

ŽILINSKO BYTČIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 52 120 domácností

čítajte
NOVINY...S NAJVÄČŠÍM
ZÁSAHOM
NA SLOVENSKU

PRENÁJOM KONTAJNEROV

stavebný alebo
objemový odpad

www.kontajneryzilina.sk 0903 431 746

ZEMNÉ A VÝKOPOVÉ PRÁCE OSTATNÁ STAVEBNÁ ČINNOSŤ

tel.: 0940 444 753, 0944 114 753
web: www.vykopovepraceza.sk
e-mail: info@vykopovepraceza.skFantasia
garden

- kosenie trávnikov
- drobná údržba záhrad
- zametacie práce

KUPÓN NA
KOSENIE 5€Kupón je možné použiť na jedno kosenie
Kupóny nie je možné kombinovať.
Kupón je platný do 1.10.2020

0910 500 250

INZERCIA
0905 362 803

Kamenárstvo

JANTÁR

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

0908 252 071

www.kamenarstvojantar.sk



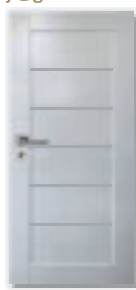
Ku každej zakázke váza + svietnik ZDARMA

www.nabytok-rajec.sk
josefjakubsky@gmail.com

JAKUBSKÝ

- VSTAVANÉ SKRINE
- PREDAJ INTERIÉR.
DVERÍ
- KUCHYNSKÉ
LINKY

0911 923 920



OKNÁ • DVERE

- bezpečnostné dvere
- garážové brány

-55%

Profi OKNO SK
PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE www.profioknosk.euAKCIA
ALU PARAPETY ZA 1€

INFO: zilina@profioknosk.eu, 0917 606 602, 0917 596 983

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

VÝROBA, PREDAJ A MONTÁŽ

- NEREZOVÝCH VLOŽIEK 0,6 – 0,8 – 1mm
- 3-VRSTVOVÝCH KOMÍNOV - ANTIKOR, POZINK, HLINÍK
- MUROVANÝCH KOMÍNOV S NEREZOVOU VLOŽKOU

REALIZÁCIE KRBOV, KACHĽOVÝCH PEČÍ

www.tridek.sk tridek.kominy@gmail.com

OBHLIADKY: 0910 938 961, 0918 489 793

VÝROBA: 0911 938 960



KAMENÁRSTVO RIEDL

ŽILINA - Považský Chlmec, Bytčianska 56, tel. 0903 546 706

MRAMOR • ŽULA • ONYX • TRAVERTÍN

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

www.riedl.sk

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

PALIVOVÉ DREVO

mäkká metrovica - 32 €/pru
klátiky štiepané - 39 €/prutvrdá metrovica - 42 €/pru
klátiky štiepané - 49 €/prusuchá lipová metrovica
21 €/pru
suchá lipová štiepka
29 €/pru0911 090 185
0905 193 790

ŽILINSKO BYTČIANSKO

Redakcia: Vysokoškôľakov 6
ŽILINA
zilinsko@regionpress.sk

REGIONPRESS

Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA

Mgr. Dana Mirázková 0908 979 468
Veronika Žideková 0905 362 803

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

Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (52 120 domácností)

párný týždeň: Hliník nad Váhom, Bytča, Kolárovice, Kotešová, Predmier, Veľké Rovné, Bánová, Brodno, Budatín, Bytčica, Považský Chlmec, Trnovec, Zádubnie, Zástranie, Závodie, Žilina, Žilinská Lehota, Belá, Bitarová, Dlhé Pole, Dolný Hričov, Gbelany, Horný Hričov, Kotlíčová, Lúčka, Krasňany, Lietavská Lúčka, Nededza, Porúbka, Rosina, Stráža, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín, Višňové, Hvozdnica, Štiavnik
nepárný týždeň: Hvozdnica, Štiavnik, Hliník nad Váhom, Bytča, Kolárovice, Kotešová, Predmier, Veľké Rovné, Bánová, Brodno, Budatín, Bytčica, Považský Chlmec, Trnovec, Zádubnie, Zástranie, Závodie, Žilinská Lehota, Belá, Bitarová, Dlhé Pole, Dolný Hričov, Gbelany, Horný Hričov, Kotlíčová, Lúčka, Krasňany, Lietavská Lúčka, Nededza, Porúbka, Rosina, Stráža, 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	94.750	Bratislavsko Východ
BZ	100.200	Bratislavsko Západ
DS	33.080	Dunajskostredsko
GA	31.290	Galantsko+Šaliansko
HC	28.510	Hlohovecko+Seredsko
KM	16.370	Komárňansko
LV	31.310	Levicko
MA	27.450	Malacko
NR	54.930	Nitriansko
NZ	34.140	Novozámocko
PK	18.210	Pezínsko
PN	38.810	Piešťansko+NM+MY
SC	27.920	Senecsko
SE	34.570	Senicko+Skalicko
TO	40.560	Topoľčiansko+PE+BN
TT	59.430	Trenčiansko+DCA+HL
TR	46.550	Trnavsko
ZM	18.990	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	50.530	Banskobystricko+BR
KY	29.120	Kysucko=CA+KM
LI	35.020	Liptovsko=LM+RK
LC	30.690	Lučenecko+VK+PT
MT	41.690	Martinskovo+TR
OR	36.230	Oravsko=DK+NO+TS
PB	28.230	Považsko=PB+PU
PD	41.340	Prievidsko
ZV	39.560	Zvolensko+DT+KA
ZH	27.490	Žiarsko+ZC+BS
ZA	52.120	Žilinsko+BY

Východné Slovensko

BJ	33.870	Bardajovsko+SK+SP
GE	28.710	Gemersko=RV+RS+RA
HU	26.640	Humensko=VT+SV+ML
KE	83.740	Košicko
KS	20.730	Košicko okolie
SL	12.970	Ľubovniansko
MI	29.620	Michalovsko+TV+SO
PP	41.130	Popradsko+KK
PO	45.115	Prešovsko+SB
SN	32.750	Spišsko+LE+GL

Subjektívne a objektívne

Vláda (a občania Slovenska spolu s ňou) má za sebou sto dní od nástupu do funkcie a začiatku plnenia si svojej hlavnej úlohy – vládnutia. Vládnutie je delegované spravovanie „vecí verejných“.

Tento rok to však naša výkonná moc ľahké nemala, hneď po oficialitách – vlastne, asi už počas nich, si členovia vlády navliekli hasičské uniformy a začali hasiť katastrofu s menom pandémie na veľmi blízkom obzore, takpovediac hneď za hranami. A to aj napriek nedisciplinovanosti občanov a odporu väčšiny médií, ktoré dnes píše pravý opak toho, čo písali v marci a v apríli, a to bez akejkoľvek hanby. Mnohí spomedzi nás sú ako povestný doktor Jekyll pán Hyde z novely škótskeho spisovateľa Roberta Louisa Stevensona z roku 1886. Ráno takí, večer onakí a v noci úplne iní. V prípade zástupcov siedmej veľmoci je to tragédia, v súvislosti s občanmi – smutný fakt.

Mieša sa nám subjektívne s objektívnym. Teda na vysvetlenie – naše vlastné „dojmológie“ s okolnosťami faktov. A horšie je, ak ani tie vlastné „dojmológie“ nie sme schopní mať, ale preberáme tie cudzie ako sväté písmo, bez štipky racionality a poznania reality.

Je pravda, že mať vlastný názor aj v dnešných dobách je iba púho-púha

trúfalosť, ak nie drzosť. Nosia sa názory konformné, teda, prispôbené sa prevažujúcim či dominantným názorom, požiadavkám, normám, moci. A peniazom. A najmä úradníkom. Mnohým, žiaľ. Takým tým v štýle „služiť a byť“.

