

ŽILINSKO BYTČIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 52 120 domácností

čítajte
NOVINY...S NAJVÄČŠÍM
ZÁSAHOM
NA SLOVENSKU

LAMINÁTOVÉ PODLAHY • KOBERCE • VINYL • TAPET

DIEGO

DIEGO DNI

13-18. júla 2020

10-20% ZĽAVA NA LAMINÁTOVÉ PODLAHY, LVT, SPC

20% ZĽAVA NA KOBERCE

20% ZĽAVA NA ZÁCLONY, ZÁVESY, GARNÍZE

20% ZĽAVA NA TAPETY

ŽILINA, Bajzova 39/B
Tel.: +421 910 330 677 • www.diego-slovakia.sk



PALIVOVÉ DREVO

BUK, SMREK

1m 1m

1,1m

plnometer ukladany

DOPRAVA ZDARMA

0940 850 121

VSTAVANÉ SKRINE

SUPER KVALITA • ABS HRANY • HLINÍKOVÉ KOVANIE

V CENE: hliníkové kovanie, komplet korpus, boky, dno, police, vešiakové tyče, ABS hrany, posuvné dvere

AKCIA: zameranie, dovoz, montáž V CENE

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

ŠTAHOVANIE

0911 319 509
0918 799 309

SVD

www.stahovanieivasnou.sk

BYTY, KLAVIRE, KANCELARIE, TREZORY, DOPRAVA

ŠTAHOVANIE

BYTY • KANCELARIE
TREZORY • KLAVIRE

041- 565 0330
0902 902 482

TRIV
www.triv.sk

NÁKLADNÁ DOPRAVA

PRENÁJOM KONTAJNEROV

3m² 10m²

stavebný alebo
objemový odpad

www.kontajneryzilina.sk 0903 431 746

**NEJDE VÁM
BIZNIS?
KONTAKTUJTE NÁS**

zilinsko@regionpress.sk

0908 979 468

PALIVOVÉ DREVO

mäkká metrovica - 32 €/pru
klátiky štiepané - 39 €/pru

tvrdá metrovica - 42 €/pru
klátiky štiepané - 49 €/pru

suchá lipová metrovica
21 €/pru
suchá lipová štiepka
29 €/pru

0911 090 185
0905 193 790

ZEMNÉ A BÚRACIE PRÁCE

**PRÍPOJKY, OPLOTENIE
ZÁMKOVÉ DLAŽBY**

+ AUTODOPRAVA

0905 835 191

VÝROBA NÁBYTKU NA MIERU

NEPA

- 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



- **Striekanie fasádnych omietok a farieb**
- **Sadrokartonárske práce**
- **Sadrové stierky a omietky**
- **Maliarské práce**

0910 927 038

Fantasia 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

VŔTANIE STUDNÍ

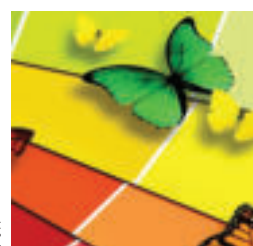
0905 635 960 - 0948 333 073

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



ŽILINSKO
BYTČIANSKO

Redakcia: Vysokoškolákov 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)
pármý 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, Kottrčiná Lúčka, Krasňany, Lietavská Lúčka, Nededza, Porúbka, Rosina, Stráža, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín, Višňové, Hvozdnica, Štiavnik
nepármý 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, Kottrčiná 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	Galancko+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	Pezinskó
PN	38.810	Piešťansko+NM+MY
SC	27.920	Senecsko
SE	34.570	Senicko+Skalicko
TO	40.560	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.430	Trenčiansko+DCA+HL
TT	46.550	Trnávsko
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	Martinskó+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	Bardajevsko+SK+SP
GE	28.710	Gemerko=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

Musíme sa s tým naučiť žiť

Aj to zaznelo v milej, emotívnej a slušnej reakcii funkcionárov istého futbalového klubu na kritiku zo strany hlavného hygienika i predsedu vlády v súvislosti s absolútnym porušením všetkých nariadených a odporúčaných hygienických pravidiel organizovania spoločenských podujatí.

Áno, s korunou sa treba naučiť žiť, to je pravda. Viacerí už majú skúsenosť aj s umieraním v súvislosti s ňou. Aj u nás. A tá prišla ešte skôr, ako tá, druhá, ktorú sa vraj "musíme naučiť". No zdá sa, že sa vracia. Čísla z Talianska, Španielska, Nemecka, ale aj Bulharska a Chorvátska to dokazujú jasne. Graf nových nákaz v Chorvátsku už pomaly dosahuje úroveň z druhej dekady apríla. Bulharsko je na zozname rizikových krajín a televízie nám ukazujú odlet rozjuchaných turistov aj s deťmi do Burgasu. Prečítajte si články a komentáre spred mesiaca, ako namietali mnohí "mienkotvorcovia" porušovanie ľudských práv vzhľadom na vtedy platné obmedzenia u nás. Predhánali sa v kritike vlády, premiéra, krízového štábu, odborníkov. Teraz mlčia. A čísla nám stúpajú. Nemusíme porovnávať

ani tie z Chorvátska. Mimochodom, najzákladnejšie ľudské právo je právo na zdravie. Napríklad aj 88 ročného človeka, chorého na mnohé závažné diagnózy aj bez korony. A s tým sa prioritne musíme naučiť žiť. S tým, že nie iba ja, ale sme tu aj my. Nie výlučne iba moje potreby a kratochvíle, ale aj my a naše zdravie.

Zostáva len čakať, kedy zas naše vládne špeciály začnú zväzovať dovoľenie ľahkovážnych (na náklady nás všetkých), kedy sa zas začne povinná karanténa a kedy sa zas novinári rozpisujú o porušovaní ľudských práv. Lenže - všetci tí akosi ignorujú všetky iné ľudské práva ako tie vlastné. V prípade vracajúcej sa pandémie ide takmer o úmyselný trestný čin. Aspoň v morálnom a etickom, ako aj civilizačnom, ak už nie rýdzo právnom zmysle.

Fakt sa s tým musíme naučiť žiť, ale trochu inak. Teda, oveľa zodpovednejšie a ohľadupľnejšie, vážení!

