REGIONPRESS Č. 23 / 10. JÚN 2022 / 26. ROČNÍK

ŽILINSKO BYTČIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny Týždenne do 50 780 domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

REGION PRESS
Pre podanie si INZERÁTU píšte zilinsko@regionpress.sk

VYKÚPIME OSOBNÉ AUTÁ
- POJAZDNÉ, V HOTOVOSTI 0918/566 211
47-082

VSTAVANÉ SKRINE
SUPER KVALITA • ABS HRANY • HLINÍKOVÉ KOVANIE
V CENE: hliníkové kovanie, komplet korpus, boky, dná, police, vešiakové tyče, ABS hrany, posuvné dvere
AKCIA: zameranie, dovoz, montáž V CENE
0917 346 632 nabytokgabor@gmail.com www.nabytokgabor.sk výpočet ceny cez telefón
65-030

PRENÁJOM KONTAJNEROV
3m³ 10m³
stavebný alebo objemový odpad
www.kontajneryzilina.sk 0903 431 746
47-028

SŤAHOVANIE
0911 319 509
0918 799 309
SVD
www.stahovaniesvasnou.sk
BYTY, KLAVÍRE, KANCELÁRIE, TREZORY, DOPRAVA
47-018

HORÚCOVODNÉ WAPKOVANIE DLAŽIEB
ZiZi TECH
0910 600 555
47-093

firma HOT BUILDING s. r. o.
s dlhoročnými skúsenosťami v zahraničí, ponúka STABILNÚ PRÁCU pre jednotlivcov, ale i ucelené partie VO VIEDNI.
Realizujeme hlavne montáže odvetraných fasád, presklenných fasád, montáž okien a iné montážne práce. Pracujeme súčasne na viacerých projektoch,
POSKYTUJEME PRÁCU CELOROČNE.
Znalosť nemeckého jazyka je výhodou.
Hlavný pracovný pomer HPP slovenská pracovná zmluva. Nástupný plat: od 10€-15€/hod. NETTO, podľa skúseností a znalosti jazyka.
V prípade záujmu nás môžete kontaktovať:
infohotbuilding@gmail.com 0911 878 009
85_0742

ZBERNÉ Teplička nad Váhom s.r.o
PONÚKA
AKCIA roxory
zľava na všetky druhy až 30%
Roxor 6 mm 0,52 EUR/m
Roxor 12 mm 1,78 EUR/m
Otváracie hod.: po – pia: 8.00 –17.00
so: 8.00 – 12.00
Ďalej ponúkame za VÝHODNÉ CENY
Sieť do betónu 6x150x150 2x3m 37,90 Eur/ks
sieť do betónu 6x100x100 2x3m 54,90 Eur/ks
www.REGIONSHOP.sk
0902 916 093
47-028

STRECHY
Montáž výmena rín
prístavby - hydroizolácie - nátery
Tel.: 0948 107 877
40-0077

OKENNÉ A INTERIÉROVE ŠTÚDIO
0904 421 966
vteple@centrum.sk
M. Rázusa 1134, ZA
BEZPLATNÉ ZAMERANIE
vteple.sk
OKNÁ PERGOLY ZIMNÉ ZÁHRADY
47-034

zigo PRACOVNÉ ODEVY
Otvorené:
Po-Pi: 8:00-16:30
So: 9:00-12:00
Otvorili sme novú predajňu v Žiline
Rezidencia Komenského (oproti Aize)
www.pracovneodevyzigo.sk
65-102

ZiZi TECH
zizi_tech
Zi Zi Tech
VYUŽITE ŠPECIÁLNU LETNÚ AKCIU -20%
DARČEK - fľaša vína ku každej objednávke
0910 600 555
www.zizitech.sk
ČISTIACE PRACE
KOSENIE
ZÁMKOVÁ DLAŽBA
49-094

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 Mráziková 0908 979 468
Veronika Žideková 0905 362 803
Barbora Gajdošová 0915 780 751