Kto ich nemá, má smolu. V takejto atmosfére objektivita vlastne zaniká ako zrnko soli vo vaničke vody. Častokrát sa o ňu už ani nesnažím, a j tak ju nikto nechce ani počuť, ani čítať. A dokonca, ešte stále sú aj takí, ktorí by ju najradšej umlčali. Hoci aj nábojom v schránke, ale to je už extrémne prirovnanie. Niekedy stačí iba varovné a dobromyseľne znejúce varovania typu – „dávaj si pozor“, „váž slová“, alebo im významovo podobné.

Takže sto dní vlády z môjho naozaj subjektívneho pohľadu – všetko mohlo byť aj horšie. Vzhľadom na pandémie, na to, v akom stave vláda prevzala štát, štátnu kasu, mnohé inštitúcie.

Lenže – mohlo by to byť aj lepšie. A na to lepšie asi čakáme všetci ako to povestné kura – veď viete na čo.

Uvidíme o ďalších sto dní – s pozdravom a želaním v lepšie časy

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor



www.drevodomystenko.sk

ZIMNÉ ZÁHRADY | ZASKLENIE | DREVODOMY

BIOKLIMATICKÁ PERGOLA **MOBILNÝ DREVODOM**

HLINÍKOVÉ OKNÁ A DVERE **MODULOVÝ DREVODOM**

PRÍSTREŠKY - HLINÍK, DREVO **Na mobilný / modulový drevodóm nie je potrebné stavebné povolenie!**

FASÁDY - HLINÍK, DREVO **STROMODOMY**

MASÍVNE DUBOVÉ PODLAHY

0911 113 130 | 0917 123 136 drevodomys@gmail.com

VODA
KÚRENIE
KANALIZÁCIA

- výmena vodomerov SV, TÜV
- výmena meračov tepla, PRVN

Hydraulické vyregulovanie TÜV, UK

0915 824 186

ŽALÚZIE

- ISO design retiazka (celotieň)
- cena: 11 €/m²
- ISOLINE retiazka (jednotl. nosník)
- cena: 13,50 €/m² (cena vrátane montáže)
- ROLETKY: - DEŇ a NOC, - PLISE - TEXTILNE - STREŠNÉ
- VERTIKÁL. ŽALÚZIE
- SIETKY pevné, navijacie - okenné - dverové

OPRAVY ŽALÚZIÍ

0903 525 784
vlado.michal@stonline.sk

ZBAVTE SA VLHKOSTI
pivnice šachty základy obytné priestory

0907 55 77 78 obhliadka + ponuka **ZADARMO**

STROJOVÉ ČISTENIE HROBOV
(ZÁMKOVEJ DLAŽBY, PLOTOV)

49€ 1-hrob, 79€ 2-hrob impregnácia v cene

pri objednaní min. dvoch hrobov dodatočná **ZĽAVA 5%**

PRED PO

0907 240 268

KVALITNÉ A EXKLUZÍVNE
Od návrhu až po realizáciu

KRBY

- 3D návrhy
- Kanadské krby, kachle a grily
- Kompletné príslušenstvo a stavebné materiály

KAMINA
KRBY-PECE-SPORÁKY-KOMÍNY

Krby Kachle Pece Komíny

Dolné Rudiny 1, ŽILINA (budova DOMINO)
0948 159 954 Otv. hodiny: Po - Pi: 09.00 - 17.00 hod.

NÁTERY VŠETKÝCH TYPOV STRIECH

- Najvyššia kvalita práce
- Najvýhodnejšie ceny na slovenskom trhu
- Najkvalitnejšie farby českej a slovenskej výroby

Viac informácií telefonicky: 0944 813 531

KOMPLETNÉ REKONŠTRUKCIE

- prerábky bytov a bytových jadier v Žiline
- elektro-vodo inštalácie práce
- výstavba domov na kľúč
- stavebné práce od A po Z

T: 0948 055 722

PREDAJŇA

Akcia: Dlažba Chesterwood Beige
18,5X59,8 cm 10,90€ s dph

T: 0948 055 722 **V. Tvrdého 5, Žilina**

Predaj a montáž komínov

OravaKrb

najväčší výber

**sporákov na drevo
za najlepšie ceny**

Doprava až k vám domov

ceny
od 189€Oravakrb - Žilina **0918 364 633**

Matice slovenskej 3723, ŽILINA - Vlčince 3

www.oravakrb.sk**PALIVOVÉ
DREVO****LETNÁ AKCIA****ŠTIEPANÉ POLIENKA**
33, 35, 40 cm**MÄKKÉ DREVO**
28 €/prms***TVRDÉ DREVO**
44 €/prms*

*prcs - priestorový meter vyparý

0917 249 284

ROZVOZ - 0,65 €/km

kontajnery 7,9,10 a 12 m³**www.pilavelkerovne.sk****PEKNÁ STRECHA
NÁTERY
STRIECH
VO VÝŠKACH**
lacno a kvalitne
tel.: **0908 842 631**

súkromná stomatologická ambulancia

**PRIJÍMAME
NOVÝCH
PACIENTOV****0901 751 901****WWW.CENTRUMDENT.SK****HĽADÁŠ ZUBÁRA?**

VÝROBA NÁBYTKU NA MIERU



- kuchynské linky
- vstavané skrine
- kancelárie a ostatné nábytky do domácnosti

WWW.NEPANABYTOK.SK

Nepa nábytok Žilina

kontakt: 0914 268 517 e-mail: nepanabytok@gmail.com

RIČI**PAPLÓNY • VANKÚŠE
ANTIBAKTERIALNE
ČISTENIE PERIA**najširšia ponuka
kvalitných látokŽILINA
PARKOVIŠKO PRI TESCO
043/564 34 95
0908 838 838**www.rici.sk****VŔTANIE
STUDNÍ****PREMIER
VRTU
160mm**Kontakt:
0950 449 880**PEKNÁ STRECHA
NÁTERY
STRIECH
VO VÝŠKACH**
lacno a kvalitne
tel.: **0908 842 631****NA PREDAJ 44 900€****GARSÓNKA** po kompletnej
rekonštrukcii v Kotešovej0948 183 698
0903 709 059**NÁTERY
STRIECH
KOSTOLOV
OPRAVA KOMÍNOV**
0908 288 350**BRÚSENIE
PARKIET****www.z-parkety.sk**
0903 955 692**BRIKETY** od 120 €
buk, dub, smrek, **rašelina**, valce, RUF, RMP
PELETY A1, A1+ od 165 €
ŠKÁROVKA - STUPNICE - HRANOLY
dub, buk, jaseň (cinkované, priebežné)
0948 153 799 - 0917 437 434**ŠUMNÁ
STRECHA**
-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov
MICHAL
0908 337 893**PT GAS****PLNENIE
ZÁKAZNICKÝCH FLIAŠ****PREDAJ FLIAŠ****PLNENIE:** kyslík, dusík, argón,
dusíkové zmesi, argonové
zmesi, acetylén, CO₂PLATÍTE IBA ZA CENU PLYNU, BEZ
ZBYTOČNÝCH NÁJMŮV A POPLATKOV**0948 787 855**
0911 780 448**ZEMNÉ A BÚRACIE PRÁCE****PRÍPOJKY, OPLATENIE
ZÁMKOVÉ DLAŽBY
+ AUTODOPRAVA**
0905 835 191**PÍLA Bánová**

Družstevná ul., Žilina, (vedľa družstva)

predaj hranolov dosiek
rezanie krovov na mieru**PALIVOVÉ DREVO:**

klátiky štiepané - tvrdé drevo od 37 €/PRM

mäkké drevo od 19 €/PRM

Kontakt: **0911 124 308** ZABEZPEČENÁ DOPRAVA**NÁTERY STRIECH****0917 578 839**
www.altitude.sk**REKONŠTRUKCIE
KOMÍNOV A RÍŇ****PREDÁM TATranský PROFIL
DLÁŽKOVICA, ZRUBOVINA, HRANOLY
PLOTOVÉ LÁTY**
TEL: 0917 266 883**BM KOMÍNY****KOMINÁR****FRÉZOVANIE
A VLOŽKOVANIE
KOMÍNOV**čistenie
komínov a
spotrebičov

ZAREZERVUJTE SI OBHLIADKU ZDARMA!