S pozdravom veľa šťastia

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

Nepodceňujte riziká energetických nápojov

V lete sa potrebujeme veľmi často osviežiť, zahnať smäd, rýchlo doplniť stratenú energiu. Káva v lete? Dajte pokoj!

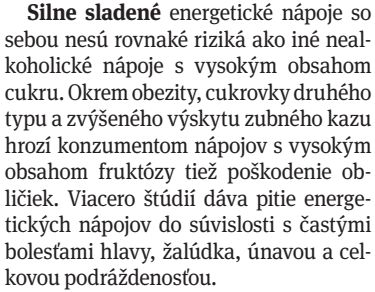
Mnohí, najmä z prostredia mladšej generácie, siahajú po takzvaných energetických nápojoch. V domnení, že sú akýmiś tri v jednom. Proti smädu, proti únave a osviežia. Lenže, nie je to s tými dobre chutiacimi šumivými nápojmi v plechovkách až také jednoduché.

Sortiment ponúkaných energy drinkov je veľmi pestrý. Zastúpenie stimulujúcich látok je však vo všetkých nápojoch podobné. Výrobcovia do nich pridávajú veľké množstvo kofeínu. Ďalšie látky so stimulačným účinkom pridávajú výťažky z juhoamerických rastlín, obsahujúcich tiež veľké množstvo kofeínu. Horkú chuť kofeínu prebija zas veľké množstvo cukrov alebo umelých sladidiel. Z cukrov sa hojne používa lacná fruktóza, vyrábaná chemicky rozkladom kukuričného škrobu.

V štúdiu publikovanej vedeckým časopisom Frontiers in Public Health sa konštatuje, že energy drinky skutočne môžu človeka povzbudiť. Kofeín zrejme dokáže do určitej miery zahnať ospalosť a ďalšie komponenty môžu mať stimulačný efekt ako na ľudskú telesnú schránku, tak aj na nervový systém.

Pravidelní konzumenti energetických nápojov však za to platia nezanedbateľnými zdravotnými rizikami. Ukazuje sa, že predovšetkým mladší konzumenti týchto nápojov tiahnu tiež ku konzumácii alkoholu, častejšie fajčia tabak aj marihuanu a užívajú drogy zo skupiny amfetamínov. Mávajú tiež väčšie sklony k depresii, úzkostným stavom, a dokonca k samovraždám. Významnú úlohu v tom všetkom môže zohrať narušenie prirodzeného spánku veľkými dávkami kofeínu. Energetické nápoje zaťažujú tiež obehový systém. Zjavný je zvýšený krvný tlak.

Silne sladené energetické nápoje so sebou nesú rovnaké riziká ako iné nealkoholické nápoje s vysokým obsahom cukru. Okrem obezity, cukrovky druhého typu a zvýšeného výskytu zubného kazu hrozí konzumentom nápojov s vysokým obsahom fruktózy tiež poškodenie obličiek. Viacero štúdií dáva pitie energetických nápojov do súvislosti s častými bolesťami hlavy, žalúdka, únavou a celkovou podráždenosťou.



» Zdroj: FAZ

VODA
KÚRENIE
KANALIZÁCIA
• výmena vodomeroch SV, TÜV
• výmena meračov tepla, PRVN
Hydraulické
vyregulovanie TÜV, UK
0915 824 186

PALIVOVÉ DREVO
ŠTIEPANÉ POLIENKA
25,33,40,50 cm
TVRDÉ DREVO
50cm 41€, 33cm 46€, 25cm 51 €/prms
MÄKKÉ DREVO
50cm 27€, 33cm 30€, 34cm 51 €/prms
*prms - priestorový meter sypaný
PONÚKAME
- baliky do päťnásobky 5 €/kus
- PODPALOVACIE TRIESKY 2,50 €/balík cca 6kg
volat prac. dni 7.00 - 14.30
0917 249 284
ROZVOZ - 0,75 €/km
kontajnery 7,9,10 a 12 m³
www.pilavelkerovne.sk

VŔTANIE STUDNÍ
PREMIER VRTU 160mm
Kontakt: 0950 449 880

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 PECÍ
www.tridek.sk tridek.kominy@gmail.com
OBHLIADKY: 0910 938 961, 0918 489 793
VÝROBA: 0911 938 960

Kvalitné natieranie striech
0907 545 258

ŽALÚZIE
• ISO design retiazka (celotieň)
cena: 11 €/m²
• ISOLINE retiazka (jednotlivý nosník)
cena: 13,50 €/m² ceny 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

ODSTRAŇUJEME TLAKOVÚ VODU
v pivničných priestoroch aj s prevedením izolačnej omietky proti tlakovej vode
Izolácia múrov - systém navrtania a napúšťania
Tepelnoizolačné omietky ETG
- na vnútorné a vonkajšie omietky
- na novostavby, staré objekty z kamenného, škvarového a miešaného muriva
- povrchová úprava náterom POLYTEX, ACTIN THERMO
Poradenstvo pri kúpe RD
www.suchovodome.sk
0949 236 012



STRIECH KOSTOLOV
OPRAVA KOMÍNOV
0908 288 350

11. júla 1843
Štúr, Hurban a Hodža na fare v Hlbokom kodifikovali spisovnú slovenčinu.

12. júla 1940
bol v Londýne vytvorený tzv. Inšpektorát česko-slovenského letectva; v Duxforde vznikla 310. stíhacia peruť.

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



KAMINA

KRBY-PECE-SPORÁKY-KOMÍNY

www.KAMINA.SK

Krby Kachle Pece Komíny

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

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

PT GAS

PLNENIE ZÁKAZNICKÝCH FLIAŠ PREDAJ FLIAŠ

PLNENIE: kyslík, dusík, argón,
dusíkové zmesi, argonové
zmesi, acetylén, CO₂

PLATÍTE IBA ZA CENU PLYNU, BEZ 0948 787 855
ZBYTOČNÝCH NÁJMOV A POPLATKOV 0911 780 448

OBNOVA NÁPISOV
a DOSEKÁVANIE
DÁTUMOV na
POMNÍKOCH

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€
0944 229 001

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

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

BM KOMÍNY

KOMINÁR

FRÉZOVANIE
A VLOŽKOVANIE
KOMÍNOV

čistenie
komínov a
spotrebičov

ZAREZERVUJTE SI OBHLIADKU ZDARMA!

