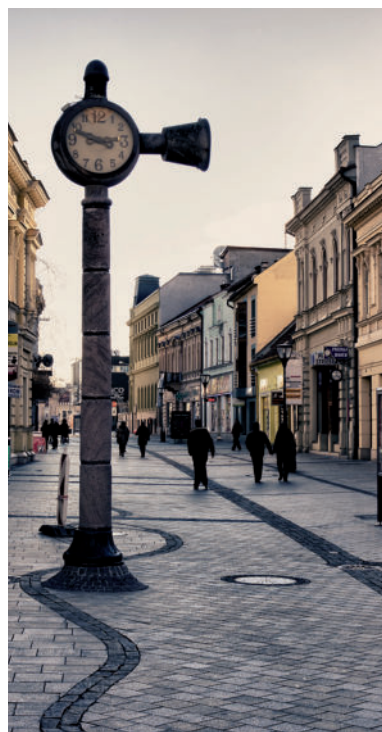
Najdominantnejšou pamiatkou mesta je Nitriansky hrad. Ide o národnú



Horné mesto – Veľký seminár.

zdroj foto TIC Nitra

už zväčšená kópia historického meča z bronzy, železná fontána, poklop z Veľkej Moravy, päť metrov vysoké hudobné hodiny, náročná pitná fontána, alebo Svätoplukove prúty.



Hudobné hodiny.

zdroj foto TIC Nitra, autor foto P.Oravec

kultúrnu pamiatku, skladajúcu sa z viacerých samostatných častí. Už v minulosti bol mocnou pevnosťou, ktorá odolala aj mongolským útokom. Opevnenie hradu vznikalo postupne v priebehu 16. a 17. storočia. Je to hviezdicový fortifikačný systém s 5 mohutnými náročnými baštami. Na nich sú busty vojvodcov. Vychutnajte si jedinečnú atmosféru, ktorú vám hradný areál ponúka. Nájdete tam Katedrálu sv. Emeráma, ktorá je zložená z Horného, Dolného kostola a románskeho kostolíka. Románsky kostolík sv. Emeráma je najstaršou časťou katedrály. Postavený bol v 11. storočí v románskom slohu, neskoršie preberá prvky gotiky. Nie je vylúčené, že stojí na mieste prvého kresťanského kostola postaveného Pribinom. Terajší interiér je výsledkom rekonštrukcie z rokov 1931-33. Sú tu umiestnené ostatky sv. Andreja - Svorada a Beňadika - patrónov Nitrianskej diecézy, ako aj vzácný strieborný relikviár s pozostatkami sv. Cyrila. Za vašu pozornosť isto stojí aj Horný kostol. Bol dobudovaný v rokoch 1333-55 na najvyššom mieste skalného vršku. Pôvodne gotický interiér chrámu dal po roku 1711 biskup Erdődy prestať v barokovom slohu. Freskové maľby na klenbe sú dielom rakúskeho maliara Galliartiho. Hlavný barokový oltár je dielom talianskeho majstra Martinnelloho z 1. pol. 18. stor. Medzi ďalšie vzácné diela patrí renesančná krstiteľnica z



Nitriansky hrad.

zdroj foto TIC Nitra, autor foto J.Košťál

roku 1643. Horný kostol je jeden z najcennejších barokových chrámových interiérov na Slovensku. Milovníkov histórie zaujme tiež Dolný kostol, ktorý bol pristavaný k Hornému kostolu v rokoch 1621-42. Jeho dominantou bol donekdávna vzácný oltár „Snímanie z kríža“. Tento oltár bol presunutý z pôvodného miesta na protihľú stenu po náleze vzácnnej fresky zo 14. storočia, ktorá znázorňuje mariánsky cyklus. Ďalším zaujímavým objektom je Biskupský palác, ktorého základy pochádzajú zo stredoveku. Dnešná podoba je výsledkom stavebných úprav niekoľkých storočí a dnes je tu sídlo Biskupského úradu. Na nádvorí hradu sa nachádzajú aj hospodárske budovy, pričom okrúhla veža je pozostatkom stredovekého opevnenia s novogotickou nadstavbou z roku 1857. V tejto budove sídli Diecézne múzeum s množstvom predmetov, ktoré dokumen-