0911 315 249 ■ **www.bmkominy.sk**

Občianska riadková inzerca

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»ČZ-JAWA Odkúpim Motocykel/Diely- SERIOZNA DOHODA 0908205521

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

»Prenajmem plne vybavený 2-izbový byt, CENTRUM Žilina, Štefánikova ulica; okná na tichú záhradkársku stranu; 570/mesiac - suma vrátane energií. 0910 533 446

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie, 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

»Kúpim staré plechové hračky. T.č.: 0905 505 129
Kúpim zlaté a strieborné mince dukáty, koruny, silin-gy, šperky, hodinky a zlaté zuby Info na t.0915627285

16 ZOZNAMKA

»PONÚKAM LÁSKU ŽENE 0907334524

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo
8866 v tvare:
RPmedzera ZA medzera
Číslo rubrikymedzera Text
inzerátu

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

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začiatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozomenie! Služba nefunguje u operátora 4ka.**
TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.
TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **ZA**zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na druhej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Musím sa ozvať – vlastne - chcem sa ozvať

Článok, ktorý vyšiel v tomto periodiku 5. 6. 2020 a ktorý som napísala pod názvom Škrát sa všade, ale na nulu?, mal nasledovný záver: „Tak len toľko sa stalo tou sumou o eur pri dotáciách zatiaľ len bratislavského a žilinského kraja. - Legitimizoval sa nezáujem o nezávislú kultúru... - Hm. Chcela by som sa mýliť...!“

Dnes musím konštatovať, že sa niečo obracia. Bratislavský a Trnavský samosprávny kraj predsa len našiel nejaké peniaze pre nezávislú kultúru – že by som sa teda mýlila? – To zatiaľ neviem, ale považujem však za dôležité na túto skutočnosť reagovať, napísala som v mene divadelníkov i iných aktérov obom županom list. Tu je:

„Vážený pán župan Droba, ako Prezidentka Akadémie divadelných tvorcov si považujem za povinnosť tak, ako sme sa za Klub nezávislých divadelníkov na Vás obrátili listom, keď ste ohlásili zrušenie Bratislavskej regionálnej dotačnej schémy a vyhlásili nezávislej kultúre o eur zareagovať aj teraz, keď sa tak vlastne vďaka Vám i Nadácii Tatrabanky nestalo.

Vážený pán župan Viskupič, dovoľte však poslať tento ďakovací mail aj Vám.

Rada by som obom Vám nielen v mene nezávislých divadelníkov, ale v mene všetkých nezávislých i zriaďovaných aktérov kultúry, poďakovala

za Váš signál, ktorý ste vyslali do spoločnosti tým, že ste nenechali padnúť Vaše grantové schémy a umožnili ich pokračovania. Sme divadelníci a silne vnímame komunikačný kód. Pre nás ste týmto Vaším gestom prijali nezávislú kultúru naspäť pod kultúrnu strechu a vrátili do diskurzu o kultúrnom dianí.

Zostáva nám veriť, že teraz sa k tomuto Vášmu „kultúrnemu vyhláseniu“ pripoja aj ďalšie župy a kolegovia županí, verte, boli by sme im vďační.

Ešte raz ďakujem a verím, že týmto sa náš dialóg o mieste nezávislej kultúry v spoločnosti len začína.“

A preto som vďačná regionálnym novinám, že tento list ako začiatok dialógu o mieste nezávislej kultúry v kultúrnom dianí môžem sprostredkovať aj širokej verejnosti. Čaká nás ešte dlhá cesta, ale už sme na ňu vkročili...



» Viki Janoušková
nezávislá divadelníčka

Pre objavnú turistiku po Slovensku

Ministerstvo dopravy spúšťa nové vlakové spojenia v regiónoch Slovenska. Fungovať budú od 4. júla počas celej letnej sezóny a pomôžu opätovne naštartovať cestovný ruch u nás.

Nové sezónne vlaky sú jedným z projektov, ktoré súčasné vedenie rezortu dopravy v spolupráci s oblastnými organizáciami CR realizuje prioritne na podporu domáceho cestovného ruchu na Slovensku, ktorý patrí k najdôležitejším prierezovým odvetviám nášho hospodárstva.

„Som veľmi rád, že spúšťame nové sezónne vlaky, ktoré nám pomôžu zviditeľniť nové turistické destinácie a možno aj málo známe lokality na Slovensku. Chceme, aby ľudia mali možnosť spoznávať naše regióny a práve tieto sezónne vlaky považujem za spojenie príjemného s užitočným. Zároveň všetkých vyzývam, aby túto možnosť využili a vyskúšali, pretože som presvedčený, že Dovolenka na Slovensku je dobrý nápad,“ uviedol minister dopravy Andrej Doležal.

Nové sezónne vlaky prioritne smerujú do nových turistických oblastí aj s ohľadom na podporu cykloturistiky. Rezort dopravy v spolupráci s organizáciami cestovného ruchu vyberali miesta ich prevádzky tak, aby dokázali verejnosť niečím výnimočným osláviť. Návštevníci tak budú môcť spoznávať

Spiš, prejsť bicyklom popri rieke Morava, objavovať krásy Slovenského rudohoria či históriu našich hradov.

Ministerstvo dopravy dlhodobo presadzuje zavedenie nových vlakov počas letnej sezóny na Slovensku. Dôvodom je tiež fakt, že dokážu zviditeľniť a podporujú rozvoj samotných regiónov. V nasadených vlakov bude platiť klasické cestovné vrátane všetkých zliav bezplatnej prepravy pre vybrané skupiny cestujúcich podľa stanoveného cestovného poriadku.

Ak sa chystáte na cestu bicyklom a plánujete použiť aj vlak, najskôr si preštudujte prepravné podmienky u jednotlivých prepravcov. Dozviete sa v nich okrem iného aj to, že ak plánujete skupinový výlet, je lepšie prepravcovi ozvať sa skôr ako vo chvíli nástupu do vlaku aj s bicyklami.



» red

**VYKUPUJEME
STARÉ KRESANÉ**
drevo, dosky,
hranoly, stodola,
humno, sýpka, pajta
PONÚKAME AJ BÚRACIE PRÁCE
tel: 0908 795 502
info@staryhranol.sk

**VŔTANIE
STUDNÍ**
vrtanie aj malou súpravou
budovanie Ø 160mm
0918 620 100

**NEREZOVÉ
KOMÍNOVÉ
VLOŽKY** **OCEĽOVÉ
DYMVOODY** **FASÁDNE
3-VRSTVOVÉ
KOMÍNY**

KOMÍN S.R.O.