0911 315 249 ■ www.bmkominy.sk

DLHY? SÚDY? DRAŽBY?

Vaše finančné problémy vyrieši
FINANČNÁ OCHRANA 0905 638 627

KOMPLETNÉ REKONŠTRUKCIE

- prerábky bytov a bytových jadier v Žiline
- elektro-vodo inštalačné 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

NOVOOTVORENÉ!

Sonografická ambulancia v Považskej Bystrici

v budove HANT - Hliny na prízemí vedľa lekárne vyšetruje
všetky orgány tela - aj prsníky/okrem gynekológie /
denne dopoludnia okrem stredy.

Nepracujeme na zdravotné poisťovne cena za vyšetrenie je 20 €
netreba žiadanou od obvodného lekára. Objednávania: 0948 665 320

13. júla 1908

1908 na londýnskych olympijských hrách po prvýkrát v moderných dejinách súťažili aj ženy.

Výročia a udalosti

súkromná stomatologická ambulancia



**PRIJÍMAME
NOVÝCH
PACIENTOV**

0901 751 901

WWW.CENTRUMDENT.SK

HĽADÁŠ ZUBÁRA?

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

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

»Kúpim staré plechové hračky. T.č.: 0905 505 129

16 ZOZNAMKA

»39r. slobodná maminka hľadá partnera nefajčiara 35-45r. 0940195266

»Sympatický 44 ročný muž hľadá sympatickú kamarátku. T.č. 0914277473

Chcete si
podať
inzerát?

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

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

Spätnou SMS vám potvrdíme
prijatie inzerátu a jeho cenu,
ktorú vám vyúčtuje váš mo-
bilný operátor. Cena je 0,60 €
s DPH za každých začatých 30
znakov textu vášho inzerátu
vrátane medzier. Nič iné neúč-
tujeme. **Upozornenie! 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 uverej-
niť v ľubovoľných iných našich
novinách, **ZA**zameňte za skrat-
ku novín, ktorú nájdete na dru-
hej strane vľavo dolu. Službu
PlatbaMobilom.sk technicky
zabezpečuje ELET, s.r.o.

Problém s kyselinou močovou?

Kyselina močová je chemická látka, ktorú sa v tele prirodzene vytvára počas štiepenia látok, ktoré sa nazývajú puríny. Dokáže sa tvoriť aj v pečeni. Cirkuluje v krvi, kde ju aj meriame a zisťujeme jej hladinu.

• kombinácie oboch faktorov.

Sledovanie hladiny kyseliny močovej je potrebné pri zisťovaní rizika ochorenia srdcovo-cievneho systému u diabetikov. Samotné zvýšenie kyseliny močovej upozorňuje na riziko zhoršenia komplikácií cukrovky a/alebo zhoršením srdcovo-cievnych ochorení. Zvýšenú hladinu kyseliny močovej počas života majú častejšie muži ako ženy.

U časti ľudí so zvýšenou hladinou kyseliny močovej sa vyvinie dna.

Nabudúce si povieme o problémoch s kyselinou močovou viac.

» MUDr. Adriana Ilavská, PhD., MBA, MPH
Diabetologička, odborníčka na poruchy metabolizmu a výživy

Zvýšená hladina kyseliny močovej býva následkom jej

• zvýšenej tvorby,
• zníženého vylučovania,

Referenčné populačné hodnoty kyseliny močovej v sére (v µmol/l) v priebehu života

Veková kategória	Hladina kyseliny močovej – urikémia [µmol/l]
Novorodenci	pod 340
Dojčatá	pod 220
Batoľatá	pod 150
Deti pod 15 rokov	Pod 390
Dospelí muži	180 - 420
Dospelé ženy	180 - 340

Zdroj: <https://www.alphamedical.sk>

Projekt Dunajského parku dostal šancu

Minister životného prostredia Ján Budaj sa podpisom memoranda o spolupráci pri ochrane a obnove Dunaja prihlásil k myšlienke vytvoriť Bratislavský dunajský park.

„Víziou Bratislavského dunajského parku je prispieť k zmierneniu dôsledkov klimatickej zmeny – vďaka revitalizačným opatreniam zlepšiť odtok cez inundačné územie, obnoviť vodné plochy a mokrade, a čo je dôležité, podporiť mäkký turizmus. Bratislavčania a návštevníci hlavného mesta získajú prístup k jedinečným dunajským brehom s možnosťou aktívnej turistiky či oddychu, jednoducho prostredie s príjemnejšou klímou najmä počas letných horúčav.“ Povedal minister Ján Budaj.

Spoluautormi iniciatívy Bratislavského dunajského parku sú uznávaní architekti, urbanisti, prírodovedci, ochrancovia prírody a vodohospodári. Inšpirovali sa zahraničnými projektmi, predovšetkým v rekreačnom využití Dunaja vo Viedni, či revitalizácii rieky Isar v Mníchove. Napokon, rakúsky národný park Donauauen sa ťahne až takmer k hranici Slovenska a Bratislavský dunajský park by naň mohol prirodzene nadväzovať.

Celková rozloha plánovaného Bratislavského dunajského parku predstavuje 1954 hektárov. Súčasťou parku

má byť slovenský úsek pravého brehu Dunaja v Bratislave, ucelený úsek od rakúskej po maďarskú hranicu, dlhý 20 kilometrov s perspektívou rozšírenia o vhodné územia aj na ľavom brehu rieky. Jeho návštevníci budú mať k dispozícii vyše 110 km ciest a chodníkov rôzneho charakteru. Vybudujú sa tu pozorovacie stanoviská vtákov, obnovia sa prírodné brehy s plážami, vytvoria sa oddychové miesta na piknik a relax, ale aj desiatky kilometrov nových cyklotrás a chodníkov, ktoré odľahčia už v súčasnosti vyťažенú bratislavskú hrádzu. Zásadnejšou úpravou by malo prejsť územie Lida medzi Starým mostom a mostom Apollo.