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

DISTRIBÚCIA (50.780 domácností)

párny týždeň: Bánová, Brodno, Budatín, Bytčica, Považský Chlmec, Trnové, Zádubnie, Zástranie, Závodie, Žilina, Belá, Bitarová, Dolný Hričov, Gbeľany, Horný Hričov, Kotrčina Lúčka, Krasňany, Horný Hričov, Lietavská Lúčka, Nededza, Porúbka, Rosina, Stráža, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín, Višňové, Hliník nad Váhom, Veľká Bytča, Hvozdnica, Kolárovice, Kotešová, Predmier, Štiavnik, Veľké Rovné

nepárny týždeň: Bánová, Brodno, Budatín, Bytčica, Mojšová Lúčka, Považský Chlmec, Trnové, Zástranie, Závodie, Žilina, Žilinská Lehota, Belá, Bitarová, Kamenná Poruba, Konská, Kotrčiná Lúčka, Krasňany, Lietava, Lietavská Lúčka, Babkov, Lietavská Svinná, Mojš, Nededza, Nezbudská Lúčka, Ovčiarsko, Podhorie, Porúbka, Rajec, Rajecká Lesná, Poluvsie, Rajecké Teplice, Rosina, Stráňavy, Stráža, Strečno, 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	97.240	**Bratislavsko** Východ
BZ	106.540	**Bratislavsko** Západ
DS	34.320	**Dunajskostredsko**
GA	34.390	**Galantsko+Šaliansko**
HC	30.330	**Hlohovecko**+Sereďsko
KM	16.450	**Komárňansko**
LV	30.580	**Levicko**
MA	29.680	**Malacko**
NR	54.170	**Nitriansko**
NZ	35.050	**Novozámocko**
PK	22.970	**Pezinsko**
PN	41.870	**Piešťansko**+NM+MY
SC	35.420	**Senecko**
SE	36.750	**Senicko+Skalicko**
TO	41.930	**Topoľčiansko**+PE+BN
TN	59.870	**Trenčiansko**+DCA+IL
TT	49.930	**Trnavsko**
ZM	20.930	**Zlatomoravsko**

Stredné Slovensko

BB	56.200	**Banskobystricko**+BR
KY	29.300	**Kysucko**=CA+KM
LI	37.270	**Liptovsko**=LM+RK
LC	30.860	**Lučenecko**+VK+PT
MT	38.570	**Martinsko**+TR
OR	32.480	**Oravsko**=DK+NO+TS
PB	33.590	**Považsko**=PB+PU
PD	40.150	**Prievidsko**
ZV	38.400	**Zvolensko**+DT+KA
ZH	26.880	**Žiarsko**+ZC+BS
ZA	50.780	**Žilinsko**+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	**Bardejovsko**+SK+SP
GE	30.830	**Gemersko** = RV+RS+RA
HU	27.190	**Humensko**=VT+SV+ML
KE	92.130	**Košicko**
KS	24.900	**Košicko** okolie
SL	12.940	**Ľubovniansko**
MI	31.260	**Michalovsko**+TV+SO
PP	41.520	**Popradsko**+KK
PO	49.940	**Prešovsko**+SB
SN	32.540	**Spišsko**+LE+GL

Buďme si navzájom oporou

„Opri sa o mňa, to ozaj lieči, hodíš za seba, všetky zlé veci," spieva sa v piesni slovenskej skupiny IMT Smile a pravdou je, že je nesmierne dôležité mať sa v živote o čo či o koho oprieť, mať sa s kým podeliť o každodenné radosti aj starosti a vedieť, že niekto stojí pri nás, že nám načúva.

Pre pokojný a vyrovnaný život je priam nevyhnutné mať sa komu posťažovať v ťažkých chvíľach, ale aj podeliť o radosť, mať pri sebe niekoho, kto nás nasmeruje či posunie v živote ďalej, kto nás podrží, keď strácame pevnú pôdu pod nohami, kto nám pomôže niesť ťažké bremeno, ktoré nám život nadelil, kto nás vypočuje, poradí, kto nám dodá odvahu, utvrdí nás v tom, že to, čo robíme, robíme dobre, prípadne nás upozorní na nesprávny smer, kto nám pomôže nabrať novú chuť a energiu do života či ponúkne inšpiráciu, motiváciu a niekedy tiež užitočný nadhľad, komu môžeme zveriť aj svoje najtajnejšie túžby.