**FRÉZOVANIE,
VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**
Tel: 0948 267 814

kominsro.sk kominsro@kominsro.sk

**FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE** **FRÉZOVANIE
od 20€/bm**

**REKONŠTRUKCIA
KOMÍNOV**

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
**ZĽAVA
na materiál 30%**

- PRESTAVBY
NADSTREŠNÝCH
ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE
A SIEŤKOVANIE
KOMÍNOV

**OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA**

0948 012 507 • www.profikominy.sk

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie -20%
- chemická injektáž **STOP
VODA**
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

**PRÁCE S PLOŠINOU
do 20 metrov**
cena od 20 €/hod
Tel: 0905 281 059

**POMÁHAM VYBAVIŤ
Invalidný
dôchodok!**
0948 815 801

SŤAHOVANIE
profi
SÚVKA
Žilina
Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profi.sk

DLHY? SÚDY? DRAŽBY?
Vaše finančné problémy vyrieši
FINANČNÁ OCHRANA 0905 638 627

VŔTANIE STUDNÍ
0905 635 960 - 0948 333 073

www.okno-stav.sk

OKNÁ + DVERE (PVC, hliník)

žalúzie, sieťky, parapety,
bezpečnostné dvere

OPRAVA OKIEN A DVERÍ (kovanie, tesnenia, sklá,
kľučky, pánty, atď)

SPOKOJNOSŤ ZÁKAZNÍKA = NAŠA PRIORITA !

kontakt: 0903 190 400, kontakt@okno-stav.sk
A. Rudnaya 2247/23, Žilina-Bôrik (budova MAGNUS-prízemie)

remslí

OKNÁ | DVERE | FASÁDY | BRÁNY | ROLETY | ŽALÚZIE

WWW.REMSLI.SK

OKNÁ - DVERE
HLINÍKOVÉ - PLASTOVÉ

WWW.EKOOKNAZILINA.SK

ŽALÚZIE, PARAPETY, SIEŤKY, PLISSÉ, KĽUČKY

LETNÉ ZĽAVY

kontakt: 0918 392 054, ekooknask@gmail.com, J.M. Hurbana 348/4, ŽILINA

PROFI PLAST SK

Miroslav Paur
Kontakt: 0905 142 990
0908 833 086
e-mail: okna@profiplastsk.eu
www.profiplastsk.eu

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

- 7-kom. profil triedy A VEKA trojsklo U=0,5W/m2K
- Na všetky okná teplý rámik **grátis**
- Bezpečnostné dvere **HI/SEC, SOFIA**
- Vchodové dvere PVC cena od 480 €
- Servis okien a dverí

PASÍVNY dom
U=0,16 W/m2K

DVERE **VCHODOVÉ**
www.vchodove-dvere.sk **0917 678 746**

15 - bodové zamykanie, zvukotesniaca
a tepelnoizolačná výplň, oceľová zosilnená konštrukcia
PVC povrchová úprava v dekore dreva.

ZÁRUČNÝ a POZÁRUČNÝ SERVIS

od **239,-**
+ montáž

RENO, DOMINANT, LUX

RI OKNA®
www.riplast.sk

PLASTOVÉ - HLINÍKOVÉ
DREVENÉ - DREVOHLINÍKOVÉ
OKNÁ A VCHODOVÉ DVERE

INO THERM **SALAMANDER**
INDUSTRIE / PRODUKTE

tel. č. : 0915 82 61 81 , 041 - 5007 167
e-mail : zilina@riplast.sk

ZA PLAVÁRŇOU 3937 / 1, ŽILINA
(budova TENIS POINT, vedľa mountfieldu)

Stovky spokojných zákazníkov za 7 rokov poctivej práce, pridajte sa k nim aj Vy.

ČISTENIE HROBOV

Jednohrob 80€ 50€ Dvojhrob 140€ 80€
Ochranný náter **ZDARMA** **Mimoriadna AKCIA**
Obnova písma 1,2€ 0,80€/znak
Doprava **ZDARMA** Ceny platné pri objednaní do 15.7.

0919 205 521, 0940 653 651 Ing. Miroslav Greisiger
www.cisteniehrobu.sk

Silná dvojka
na REKONŠTRUKCIE

+

za „uhorkové“ ceny

EKO-PROFIL
vlastné stavebné systémy

Najbezpečnejšie okná s 12-ročnou zárukou

ŽILINA:
Bulvár, A. Bernoláka 75/35
0907 284 483, 0948 365 005
za@ekoprofil.sk
www.ekoprofil.sk

Chôdza je najlepšia lekárnica

„Chôdza je jedným z najlepších spôsobov, ako sa dostať do ideálnej fyzickej aj psychickej formy“, tvrdí írsky výskumník, neurológ Shane O'Mara a vysvetľuje, ako prechádzky ovplyvňujú svaly, obehový systém a naše mozgy.

Podľa neho aj aj 5 000 krokov (približne štyri kilometre) chôdze v prírode navyše od obvyklých pohybových pracovných činností môže mať pre našu kondíciu veľký význam.

O'Mara hovorí, že hoci sa obvykle cítime nie v pohode, dokonca až zle či hrozne, úplne bez energie, na vyčerpané telo i unavený mozog je jednoduchý liek. Prechádzka. Nemusí byť každý deň, aj štyri kilometre chôdze – asi hodinka týždenne v prírode dokážu telo zásobiť potrebnou energiou na zvládanie krízových stavov nášho fyzického či duševného. Jeho kniha „Šťastie z chôdze“ vyšla v marci 2020, pôvodné vydanie vyšlo v roku 2019 s názvom „Chvála chôdze“. Sám Shane O'Mara nachodí denne okolo 13 000 krokov. A robil tak aj v čase najprísnejších protipandemických opatrení v Írsku.

Podľa neho existuje niekoľko veľmi dobrých štúdií zo Spojených štátov, ktoré posudzujú počet prejdenných krokov denne. Ak kráčate denne menej ako 5 000 krokov, máte sklon k sedavému životnému štýlu a máte vyššie riziko srdcových chorôb alebo metabolického

syndrómu. Podľa štúdií by sa odporúčalo najmenej 7 500 krokov počas dňa. Vraj však tiež platí – doprajte si o 5 000 krokov denne viac ako doteraz a ste na bezpečnej ceste.

Shane O'Mara. Shane je profesorom experimentálneho výskumu mozgu na Trinity College v Dubline. Tvrdí, že ľudské senzory fungujú najlepšie, keď sú v pohybe. Kráčanie má podľa neho mnohé výhody, ľudia, ktorí viac kráčajú trpia menej často depresiou, sú otvorenejší. Výhodou kráčania oproti ostatným cvičeniam je to, že je ľahko dostupné, je možné ho jednoducho zakomponovať do dennej rutiny a nič špeciálne k nemu netreba.



» red, zdroj – Der Spiegel

AKCIA trvá do 31.7.2020

Tisíce spokojných používateľov...
Pridajte sa aj Vy!

DOPRAJTE SVOJMU PSÍKOVI TEN NAJvyšší ŠTANDARD ...

Revolučné a svetovo patentované riešenie tuhých a tekutých psích exkrementov

Odtiaľ už AJ U VÁS DOMA!

ECO DOG TOILET STANICA Vám prináša:

- koniec hľadania a zbierania exkrementov po celej záhrade,
- čistý trávnik bez vypálených miest od psieho moču,
- okolie Vášho domu bez nepríjemného zápachu,
- zvýšenú ochranu zdravia Váš a Vašej rodiny,
- ochranu Vášho majetku (záhradný nábytok, lavičky, fasáda...),
- zníženie rizika kontaminácie pôdy Vašej záhrady či záhradky s pestovanou zeleninou, ovocím, kvetmi,
- koniec šírenia baktérií, endoparazitov, vírusov a plesní zo zvyškov psích exkrementov viriacich sa vzduchom a pri kosení,
- šetrenie Vášho času a peňazí na odstránenie následkov znečistenia Vášho majetku psími exkrementami.

Zavolajte nám alebo napíšte. Viac informácií na našom webe

www.psiatoaleta.sk

info@psiatoaleta.sk

☎ 0948 996 992

PRÍEVEĎ MA → POCHVÁĽ MA → ODMEŇ MA
Mojou odmenou je Tvoja čistá záhrada.

