

ŽILINSKO BYTČIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 52 120 domácností

čítajte
NOVINY...

S NAJVÄČŠÍM
ZÁSAHOM
NA SLOVENSKU

ZBERNÉ Teplička s.r.o.

Ponúkame predaj
**HUTNÉHO A
SPOJOVACIEHO
materiálu**

**OTVORENÉ až do 17.00
v SOBOTU do 12.00 !!!**



www.regionshop.sk
0902 916 093

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

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 výpočet ceny
www.nabytokgabor.sk cez telefón

OKNÁ • DVERE

- bezpečnostné dvere
- garážové brány

-55%

Profi OKNO SK
PLASTOVÉ OKNA A DVERE www.profioknosk.eu

**SERVIS OKIEN
ŽALÚZIE, SIETKY**

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

ZBERŇA SUROVÍN Teplička nad Váhom

za váš odpad
Vám zaplatíme

**OTVORENÉ až do 17.00
v SOBOTU do 12.00 !!!**

železo, farebné kovy, káble, autobaterie

info: www.zbernezilina.sk, 0902 916 093

po – pia 8.00-17.00, so 8.00-12.00

!!! REKVALIFIKUJTE SA !!!

v perspektívnom odbore

Ministerstvom školstva SR akreditované nadstavbové štúdium pre získanie elektrotechnickej kvalifikácie

ELEKTROTECHNICKÉ MINIMUM

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

Začiatok vzdelávania: 18. september 2020

Výučba: 5 dvojdnových sústreďení (piatok+sobota)

+ labor, cvičenia + dištančná individuálna príprava + odborná prax

Miesto konania: MARKAB s.r.o., A.Rudnaya 21, Žilina

www.markab.sk, 041/5626188, markab@markab.sk

SŤAHOVANIE

0911 319 509

0918 799 309

SVD

www.stahovaniessvasnou.sk

BYTY, KLAVIRE, KANCELARIE, TREZORY, DOPRAVA

SŤAHOVANIE

BYTY • KANCELARIE
TREZORY • KLAVIRE

041- 565 0330
0902 902 482

TRIV
www.triv.sk



NÁKLADNÁ DOPRAVA

INZERCIA

0905 362 803

Prenajmem jednoizbový

zariadený byt na Hájiku

cena dohodou **0903 66 1124**

ZEMNÉ A VÝKOPOVÉ PRÁCE

PREPRAVA SYPKÝCH MATERIÁLOV

LIKVIDÁCIA STAVEBNEJ SUTE

TERÉNNÉ ÚPRAVY



0919 034 391

www.vdl.sk

Reštaurácia
Blackdog
Žilina

**hľadá
kuchára**

do svojho tímu

Info **0918 329 168**

- Striekacie fasádnych omietok a farieb
- Sadrokartonárske práce
- Sadrové stierky a omietky
- Maliarské práce

0910 927 038

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

ČISTENIE HROBOV POSLEDNÁ AKCIA DOSEKÁVANIE PÍSM

Jednohrob 80€ 50€ Dvojhrob 140€ 70€ Impregnácia hrobu ZDARMA 18.9.2020

Obnova písma 1,2€ 0,80€/znak. Výmena svetelníkov a váz. Doprava ZDARMA

Dosekávacie písma: Do 10 znakov 60€, 11-30 znakov 6€/znak, 31 a viac 5€/znak

0940 653 651 0919 205 521

Ing. Miroslav Greisiger
www.cisteniehrobu.sk



Posledné voľné
termíny na jeseň
2020

Fantasia
garden

- jesenná vertikutácia
- zrezávanie stromov
- hnojenie

0910 500 250

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)

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, Kottrčiná 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, Kottrčiná Lúčka, Krasňany, Lietavská Lúčka, Nededza, Porúbka, Rosina, Stráža, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín, Višňové

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	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	Sencko
SE	34.570	Senicko+Skalicko
TO	40.560	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.430	Trenčiansko+DCA+IL
TT	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	Martinskó+TR
OR	36.230	Oravsko=OK+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+PA
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

Slušnosť naruby

Niekedy zažijete situácie, ktorých obraz vám nie a nie z hlavy vyšumieť, ani po viacerých dňoch.

Prídem s vlastným autom pred vlastnú garáž na pozemok v prenájme, za ktorý platím ročne mestu nemalú sumu. Stojí tam iné auto, obsadené predné sedadlá. Dám taký "fuk" na klaksón, naozaj iba fuk, aby mladík zdvihol hlavu do spätného zrkadla, nie trúbenie, iba fuk. Mladík vyskočí - "ste nejaký hrubý"! Začne kázanie. Spýtam sa ho či pred mojou garážou plánuje dlho stáť, zatiaľ bez reakcie na to čo hovoril. Z jeho strany žiadne pardon, prepáčte, hneď idem. Nič. Iba - "No kým sa vybalím". Takže ak vám niekto cudzí na vašom pozemku zablokuje vjazd do vašej garáže, vynadá vám, že ste hrubý, keď mu pripomeniete svoje práva. Oni tak robia mnohí "športovci" z príslušného športového areálu. Nevládzu chudáci prejsť desať metrov peši od auta k bráne štadióna, aby na ňom potom v rámci silového tréningu prehadzovali pneumatiky od nákladného auta. Majú "športového ducha", ani pardon, ani dobrý deň, rovnako vám oznámia, že ste "hrubý". A vybavené. Slušnosť naruby. Nezažívam to iba ja, je to trend.

Arogancia a egoizmus, hrubosť, bezcitnosť. A taktiež sociálny primitivizmus. A športový duch? Kdeže, iba snobari. Na patrí sa vyzerá ako športovec.

A tak sa dnes mnohí ospravedľujú tým, ktorí by sa mali ospravedľovať nám a mnohí nadávajú nám, hoci v podstate právo vynadáť im je na našej strane. Slušnosť sa u nás akosi prevrátila hore nohami. Slušnosť sa u nás považuje za slabosť. Za čosi podradné, ponížujúce. Za niečo, za čo sa treba hanbiť. Je totiž doba hrubých, silných, bezohľadných. Teda, ktosi nám ju tu zavádza. Ale ja odmietam.

Jednoducho to odmietam prijať ako daný stav a búrim sa. A neprekáža mi, ak ma niekto bude považovať za neslušného iba preto, že si na slušnosť a medziludskú úctu ešte stále akosi potpím. V tomto smere sa fakt rád stanem hrubým hulvátom. A budem rád, ak nebudem sám.

Dajme sa spolu do boja proti novému, vraj "nehrubému" trendu...