» red

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%

- chemická injektáž

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

Predaj a montáž komínov

OravaKrb

najväčší výber

sporákov na drevo za najlepšie ceny

Doprava až k vám domov

Oravakrb - Žilina 0918 364 633

Matice slovenskej 3723, ŽILINA - Vlčince 3

www.oravakrb.sk

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 30%

PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV

ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

VŔTANIE STUDNÍ

vrtanie aj malou súpravou budovanie Ø 160mm

0918 620 100

ŠUMNÁ STRECHA

-nátery striech

-nátery kostolov

-oprava komínov

MICHAL

0908 337 893

NÁTERY STRIECH

ALTITUDE.sk práce vo výškach

0917 578 839

www.altitude.sk

REKONŠTRUKCIE KOMÍNOV A RÍŇ

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

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY | OCELOVÉ DYMOVODY | FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY

KOMÍN S.R.O.

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Tel: 0948 267 814

kominsro.sk | kominsro@kominsro.sk

náš diskont
akciové ceny po celý rok

zabudnite na letáky – u nás nájdete **najvýhodnejšie ceny po celý rok**

www.nasdiskont.sk | potraviny • nápoje • drogeria

Sedita Horalky 50g 028	Relax sirup rôzne druhy 700ml 129	Ariel gél 20 praní 299
--	--	--

Nájdete nás v **LIVING Centre**
Po – Pia: 8.00 – 17.00
Sobota: 8.30 – 12.00
pri **METRE**

Platnosť do 31.7.2020 alebo do vypredania zásob

NA PREDAJ 44 900€

GARSÓNKA po kompletnej rekonštrukcii v Kotešovej

easy bývanie | 0948 183 698 | 0903 709 059

DREVENÉ BRIKETY
1t-190 €
IHNEĎ kľudberu

Teplička n/Váh.,
Sklad: Za kaštieľom 482

www.najlacnejsiebrikety.sk
Otvorené: 17:00-19:00
0911 697 417, 0903 014 011

Žilinský samosprávny kraj
odbor správy majetku ŽSK
Komenského 48, 011 09 Žilina
(ďalej len „vyhlasovateľ“)

ZVEREJŇUJE ZÁMER
PRENAJAŤ MAJETOK FORMOU PRIAMEHO NÁJMU

a to nebytové priestory v stavbe (bývalá poliklinika v Kysuckom Novom Meste) s. č. 773 postavené na pozemku p. KN č. 141/6, k. ú. Kysucké Nové Mesto, zapísanej na LV č. 1566 o celkovej výmere **45,96 m²** vhodnej pre poskytovateľa zdravotnej starostlivosti na prevádzkovanie stomatologickej ambulancie.

Podmienky nájmu pre uchádzačov sú uverejnené pod označením **Zámer priameho nájmu KNM č. 4/2020** na webovom sídle vyhlasovateľa **www.regionzilina.sk** a na úradnej tabuli v sídle vyhlasovateľa.

Lehota na doručenie cenových ponúk je do **22.7.2020** na adresu vyhlasovateľa.

ZEMNÉ A VÝKOPOVÉ PRÁCE
OSTATNÁ STAVEBNÁ ČINNOSŤ

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

PRE PODANIE SI INZERÁTU VOLAJTE

0905 362 803

BYTČA • HLINÍK • POVAŽSKÁ BYSTRICA • PŮCHOV

KAMENÁRSTVO LAVADO zal.1990
RÝCHLO - LACNO - KVALITNE

POMNÍKY • HROBY • URNY
OBKLADY • DLAŽBY • PARAPETY
KUCHYNSKÉ DOSKY • SCHODY
ŽULA • MRAMOR • ONYX • TERACCO

AKCIA
NA VŠETKY POMNÍKOVÉ ZOSTAVY
A OBKLADOVÉ MATERIÁLY
ZĽAVA 20%

TEL.: 0907- 43 93 93, 0911- 43 93 93 web: www.LAVADO.sk

PEKNÁ STRECHA NÁTERY STRIECH VO VÝŠKACH
lacno a kvalitne
tel.: 0908 842 631



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
Výmena svetelníkov a váz. Doprava **ZDARMA** | Ceny platné pri objednaní do 31.7.

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

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 polystyrénu 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 polystyrénu 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, zvodky, 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

Za desať minút 75 hot-dogov

Počas každoročného Dňa nezávislosti v USA sa vždy niekoľko ľudí do slova udusi párkom v rožku - u nás tiež obľúbeným hot-dogom. Sú tam však aj iní experti.

Sedemdesiatpäť párkov v rožku za desať minút. To je tohtoročný rekord istého žrúta menom Joey Chestnut. Prerátané na energetický príjem - je to 92109,6 kilojoulov. Iba pre predstavu - jeden priemerný bravčový rezeň má 1300 kilojoulov. Na zabezpečenie energetickej rovnováhy v organizme je potrebné, aby priemerne zaťažený (fyzicky i duševne) dospelý človek denne prijal cca 8 400 kilojoulov energie.

Je celkom možné, že súťažné jedenie hot-dogov v New Yorku by sa dalo opísať ako prototyp tradície - udalosti, pri ktorej sa oslavuje Deň nezávislosti masívnou konzumáciou párku v rožku.

Tento rok doterajší šampión Joey Chestnut, na Coney Island v New Yorku ustanovil nový osobný rekord. Podľa organizátorov súťaže má 36-ročný víťaz prezývku „Čeluste“ a súčasne aj nový svetový rekord. Joey Chestnut skonzumoval za desať minút 22 tisíc kalórií. Striebro získal 31 ročný Darron Breen, ten zlikvidoval za desať minút 42 rožkov. Ak chcete poznať víťaza v kategórii ženy - potom víťazkou sa stala Miki Sudo, ktorá zvládla za desať minút zhltnúť 48 a pol párka v rožku.

Účastníci súťaže zvyčajne stoja

blízko seba pri dlhom stole pred fandi-cim publikom a tlačia do seba hot-dogy obomi rukami. Avšak kvôli pandémie sa tento rok zápolenie uskutočnilo bez divákov, no bola vysielaná naživo v televízii. Súťažiaci boli od seba oddelení plastovými stenami.