TERAZ len 99 €



OKNÁ - DVERE - GARÁŽOVÉ BRÁNY
INTERIÉROVÉ DVERE - ŽALÚZIE - ROLETY

GARANTUJEME VÁM NAJLEPŠIE CENY

Hollého 13, Žilina
(Vedľa mestskej Polície)

INFO: 0911 421 966
vteple@centrum.sk

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOCH

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€
0944 229 001



SEDACIE SÚPRAVY NA MIERU

polohovateľné opierky 4ks

ADRESA PREDAJNE
ŽILINA, KAMENNÁ CESTA 3
0907 787 089
www.zarpa.sk

AKCIA
Vankúš 2ks
+ Taburet PUF
ZDARMA



CENA-LÁTKA AQUACLEAN-KOSTRA DREVENÁ, možnosť nastavenia hĺbky a tvrdosti sedenia

Cena: 2110,- EUR - **AKCIA** - s týmto letákom -20% = **1690,- EUR**, Bez polohovateľných opierok - **1490,- EUR**
ROZMERY: 200/320/215cm



NEJDE VÁM BIZNIS? KONTAKTUJTE NÁS

zilinsko@regionpress.sk
0905 362 803

MARHULE NA KVAS - PREDÁM

Vysoká cukornatosť, prezreté, 0,70 € za 1kg
Tel: 0948 316 876 E-mail: info@chcemkvas.sk

KUCHYNE na mieru
za cenu ako **z POĽSKA**

0902 828 109

ul. Robotnícka 18 A, Martin
(bývalý hutnícky závod)

- Frézovanie, vložkovanie komínov
- Revízie komínov na kolaudáciu
- Výstavba nerezových a betónovo-nerezových komínov

Všetko pre Váš komín

kontakt: 0905 742 808





Zažite neopakovateľnú rodinnú dovolenku v Tatrách



www.hotel-hubert.sk
recepacia@hotel-hubert.sk



49-0027

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

S	6	4			8			9	5
U		5	3					6	
D									1
O					6	7	3		
K	4	6		5	1	4			
U	7		4					1	
	8				9				7
	1		8						

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

Dovolenkujte bezpečne, tam, kde vonia ihličie

Penzión *** Oravská horáreň Vám ponúka pobyty pre dôchodcov so ŠTÁTNOU ÚČELOVOU DOTÁČIOU vo výške 50,- EUR / 1 osoba a pobyt s podporou MPSVaR SR.

POBYT V TRVANÍ 7 DNÍ 6 NOCI ZAHŔŇÁ:

- 1 x uvítací aperitív, 6 x ubytovanie v izbách s vlastným sociálnym zariadením, TV, internet na izbe,
- 6 x raňajky a večere, 3 x obed, 1 x regionálne folklórne vystúpenie, 1 x výlet na Oravský hrad so 100% zľavou s dopravy
- 1 x výlet s 50 % zľavou s dopravy k drevenému kostolíku do Tvrdosína a plavba loťou po Oravskej priehrade
- 1 x posedenie pri šálke kávy s domácim koláčikom a v letných termínoch táborák s opekaním.

CENA POBYTU S VÝŠŠIE UVEDENÝMI SLUŽBAMI JE 242€ 1 OSOBA A POBYT (NEPRACUJÚCI DÔCHODCA ZAPLATÍ IBA 192€ ZA CELÝ POBYT!!) ORAVA ZDRAVIE LÁSKU Z PRÍRODY ROZDÁVA !!!

TERMÍNY V MESIACI NOVEMBER 2020 PONÚKAME V CENE IBA 152,- EUR 1 NEPRACUJÚCI DÔCHODCA.

POZOR: parkovanie v areáli a pripojenie na internet je pre hostí bezplatné! Možnosť využiť dovolenku cez „Rekreačné poukazy s príspevkom 55% „ Možný zájazd do poľskej Jablonky na regionálne trhovisko

Voľné termíny:

- 9.8 – 15.8.2020 • 23.8 – 29.8.2020 • 30.8 – 5.9.2020 • 6.9 – 12.9.2020
- 13.9 – 19.9.2020 • 20.9 – 26.9.2020 • 27.9 – 3.10.2020 • 1.10 – 10.10.2020 • 11.10 – 17.10.2020
- 18.10 – 24.10.2020 • 6.12 – 12.12.2020 • 13.12 – 19.12.2020 • 21.12 – 27.12.2020

Pobyty pre nepracujúcich dôchodcov sú realizované vďaka finančnej podpore MPSVaR SR.

Penzión * ORAVSKÁ HORÁREŇ**
Oravský Podzámok 396,
lokalita záhava Hruštin
Tešíme sa na Vás!

REZERVÁCIE: 0918 404 191
0918 501 942 • 0905 978 920
recepacia@oravskahoraren.sk
www.oravskahoraren.sk

65-0139



CEHY s.r.o.

0948 409 802

servicechy@gmail.com

www.cehy.eu

NÁRADIE PRE VRTANIE STUDNÍ A JADROVÉ VRTANIE

- jadrové korunky závitové, bez závitové a jadrovky
- ponorné kladivá a korunky s DHD a QL uchytením
- pažnice, vrtné tyče a iné komponenty
- výroba náradia podľa požiadaviek zákazníka

**SERVIS HYDRAULIKY**

- oprava rôznych hydraulických čerpadiel a motorov
 - testovanie funkčnosti hydraulických čerpadiel a motorov s certifikátom
- NÁVRH NOVÝCH, ÚPRAVA EXISTUJÚCICH HYDRAULICKÝCH SYSTÉMOV
DOVOZ / VÝVOZ A PREDAJ HYDRAULIKY
KONŠTRUKČNÉ PRÁCE

STROJOVÉ POTERY

0948 300 988

6. júla 1785**Výročia a udalosti**bol za **menovú jednotkou USA** jednomyseľne zvolený **dolár**.

BITU FLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ a ETERNITOVEJ STRECHY

- odstránenie nečistôt
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- nízka hmotnosť
- vysoká životnosť

Bituflexroznava@gmail.com



- 25 rokov záruka a dlhoročné skúsenosti
- zameranie zdarma
- bez zálohy
- kvalitný taliansky materiál zn. Index

0950 266 604

REKONŠTRUKCIE ETERNITOVÝCH, PLOCHÝCH A PLECHOVÝCH STRECH Bez demontáže!

KVALITA A SPOKOJNOSŤ ZA VÝHODNÉ CENY

Chráňte svoju strechu a izoláciu pred škodami spôsobenými dažďom!

Realizujeme rodinné domy, paneláky

s plochou strechou. 12 ročná záruka. Bezplatná miestna obhliadka.

S farebným a vzorkovaným originálnym materiálom INDEX a VILLAS 3D

Tel.: 0915 437 039

www.palaservis.sk

MY MATERIAL
NEFALSUJEME!**AKCIA!****4. júla 1837****Výročia a udalosti**začala **prvá diaľková železničná trať** pravidelnú prevádzku **medzi britskými mestami Birmingham a Liverpool**.
RUUKKI
Building your tomorrow.


ZĽAVOVÁ AKCIA NA VYBRANÉ STREŠNÉ KRYTINY RUUKKI V TRIEDE KVALITY RUUKKI 40

Kalkulácia zadarmo | Dovozy zadarmo | Technické poradenstvo zadarmo | Certifikovaná montážna firma

**STAMAX**STAMAX s.r.o.
Kamenná 49, Žilina

m: 0918 490 275

e: stamax@stamax.sk

www.stamax.sk

BALKÓNY • ZIMNÉ ZÁHRADY • TERASY

zasklievanie terás

zimné záhrady

Zľavy platia do 15. 7. 2020.

splátky od 98 €

splátky od 149 €

VYUŽITE ŠPECIÁLNE ZĽAVY AŽ DO 35%

VYHRAJTE 400 €

0948 787 777 | www.balkona.eu

Ku každej objednávke darček | Možnosť splátok s 0% úrokom

BALKONA
BALKÓNOVÉ A OKENNÉ SYSTÉMY

Kto chce zarobiť robí v poľno...!

Už stovky spokojných pracovníkov!