Všetko dobré vám všetkým

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

ŽALÚZIE

• ISO design reťiazka (celotieň)
cena: 11 €/m²
• ISOLINE reťiazka (jednotlivý 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

VODA KÚRENIE KANALIZÁCIA

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

Hydraulické

vyregulovanie TÜV, UK

0915 824 186

PALIVOVÉ DREVO

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

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

suchá lipová metrovica
21 €/pr

suchá lipová štiepka
29 €/pr

0911 090 185
0905 193 790

0907 240 268
STROJOVÉ ČISTENIE
HROBOV - ZÁMKOVEJ DLAŽBY
- PLOTOV
49€ 1-hrob, 79€ 2-hrob impregnácia v cene
PRED PO
pri objednaní min.
dvoch hrobov dodatočná
ZĽAVA 5%

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKCH

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€

0944 229 001

NATIERAČSTVO

- MALIARSTVO

nátery striech

nátery vo výškach

kvalitné farby

oprava komínov

za prijateľnú cenu

0915 515 031

ZEMNÉ A BÚRACIE PRÁCE

PRÍPOJKY, OPLATENIE

ZÁMKOVEJ DLAŽBY

+ AUTODOPRAVA

☎ 0905 835 191

P-P stav Prerobíme - Postavíme

- REKONŠTRUKCIE BYTOVÝCH

JADIER DO 5 DNÍ

- OBKLADY A DLAŽBY

- SADROKARTONOVÉ PRÁCE

- ELEKTROINŠTALAČNÉ PRÁCE

Kontakt: 0907 74 74 94 www.p-pstav.sk

drevené brikety

z tvrdého dreva

160 €/1 tona

t.č.: 0903 525 764

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

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

Predaj a montáž komínov

OravaKrb

najväčší výber

sporákov na drevo za najlepšie ceny

Doprava až k vám domov



cený
od 189€

Oravakrb - Žilina 0918 364 633

Matice slovenskej 3723, ŽILINA - Vlčince 3

www.oravakrb.sk

OSOBNÁ PREPAVA

LETISKÁ

FIREMNÉ AKCIE

SÚKROMNÉ AKCIE (svadby, oslavy...)

ŠPORTOVÉ AKCIE

ŠKOLSKÉ AKCIE

PREPRAVA ZA PRÁCOU DO ZAHRANIČIA



ZIKON, s.r.o., Žilina

+421 948 122 122

dispecing@zpt.sk

www.zpt.sk

KRBY - PECE - SPORÁKY



ARIANSERVIS

**STAVBY
PREDAJ
3D NÁVRHY**






PREDAJŇA: Jánošíkova 264/19, Žilina, tel.: 041-562 21 95
mobil: 0915 800 673, 0908 912 990 **www.arian.sk**

VŔTANIE STUDNÍ

0905 635 960 - 0948 333 073



PALIVOVÉ DREVO

LETNÁ AKCIA

ŠTIEPANÉ POLIENKA
33, 35, 40 cm

MÄKKÉ DREVO
28 €/prms*

TVRDÉ DREVO
44 €/prms*

*prms - priestorový meter vypaný

0917 249 284
ROZVOZ - 0,65 €/km
kontajnery 7,9,10 a 12 m³
www.pilavelkerovne.sk

KVALITNÉ A EXKLUZÍVNE

Od návrhu až po realizáciu



KAMINA
KRBY-PECE-SPORÁKY-KOMÍNY

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

Krby Kachle Pece Komíny

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

www.KAMINA.SK



BM KOMÍNY

KOMINÁR

čistenie komínov a spotrebičov

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

ZAREZERVUJTE SI OBHLIADKU ZDARMA!

0911 315 249 **www.bmkominy.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

Rajo mlieko
1,5% UHT
1l

039



Sójové rezy Zora
50g

019



Jar
450ml

099



Nájdete nás v LIVING Centre
Po – Pia: 8.00 – 17.30
Sobota: 8.30 – 12.00

pri **METRE**

3% zľava z celého nákupu

Platnosť do 13.9.2020 alebo do vypredania zásob

DREVENÉ BRIKETY

1t-190 €

IHNEĎ k odberu

Teplička n/Váh.,
Sklad: Za kašielom 482
www.najlacnejsiebrikety.sk
Otvorené: 17:00-19:00
0911 697 417, 0903 014 011

PEKNÁ STRECHA NÁTERY STRIECH VO VÝSKACH

lacno a kvalitne
tel.: **0908 842 631**

Maliarské a natieračské práce

0915 679 259

ŠUMNÁ STRECHA

-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov
MICHAL
0908 337 893



VETERINÁRNA KLINIKA FENIX
Ul. Na Slnovci 362/4, 010 01 ŽILINA
Tel.: 0907 325 060

ORDINAČNÉ HODINY:
Pondelok - Piatok: 09.00 - 19.00 hod. POHOTOVOST' 24.00-08.00
Sobota: 09.00 - 12.00 hod. POHOTOVOST' 12.00-09.00
Nedeľa: - na zmluvu





Na prvých 100 klientov NOVODTVORENÉJ veterinárnej kliniky FENIX získajú voľané občianske vývinok pre zvieratá ZADARMO!

PÍLA Bánová

Družstevná ul., Žilina, (vedľa družstva)

predaj hranolov dosiek
rezanie krovov na mieru




PALIVOVÉ DREVO:

kládky štiepané - tvrdé drevo od 37 €/PRM
mäkké drevo od 19 €/PRM

Kontakt: 0911 124 308 ZABEZPEČENÁ DOPRAVA

NÁTERY VŠETKÝCH TYPOV STRIECH

- Najvyššia kvalita práce
- Najvýhodnejšie ceny na slovenskom trhu
- Najkvalitnejšie farby českej a slovenskej výroby
Viac informácií telefonicky: 0944 813 531

VYKUPUJEME STARÉ KRESANÉ drevo, dosky, hranoly, stodola, humno, sýpka, paja

PONÚKAME AJ BÚRACIE PRÁCE
tel: 0908 795 502
info@staryhranol.sk

KOSENIE LÚK A ZÁHRAD KROVÍNOREZOM

REZANIE/KRÍKOV ASTROMOV MOTOR. PÍLOU

0903 550 107

Občianska riadková inzerca

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

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

»Kúpim auto od r.v. 2003 aj poškodené, prípadne bez STK. 0911986704

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

»Prenajmem plne vybavený 2-izbový byt, CENTRUM Žilina, Štefánikova ulica; okná na tichú záhradkársku stranu; 530/mesiac - suma vrátane energií. 0910 533 446

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

08 STAVBA

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim akékoľvek zlaté a strieborné mince aj silin-gy, šperky, hodinky a zlaté zuby mostíky a korunky t. 0915627285

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

**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 začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **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 uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **ZA**meňte za skratku novín, ktorú nájdete na druhej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Dosť bolo slobody

Naši rodičia túžili koncom šesťdesiatych rokov po slobode. Nedočkali sa. My sme o dvadsať rokov slobodu získali. A tridsať rokov sa učíme, čo to znamená.

Počas tohto obdobia sa ročne zo Slovenska ukradli miliardy eur. A zloději sú stále slobodní. Niektorí už sedia vo vyšetrovacej väzbe, ale je to len promile z armády oligarchov, politikov a úradníkov, ktorí si slobodu pomýlili s beztriestnosťou.