Súťažný večer v plážovej štvrti Coney Island sa datuje od marketingovej kampane v roku 1972 a koná sa každoročne 4. júla v Deň nezávislosti Spojených štátov. Organizátorom je reštaurácia rýchleho občerstvenia Nathan's Famous, ktorá funguje v nepretržitej prevádzke už od roku 1916.



» red

DRAŽBA - RODINNÝ DOM V OBCI BABKOV
okres ŽILINA

Výmera pozemku: 0 m²

Nekupujte, dražte!

Obhliadky: 13.07.2020 o 15:00 hod.
24.07.2020 o 15:00 hod.

Vyvolávacía cena: 11.000,- €

Dražobná zábezpeka: 3.000,- €

Termín konania dražby: 30.07.2020

Čas konania dražby: 09:00 hod.

Miesto konania dražby: LICITOR group, a. s., Sládkovičova 6, 010 01 Žilina

LICITOR
www.licitor.sk
info: 0918 834 834
041/763 22 34

DRAŽBA - Pozemky v k. ú. Kľače, okres Žilina

Výmera pozemku: 1.718 m²

Nekupujte, dražte!

Obhliadky: 13.07.2020 o 14:30 hod.
24.07.2020 o 14:30 hod.

Vyvolávacía cena: 17.800,- €

Dražobná zábezpeka: 5.000,- €

Termín konania dražby: 30.07.2020

Čas konania dražby: 10:00 hod.

Miesto konania dražby: LICITOR group, a. s., Sládkovičova 6, 010 01 Žilina

LICITOR
www.licitor.sk
info: 0918 834 834
041/763 22 34

LETNÝ VÝPREDAJ
kusových kobercov

... veľký výber vzorov, rozmerov a farebných kombinácií

60% až

Komplexné služby zákazníkom sú pre nás samozrejmosťou

Poradenstvo a individuálny prístup

Rezanie podlahovej krytiny na mieru

Obšívanie kobercov

Váš tovar Vám dovezieme po celej SR

Koberce aj PVC Vám profesionálne nainštalujeme

facebook.com/koberce.breno.sk
instagram.com/koberce_breno_sk

bytové PVC 5m
ponúkame tiež v šírkach

máme najväčší výber kobercov, PVC a vinyly

Regiónpress SK 07/2020

KUPÓN NA ZĽAVU pri nákupe

15%

Platí len do 31. 7. 2020!
Vzťahuje sa iba na tovar v predajni. Zľavy sa nesčítavajú. Neplatí späťne, na služby na akciový tovar, ani na objednávku.

BRENO
KOBERCCE • PVC

JÚL 2020

Inšpirujte sa vo Vašej najbližšej predajni BRENO s najširším sortimentom podlahových krytín / 8x v SR - Bratislava, Dunajská Streda, Liptovský Mikuláš, Martin, Nitra, Trenčín, Trnava, Žilina

BRENO.sk



**Silná dvojka
na REKONŠTRUKCIE**

+

za „uhorkové“ ceny



Najbezpečnejšie okná s 12-ročnou zárukou

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



OKNÁ | DVERE | FASÁDY | BRÁNY | ROLETY | ŽALÚZIE



WWW.REMSLI.SK



**PLASTOVÉ - HLINÍKOVÉ
DREVENÉ - DREVOHLINÍKOVÉ
OKNÁ A VCHODOVÉ DVERE**



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

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

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

OKNÁ • DVERE

- bezpečnostné dvere
- garážové brány

Profí OKNO SK
PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE www.profioknosk.eu

AKCIA
ALU PARAPETY ZA 1€

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



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)

ZĽAVA až 58%

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
Venus 976, Wm K



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

Zakliata krajina

Bola raz jedna krajina. Mala krásne hory, jaskyne, hrady a čistú vodu. Obchádzali ju prírodné pohromy aj vojny. Bola však zakliata.

Vždy ju ovládali cudzie národy. Keď sa oslobodila, ovládli ju domáci zloději. Platili si svojich lokajov a spoločne rozkrádali krajinu. Štátni úradníci terorizovali obyčajných ľudí, vyberali od ľudí provízie a úplatky. Niekedy ich obrali aj o pôdu a majetok. Všade mali svojich ľudí. Krajina chudobnela a zloději bohatli. Zničili školy, nemocnice, cesty, pôdu, prírodu, skorumpovali sudcov, policajtov aj úradníkov, ktorí mali dohliadať na poriadok. Ľudia boli zúfalí a modlili sa k Bohu, aby oslobodil tento kúsok zeme od tohto trápenia. Nakoniec sa stalo sa niečo neočakávané. Skorumpovaní lokaj boli porazení. Víťazi prišli do úradov. Našli tam čudných ľudí, zvláštne zmluvy a množstvo časovaných bômb. Nemali skúsenosti s vládnutím a museli sa veľa učiť. Nemali skúsenosti s klamstvom, intrigami a podrazmi a nechali sa oklamať.

Porazení v strachu pred trestom začali rozoštvávať obyvateľstvo a organizovať nepokoje. Začali zhromažďovať peniaze a hľadať tých, ktorí by sa dali

kúpiť. Niektorí lokaji sa prezliekli za revolucionárov. Ľudia pochopili, že nestačí mať kľúče od palácov v zakliatej krajine, ale treba všetko vyčistiť. Odborníkov na upratanie krajiny však bolo málo. Mnohí sa stali súčasťou korupcie. Ďalší si povedali, že keď kradnú hore, tak budú "dolu" kradnúť tiež. A v krčmách si rozprávali, že sa aj tak nič nezmení.

Mládež odišla študovať do zahraničia a nevracala sa späť. Tým hore chodili denne tisíce mailov a anonymov od zúfalých ľudí. Pracovali do úmoru, cítili únavu a frustráciu z kritiky zo všetkých strán. Ako sa to skončilo? Príbeh nemá koniec. Opakuje sa donekonečna v histórii ľudstva. Boj dobra a zla, lenivosti a pracovitosti, strachu a odvahy, klamstva a pravdy, zbabelosti a statočnosti. Boj, ktorý prebieha každý deň v každom z nás.