Kalvária

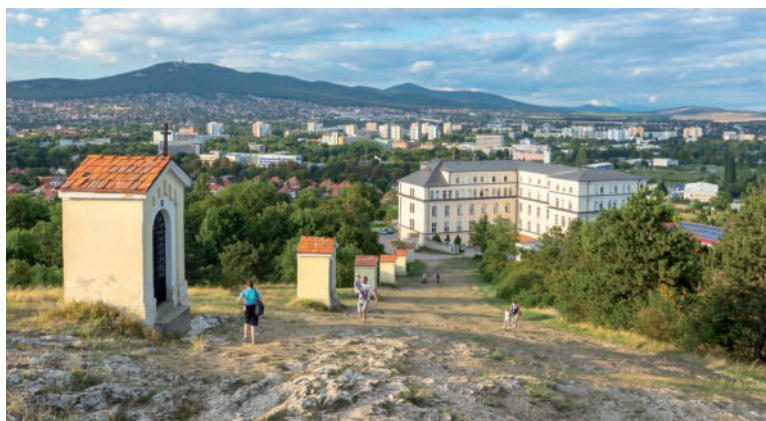
Na jednom zo siedmich vrškov sa nachádza nitrianska kalvária so štrnástimi zastaveniami Krížovej cesty. Rozhľadňa s ďalekohľadom poskytne úžasný výhľad na celé mesto. Nenechajte si ujsť Misijné múzeum, v ktorom sa nachádzajú exponáty etnologického charakteru z celého sveta.

Dražovský kostolík

Románsky kostolík sv. Michala Archanjela z prelomu 11.-12. storočia stojí na skalnatom kopci v mestskej časti Dražovce. Ide o najfotogenickejšie miesto v celej Nitre.

Zoborský kláštor

Návštevníkov Nitry isto zaujmú pozostatky najstaršieho kláštora na Slovensku – Zoborského kláštora. Ruiny dnešného kláštorného komplexu, ktorý



Kalvária.

zdroj foto TIC Nitra, autor foto H.Mišovič

tujú historický vývoj mesta a hradného vršku. Vstupná brána je renesančná. Hospodárska budova nad bránou bola postavená koncom 16. a začiatkom 17. stor. V gotickej priekope je dnes odkrytá expozícia veľkomoravského valu z 9. stor. – v kazemate opevnenia.

Synagóga

Nitrianska Synagóga z roku 1908 patrí k najstarším synagógam na Slovensku. Je svedkom židovských dejín, pretože mesto stáročia patrilo k najvýznamnejším centráм židovského života na Slovensku. Jedinečná maursko-byzantská architektúra dáva objektu atraktívny vzhľad.

je situovaný na úpätí vrchu Zobor, dopĺňajú tradíciu staroslávnej Nitry. Dnes sa na tomto mieste nachádza Špecializovaná nemocnica sv. Svorada, Zobor, ktorá lieči široké spektrum chorôb.

Mestský park

Príjemný oddych po náročnej vychádzke ponúka Mestský park Sihoť, ktorý je ideálnym výberom aj pre rodinky s deťmi. Súčasťou 20 ha parku je aj letné kúpalisko. Nádherné chodníčky okolo jazier ocenia mamičky s kočíkmi, cyklisti aj korčuľari.

Informácie poskytlo Turistické informačné centrum (TIC) Nitra

» ren

Našli aj črep z mladšej železnej - laténskej doby V Dubovanoch objavili loch

Starosta obce Dubovany - okres Piešťany, ohlásil prepad pôdy do umelej podzemnej dutiny pri cintoríne. Pracovníci Krajského pamiatkového úradu (KPÚ) Trnava objekt obhľadli a zistili, že ide o loch. Takýto nález bol trnavským pamiatkárom ohlásený prvýkrát, z rozhovorov archeológov s miestnymi obyvateľmi vyplynulo, že o lochoch doposiaľ nemali vedomosť.

„V našom prostredí je loch umelo vytvorený nevymurovaný alebo len čiastočne vymurovaný podzemný priestor v tvare chodieb a miestností, vyhlbený prevažne do nespevných sedimentárnych – usadených hornín,“ objasňuje Matúš Sládok, KPÚ Trnava a dodáva:



Črep z mladšej železnej doby.

zdroj: SAHI, o. z., foto: A. Fónod, úprava M. Sládok

„Do lochov sa zvyčajne vstupovalo z nadzemnej stavby a väčšinou svojej plochy zasahovali mimo jej pôdorys. V niektorých oblastiach sa pod výrazom loch mohli chápať aj iné objekty, napríklad zásobné obilné jamy. Lochy slúžili najmä ako sklady potravín a v čase nepokojov aj ako úkryty. Keďže v lochoch sa aj v zime zachováva teploty nad nulou, v čase tuhých zím sa mohli aj obyvať.“

Objekt zdokumentovali

Objekt odborníci zdokumentovali metódami archeologického výskumu. „Počas dokumentácie lochu sa v jeho nadloží našlo niekoľko keramických črepov z nádob, z ktorých jeden pochádza z mladšej železnej - laténskej doby asi 450 pred n. l. – o. Črep nesúvisí s lochom, ale indikuje staršie nálezisko v jeho mieste alebo v okolí, pričom z laténskej doby odtiaľto doposiaľ neboli známe žiadne nálezy,“ približuje Matúš Sládok.