V roku 1989 sme sa dočkali aj akademickej slobody. Po tridsiatich rokoch tu máme nekvalitné vysoké školy a stredoškôlkov, ktorí odchádzajú študovať do zahraničia. Mnohí profesori majú absolútnu slobodu. Radi by míňali peniaze od štátu, ale nevedia garantovať kvalitné a užitočné študijné odbory, študentov a výsledky výskumu. Možno je čas povedať - dosť bolo slobody a zobrať im tituly.

Začnime niesť zodpovednosť za naše rozhodnutia a činy. Ten, kto si privlastnil cudzí majetok, nech je potrestaný. Univerzity, ktoré míňajú peniaze, nech kontrolujú tí, ktorí tam peniaze dávajú. Viete si predstaviť robotníka, ktorý by denne pracoval 16 hodín? Možno, že áno. Ale určite nepoznate takého, ktorý by pracoval denne 24 alebo 36 hodín. Veď to ani nie je možné. Čudovali by ste sa. Niektorí profesori a lekári majú toľko

rôznych úväzkov, že im to takto vychádza. Určite nepracujú 24 hodín denne, ale berú za to peniaze - zo štátneho, súkromného, aj zo zahraničia. Lietajúci profesori a doktori.

Aj toto je sloboda?

A kde je zodpovednosť týchto uliatých a unavených ľudí voči svojim klientom? Vraj niektorí aj celkom makajú - vo svojich súkromných firmách a do štátnych si chodia oddychnúť. Aj ja som mal kedysi podobnú ponuku z viacerých vysokých škôl. Potrebovali profesora na garantovanie študijného odboru. Nemusel som tam ani chodiť, stačilo poslať číslo účtu.

Sloboda je výsledkom zodpovednosti, nefunguje to naopak. Musíme si ju zaslúžiť. Keď som mal študentov v Nemecku, mali na skúške slobodu a - neodpisovali. Aj profesori v zahraničí dostanú miliónové granty a môžu ich míňať ako chcú, lebo nepodvádzajú.

Dosť bolo slobody bez zodpovednosti. Začnime od seba.



» Ján Košťuriak

Kameň, ktorý nie každému zatrubí

V lesoch neďaleko malebnej juhoslovenskej dedinky Suchaň v okrese Veľký Krtíš sa ukrýva azda najnevšednejší hudobný nástroj na Slovensku, takzvaný Trúbiaci kameň.

Je to sopečná skala s dvomi otvormi na vrchnej strane. Pri správnom fúknutí do jedného z otvorov sa ozve silné, prenikavé zatrubenie, ktoré sa rozlieha po všetkých okolitých dolinách. Len málokto však dokáže na skalu správne zatrubíť, obyčajným fúknutím sa tón nevylúdi.

Trúbiaci kameň používali podľa povesti v dávnych dobách Turci, ktorí ním zvolávali svojich ľudí z rabovačiek po okolí, preto sa balvan niekedy nazýva i Tureckou píšťalou. Podľa inej verzie slúžil naopak domácomu obyvateľstvu, ktoré ho rozozvučovalo na výstrahu pred blížiacimi sa pohánmi.

Trúbiaci kameň je andezitová skala s dĺžkou cca 3,5 m, výškou 2,5 m a šírkou jeden meter. V skale sú dva otvory, vysekané číslice (1794 resp. 1194) a vysekaná mapa terénu. Po fúknutí do horného otvoru vychádza z druhého otvoru zvuk, ktorý sa rozlieha po širokom okolí. Artefakt je nepriamym dôkazom prítomnosti Turkov v Honte. Podľa niektorých indícií bolo takýchto kameňov v regióne viac a tvorili jedinú signalizačnú sústavu. Druhý, ešte nedokončený trúbiaci kameň bol totiž objavený neďaleko tamojšieho Ondrejcovho lazu.

Ťažké je zodpovedne vyhlásiť či ide v prípade trúbiacich otvorov v kameni o

hračku prírody, alebo odmyselný ľudský výtvor. K záhadám nevšedného hudobného nástroja možno napokon pripočítať i tajuplný obrazec a číslice, ktoré doň pred stáročiami niekto vytesal. Trúbiaci kameň každoročne priláka celkom dosť turistov, a to nielen zo Slovenska, ale i zo zahraničia.

Niektorí si na ňom chcú aj zatrubíť, no nedarí sa im to, hoci sa popis trúbenia nachádza na informačnom paneli.

Vzácný kameň je od obce vzdialený približne osem kilometrov. Leží v časti zvanej Zabre. Pre turistov ho sprístupnili v roku 1999. Ku kameňu vedie náučný chodník po zelenej značke. Trasa je vhodná aj pre cyklistov. Chodníky lemujú informačné panely s faktami a legendami.

Zvedavci na Zabroch obdivujú nielen kameň, ale i neďalekú studňu. Volá sa Turčianka a vraj v nej kedysi umreli dvaja tureckí vojaci.



» ib

3. septembra 1940

prijal slovenský snem zákon, ktorý **vylúčil Židov z hospodárskeho a sociálneho života.**

Výročia a udalosti

LOTUS SK s.r.o.

obklady dlažby sanita podlahy
poradenstvo 3D vizualizácia predaj

**REALIZÁCIA KÚPEĽNI NA KĽÚČ
MONTÁŽ OBKLADOV A DLAŽIEB
špecialisti na montáž XXL formátov
STAVEBNÉ PRÁCE**

0910 927 038 - info@lotussk.sk
www.lotussk.sk

ZBAVTE SA VLHKOSTI
pivnice šachty základy obytné priestory
0907 55 77 78 obhliadka + ponuka **ZADARMO**

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž

100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

PLECHOVÉ POZINKOVANÉ GARÁŽE
RÝCHLE DODANIE • DOVOZ A MONTÁŽ CELÁ SR

TEL. 0905 20 70 59 • www.kupdodomu.sk

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

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

**STROJOVÉ
POTERY**
0948 300 988

KUCHYNE na mieru
za cenu ako **z POĽSKA**
0902 828 109
ul. Robotnícka 18 A, Martin
(bývalý hutnícky závod)

RIČI
PAPLÓNY • VANKÚŠE
ANTIBAKTERIALNE
ČISTENIE PERIA
najširšia ponuka
kvalitných látok
ŽILINA
PRED TESCOM
041/564 34 95
0908 838 838
www.rici.sk

**PALIVOVÉ
DREVO**
BUK, SMREK
1m
1,1m
plnometer ukladany
DOPRAVA ZDARMA
0940 850 121



www.daza.sk

DAZA NÁBYTOK pri OC MAX
Prielohy 970/7, **ŽILINA**

041 568 30 46, 0905 536 089

TOVAR SKLADOM !