Možnosť pracovať mesiac ale aj dlhodobo. Oblíbená práca s čistým zárobkom cca 4,0 €/hod.! Priemerný zárobok u nás predstavuje cca **1 100 €/mes. čistého** (29 000 Kč). Možnosť robiť aj kratšiu dobu. Výplata priebežne v hotovosti, zálohy každý týždeň. Prac. zmena 10 hod., pracuje sa na úkol! Myslíme na vaše zdravie, bezpečné ubytovanie a cestovné zdarma. Celodenné stravovanie za symbolický príspevok. Práca nie je ťažká, ale hľadáme prednostne ľudí, zvyknutých na fyzickú prácu. Práca vhodná pre ženy, mužov aj páry. Nástup 9. 7. 2020 alebo dohodou. **U nás vek nerozhoduje.** Istota aj celoročnej práce, dôchodku aj na HPP. Každý, kto s nami chodí, vie, že držíme sľuby.

Viac na 0948 944 782 (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť). Jobbees, člen združenia AB Crop

Jobbees

08-011727

Ponuka práce

OPERÁTOR VÝROBY v ČR

Miesto práce:
Kušťova, 269 90 Rakovník,
Česká republika
Ponúkaný plat (brutto):
základná mzda 23500 Kč
+ variabilné zložky mzdy
Termín nástupu:
IHNEĎ

Druh pracovného pomeru:
Plný úväzok
Ubytovanie zabezpečené
Práca vhodná pre mužov aj ženy
Náplň práce:

- výreba autoklimatizácií
Variabilné zložky mzdy:

- príplatok: nočná, preobedná
- bonus za mimoriadne zmeny
- mesačný bonus individuálny
- závodné stravovanie (ceny obedov dotované)

Kontakt:
0905 281 763, 0905 452 659
www.ic-aumont.sk

75-600-01

PRIJMEME UPRATOVAČKY

NA TRVALÝ PRAC. POMER ALEBO DOHODU, DO VÝROBNÉHO ZÁVODU

- 3,56€/hod. brutto (prípl.: nočné, soboty, nedele, sviatky)
- zabezpečená doprava (príspevok)

ŽILINA, nástup ihneď

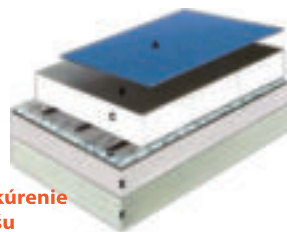


0903 828 397

65-010

VESPAS IZOLÁCIA PLOCHÝCH STRIECH

- A - modifikovaný asfaltový pás
- B - podkladový asfaltový pás
- C - tepelná izolácia v pochôdznej tvrdosti
- D - PU lepidlo
- E - penetračný asfaltový náter
- F - pôvodná strecha



Výhody tohto typu izolácie:

- zateplenie **ušetrí Vaše mesačné náklady na kúrenie**
- zaizolovanie asfaltovými pásmi **zabezpečí Vašu strechu proti zatekaniu na niekoľko desaťročí**
- uloženie polystyrenu na lepidlo umožňuje zatepliť Vašu strechu bez kotvenia, či iného narušenia súčasnej strechy
- izolácia touto technológiou je **časovo veľmi priaznivá** - naše práce zrealizujeme za 1 až 3 dni, podľa počasia
- **ponúkame výhodnú cenu 22,90€ bez DPH/m²** (27,48 € s DPH/m²) pri hrúbke polystyrenu 8 cm a výmere väčšej ako 80m²
- **garantujeme 10 ročnú záruku na prácu i materiál**
- okrem izolačných prác vieme zabezpečiť aj klampiarske prvky (nové rýny, zvody, oplechovanie atýk, komínov a pod.)

ZDARMA obhliadka a cenová ponuka

Vespas, s.r.o., Prečín 173, 018 15 Prečín

tel.č.: 0948 030 185; krabac@vespas.sk

46-0017

Hľadáme kuchára a pomocného kuchára

do zabehnutej reštaurácie s penziónom

Nástup možný ihneď na HPP, aj brigádne

- možnosť ubytovania

Penzión Mlynárka Rajecké Teplice

Info: tel. 0903 532 497

63-0045

65-008

PONUKA PRÁCE V ČR

OSTRAVA - OPERÁTOR VÝROBY
ŠTETÍN - ZVÁRAČI NA ŽIVNOST
MLADÁ BOLESLAV - VODIČ VZV, RETRAK

VHODNÉ PLATOBNÉ PODMIENKY.
UBYTOVANIE ZABEZPEČENÉ.
MOŽNOSŤ ZÁLOH A NADČASOV.

BEZPLATNÁ LINKA: **0800 500 091**
WWW.KOSNTRUKTER.SK

85-0429

PEKÁREŇ V BYTČI

Hľadá zamestnanca:

Vodič dodávkového vozidla

Miesto práce: Bytča, Hlinická cesta

Mzdové podmienky: 4,2662 €/hod. brutto

+ príplatky + osobné ohodnotenie + mimoriadne odmeny

Termín nástupu: ihneď

Náplň práce: riadenie a manipulácia s pekárenskými výrobkami

Výhody: výhodný nákup produktov za zamestnanecké ceny,

práca v príjemnom kolektíve, stabilné zamestnanie

Požadujeme: vodičský preukaz sk. B, manuálna zručnosť, zodpovednosť

Kontakt: 0915 932 470, e-mail: uctaren@fajp.sk

09-58

PEKÁREŇ V BYTČI

Hľadá zamestnanca:

Pracovník na krájanie a balenie chleba

Miesto práce: Bytča, Hlinická cesta

Mzdové podmienky: 3,5552 €/hod. brutto

+ príplatky + osobné ohodnotenie + mimoriadne odmeny

Termín nástupu: ihneď

Výhody: nákup pečiva za zamestnanecké ceny, stabilné zamestnanie

Firma s dlhodobou tradíciou pečenia chleba a pekárenských výrobkov

Kontakt: 0915 932 470, e-mail: uctaren@fajp.sk

09-58

Vsadte na kvalitné suroviny a dôslednú hygienu

Je tu čas letných grilovačiek

Aké by to bolo leto bez poriadnej grilovačky. Ak sa aj vy chystáte vytiahnuť a očistiť gril, rozžeraviť uhlíky a pustiť sa do prípravy chutných špecialít, nechajte sa inšpirovať. Prinášame osvedčené rady na kvalitné grilovanie a tipy na skvelé pochúťky.

Dnes sa griluje všade, v záhradách, na chatách i na lúkach, dokonca i na sídliskových dvoroch. Skôr ako sa pustíte do samotného grilovania, venujte pozornosť príprave grilu ale aj výberu kvalitných surovín.

Hygiena je dôležitá

Základom kvalitného grilovania je čistý gril. Je potrebné ho vymiesť a rošt dôkladne očistiť drôtenou kefou. Vhodné je pri grilovaní používať masívny liatinový rošt, ktorý optimálne akumuluje teplo z ohniska.

Náš tip: Ak máte v pláne grilovať väčšie kusy mäsa, zvážte použitie otočného grilu. Vďaka jeho otáčaniu sa mäso pečie rovnomerne, pričom sa neustále zvlhčuje vlastnou šťavou a zostane tak skutočne lahodné a šťavnaté.

Vyberte kvalitné uhlie alebo drevo

Na grilovanie je vhodné dubové, bukové či brezové drevo. Ak sa preň rozhodnete, nikdy nepoužívajte drevo zhnité alebo lakované. V prípade, že zvolíte drevené uhlie, kupujte to, ktoré neobsahuje aditíva.

Náš tip: Pri rozpaľovaní uhlia nepoužívajte chemické podpalovače. Uhlie, z ktorého si pripravíte pahrabu by malo byť čisté, s povlakom bieleho popola.