Podobný nález treba nahlásiť

Na Slovensku sa archeologickému výskumu lochov podľa slov odborníka doposiaľ nikto nevenoval. Dlhá tradícia ich výskumu je na Morave, v Rakúsku a Nemecku. Napríklad na Morave bolo



Loch s prepadnutým stropom.

zdroj: SAHI, o. z., foto: A. Fónod

zdokumentovaných niekoľko lochov vybudovaných už v praveku. „Prepadliny do lochov mimo intravilánov súčasných obcí indikujú zaniknuté osídlenie, ktoré nemusí byť doposiaľ známe. Je preto dôležité, aby takýto nález, napríklad prepadlinu na poli, nálezca oznámil miestne príslušnému krajskému pamiatkovému úradu. Takéto oznámenie môže prispieť k objavu napríklad zaniknutej stredovekej dediny. Nálezy prepadlín do lochov v minulosti podnietili vznik legiend o desiatky

kilometrov dlhých podzemných chodbách vedúcich do hradov, kaštieľov či kláštorov,“ ozrejmuje Matúš Sládok a pripája ešte jednu zaujímavosť: „Keďže v minulosti sa väzni umiestňovali často v podzemí - v pivniciach, slovo loch sa prenieslo aj do ustáleného slovného spojenia „zavrieť do lochu“ s významom zavrieť do väzenia. Slovo má pôvod v nemčine (das Loch – diera, čiže diera v zemi = pivnica = podzemie),“ uzatvára odborník.

» ren

KAŽDÝ FANDÍ TEJ SVOJEJ.
ČO TI VŠAK PREZRADÍM, ŽE...

CHUTNÉ SLOVENSKÉ
MLIEČNE VÝROBKY
ZA NAOZAJ NÍZKE CENY

UVIDÍME NA SLOVENSKU



UŽ ČOSKORO

Najväčšou motiváciou prestať fajčiť bola moja rodina



Helena (60)

„V čase, keď sa zariadenie na nahrievaný tabak dostalo na Slovensko, som vôbec nevedela, ako funguje. Vďaka mojej dospeljej dcére som ho síce vyskúšala, ale po niekoľkých dňoch som ho vrátila. Cigaret som sa, bohužiaľ, vzdať nedokázala. Po roku som si všimla, že viac ľudí v mojom okolí urobilo zmenu a prešlo na bezdymové zariadenia. Dokonca mi potvrdili výhody jeho používania. Rozhodla som sa dať tomu druhú šancu. Motivovala ma predovšetkým rozrastajúca sa rodina. Zariadenie som vydržala používať celý týždeň, nekombinovala som ho s cigaretami, a odvtedy som si už nikdy nezapálila. Som rada, že to moja rodina oceňuje. Vnímam, že ide o lepší variant pre mňa aj moje okolie. V dnešných časoch bezdymových alternatív nechápem, že niekto ešte fajčí klasické cigarety.“

Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiar. Preto ak fajčíte, tak s tým skončite! Pre tých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení, sú určite lepšou voľbou bezdymové alternatívy.

To, že cigarety nie sú tým najlepším životným spoločníkom, si uvedomujú aj fajčiari. Veľmi dobre vedia o rizikách tejto neresti. Väčšina z nich dokonca skúsila s fajčením skončiť, a to opakovane. Či už to bolo kvôli strachu o vlastné zdravie, zlepšeniu kvality života pre seba aj okolie, alebo pre peniaze.

1 Poznáte to? Chceme skončiť s fajčením, ale...

Skončiť s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa nám vydrží týždeň či pár mesiacov, v mnohých prípadoch sa zlozvyk vracia späť. „Na pomoc“ mu príde celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedľujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepriateľ, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítíme divne medzi priateľmi. Veď je to len jedna cigareta ku káve alebo dve pri pive. Alebo že fajčenie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie povzdych, že skrátka nemáme dostatočne pevnú vôľu skončiť.

2 Problémy spôsobuje horenie cigarety

Najlepším riešením je s fajčením skončiť úplne. Mnohí fajčiari však potvrdia, že prestať fajčiť zo dňa na deň je pre nich mimoriadne náročné, a to práve kvôli závislosti od nikotínu.

Čo robiť v takom prípade? Vyhľadajte odbornú pomoc alebo skúste niektorý z dostupných prostriedkov pre odvykanie od fajčenia, ako sú pastilky alebo náplasti. A ak sa nechcete z akéhokoľvek dôvodu nikotínu vzdať, zvážte prechod na bezdymové alternatívy. Medzi ne patria aj zariadenia na nahrievanie tabaku, e-cigarety alebo nikotínové vrecúška.