Sedacia súprava PALMA

-40%



~~1499€~~ **899€**
PREDTÝM

Rozmery: Š x V x H: 355 x 86 x 186 cm

postel' ADRIANA

Top postel' pre mladých



~~335€~~ **259€**
PREDTÝM

rozmer 110x200cm

~~399€~~ **279€**
PREDTÝM

rozmer 140x200cm

Manželská postel' OLIVER



CENA JE ZA KOMPLET:
prehoz + vankúše, matrace,
rošty a úložný priestor

~~949€~~ **549€**
PREDTÝM

rozmer 160x200cm

~~939€~~ **599€**
PREDTÝM

rozmer 180x200cm

PC stolík FANO



**SUPER
CENA**

Rozmery:
Š x V x H: 122 x 85 x 57 cm

LEN ZA **49€**

**Detská
stolička**

Nosnosť 90 kg



LEN ZA **49€**



**Komoda
SELENE 4**

prevedenie
sonoma

~~130€~~ **85€**
PREDTÝM

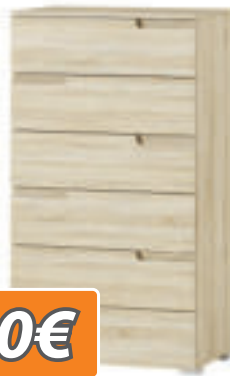
Rozmery: Š x V x H: 65 x 80 x 40 cm

**Komoda
SELENE 3**

prevedenie
sonoma

Rozmery:
Š x V x H:
65 x 119 x 40 cm

~~150€~~ **100€**
PREDTÝM





487€
513€

stoli OSLO 7, stoličky MILANO 4



324€
342€

stoli OSLO 1L, stoličky HUGO 5



ELBYT nábytok
Kragujevská 1
Žilina
elbyt@elbyt.sk
041/5620 589
www.elbyt.sk



502€
529€

stoli ALBA 3, stoličky HUGO 6



472€
497€

stoli OSLO 5, stoličky HUGO 2

**Kvalitné
natieranie
striech**

0907 545 258

**VRTANIE
STUDNI**

Budovanie priemerom 160mm

**Kontakt
0950 449 880**

**POMÁHAM VYBAVIŤ
Invalidný
dôchodok!**

0948 815 801

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

0905 362 803



Stavebná spoločnosť Martins Group s.r.o

realizuje

**stavebné práce, rekonštrukcie,
výstavby rodinných domov**

- v rámci žilinského kraja -

rýchlo - promptne - kvalitne - za serióznou cenu

tel. kontakt: **0902 880 816**
e-mail: **bollobisko@gmail.com**

MARTINS GROUP s.r.o.
The Best choice for you



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

vteple.sk



NORDIC
- sektorový nábytok

Tribyt, s.r.o., A. Rudnaya 21
(VURAL-1.poschodie) 010 01 Žilina
Tel/fax.: 041/7232 551
Mobil: 0908 931 936
tribyt@tribyt.sk
www.tribyt.sk

tri byt

PREDAJ - VÝROBA
TYPOVÉHO A ATYPOVÉHO
NÁBYTKU

obývačky, spálne,
detské izby, skrine,
kuchyne, vstavané...



FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 30%

• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
• ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
OBHĽADKA KOMÍNOV **ZDARMA**

0948 012 507 • www.profikominy.sk

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

komín s.r.o.

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
Tel: 0948 267 814

kominsro.sk | kominsro@kominsro.sk

VSTAVANÉ SKRINE

- Kuchyne
- Spálne
- Obývačky
- Kancelársky nábytok

VÝHODNÉ ZĽAVY AŽ DO 45%

Tel: 0907 229 440 nabytok.interiery@gmail.com
www.vyrobanaabytku.eu



30. augusta 2016 Výročia a udalosti
zomrela **Věra Čáslavská**, česká športová gymnastka (* 1942).

FINSO
Vysokoškolákov 4, ŽILINA
Tel : 0903 548 755

AUTOPLACHTY
technické textilie

ochranné SIETE | krycie PLACHTY | záveterné Plachty

www.finsko.sk e-mail: finsko@finsko.sk
HĽADÁME NOVÝCH KOLEGOV DO VÝROBY

VESPAS IZOLÁCIA PLOCHÝCH STRIECH

A - modifikovaný asfaltový pás
B - podkladový asfaltový pás
C - tepelná izolácia v pochádznej 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, 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

súkromná stomatologická ambulancia

Centrum Dent

PRIJÍMAME NOVÝCH PACIENTOV

0901 751 901
WWW.CENTRUMDENT.SK

HĽADÁŠ ZUBÁRA?

BUKOVÉ brikety

AKCIA NA SEPTEMBER

Dovoz a vykládka s hydraulikou v cene

1 69€

0915 113 102
Rozvoz aj v sobotu

super

LIDL

ceny

OD NEDELE 30. 8.

u nás si nemusíte
vyberať medzi

ČERSTVOŠŤOU,
KVALITOU A CENOU



Vypestované
na Slovensku



100 g balenie

-44%

1.59

0.88

• (1 kg = 2,20)

Koktejlóvé
paradajky strapcové



kg

-66%

2.29

0.77

Tekvica
Hokkaido

Vypestované
na Slovensku



5 kg balenie

-51%

3.69

1.79

• (1 kg = 0,36)

Konzumné
zemiaky neskoré

Vypestované
na Slovensku



5 kg balenie

Supercena

1.79

• (1 kg = 0,36)

Cibuľa

Vypestované
na Slovensku



kg

-44%

1.79

0.99

Červené
jablká
• odroda GALA

Vypestované
na Slovensku



1 kg balenie

-56%

0.89

0.39

Mrkva



750 g

-39%

3.79

2.29

• (1 kg = 3,05)

Bravčové párky



270–300 g

-51%

3.69

1.79

• (1 kg = 6,63 – 5,97)

Milka čokoláda
• rôzne druhy



*Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 18. 8. 2020.

Ponuka tovaru platí od 30. 8. do 5. 9. 2020 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.



TENTO TÝŽDEŇ
OD NEDELE
DO SOBOTY
30. 8. – 5. 9.

500 g balenie

-43%

~~2,99~~

1,69
• (1 kg = 3,38)

Odchované
a spracované
na Slovensku

Mleté
bravčové
mäso



Kurča
cena za 1 kg

-31%

~~2,19~~

1,49



Flora
• rôzne druhy
400 g

-44%

~~1,79~~

0,99
• (1 kg = 2,48)



Halloumi
syр
• rôzne druhy

225 g

-20%

~~2,99~~

2,39
• (100 g = 1,06)



Vyrobené
na Slovensku

Encián
• rôzne druhy

110 g

-46%

~~1,29~~

0,69
• (100 g = 0,63)



Minerálna
voda
• rôzne druhy

1,5 l

-34%

~~0,44~~

0,29
• (1 l = 0,19)



% 38 %
alkoholu

Becherovka

0,7 l

-38%

~~12,99*~~

7,99
• (1 l = 11,41)



1,5 l

-44%

~~0,99*~~

0,55
• (1 l = 0,37)

Kofola
• rôzne druhy

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk

Ponuka tovaru platí od 30. 8. do 5. 9. 2020 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.



Klamstvo by nemalo zmysel, ak by pravda...

Všímam si ich viac nemyslenie, ako myslenie. Všímam si, ako už trochu málo životných obmedzení robí z bytostí, všeobecne považovaných za ľudí – neluďí. Čím viac vonkajších obmedzení, tým viac sa prejavuje ich vnútorná obmedzenosť ako taká.