Jestvuje niekoľko veľmi dôležitých ľudí v našom živote. Častokrát nachádzame oporu vo svojich rodičoch, starých rodičoch či súrodencoch, ktorí pri nás stoja vo všetkých chvíľach nášho života, inokedy zasa v dobrých priateľoch, ktorí sú nablízku vždy, keď je to treba a tiež v našich životných partneroch, ktorí nám kedykoľvek podržia chrbát.

Mali by sme byť naozaj vďační za to, že máme s kým zdieľať svoj život a zároveň by sme sa mali usilovať byť aj my sami niekomu oporou. Je to skvelý pocit urobiť niečo pre iných, byť im nablízku a vedieť pritom, že aj pre nás tu niekto je, pretože tak, ako niekedy hľadáme oporu my, inokedy sa zasa my stávame nenahraditeľnými pre iných. Všetci jednoducho potrebujeme cítiť vzájomnosť, pretože ako sa tiež spieva v už spomínanom songu: „Človeku je vtedy dobre, keď sa má o koho oprieť."

» Renáta Kopáčová, redaktorka

Výročia a udalosti

11. jún 1881 bolo **otvorené Národní divadlo v Prahe** premiérou Libuše od Bedřicha Smetanu

ZBERNÉ SUROVINY®
20.6. pre Vás OTVÁRAME NOVÚ PREVÁDZKU GBEĽANY
Tešíme sa na Vás

29-034

ČISTENIE FASÁD
- OD MACHOV, PLESNÍ A PRACHU
- ODSTRÁNENIE GRAFITOV
- APLIKÁCIA ANTIGRAFFITI NÁTERU
ZĽAVA 20% NA VŠETKO
TEL: 0907 184 065
65-053

ŽALÚZIE
• ISO design retiazka (celotieň) cena: 11 €/m2
• ISOLINE retiazka (jednoliaty nosník) cena: 13,50 €/m2 ceny vrátane montáže
• ROLETKY: - DEŇ a NOC, - PLISE - TEXTILNE - STREŠNÉ
• VERTIKÁL. ŽALÚZIE
• SIEŤKY pevné, navíjacie - okenné - dverové
OPRAVY ŽALÚZIÍ
0903 525 784
vlado.michal72@gmail.com
47-013

VODA KÚRENIE KANALIZÁCIA
• výmena vodomerov SV, TÚV
• výmena meračov tepla, PRVN
Hydraulické vyregulovanie TÚV, ÚK
0915 824 186
18-0021

KÚPIM DOM, CHATU SÚRNE
Zaplatím právnika a kataster. Nie RK
0902 614 251
65-022

KOSENIE ZÁHRAD
ZiZi TECH
0910 600 555

VŔTANIE STUDNÍ
0905 635 960 - 0948 333 073
47-070

ZEMNÉ A BÚRACIE PRÁCE

PRÍPOJKY, OPLOTENIE
ZÁMKOVÉ DLAŽBY
+ AUTODOPRAVA
0905 835 191
47-038

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
47-030

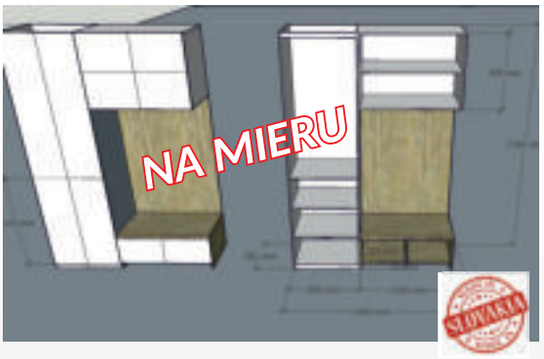
FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
ČISTENIE - KONTROLA
KOMÍNOV
+ REVÍZNA SPRÁVA A CERTIFIKÁT V CENE

CENA od 15 €/m
ZĽAVA na materiál 30 %
oddechtovanie komínov
KOMINÁRSTVO DUBOVEC
0914 276 111
65-012