Klasická cigareta



Obsahuje nikotín



Vytvára škodlivý cigaretový dym, decht a popol



Tabak sa spaľuje



Zanecháva cigaretový zápach na oblečení, vlasoch a pokožke



Produkujú 6 000 chemikálií/100 z nich je klasifikovaných ako škodlivé alebo potenciálne škodlivé

Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorení spojených s fajčením je nikotín. Ako je to však naozaj? Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, nie je však hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je tabakový dym, resp. tabakový decht – zmes chemických látok, ktorá vzniká počas horenia cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

Zariadenia na nahrievanie tabaku alebo e-cigarety



Obsahujú nikotín



Tabak alebo kvapalina sa nahrievajú



Produkujú o 95 % menej škodlivín v porovnaní s cigaretami*



Vytvárajú aerosól



Nezanechávajú cigaretový zápach na pokožke, vo vlasoch a na oblečení

Bezdymové zariadenia nie sú bez rizika. Obsahujú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené výhradne pre dospelých fajčiarov, ktorí by inak pokračovali vo fajčení cigariet alebo užívaní iných nikotínových výrobkov. Bezdymové zariadenia nie sú prostriedkom na odvykanie od fajčenia. Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním výrobkov s obsahom tabaku alebo nikotínu, je prestať ich celkom užívať.

* Platí pre bezdymové zariadenie na nahrievanie IQOS. „O 95 % menej“ predstavuje priemerné zníženie hladiny 9 škodlivých chemických látok, ktorých obsah odporúča Svetová zdravotnícka organizácia znížiť v cigaretovom dyme a ktoré nezahŕňujú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

SIMON - Fleisch

**BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU**

14€ - 20€

OBSLUHA UMÝVACEJ

LINKY

od 13€

**PODĽA KVALIFIKÁCIE
Brutto na hodinu**

**20 dní platenej dovolenky
preplácané sviatky**

**Nemecká pracovná zmluva
Nemecké sociálne poistenie**

**Vybavíme všetko
potrebné pre prácu**

Možnosť turnusov

**Ubytovanie zabezpečené
Stabilná celoročná práca**

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de

+421 944 995 400



**UŽ OD
379 €**

**DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA**

galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

	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.

0948 88 88 55

galerica.sk



**DOM
KAVY**

**DOMKAVY.SK
TRNAVA**

OBLÚBENÉ DOMÁCE PÁKOVÉ KÁVOVARY LELIT S DARČEKOM
- DIZAJOVÝM ODKLEPÁVAČOM, UTIERKOU Z MIKROVLÁKNA A ŠTETCOM
IBA V DOMKAVY.SK

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiar, pokrývač

Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie, Opravy
Izolácia plochých striech
Klmpiarske práce, Zateplenie

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

**Zľava 15%
na objednávky
prac do 31.12.**



KONTAKT: +421 918 105 624

Oplatí sa.sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!**



Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

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

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

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

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

Hovädzí kolagén 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



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 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.**

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%**



Vianočná ponuka

**Darček v
hodnote až
do 200,- €***

Ponuka

*Táto ponuka platí pri kúpe
schodiskového výťahu Stannah do
31.12.2024 a nie je platná s inými
akciami alebo ponukami.



Stannah

Je pravda, že musím ísť do domova dôchodcov

Tisíce ľudí sa obávajú, že budú musieť opustiť svoj milovaný domov, pretože sa na schodoch necítia bezpečne.

To preto, že ešte nepoznajú Stannah! So stoličkovým výťahom od spoločnosti Stannah sa môžete presúvať hore a dole po schodoch pohodlne a bez rizika pádu. Ostaňte doma v bezpečí!

- ★ Dodanie do dvoch dní, inštalácia za 4 hodiny
- ★ Pre rovné, točité, vnútorné i vonkajšie schody
- ★ Zákaznícky servis 24/7

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

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

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

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

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
trofejeeu@gmail.com

POZOR!!! PO REALIZÁCIÍ PLATÍTE IBA 10% Z CELKOVEJ CENY

ECO Energy www.ecoenergy.sk
energetické poradenstvo info@ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131

Fotovoltaická elektráreň 4550 Wp

- základná zostava 10 panelov o výkone 4550Wp
- inštalovaný výkon 4550Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- 25 rokov záruka
- inštalácia na kľúč
- kvalitné produkty

300L Bojler **3ks**

Solárna zostava
Zaplatíte IBA **400€**

10kw Menič **15ks**

Fotovoltaická zostava
Zaplatíte IBA **580€**

Teplné čerpadlo Galmet Prima

- s našim teplým čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 10kw, 12kw, 14kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m²

Zaplatíte len 3990€

Možnosť kúpy aj na **SPLÁTKY**

Dotácia až do 90% NÁKLADOV

*V rámci tohto projektu domácnosti s nízkym príjmom budú môcť požiadať o podporu až do výšky 90 % oprávnených nákladov.

Spolufinancované Európskou úniou
Zelená domácnosť
Podpora vytvárania alternatívnych zdrojov ENERGIE