„Je ľahšie bojovať za princípy, než žiť podľa nich.“ Ten citát, na ktorý som narážal, je príležitosť začítať sa do knížiek Alfreda Adlera. (7. február 1870, Viedeň, Rakúsko – 28. máj 1937, Aberdeen, Spojené kráľovstvo) Psychiater a psychológ, ale aj veľmi dobrý autor. Najskôr stúpenec Sigmunda Freuda a jeho spolupracovník vo Viedenskej psychoanalytickej spoločnosti.

Neskôr Alfred Adler vypracoval vlastnú koncepciu individuálnej psychológie, podľa ktorej je hlavnou hybnou silou vývoja ľudskej psychiky snaha o prekonanie pocitu menejcennosti. Tu sa oplatí zastaviť. Pristaviť. A podumať, sám sebe si vysvetliť viaceré „spoločenské“ javy.

Snaha o prekonanie pocitu vlastnej menejcennosti, nedokonalosti či až bezvýznamnosti umožňuje kompenzovať osobnostné nedostatky, stratu sociálneho postavenia a mnohé iné.

Kniha Človek, jaký je Alfreda Adlera krásne vysvetľuje komplex menejcennosti a pud závislosti na potrebe byť súčasťou moci. A o tom je prakticky celá naša spoločnosť. U nás sa stala moc fetišom. Každý

jeden si z nej chce urvať aspoň ten miniatúrny dielik. Hoci iba verbálny – napríklad na sociálnych sieťach, lebo v skutočnosti je ten jedinec frustrovaný bezvýznamným. Alebo v médiách, z toho istého dôvodu.

A knižka sa tiež zaoberá pozorovaním charakterov a charakterových rysov. To je naozaj „počítanisko“.

Dovolím si ešte niekoľko citátov Alfreda Adlera:

„Dôverujte iba pohybu. Život sa deje na úrovni udalostí, nie slov. Dôverujte pohybu.“

„Klamstvo by nemalo zmysel, ak by pravda bola tak ľahko likvidovateľná.“

„Z melanchólie sa možno vyliečiť za štrnásť dní – pokúste sa každý deň premýšľať, ako môžete niekoho potešiť. Niekoho iného, ako seba.“



» ib

PONÚKAME AUTOMATICKÉ DÁVKOVAČE DEZINFEKČIE PRE OBCHODY A KANCELÁRIE

Stojanový dávkovač s rozprašovačom

TERAZ LEN
132,50 €



Chcete vedieť viac?
E-mail: zilinsko@regionpress.sk

Nástenný dávkovač s rozprašovačom

TERAZ LEN
90,83 €



Ceny sú uvedené bez DPH.

Batérie + 1L dezinfekčného roztoku v cene

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

PASIVNY dom
Uw=0,14 W/m²K

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

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

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

DOMINANT LUX

www.peletysever.sk

LETNÁ AKCIA

www.briketysever.sk

KVALITNÉ BUKOVÉ BRIKETY
179 € / 960 kg

KVALITNÉ SMREKOVÉ BRIKETY
169 € / 960 kg

KVALITNÉ VALCOVÉ BRIKETY
189 € / tona

KVALITNÉ SVETLÉ PELETKY A1
229 € / tona

DOVOZ ZDARMA

OBJEDNAJTE: 0918 348 999

SEPTEMBER V BÁBKACH

Ctené panstvo, veľavážené decká, kamaráti a kamarátky!

Veľmi nás teší, že napriek sťaženej situácii vám môžeme predstaviť septembrový program. Úvodný mesiac divadelnej sezóny 2020/2021 bude plný prekvapení: Žilinský bábkach totiž oslavuje svoje okrúhle, sedemdesiate výročie! Rozhodli sme sa ho preto obliecť do gala a aby nebol sám, v sále sme samozrejme pripravili miesto aj pre vás. Oslava to nebude hocijaká.

Už 4. septembra prebudíme bábkach premiérou našej najnovšej inscenácie Neprebudený. Inscenácia vznikala v období tesne pred pandémiou, kedy sme boli nútení v dôsledku opatrení divadlo zatvoriť. Jedná sa o divadelnú adaptáciu najznámejšej novely Martina Kukučína, ktorú na javisku BDŽ pripravil režisér Marián Pecko. Reflektuje osud Ondráša Machuľu - prostého dedinského husára, túžiacего, milujúceho a odolávajúceho škodoradosti, odmietnutia a tichej krutosti.

Pokračovať budeme reprízami vašich obľúbených titulov. Z repertoáru sme na mesiac september oprášili korytnačí Akčanyrok z roku 2008. Podávať sa tiež bude sladkovodná Ryba rohatá alebo Toto nie je ryba. Na sklonku mesiaca sa pripravíme na jesenné počasie, roztvoríme daždníky a zahráme veselú klauniádu, teda Najlepšiu rozprávku o Červenej čiapočke. Bodku za letom spraví váš obľúbený Zvedavý sloník, ktorý prekoná strastiplnú cestu naprieč rozpálenou africkou pusatinou. Tešíme sa na vás!

Bc. Matej Truban DiS. art. - Dramaturg BDŽ

Využite výhodné ceny na okná a získajte

3-sklo za cenu dvojskla



o k n á a d v e r e

Slovaktual®

Fraňa Mráza 12
ŽILINA

0902 950 702

zilina1@slovaktual.sk
www.slovaktual.sk

Akciová ponuka platí od 15.8. do 15.9.
na laminované plastové okná Slovaktual PASIV

Celoslovenská súťaž pre videomakerov je spustená

V RECFRUIT 2020 UKÁŽU, O ČOM TOČIA.

V sobotu, 1. augusta, bol oficiálne zahájený v poradí 4. ročník súťaže vo videotvorbe, ktorá tento rok prišla s viacerými organizačnými a vizuálnymi zmenami.

Hneď v úvode organizačný tím vyzýva nadšencov filmu a videa, aby využili všetku svoju dostupnú techniku a snahu a **čím skôr video prihlásili**. Tento rok **súťaž potrvá do 30.9.2020**, a tak majú necelé 2 mesiace na tvorbu a postprodukcii videa na **zadanú tému: „O čom točíš?“**

Videomakeri musia **okrem veku od 12 do 26 rokov** zachovať aj **časovú stopu od 30 sekúnd do 2 minút**.

Po neistom období prevrpenie v podobe zmien

Aj súťaž RECfruit musela prekonať zložité obdobie obmedzení. Napokon však organizačný tím vyšiel von s ďalším ročníkom a novinkami. Tou podstatnou je posudzovanie prác **v dvoch kategóriách**. Videá budú v súťaži rozdelené hranicou **do a od 18 rokov (vrátane)**.

Od svojho organizátora, nitrianskej content marketingovej agentúry ContentFruiter, dostala súťaž aj nový šat – elegantný tmavý dizajn, ktorý sa pohráva so svetlom a tieňom.