PALIVOVÉ DREVO UKLADANÉ
mäkká metrovica - 59 €/prm
klátiky štiepané - 69 €/prm
tvrdá metrovica - 69 €/prm
klátiky štiepané - 79 €/prm
DOVOZ ZABEZPEČÍME
0911 090 185
0905 193 790
65-067

RIEDL
KAMENÁRSTVO RIEDL
MRAMOR • ŽULA • ONYX • TRAVERTÍN
• kompletné zhotovenie hrobov a rekonštrukcie
• kuchynské dosky, schody, dlažby, obklady krbov
• rezanie materiálov vodným lúčom
www.riedl.sk
30 rokov na trhu
Žilina-Považský Chlmec, Bytčianska 56, tel.: 041/500 11 85
Varín, Martinčekova 55, tel.: 041/569 12 72
Rajec, Hollého 47, tel.: 041/542 43 31
65-103

PT GAS
AKCIOVÝ PREDAJ FLIAŠ
PLNENIE ZÁKAZNÍCKYCH FLIAŠ
PREDAJ FLIAŠ
PLNENIE: kyslík, dusík, argón, dusíkové zmesi, argonové zmesi, acetylén, CO_2
PLATÍTE IBA ZA CENU PLYNU, BEZ ZBYTOČNÝCH NÁJMOV A POPLATKOV
0911 780 448
www.ptgas.sk
65-003

KOMANDOR ŽILINA
Aximon Group s.r.o.
www.KOMANDOR.sk
0907 597 444
0905 355 780
Lubos.Nabytok@gmail.com
ŠATNÍKY a KUCHYNE NA MIERU
Ako nepreplatiť váš nábytok?
20% NA VŠETKY VSTAVANÉ SKRINE
do konca Júna!


☑ Spolu s vami rozmiestnime a navrhneme váš nábytok v miestnosti
☑ Dokumentácia - výroba - montáž, tu sa to zamotáva...
☑ Viem veľmi dobre, ako funguje tento priemysel - ako na to, aby ste ušetrili?
☑ Zavolajte, alebo pošlite email s fotkami priestoru
Poradenstvo a priestorový DESIGN ZADARMO
47-076

PONÚKAME VÁM PROFESIONÁLNE
KOMPLEXNÉ ZÁHRADNÍCKE SLUŽBY
Výrub drevín, výsadba, starostlivosť o okrasné aj ovocné stromy, strihanie živých plotov. Výsev trávnikov, vertikulácia. Kosenie, vyžínanie, čistenie pozemkov aj v ťažko prístupných lokalitách.
Možný odvoz bio materiálu
Férová cena pri nezáväznej obhliadke. Spokojnosť zaručená
L&L - Komplexné záhradnícke služby
0904 162 980, 0949 508 595
65-096

auto brány
HÖRMANN
Garážové brány
Domové dvere
Interiérové dvere
Plotové pohony
0903 82 12 12 www.autobrany.sk
47-060

VRTANIE STUDNÍ
0908 943 835
0918 570 286
47-056

ZÁMKOVÉ DLAŽBY
ZiZi TECH
0910 600 555

Predaj a montáž komínov
OravaKrb
najväčší výber
sporákov na drevo
za najlepšie ceny
Doprava až k vám domov
ceny od 189€
Oravakrb - Žilina 0918 364 633
Matice slovenskej 3723, ŽILINA - Vlčince 3
www.oravakrb.sk
65-023

0904 766 280 NOVINKA - STRIEKANIE POLYUERY
STRIEKANIE PURIZOLÁCIE, HYDROIZOLÁCIE, POLYUERY
MKPUR s.r.o.
www.mkpur.sk
striech, stien, základov, podláh, bazénov, ...
47-042

VRTANIE A ČISTENIE STUDNÍ
vrtanie aj malou súpravou
budovanie ⌀ 160mm
0918 620 100
68-04

BM KOMÍNY
KOMINÁR
FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
čistenie komínov a spotrebičov
ZAREZERVUJTE SI OBHLIADKU ZDARMA!
0911 315 249 ▪ www.bmkominy.sk
47-026

AUTOSERVIS CITY ŽILINA s.r.o.
NAJLEPŠIA CENA V ŽILINE
+421 951 626 661
PLYNOM R134
PLNENIE A DEZINFEKCIA
KLIMATIZÁCIE AUTOMOBILOV
AUTOSERVIS CITY ŽILINA s.r.o.
Predmestská 90
www.autoserviscity.sk
info@autoserviscity.sk
65-068