Dodržujte vhodnú teplotu

Suroviny určené na grilovanie ukladajte na rošt vtedy, keď sú uhlíky rozžeravené do červena, ale nehoria plameňom. Pokúste sa dosiahnuť strednú teplotu. Pri vysokej teplote sa môže marináda pripaľovať a to nie je pre chuť a kvalitu grilovaných pokrmov žiadúce. Tiež pamätajte na to, že čím sú grilované potraviny mäkkšie, tým nižšiu teplotu potrebujú.



Marinované kuracie krídelká sú klasikou.

foto autor pexels pixabay

Náš tip: Správnu teplotu pahraby si môžete ľahko otestovať. Podržte ruku vo výške približne 12 centimetrov nad grilom. Ak majú uhlíky tú správnu teplotu, udržíte ruku nad grilovacou plochou 5 až 7 sekúnd. Ak by ste ju tam udržali kratšie, je teplota príliš vysoká.

Nepodceňte výber a prípravu surovín

Na grilovanie sa hodí hovädzie stehno, bravčová krkovička či panenka, kuracie prsia bez kože, kuracie krídelká ale aj vykostené kuracie stehná. Z rýb siahnite po čerstvom lososovi alebo tuniakovi. Zo zeleniny sa osvedčila cuketa, baklažán, kukurica, paprika aj paradajky. Svoje miesto na grile si však získava aj ovocie. Výborne sa hodia broskyne či slivky. Všetky suroviny je vhodné pred grilovaním marinovať. Pokrmy tak získajú na chuti.

Náš tip: Suroviny pripravené na grilovanie vyberte z chladničky dve hodiny pred grilovaním, aby dosiahli izbovú teplotu. Po tom, ako mäso vyberiete z grilu, nechajte ho ešte pár minút uložené na teplom mieste, až potom ho krájajte a podávajte.

Myslite aj na svoje zdravie

Ak grilujete na príliš silnom ohni a dyme, vznikajú pri príprave vašich pokrmov zdravotne škodlivé látky. Ak pozorujete na jedle príliš tmavé a spálené časti, rozhodne ich pred konzumáciou z pokrmov odstráňte.

Náš tip: Vyhnúť sa horiacemu tuku môžete aj tak, že budete pri grilovaní používať na to určené perforované misky. Oceníte ich aj pri príprave mäkkších druhov zeleniny, ktorá by sa inak mohla pripaľovať.

Pripravte si predjedlo, hlavné jedlo aj zákusok

Chlieb s grilovaným cesnakom

Suroviny: 2 celé hlávky cesnaku, soľ, mleté čierne korenie, olivový olej, chlieb
Postup: Každú hlávku cesnaku zabaliť do alobalu a grilujeme 45 minút. Potom na grile opečieme krajce chleba a následne každý pokvapkáme olivovým



Užite si príjemnú letnú grilovačku.

foto autor davyart pixabay

olejom. Hotové strúčiky cesnaku vytlačíme zo šupky a natrieme na chlieb. Osolíme a okoreníme.

Marinované kuracie krídelká

Suroviny: 500 g kuracích krídel, dva strúčiky cesnaku, lyžicu medu, mleté čierne korenie, lyžicu olivového oleja, lyžicu sójovej omáčky, podľa potreby soľ a citrónová šťava na ochutenie

Postup: Kuracie krídelká umyjeme v studenej vode, osušíme kuchynskou papierovou utierkou a vložíme do mis-

jogurt, soľ, olej, mleté čierne korenie, ďalšie korenia podľa chuti, mäta - môžete ju nahradiť vašimi obľúbenými bylinkami.

Náš tip: Mäso na grile neotáčajte vidličkou ale pomocou klieští. Zabráňte tak vytekaniu šťavy z mäsa.

Grilované broskyne s marcipánom

Suroviny: 8 broskýň, 100 g marcipánu, 125 g mascarpone, 50 g maslových sušienok, lupienky mandlí

Postup: Umyté broskyne prekrájame na polovice a odkostkujeme. Položíme ich na gril a počkáme, kým nie sú horúce. Potom do každej polovičky vtlačíme

Nezabudnite!

Na gril neukladajte surové mäso vedľa toho, ktoré už prešlo tepelnou úpravou. To platí aj v prípade pracovnej dosky či používaného náradia. Vyčistite si zvlášť náradie na surové a osobitne na už hotové mäso.

ky s marinádou a poriadne ňou potrieme každé krídelko. Necháme odležať minimálne dve hodiny, alebo cez noc v chladničke. Potom už len grilujeme a vychutnávame.

Marináda: V sklenej miske zmiešame dva strúčiky pretlačeného cesnaku, lyžicu medu, mleté čierne korenie, lyžicu olivového oleja, lyžicu sójovej omáčky, soľ a citrónovú šťavu.

Náš tip: Ak by bola marináda príliš hustá, zriediť ju môžete vodou.

Kuracie steak v jogurte

Suroviny: 600 g kuracích prs, 3 lyžice bieleho jogurtu, lyžičku soli, 2 lyžice oleja, mleté čierne korenie, zmes vášho obľúbeného korenia, lyžicu sekanej mäty

Postup: Kuracie prsia umyjeme v studenej vode, osušíme kuchynskou papierovou utierkou a vložíme do misky s marinádou tak, aby ňou bol pokrytý každý plátok mäsa. Necháme odležať minimálne dve hodiny, alebo cez noc v chladničke. Potom už len grilujeme a vychutnávame.

Marináda: V sklenej miske zmiešame



Zelenina sa veľmi hodí aj na prípravu špízov. Ak zvolíte kombináciu s mäsom, použite menšie kúsky mäsa a väčšie kusy zeleniny, budú hotové súčasne.

foto autor RitaE pixabay

guľku z marcipánu, na to dáme kôpku mascarpone a vrch posypem podrvenými maslovými sušienkami a mandlevými lupienkami. Naplnené broskyne vrátime späť na gril a pečieme, kým sa mascarpone nezačne topiť.

Náš tip: Pri grilovaní broskýň môžete použiť perforované misky. Bude sa vám pracovať lepšie a broskyne sa nepripečú.

STRANU PRIPRAVILA: RENÁTA KOPÁČOVÁ

ZO SLOVENSKÝCH FARIEM AŽ NA VÁŠ TANIER

FARMFOODS.SK

PRE TENTO TÝŽDEŇ VÁM ODPORÚČAME:

HK13 Stehná z našich kurčiat - čerstvé z kurína SK, **HK84** Prsia z našich kurčiat - mrazené z kurína SK, **MK11** Čistý modrý slovenský mak, **HK91** Domáca kačica celá - mrazené z jazera SK, **OT13** Nepasterizovaný čerstvý 100% ovčí syr z Turčeka, **TE01** Čerstvé gazdovské mlieko 3,7% z Dubníka, **MH19** Smotanový jogurt 8,5% - Zrelá čučoriedka, **TM22** Fitnes tvaroh s nízkym množstvom tuku, **MH08** V kelímku vyzrie- vaný jogurt 3,1% - Tmavá čokoláda, **MH52** Nezahusťovaný tvarohový dezert s vanilkou, **ZS04** Farmársky blok eidamského syra z Dubníka, **ZS63** Ľahké pierko 1 ročný zrejší syr, **DM01** Delaktózovaný biely jogurt farmárskeho typu 3,7%, **NZ23** Čerstvá syrová hrudka s ostrým čili, **NZ73** Horúce pološtiepky - parený syr na gril, **SN01** Čistá prírodná termizovaná nátiarka s bryndzou z Turčeka, **NC11** Semolinové cestovinové plátky Csusza original, **ZC02** Sladké slivkové pirohy zo zemiakov spod Tatier, **VF11** Pri nízkej teplote vyrobené Zemiakové lupienky, **TC21** Detské párky s teľacinkou zo Charolais, **MV61** Tradičná Slovenská jaternica s krúpami, **MA61** Delikátna údená slanina Mangadurca, **CH62** Robustný Rump steak Charolais, **MV02** Farmfoods klobása - originálna z Mangadurcy a Charolais, **MV72** Krehké párky so syrom - špecialitka aj na gril, **SB85** Natur bravčová zmes - mletá predpripravená, **MA71** Bravčová marinovaná - špecialitka na gril, **MA65** Domáca masť s oškvarkami Mangadurca, **PK03** Údená paštéta z Mangadurcy, **MA54** Sušená údená Delikátna krkovička Mangadurca, **MV73** Poctivá sekaná - Leberkása na gril, **RE11** Plnené kapustové listy s mäsom a krúpami - hotové jedlo, **CK12** Kráľovský chlieb bez droždia s ražným kváskom Arnošt, **CK11** Špaldový chlieb bez droždia s ražným kváskom Arnošt, **RV31** Cabernet Sauvignon Rosé 2017, polosladké víno - kartón, **ČZ51** Merlot z drevených sudov 2015, suché červené víno.