Príbeh našich charakterov a svedomia. Boh ešte nedokončil svoje stvorenie. Pozýva do spolupráce každého z nás. V modlitbe aj v práci.



» Ján Košťuriak

Boj o krajinu musíme vyhrať

Minister pôdohospodárstva a rozvoja vidieka Ján Mičovský sa spolu so štátnym tajomníkom Martinom Feckom a zástupcami zo sekcie pozemkových úprav MPRV zúčastnili na seminári o pozemkových úpravách, zelenej krajine a trvalo udržateľnom živote na vidieku.

Tento problém je multirezortný, dotýka sa pôdohospodárstva, životného prostredia aj dopravy. „Treba nájsť správnu mieru. Nielen sceľovať pozemky, ale aj tvoriť krajinu. Mali by sme do nej vrátiť aleje, stromoradia, vetrolamy, vodné plochy. Musíme myslieť aj na hodnoty, ktoré boli dané našimi predkami. Do krajiny musíme zakomponovať aj kríž a kaplnku, ktoré stoja pri ceste už roky,“ vyjadril sa minister Ján Mičovský.

„Do konca júla by malo byť podpísaných 130 zmlúv o poskytnutí nenávratného finančného príspevku medzi PPA a MPRV. Po podpise sa začnú vykonávať úpravy v týchto 130 katastrach. Intenzívne hľadáme ďalšie zdroje financií na projekty pozemkových úprav, aj realizáciu spoločných zariadení a opatrení (remísky, vetrolamy, aleje, vodozádržné a protierózne opatrenia) či už zo štátneho rozpočtu alebo z eurofondov, vrátane pri-

pravovaného programu EÚ Next Generation,“ uviedol M. Fecko.

Pozemkové úpravy, sceľovanie, to sú témy, ktoré sa tiahnu samostatným Slovenskom už desiatky rokov. Na Slovensku pritom máme viac ako 3.500 katastrálnych území so 100 mil. vlastníckych vzťahov. Na jednu parcelu pripadá priemerne 12 vlastníkov. Za takmer 30 rokov sa urobilo len 431 projektov pozemkových úprav. Vláda SR deklaruje, že do ďalších 30 rokov budú tieto úpravy na celom Slovensku ukončené, čo vyrieši problémy katastra, pôdy, nájomných vzťahov, ale aj kríženia farmárov na poliach. Možno je to trochu optimistický predpoklad a na jeho splnenie by si to žiadalo maximálne zintenzívniť pomalosť súčasného procesu.



» red

BALKÓNY • ZIMNÉ ZÁHRADY • TERASY

zasklievanie terás

zimné záhrady

splátky od 98 €

splátky od 149 €

Zľavy platia do 15. 7. 2020.

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

SBS GUARDING s. r. o.

prijíma strážnikov na prevádzky
v Žiline

Mzda: 3,3330 €/h. brutto

Nástup ihneď.

0948 219 522 • vaclav.papala@guarding.sk

5 rokov záruka
ZARPA

AKCIA
Vankúš 2ks
+ Taburet PUF
ZDARMA

SEDACIE SÚPRAVY NA MIERU

polohovateľné opierky 4ks



Úložný priestor

Úložný priestor

Spanie š130x250cm

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

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

0902 828 109

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

17-0009

13 120 0158

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.

ZO SLOVENSKÝCH FARIEM AŽ NA VÁŠ TANIER

FARMFOODS.SK

PRE TENTO TÝŽDEŇ VÁM ODPORÚČAME:

HK14 Prsia z našich kurčiat - čerstvé z kurína SK, **HK81** Naše kurča celé - mrazené z kurína SK, **PŠ14** Pšeničná múka kráľov - Hladká T 650, **HK95** Stehná z našich kačíc - mrazené z jazera SK, **OT22** Kyslá žinčica zo salaša Turček, **MH11** Lahodný biely smotanový jogurt 10%, **MH13** Smotanový jogurt 8,5% - Maková višňa, **TM23** Krémový tvaroh pre teplú aj studenú kuchyňu, **TM01** V kelímku vyzrievaná kyslá smotana 10%, **MH07** Jogurt so slivkovo-škoricovým džemom vyzrievaný v kelímku 3,1%, **ZS03** Zrejší syr pripravený na vyprážanie, **ZS13** Lahké pierko jemne zrejší syr s čili, **ZS23** Dunajler 3 mesačný zrejší syr, **NC01** Polievkové cestoviny Svadobné gágoríky, **SN05** Nátierka s bryndzou z Turčeka a páľovou paprikou, **ZC23** Voňavé zemiakové harule z Tatier, **TZ22** Varené zemiaky pre rýchle domáce použitie, **MV81** Slovenská poctivá šunka, **MV44** Rožňavské párky z mäsa, **MV41** Natur klobása na gril - jemne pikantná, **MV62** Mäsová tlačienka krájaná, **MV05** Uhorská páľivá klobása z mäsa Mangadurcy, **MV71** Rožňavské párky so slaninou - špecialitka na gril, **SB02** Bravčové karé s kosťou na reze a pečenie, **TC31** Jemná Teľacia paštéta pre deti, **MV45** Jemná prírodná saláma - mäkká z mäsa, **PK11** Lahodné mäso Mangadurca vo vlastnej šťave, **MA61** Mletá Delikátna údená slanina s CHILLI, **MC11** Domáca knedľa - tradičná parená, **CK31** Chlieb Zemiakový spod Tatier, **LV12** Plnená Jemná salámová bageta, **BV61** Chardonnay z drevených sudov 2017, suché víno, **ČZ61** Syrah z barikových sudov 2015, suché červené víno, **CH83** Zmes tataráčík

Obľúbte s nami výnimmé jednotlivých log na etiketách našich výnimmých potravín a prevádzkach.

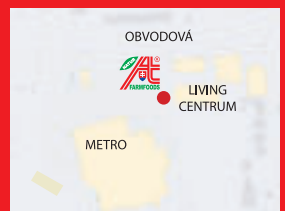


NÁJDITE SVOJU NAJBĽIŽŠIU PREDAJŇU:
predajne.farmfoods.sk

ŽILINA

pri Living centre,
Priehy 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. !