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Odkupim vase auto od r.v. 2004 aj v horsom stave. 0910710273

»Kúpim murovanú garáž. T.č.: 0905 505 129

»Výkupim motorové vozidlá všetkých značiek, staré, nepojazdné, havarované. T.č.: 0905 505 129

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

»Dám do prenájmu garzónku v Žiline v centre. 0902 702 184

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

»Predam RD vo Varine,dve byt.jednotky. 950m2. 280 tis.Dohoda mozna. 0907 959 737, volat vecer

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. tel 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

14 RÔZNE / iné

16 ZOZNAMKA

»68r s domom hlada partnerku 0910706265

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 O2 a 4ka.**
TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.
TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **ZA**zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na druhej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Čas kedy užívame lieky je dôležitý

Pri užívaní liekov je podľa odborníkov dôležité dbať aj na čas, kedy ich užívame. Vhodné načasovanie užívania lieku pomáha správne zacieliť liečbu a predísť možným nežiaducim účinkom. Pri načasovaní užívania lieku lekár prihliada na rôzne faktory.

Hladina účinnej látky v tele

Každá dávka lieku obsahuje presné množstvo účinnej látky, ktorá sa vstrebáva v určitom časovom intervale. Pri niektorých liekoch, ako napríklad antibiotiká, je dôležité, aby bola hladina účinnej látky v tele počas celej doby liečby rovnomerná. To znamená, že pri užívaní liekov je potrebné dodržiavať presný čas aj odstup medzi jednotlivými dávkami.

Pravidelné striedanie cyklov v tele

Niektoré funkcie ľudského tela prebiehajú inak počas bdelého stavu a inak počas spánku. Na užívanie niektorých liekov má preto vplyv aj to, v ktorej časti dňa ich užijete. Napríklad hypnotiká, čiže lieky na spanie, sa zvyčajne užívajú večer, pred spánkom a ich užitie ráno by bolo kontraproduktívne.

Stravovací režim

Účinnosť a vstrebávanie lieku v tele ovplyvňuje aj to, čo máme v čase jeho užitia v žalúdku. Preto je dôležité, aby ste vedeli, či máte liek užiť pred, počas alebo po jedle.

Informácie o správnom čase užívania liekov vám poskytne lekár, prípadne lekárnik. Informácie o tom, či užiť liek pred jedlom, po jedle alebo nalačno nájdete v písomnej informácii pre používateľa v takzvanom príbalovom letáku. Tieto pokyny určite dodržujte, pretože priamo ovplyvňujú účinnosť lieku aj možný výskyt vedľajších účinkov.

Informácie poskytol Štátny ústav pre kontrolu liečiv

» ren

zdroj foto Mizianitka pixabay

12. júna 1987 — **Výročia a udalosti**

americký prezident **Ronald Reagan oficiálne vyzval** vodcu Sovietskeho zväzu Michaila Gorbačova **na zbúranie berlínskeho múru**

BRIKETY- PELETY
EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO
ŠKÁROVKA - STUPNICE - HRANOLY
NÁKLADNÁ AUTODOPRAVA
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM
0948 153 799 www.drevoza.sk
47-073

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

Všetko pre Váš komín
kontakt: 0905 742 808
86-0084

ČISTENIE HROBOV
DOSEKÁVANIE PÍSMA
Čistenie: Jednohrob ~~100€~~ 60€ Dvojhrob ~~150€~~ 80€
Impregnácia hrobu ZDARMA, Doprava ZDARMA
Obnova písma: ~~1,3€~~ 1€/znak.
Dosekávanie písma na cintoríne: Do 10 znakov 100€, 11-30 znakov 10€/znak, 31 a viac znakov 9€/znak
Krycie dosky už od 550€, Žulový jednohrob už od 1700€, dvojhrob od 2500€, pomník vrátane nápisu už od 550€
AKCIA!!Ceny platia pri objednaní do 17.6.
Ing. Miroslav Greisiger
0940 653 651, 0919 205 521
www.cisteniehrobu.sk
TABUĽKY S MENAMI, VÁZY A SVIETNIKY, NÁHROBNÉ FOTO, CHODNÍKY.....
18-0003