Súťaž rozširuje možnosti spolupráce

Cieľom súťaže RECfruit je objaviť nové talenty a dať im príležitosť nájsť uplatnenie. Preto sa súťaž rozhodla ponúknuť videomakerom uzavretie spolupráce s konkrétnym sponzorom súťaže.

RECfruit opäť pozýva všetky mladé talenty, aby neváhali a verejnosti ukázali, **o čom točia**. Na porotcovské stoličky zasadnú aj nové mená. Ich odhalenie prebehne prostredníctvom profilu na Facebooku a Instagrame **@recfruit_sk**.



						1		
S	2		8			6	5	
U		5	3					
D	6					5		7
O	3				2		8	
K	5				1	7	2	
U			9			7		
					1		3	9
	7		6					2

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

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



balkóny rámové bezrámové

splátky od 49 €



zasklievanie terás

splátky od 98 €



zimné záhrady

splátky od 149 €



Zlavy platia do 31.8.2020

VYUŽITE ŠPECIÁLNE ZĽAVY AŽ DO 40%

VYHRAJTE 400 €

0948 787 777 | www.balkona.eu

Ku každej objednávke darček | Možnosť splátok s 0% úrokom

BALKONA BALKÓNOVÉ A OKENNÉ SYSTÉMY

Znížme si stravou krvný cukor

Sme po dovolenkách, sme prejedení a dokonca – podľa poznatkov obchodníkov sme prejedení výsostne nezdravo.

Pohľad na hladiny cukru pri ranom meraní nalačno asi nikoho v týchto dňoch neteší. Nemusí však zostať iba pri ňom. Stačí naozaj málo. Pomohli by prechádzky, ale komu sa teraz, unavenému, po dovolenke, aj chce?

Takže – žiadne biele pečivo, chlieb obmedzene a iba ak tmavý, ražný. To by malo byť automatické. Čo najviac obmedziť potraviny pripravené z bielej múky. Naopak, zvýšiť príjem tých, ktoré majú vyšší obsah vlákniny. Nerozpuštnú vlákninu nájdete napríklad v semienkach, celozrnnom pečive, celozrnných cestovinách a ryži, rozpustnú zas v ovsených vločkách, jablkách, fazuli. Pacientom s diabetom druhého typu urobí dobre návyk na jablčný ocot. A to dve až štyri polievkové lyžice jablčného octu denne. Z jablkového octu si môžete spraviť nápoje alebo si ho pridať do šalátov. Jablčný ocot by ste ale nemali piť samotný, buď si ho pridajte už do spomínaného jedla alebo ho zriedte s vodou. Ak však máte cukrovku 1. typu, tak sa jablčnému octu radšej vyhnite.

Grapefruit nie je u nás príliš obľúbené ovocie, ale pri jeho dennej pravidelnej komunikácii dosiahnete významný pokles glykémie. Najvhodnejší

je červený a treba ho konzumovať aj s blanitými šupinami medzi „mesiačikmi“. Mimochodom, ak si do čistej vody, ktorou hasíte smäd, pridáte pravidelne trochu šťavy z citróna, tak isto si robíte, aj keď krátkodobo, iba dobre.

Neverili by ste, čo dokáže škoricica a preto napríklad jablčný čaj so škoricou je takmer zázrak. Škorica dokáže glykémiu nielen znížiť, ale zabráni aj jej väčším výkyvom počas dňa. Pozor však, nepreháňať. Čajová lyžička škoricového prášku na deň je tak asi horná bezpečná hranica.

Účinný je aj chróm, ale ten umelý v podobe výživového doplnku z lekárne vám bude najskôr asi nanič a ak to preženiete s dávkou, skôr vám ublíži. Chróm preto konzumujte vo vajčičkách, v brokolici – to je fakt výborný pomocník zdraviu, v orechoch, v hnedej ryži, nájdete ho aj v syre a v zemiakoch – na ne však zas pozor, pretože obsahujú aj škrob.



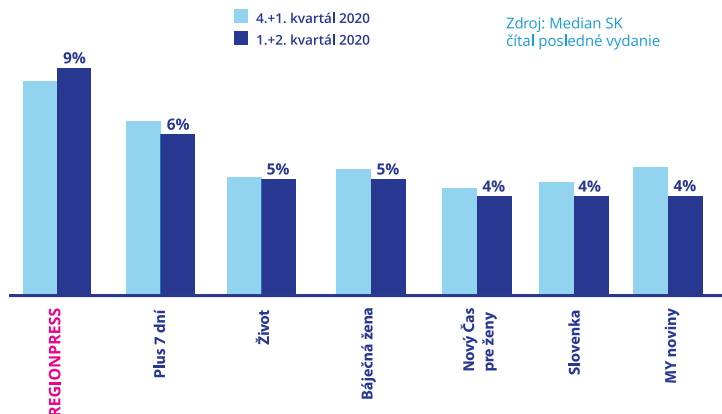
» red

REGIONPRESS

Rastieme a zlepšujeme sa

Milí čitatelia, vážení inzerenti, vďaka vašej priazni a podpore sme aj v tomto roku rástli v čítanosti a zlepšovali sa.

Ani pandémie nás nezastavila a nespomalila. V prvom polroku sme obhájili prvenstvo a dokonca sa zlepšili.



Sme najčítanejší týždenník a stále rastieme. Teší nás to, ale aj zaväzuje, a preto už čoskoro vám prinesieme zaujímavé novinky.

Ďakujeme

- Betónové ploty
- Podhrabové dosky
- Pletivé ploty

MONTÁŽ A PREDAJ OPLOTENIA

Info: 0903 658 177 • www.plotystacha.sk

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)

PLASTOVÉ - HLINÍKOVÉ DREVENÉ - DREVOHLINÍKOVÉ OKNÁ A VCHODOVÉ DVERE

INOTHERM SALAMANDER INDUSTRIEPRODUKTE

tel. č. : 0915 82 61 81 , 041 – 5007 167
e-mail : zilina@riplast.sk
ZA PLAVÁRŇOU 3937 / 1, ŽILINA (budova TENIS POINT, vedľa mountfieldu)

Hľadáme pracovníkov a brigádnikov (nie dôchodcov), na rôznorodú lesnú činnosť (vyžínanie, prerezávky, výsadby... v Nemecku). Plat 9 až 10€/hod. v čistom, týždenné zálohy + cestovné a ubytovanie hradené zamestnávateľom. Výberové konania prebiehajú výhradne v Prievidzi. Životopisy posielajte na e-mailovú adresu: lesnehsp@gmail.com.
Kontakt: 0911 262 608

NOVA .sk TEXTIL

ŽILINA, NA bráne 4 (oproti Auparku)
PON-PIA: 8.00-18.00 SOB: 8.00-16.00

ŽILINA, Národná 24
PON-PIA: 8.00-18.00 SOB 8.00-13.00

CHLAPČENSKÉ TEPLÁKY



od
6.99

DIEVČENSKÉ TEPLÁKY



od
4.99

DÁMSKE LEGÍNY



od
3.99

CHLAPČENSKÉ TRIČKO - dlhý rukáv



od
3.99

DIEVČENSKÉ TRIČKO - dlhý rukáv



od
3.99

DIEVČENSKÉ PYŽAMO



od
6.60

CHLAPČENSKÉ PYŽAMO



od
6.99

PÁNSKE BOXERKY



od
1.99

PÁNSKE SLIPY



od
1.99

www.novatextil.sk

NAJLEPŠIE CENY V MESTE

Syrová, vajíčková, s cesnakom či paprikou – stačí si vybrať

Chutné a sýte nátierky na každý deň

Aj vy si každý deň lámete hlavu nad tým, čo pribaliť rodinke na desiatu alebo čo rýchle pripravíte vašim hladošom na večeru? Prinášame recepty na chutné nátierky na chlieb či pečivo.