Domáce nápoje plné ovocia

Pravdaže nie je asi nič lepšie, ako uhasiť smäd čistou vodou. Aj podľa odborníkov je obyčajná voda najlepšou voľbou. Po nej nasleduje stolová minerálna voda s obsahom sodíka do 100 mg na liter, potom bylinkové čaje, ovocné čaje alebo šťavy či ovocné limonády. Prinášame zopár tipov na príjemné letné osvieženie v podobe domácich limonád a smoothie.

Limonáda s mäťou a ovocím

Suroviny: liter vody, šťavu z 1 citróna, lyžicu hnedého cukru alebo medu, mäta, bobulové ovocie na dozdobenie podľa vlastného výberu - vhodné sú maliny, černice aj čučoriedky

Postup: Vodu nalejeme do džbánu a rozmiešame v nej cukor alebo med. Mäta dôkladne umyjeme a osušime. Do vody primiešame šťavu z citróna a lístky mäty. Limonádu podávame v pohároch naplnených bobulovým ovocím a dozdobených bylinkami.



Osviežujúca limonáda s bobulovým ovocím. *foto autor silviarita pixabay*

Smoothie s melónom, banánom a malinami

Suroviny: 300 g červeného melóna, banán, 100 g malín

Postup: Červený melón pokrájame na menšie časti a vložíme do mixéra. Pridáme banán zbavený šupy a umyté maliny. Všetko dobre rozmixujeme.



Smoothie si môžete pripraviť z kombinácií rôznych druhov ovocia či zeleniny, podľa vlastnej chuti.

foto autor silviarita pixabay

Miešaný nápoj s bazovým sirupom

Suroviny: na jeden pohár potrebujeme 3 cl bazového sirupu, 8 lístkov mäty, nealkoholické šumivé

Postup: Pohár naplníme ľadom a pridáme 3 cl bazového sirupu a zopár lístkov mäty. Dolejeme nealkoholickým šumivým a premiešame lyžičkou. **Náš tip:** Ak budete nápoj servírovať dospeľým, môžete nealkoholické šumivé zameniť za sekt.

Aké by to bolo leto bez nanukov, zmrzliny či skvelých dezertov

Osviežujúce dobroty na horúce dni

Počas horúcich letných dní hľadáme asi všetci možnosti, ako sa čo najlepšie schlaďiť a osviežiť. Okrem pobytu pri vode nám dobre padnú osviežujúce nápoje. Ďalšou výbornou voľbou sú nanuky ale aj možno o čosi menej známe sorbety.

Chystáte domácu oslavu či letnú párty? Pripravte doma chutné limonády, smoothie, nanuky, zmrzlinu či sorbety z čerstvých a kvalitných surovín. Blízky i priatelia to istotne ocenia.

Sorbet z červeného melóna

Suroviny: 120 ml vody, 500 g červeného melónu, 3 PL práškového cukru, 1 ČL nastrúhanej citrónovej kôry

Postup: Vodu zmiešame s cukrom, citrónovou kôrou a varíme kým sa cukor nerozpustí. Potom necháme vychladnúť. Zatiaľ zbavíme melón jadierok, nakrájame ho na malé kúsky a rozmixujeme. Rozmixovanú zmes zmiešame s vychladnutou cukrovou vodou a vložíme do chladničky. Po hodine preložíme sorbet do nádoby vhodnej na mrazenie a vložíme do mrazničky. Mrazíme aspoň 4 hodiny, pričom každú polhodinu zmes premiešavame vidličkou. Podávame v miskách zdobených lístkami mäty alebo medovky.

Malinový sorbet

Suroviny: 250 ml vody, 500 g malín, 250 g práškového cukru, 1 ČL čerstvej citrónovej šťavy

Postup: Vodu zmiešame s cukrom a zahrievame kým sa cukor nerozpustí. Potom do hrnca k sirupu vsypeme maliny a varíme ich za stáleho miešania až kým sa rozvaria a vznikne malinové pyré. To následne scedíme do misky tak, aby sa tam nedostali zrníčka. Necháme vychladnúť. Potom vmiešame citrónovú šťavu a misku vložíme do



Nanuky potešia najmä deti.

foto autor silviarita pixabay

chladničky. Po hodine preložíme sorbet do nádoby vhodnej na mrazenie a vložíme do mrazničky. Mrazíme aspoň 4 hodiny, pričom každú polhodinu zmes premiešavame vidličkou. Podávame na tanierikoch zdobených malinami a lístkami mäty alebo medovky.

Náš tip: Ak je sorbet určený dospelým, môžete doň tesne pred podávaním primiešať pár kvapiek malinového likéru.

Čučoriedkové nanuky

Suroviny: 250 g čučoriedok, 150 g kryštálového cukru, 150 ml vody, šťava z polovice citróna

Postup: Z vody a kryštálového cukru uvaríme na miernom ohni hustý cukrový sirup a necháme vychladnúť. Potom sirupom zalejeme čučoriedky, pridáme tiež citrónovú šťavu a rozmixujeme ponorným mixérom. Zmes nalejeme do nádobiek určených na výrobu nanukov a uložíme ich aspoň na tri hodiny do

mrazničky.

Náš tip: Ak nanuky pred podávaním krátko podržíte pod horúcou tečúcou vodou, budú sa vám ľahšie vyberať z formičiek.

Banánová zmrzlina

Suroviny: 5 banánov, 3 lyžice gréckeho jogurtu, 2 lyžice arašidového masla

Postup: Deň vopred zbavíme banány šupy, nakrájame ich na kolieska a dáme do mrazničky. Na druhý deň vložíme ešte zmrazené banány spolu s arašidovým maslom a gréckym jogurtom do mixéra a všetko dohľadka vymixujeme. Môžeme ihneď podávať, prípadne odložiť do mrazničky na neskôr.