MIKONA pneu & auto servis
PNEUMATIKY CEZ e-shop
+ TERMÍN DO SERVISU ONLINE!
www.mikona.sk
37-87

DOTÁCIE ZATEPĽOVANIE ROD. DOMOV
STAVEBNÉ PRÁCE
0911 171 816
09-44

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
56-0001

ŠUMNÁ STRECHA
-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov
MICHAL
0908 337 893
85_0611

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOCH
PRIAMO NA CINTORÍNE
čistenie dvojhrobu 100€
0944 229 001
771220095

PEKNÁ STRECHA
NÁTERY STRIECH
lacno a kvalitne
tel.: 0908 842 631
85_0385

Frézovanie a vložkovanie
KOMÍNOV
- frézovanie 1 m - 15 €
- vložkovanie, certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- zľava 30% na materiál
- obhliadka zdarma
- dohoda istá
samotná realizácia priemer 4-6 hodín
frézovanie od 15€/m
FRÉZUJEME PO CELÝ ROK
Tel: 0911 322 495, 0915 386 362
frezovanievlozkovanie@gmail.com
56-0018

www.okno-stav.sk
ZĽAVA až 58%
OKNÁ + DVERE (PVC,hliník)
žalúzie, sieťky, parapety, garážové brány
interiérové a bezpečnostné dvere
PREDAJ • MONTÁŽ
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)
47-036

Kúpim STARÉ KRESLÁ
DOBRE ZAPLATÍM
0915 881 171
18-0041

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
FRÉZOVANIE od 15€/bm
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
• ZATEPĽOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 30%
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
0948 012 507 • www.profikominy.sk
461220015

SAMOZBER a PREDAJ JAHODY
TRENČÍN - ZÁBLATIE a DRIETOMA
www.facebook.com/farmadrietoma
OBJEDNÁVKY na tel. 032/649 93 24, 0918/76 10 92
2,50€/kg
461220131

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie -20%
- chemická injektáž
STOP VODA
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331
40-0031

17. jún 2006 — Výročia a udalosti

konali sa **predčasné parlamentné voľby**; víťazom sa stala strana SMER – sociálna demokracia

KAMENIVO NORD
PREDAJ KAMENIVA ZA NAJLEPŠIE MALOOBCHODNÉ CENY V REGIÓNE
PRIAMO OD VÝROBCU
TEL. Č. +421 911 706 428
JABLONOVÉ 58, 013 52, SLOVENSKO
KAMENIVONORD@KAMENIVONORD.COM
WWW.KAMENIVONORD.COM
LOM JABLONOVÉ
47-041

TEPELNÉ ČERPADLÁ
www.ekomontmm.sk
Zelená domácnostiam
MITSUBISHI ELECTRIC ecodan
THERMAV
FOTOVOVOLTAICKÉ ELEKTRÁRNE 2590€
• fotovoltaická elektráreň pozostáva z 8 kusov FW panelov o výkone 3,1 KW
• rýchla návratnosť cca 4 roky
• ročná výroba FWE 3600 KW
• možnosť uloženia nespotrebovanej energie do virtuálnej batérie od SSE
ZÍSKAJTE DOTÁCIU AŽ 3400,- EUR
Návrh, realizácia, všetko z pohodlia Vášho domova.
Ušetríte až 60 % za účty na vykurovanie a ohrev vody.
Cena zariadenia po dotácii za 8 kW tepelné čerpadlo LG 3980€
Zrealizovali sme viac ako 500 zákaziek na novostavby aj staršie domy.
2590€
Tel. 0940 644 801, mail: info@ekomontmm.sk
EKOMONT MM tepelné čerpadlá a solárne systémy
86-0144

BITU FLEX s.r.o.
OBNOVA PLECHOVEJ a ETERNITOVEJ STRECHY
- odstránenie nečistôt
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- nízka hmotnosť
- vysoká životnosť
- 25 rokov záruka a dlhoročné skúsenosti
- zameranie zdarma
- bez zálohy
- kvalitný taliansky materiál zn. Index
AKCIOVÁ ZĽAVA PRE SENIOROV
0950 266 604
Bituflexroznava@gmail.com
88-0024