Syrová nátierka s paprikou

Suroviny: 250g tvrdého syra vhodného na strúhanie, 3 papriky rôznych farieb - zelená, červená, žltá, 150g šunky, 100g majonézy, 100g bieleho jogurtu, soľ a korenie podľa chuti

Postup: Papriky umyjeme, rozkrojíme na štvrtiny, odstránime z nich jadričky a potom pokrájame na malé štvorčeky. Rovnako pokrájame aj šunku. Syr na hrubo postrúhame. Do misky vložíme majonézu a vymiešame ju s jogurtom. Pridáme papriku, šunku a syr. Nátierku podľa chuti osolíme a okoreníme.

Fazuľová nátierka s orechmi

Suroviny: 250g konzervy bielej fazule v slanom náleve, 4 lyžice panenského olivového oleja, soľ, korenie, 2 strúčiky cesnaku, hrst vlašských orechov.

Postup: Vlašské orechy posekáme na kúsky. Strúčiky cesnaku pretlačíme. Fazuľu vylejeme na sito, prepláchneme studenou vodou a necháme odkvapkať. Do mixéru vsypeme fazuľu, pridáme olivový olej a dôkladne vymixujeme na

nátierku. Nátierku preložíme do misky a ochutíme cesnakom. Na záver zľahka vmiešame orechy.

Náš tip: Ak nemáte po ruke mixér, môžete použiť pučidlo na zemiaky.

Mrkvová nátierka s ovsenými vločkami

Suroviny: 150g smotanovo tvarohového syra typu lučina, 50g bieleho jogurtu, 2 mrkvy, 2PL ovsených vločiek, 1PL repkového oleja, tekvicové jadierka

Postup: Mrkvu umyjeme, očistíme a na hrubo postrúhame. Na panvicu dáme olej a mrkvu na ňom asi 5 minút podusíme. Necháme vychladnúť. Do misky vložíme syr a vymiešame ho s jogurtom. Primiešame ovsené vločky a mrkvu. Pred podávaním posypeme tekvicovými jadierkami.

Syrová nátierka s pečeným cesnakom

Suroviny: 200g syra s modrou plesňou, 200g smotanovo tvarohového syra typu lučina, 3PL bieleho jogurtu, hlavička cesnaku, korenie a cukor podľa chuti

Postup: Rúru zohrejeme na stredne vysokú teplotu. Hlavičku cesnaku zabaliť do alobalu a pečieme pol hodinu. Necháme vychladnúť a potom strúčiky vytlačíme zo šupky a popučíme vidličkou. Syr s modrou plesňou pretlačíme



ilustračné foto

autor safran7 pixabay

cez hrubé strúhadlo do misky. Vymiešame ho so syrom, lučinou a jogurtom. Pridáme cesnak a dochutíme podľa chuti korením a štipkou cukru.

Vajíčková nátierka s avokádom

Suroviny: 1 avokádo, 2 vajcia, 2PL bieleho jogurtu, citrónovú šťavu, soľ a korenie podľa chuti

Postup: Vajíčka uvaríme na tvrdo, necháme vychladnúť a potom pokrája-

me na malé štvorčeky. Avokádo rozkrojíme na polovice, pomocou lyžice z neho vyberieme dužinu. Do misky vložíme dužinu z avokáda, popučíme ju vidličkou a pokvapkáme citrónovou šťavou. Pridáme pokrájané vajcia a jogurt. Dochutíme soľou a korením.

Všetky nátierky môžete podávať s chlebom alebo pečivom.

Príprava: RENÁTA KOPÁČOVÁ

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.

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



ZAMESTNANIE

TPP alebo brigády

práca pre všetkých

nástup ihneď

ZA, CA, PB, MT

Odlievač drezov
Strečno
Mes. mzda až
do 1150 €

Operátor výroby
Žilina
Mes. mzda až
do 975 €

Operátor linky
Žilina
Mes. mzda až
do 1070 €

... a mnoho ďalších
zaujímavých
ponúk
www.proplusco.sk

nástupný a odporúčací bonus

0903 448 662

TRAKTORISTA V JABLKOVÝCH SADOCH

Nenáročná práca pre traktoristu v Českých sadoch. Hľadáme traktoristu s praxou. Plat až **31.000 Kč/mesiac (1.200 €)**. Možnosť turnusovej práce ale aj dlhodobého zamestnania na pracovnú zmluvu. Ubytovanie a cestovné zdarma. Strava za symbolický príspevok prípadne poskytujeme stravné. Podmienkou je **platný vodičský preukaz na traktor**. Na prácu zaučíme. Dátum nástupu **8.9.2020**, prípadne dohodou.

Viac na **0948 719 530** (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť). **Jobbees** - Tradične dobré zárobky u tradičných partnerov

ZBER CHMEĽU – NAJTRADIČNEJŠIA ZO VŠETKÝCH BRIGÁD

Veľmi obľúbená brigáda. Priemerný denný zárobok je **1250 Kč/deň, (cez 45 € / deň a viac)**. Celkový zárobok predstavuje cca **26250 Kč / 21 dní (950 €)**, záleží na výbere strediska. Výplata v hotovosti, zálohy každý týždeň. Ubytovanie a cestovné zdarma. Strava za symbolický príspevok. **Nástup cca 3.9.** Práca nie je ťažká (aj pre ŠTUDENTOV), ale hľadáme prednostne ľudí zvyknutých na fyzickú prácu. Práca je vhodná pre ženy, mužov aj páry.

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

ZBER JABLÍK

Dobrá, obľúbená brigáda a dobrý zárobok! Priemerný čistý zárobok pracovníka **1120 Kč/deň** (cca 43 €) a **VIAC**, t.j. cca **53.000 Kč čistého/2 mesiace** (výplata v hotovosti). Hľadáme prednostne skúsenejších pracovníkov. Práca trvá podľa výberu strediska 6-8 týždňov alebo dohodou (možnosť vycestovať domov a naspäť). Prac. zmena 10 hod., **pracuje sa na úkol!** Ubytovanie a cestovné zdarma. Strava za symbolický príspevok, alebo poskytujeme stravné. Zálohy každý týždeň. Nástupy od cca **3.9.2020**.

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



Oblíbená sklizeň Jablek v Čechách

Hradíme ubytovanie a dopravu!