Dezert so zmrzlinou a ovocím

Suroviny: 1000 g zmrzliny podľa vášho výberu – hodí sa vanilková prípadne mascarpone, 6 bielkov, 300 g kryštálového cukru, 1 ČL vínneho octu, bobulové ovocie, sušienky a mleté pistácie na ozdobenie

Postup: Z bielkov vyšľaháme sneh. Počas šľahania k nim po lyžičkách pridávame cukor a po kvapkách ocot. Šľaháme, kým nevznikne pevná pena. Naplníme ňou cukrárske vrečko, alebo sáčok, ktorému sme odstrihli jeden rožtek.

Plech vyložíme papierom na pečenie. Z bielkovej peny nastriekame na plech krúživým pohybom kolieska v tvare snehových pusínok s priemerom asi 7 cm. Vložíme do rúry a pečieme pri teplote 140°C asi 40 minút. Po upečení budú mať pusinky pevný povrch a mäkké vnútro. Necháme ich vychladnúť. Podávame na dezertom tanieriku zdobené kopčekom obľúbenej zmrzliny, bobulovým ovocím a mletými pistáciami a medzi prstami podrvenými sušienkami.

STRANU PRIPRAVILA: RENÁTA KOPÁČOVÁ



Malinový sorbet môžete podávať aj ako dezert. *foto autor shuettner890 pixabay*

Ponuka práce

OPERÁTOR VÝROBY v ČR

Miesto práce:
Kuštova, 269 90 Rakovník,
Česká republika
Ponukovaný 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:
- výroba autoklimatizácií
Variabilné zložky mzdy:
- príplatok: nočná, peobedná
- bonus za mimoriadne zmeny
- mesačný bonus individuálny
- závodné stravovanie (ceny obedov dotované)
Kontakt:
0905 281 763, 0905 452 659
www.ic-aumont.sk

Sprostredkovanie **opatrovateľskej práce v Rakúsku** už 15 rokov

Ak máte záujem o dlhodobú spoluprácu a finančnú istotu, kontaktujte nás

 www.hilfe-in-wuerde.at
office@hilfe-in-wuerde.at
0908 868 643 | +43 699 190 48 723 | +43 7672 722 51 12

Rakúska agentúra St. Elisabeth
v meste Wels, Horné Rakúsko

Hľadá zdravotnícky personál
zdravotné sestry
diplomované zdr. sestry
skúsene opatrovatelky



☎ 0908 038 914
☎ 0043 7242 44371
rakúske číslo na sekretariát
✉ office@krankenbetreuung.at

PRIJMEME UPRATOVAČKY

NA TRVALÝ PRAC. POMER ALEBO DOHODU, DO VÝROBNÉHO ZÁVODU

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

 **0903 828 397**

ŽILINA, nástup ihneď

...Už stovky spokojných ľudí v poľnohospodárstve!

Oblíbené práce s čistým zárobkom cca 4 €/hod! Možnosť pracovať 1 mesiac, ale aj dlhodobo. Priemerný mesačný zárobok činí **1100 €/4 týždne**. Výplata v hotovosti, zálohy každý týždeň. Prac. zmena 10 hod., pracuje sa na úkol! **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 po **16.7.2020** alebo dohodou. **U nás vek nerozhoduje**. Istota aj celoročnej práce, dôchodku aj na HPP. **Každý, kto s nami chodí, vie, že držíme sľuby.**

 **Jobbees**

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

PONUKA PRÁCE

PREDAVAČ / PREDAVAČKA

Do Večierky v Žiline – Závodí
MZDA: **od 3,33 /hod. brutto**
0918 390 514

14. júla 1933 **Výročia a udalosti**
„Gleichschaltung“: v Nemecku boli zakázané všetky politické strany okrem NSDAP.

PONUKA PRÁCE V ČR

OSTRAVA - OPERÁTOR VÝROBY
ŠTETI - ZVÁRAČI NA ŽIVNOST
MLADA BOLESLAV - VODIČ VZV, RETRAK

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

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

 **RUUKKI**
Building your tomorrow.



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

Kalkulácia zadarmo | Dovož 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

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

slovenský patentovaný výrobok



TreeGuard®

Neničte viac Vaše stromy kosačkou!
Nemusíte trhať trávu ručne

Pri objednávke **nad 25 EUR** pohodlné
doručenie **kuriérom zdarma**

Platba na dobierku



TreeGuard

0918 520 421 | www.TREEGUARD.eu

Prispôsobiteľný
priemer



vonkajší priemer:

Ø 20-115mm

250mm

Ø 120-305mm

482mm

Dostupný v
2 veľkostiach

Jednoduchá montáž

ZĽAVA
-30%

NA EKOLOGICKÉ

ČISTENIE FASÁD

STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

(Akcia platná do konca augusta 2020)



Bezplatná ukážka
a konzultácia priamo
u vás doma

BOMBA FASÁDA prinavráti vášmu domovu
FAREBNOSŤ a zbaví ho ŠKODLIVÝCH PLESNÍ
a MIKROSKOPICKÝCH ORGANIZMOV.

0905 148 393

www.BombaFasada.sk

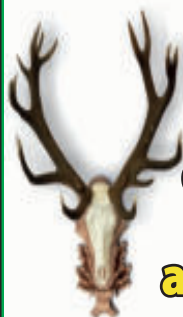
LK-Servis®
Slovakia, s.r.o.

**Okná a dvere
na splátky**



0915 863 995

www.lk-servis.sk



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

tel. 0940 723 073

trofejeeu@gmail.com

POZOR!! Penzión *** Oravská horáreň
poskytuje pobyty s DOTÁCIOU 50€
pre dôchodcov!!

**Dovolenka na 7 dní / 6 nocí s plnou
penziou a bohatým programom**
iba za **192€** / 1 nepracujúca osoba !!

Možnosť aj cez REKREAČNÉ POUKAZY

Termíny: 16.8 - 22.8. | 30.8 - 5.9.
6.9 - 12.9. | 13.9 - 19.9.2020 a neskôr

Rezervácie: 0918 494 494

0905 978 920, 0918 591 942

Oravský Podzámok č. 396, lokalita Zábava
www.oravskahoraren.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
...SYMBOL POMOCI

ZÍSKAJTE POKOJNÝ A KLUDNÝ ŽIVOT

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