Objavujte s nami významy jednotlivých log na etiketách našich výnimočných potravín a prevádzkach.



NÁJDITE SVOJU NAJBLIŽŠIU PREDAJŇU:
predajne.farmfoods.sk

ŽILINA

pri Living centre,
Prielohy 1112/1C

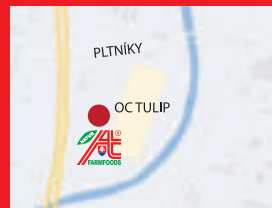
pon - sob
08:00 - 19:00



MARTIN

pri obchodnom
centre Tulip,
Pltníky 2

uto - pia 08:30 - 17:30
sob 08:30 - 12:30



POVAŽSKÁ
BYSTRICA

SNP 1911/429,
pri Tesco

pon - sob
08:00 - 19:00



VÝNIMOČNÉ
slovenské, prírodné



POTRAVINY
z vlastných fariem

! Pozorným čítaním etikiet potravín šetríte vaše zdravie a peniaze. !

www.TonerPartner.sk



ZĽAVA

10%

na kompatibilné náplne

ZĽAVA

3%

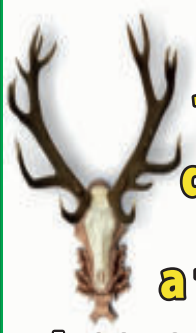
na originálne náplne

Ako získate zľavu?

Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **ZILINSKO** a získate zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



**Kúpim
jelenie,
srnčie,
danielie
zhody
a trofeje.**

tel. 0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

**Okenné
sušiaky**

Montáž bez narušenia
fasády alebo okenného rámu

**ZĽAVA
-25%**

0944 113 140
www.susiakynaokna.sk

„Trápia Vás dlhy?“

MÁME PRE VÁS RIEŠENIE...

- **ČO VÁM PONÚKAME?** Vieme Vám ponúknuť skutočnú, overenú, bezpečnú a rýchlu pomoc.
- **ČÍSLA HOVORIA ZA NÁS:** Za 8 rokov sme pomohli **6 608 klientom** zbaviť sa dlhov vo výške **178 173 779,- €**.
- **AKO SA S NAMI SPOJÍTE?:** Zavolajte nám na bezplatnú linku **0800 221 331** alebo napíšte na **www.bonato.sk** v časti „Dohodnúť si schôdzku“

BONATO
OSOBNÝ BANKOT
S GARANCIOU!
BONATO - symbol pomoci

ZÍSKAJTE POKOJNÝ A KLUDNÝ ŽIVOT

ECO Energy®
energetické poradenstvo

NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

POTVRDENÉ NAŠIMI ZÁKAZNÍKMI !!!

Ako jediný na trhu Vám prinášame možnosť splatiť si Vaše nové zariadenie, ktoré Vám bude celý život šetriť Vašu peňaženku. Toto zariadenie si navyše splatíte z uspororených financií, ktoré by ste aj tak zaplatili za nákup elektrickej energie.

- 3 ploché kolektory, 300 l boiler v cene
- návratnosť investície 2-3 roky
- kompletná konštrukcia na strechu + pripojovacie potrubie
- spoľahlivo pokryje spotrebu teplej vody od marca do októbra

Aj na splátky
23,66€ x 96 mes. **1890€**
vrátane montáže

Možnosť na splátky na celý sortiment až na 5 až 8 rokov

ecodesign



emisná trieda
5

infolinka: 0800 909 909, 0948 930 940, info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

VIADRUS

- splynovací kotol na drevo a brikety
- najmodernejší a ekologický latínový kotol od Viadrusu
- dostupný vo výkonových radách 16, 21, 25, 30 kW
- vysoká účinnosť až 91 %
- nízka spotreba paliva
- vodou chladené pevné rošty

Po odpočítaní dotácie zaplatíte za kotol:

Výkon v kW	Doporučená vykurovacia plocha	Cena *
16 kW	150 m²	1 €
21 kW	220 m²	35 €
25 kW	290 m²	79 €
30 kW	350 m²	150 €

*uvedená cena je bez montáže

Fotovoltaická elektrárňa 3200 Wp

- pozostáva z 10 panelov + menič
- montáž na kľúč, návratnosť investície 4-5 rokov
- ročná výroba el. energie cca 3800 kWh

Zvyšok životnosti elektrárne viac ako 25 rokov
máte vami vyrobenú elektrinu úplne zdarma

3189€
vrátane montáže

Aj na splátky
39,91€ x 96 mes.

ZÁRUKA OD VÝROBCU 25 ROKOV

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

AIW - Práca - Opatrovanie seniorov v Rakúsku!

- 14-dňové turnusy, rakúska živnosť
- máme stále dostatok ponúk aj pre mužov
- sme partnerom rakúskeho Červeného kríža
- 20 rokov pomáhame opatrovateľkám v Rakúsku

Honorár 1 100 až 1 600 € brutto / 15 dní
Dopravu hradí klient, strava a ubytovanie ZDARMA!

Kritériá pre spoluprácu:

- opatrovateľský kurz a prax
- dobrá znalosť nemeckého jazyka
- vek 25 až 60 rokov

Máme zástupcov v každom kraji Slovenska!
Volajte na bezplatné číslo
0800 24 24 44
a dohodnite si stretnutie.

www.aiw.sk Facebook: aiwsk

SPÔSOBUJÚ VÁM SCHODY PROBLÉM?

Stannah

Stannah Vám ponúka stoličkové výťahy na všetky typy schodísk.

ŽZP občanom poradíme, ako získať na zakúpenie štátny peňažný príspevok.



OBNOVA STRIECH

- ETERNITOVÝCH • PLECHOVÝCH
- PLOCHÝCH • KANADSKÝ ŠINDEL

RODINNÝCH DOMOV, PANELÁKOV A BYTOVIEK

BEZ DEMONTÁŽE!

SO ZACHOVANÍM PŮVODNEJ KRYTINY
BITÚMENOVOU LEPENKOU

- zameranie • odborné poradenstvo
- cenová kalkulácia na mieste **ZADARMO !!!**

**VYKONÁVAME OPRAVY:
KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV**

obnova plochých striech technológiou **COPERNIT**
min. záruka 20 rokov

NAJLEPŠIA CENA NA TRHU už 10 rokov

Slovenská firma

NON STOP linka
0944 720 932

- 20 ROČNÁ ZÁRUKA
- NAJLEPŠIA CENA
- ŽIADNA ZÁLOHA
- PRVOTRIEDNA KVALITA



5 ROKOV
ZÁRUKA A SERVIS ZADARMO

OSLAVUJEME 45 ROKOV STOLÍČKOVÝCH VÝŤAHOV 1975-2020

Zavolajte na naše bezplatné telefónne číslo
0800 162 162
www.stannah.sk

Viac ako **750 000** Stannah inštalácií výťahov

Sme priami výrobcovia a špecialisti na najpredávanejšie stoličkové výťahy na svete!