Priemerný čistý zárobok **1120 Kč/deň** (cca 43 €) a **VIAC**, t.j. cca **53.000 Kč čistého/2 mesiace** (výplata v hotovosti). Skúsenosti s podobnými brigádami výhodou. Práca trvá 8-10 týždňov alebo dohodou. Prac. zmena 10 hod., **pracuje sa na úkol!** Zbierame tradičným spôsobom ale aj z plošín. Ubytovanie a cestovné **zdarma**. Strava za symbolický príspevok, alebo poskytujeme stravné. **Zálohy** každý týždeň. Nástupy od cca **10.9.2020**.

Viac na **0948 939 602** (prozvoňte, zavoláme späť). Best Harvest

SBS GUARDING s. r. o.

prijme strážnikov na prevádzky v Žiline

Mzda: 3,3330 €/h. brutto

Nástup ihneď.

0948 219 522 • arpad.seres@guarding.sk

Hľadáme upratovačku

do zabehnutej reštaurácie s penziónom

Nástup možný ihneď na HPP, aj brigádne - na 4 hodiny denne

Penzión Mlynárka Rajecké Teplice

Info: tel. 0903 060 670

DOLVAP, s. r. o., PRIJME

zamestnanca DO PRACOVNÉHO POMERU na pozíciu:

ELEKTRIKÁR

Pracovný čas: **6.00 – 14.00 hod., 14.00 – 22.00 hod., 22.00 – 6.00 hod**

Nástupná mzda: **950€ brutto** - po zaškolení zvýšenie mzdy

Dátum nástupu: **dohodou**

Miesto výkonu práce: **prevádzka Stránavy**

Požadujeme: **stredoškolské vzdelanie s maturitou v odbore elektrikár, § 22 nad 1000V**

Po zaškolení na pracovné miesto zvýšenie mzdy, bonusy a benefity (závodné stravovanie, pevná pracovná doba, odmena za odpracované roky, príspevok na rekreáciu, odmena pri životnom a pracovnom jubileu, mikulášske predstavenie a balíčky pre deti)

Blížšie info: **041/5692 731, personal@dolvap.sk**



PRIJMEME POMOCNÉHO PRACOVNÍKA NA ČISTIACE SLUŽBY

do trojzmennej prevádzky v Žiline, termín nástupu od 1.9.2020 na TPP.

Nástupný plat 700 € brutto/mesiac.

V prípade záujmu nás kontaktujte na tel.: **0907 046 147**, email: ekonom@kilter.sk



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Prijmeme nových zamestnancov
do ČR na pozíciu

**OPERÁTOR VÝROBY
OBSLUHA VZV
ZVÁRAČ CO2**

Výhodné platobné
podmienky, dlhodobá
práca, týždenné
zálohy, výplaty
načas, ubytovanie
zabezpečené.

Viac info
na bezplatnej linke
0800 500 091.



**AIW - Hľadáme opatrovateľky
pre 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

„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
SPRÁVA DOLŽNÍKOV

ZÍSKAJTE POKOJNÝ A KLUDNÝ ŽIVOT

**PRÁCA NA SLOVENSKU
MONTÁŽNY PRACOVNÍK:**

Mzda: 800 EUR

ELEKTROTECHNIK:

Mzda: 832 EUR

VODIČ VZV: Mzda: 800 EUR

ZVÁRAČ CO2:

Mzda: 930 EUR

Miesto práce:

**Nové Mesto nad Váhom
UBYTOVANIE ZDARMA +
STRAVNÉ LÍSTKY**

Kontakt: 0918 493 960

Mail: stajanslovakia@azet.sk

Komíny s najlepším pomerom ceny a kvality na trhu

cena m²	Komíny "TUMA THERM +" šamot duplexový plášť - tuhé palivo								Komíny TUMA FOLK šamot najlacnejší! Tuhé palivo								TECNOVIS perforovaný nerez	
	5m	6m	7m	8m	9m	10m	11m	12m	13m	14m	15m	16m	17m	18m	19m	20m		
5m	440	415	420	475	487	452	481	377	384	385	384	389	393	310	1062			
6m	454	404	471	398	344	358	347	422	430	431	455	435	444	395	1168			
7m	523	510	517	393	301	395	304	457	473	477	453	480	489	1082	1264			
8m	556	550	523	390	338	402	361	509	510	519	527	523	532	1101	1474			

**krby - kachle - sporáky
pece a grily**

www.krby-tuma.sk
tel. 0905 394 055
Bánovce n. Bebravou - showroom
najväčšie krbové štúdio v SR

prev.: **Pezinok** - 0917 861 305
prev.: **Košice** - 0915 147 170
prev.: **Nitra** - 0908 136 854
prev.: **Bans.Bystrica** - 0915 905 112

Exotická záhrada Bánovce n. Bebr.
bonsaje

predaj:
- palmy
- olivovníky
- citrusy
- yuccy
- cykasy
- banánovníky

**Stavebná spoločnosť
HOT BUILDING s.r.o.**

www.hotbuilding.sk

Prijmeme pracovníkov
na pozície:

MONTÁŽNY PRACOVNÍK

(RAKÚSKO/NEMECKO)

MONTÁŽNIK OKIEN, DVERÍ

ODVETRANÉ FASÁDY

PRESKLENÉ FASÁDY

SENDVIČOVÉ FASÁDY A HALY

PRÍEMYSELNÁ IZOLÁCIA

ZÁMOČNÍK

KOVOVÝROBA

MZDA: 2000€/ MES. + PRÉMIE

0910 620 212 | office@hotbuilding.sk

50 kusov
1 krabica
15 €

**MEDICÍNSKE
RUŠKA**

ZACHRAŇTE SEBA A SVOJÚ
RODINU
OBJEDNAJTE SI UŽ TERAZ!

+421 908 246 831
quadrosnrv.wood@gmail.com



S GARANCIOU



**ZASTAVENIE SADANIA BUDOV
SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH**

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice

0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU
SK.ABAINNOVATOR.COM

Dodržiavame prísne hygienické a bezpečnostné opatrenia



Stavebná spoločnosť prijíma

• **TESÁROV**

• **ŽELEZIAROV**

Ponuka vhodná pre:

• **TPP** - 6 EUR/hod. + variabilná zložka

• **ŽIVNOSTNÍCI** - plat podľa dohody

• **MENŠIE STAVEBNÉ FIRMY**

Práca na území SR. Nástup po dohode.

tel: 0918/413582, 0904/881 418,

mail: info@gsksr.sk

**KŠX-Delta prijíma
MUŽOV, ŽENY, PÁRY:**

- **OPERÁTOR/KA VÝROBY**

100 KČ/HOD. NETTO

- **KONTROLÓR/KA KVALITY**

100 KČ/HOD. NETTO

- **VODIČ VZV** 130 KČ/HOD. NETTO

- **ZVÁRAČ CO2** 140 KČ/HOD. NETTO

Miesto práce: Ostrava, ČR

Ubytovanie ZDARMA

+ stravné lístky

Kontakt: 0918 493 960

Mail:

mhruby.idelta@gmail.com