KAMENÁRSTVO LAVADO®
zal.1990
POMNÍKY-HROBY-URNY
- NAJVÄČŠÍ VÝBER MATERIÁLOV V REGIÓNE
- DOŽIVOTNÁ ZÁRUKA
- PROFESIONÁLNE PORADENSTVO
- GRAFICKÉ NÁVRHY
- PREDAJ NA SPLÁTKY BEZ NAVÝŠENIA
Kamenárstvo LAVADO
0907 43 93 93
WWW.LAVADO.SK
Hliník nad Váhom Bytča
09-10

13. júna 1968 — Výročia a udalosti

vládnym **nariadením č. 70/1968 Zb.** bola opätovne **legalizovaná činnosť Gréckokatolíckej cirkvi** v Česko-Slovensku

Špenát je plný vitamínov

Špenát pochádza zo strednej a západnej Ázie a patrí medzi typické druhy u nás pestovanej zeleniny. Dopriať si ho môžeme počas celého roka, pretože v obchodoch je dostupný či už čerstvý alebo mrazený.

Účinky na zdravie - Špenát je bohatý na veľké množstvo živín, ako sú napríklad vitamíny C, A, K a kyselina listová (B9). Z minerálov obsahuje železo, ktoré je dôležité na tvorbu hemoglobínu. Vďaka obsahu draslíka, horčíka či kyseliny listovej je špenát vhodný pre ľudí, ktorí sú vo zvýšenej miere vystavení stresu. Konzumácia špenátu taktiež pozitívne vplýva na spánok. Vďaka obsahu vitamínu A je veľmi dobrý aj pre zdravie očí - karotenoidy luteín a zeaxantín pomáhajú pri ochrane očí pred poškodením UV žiarením. Špenát má nízky glykemický index, teda nespôsobuje prudký nárast hladiny cukru v krvi a má vysoký obsah vody a vlákniny, ktoré pomáhajú predchádzať vzniku zápchy a podporujú zdravie tráviaceho traktu. Tepelne neupravený špenát v surovej forme je dobrý zdroj napríklad kyseliny listovej, vitamínu C alebo draslíka.

Pozor - Hoci je špenát veľmi zdravá potravina, nie je vhodné ho konzumovať v príliš veľkých množstvách. „Špenát má vysoký obsah vitamínu K, ktorý je najznámejší pre svoju úlohu pri zrážaní krvi a preto ako taký by mohol interferovať s liekmi na riedenie krvi. Veľké množstvá špenátu teda nie sú vhodné najmä u ľudí, ktorí tieto lieky užívajú," upozorňuje MUDr.Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Taktiež vápnik a oxaláty obsiahnuté v špenáte môžu podľa odborníčky podporovať tvorbu obličkových kameňov, a preto nie sú vhodné veľké množstvá špenátu pre ľudí so sklonom k problémom s obličkami.

Použitie - Špenát je veľmi všestranná potravina a spôsobov jeho prípravy je veľa, pričom podľa druhu úpravy sa jeho chuť výrazne líši. Môže byť pripravený surový v šaláte či v smoothies, tepelne upravený ako omáčka alebo polievka alebo napríklad i zapekaný. Obľúbené sú i špenátové halušky, omeleta, koláče alebo dokonca i lasagne. Tepelnou úpravou možno znížiť množstvo oxalátov v špenáte, avšak živiny, ktoré sú rozpustné vo vode sa pri varení či dusení strácajú. Preto je lepšie tepelne upraviť špenát bez použitia vody, napríklad na pare.

Informácie poskytol Regionálny úrad verejného zdravotníctva Bratislava

» ren

zdroj foto NatureFriend pixabay

POZVÁNKA DO NADÁCIE POLIS

POTRAVINY NA NAŠICH STOLOCH

Dátum: **pondelok 20. júna 2022 o 17.00 hod**
Miesto: **Nadácia POLIS - Mariánske námestie 31, Žilina**
Hostia:
Radoslav Židek, odborník na výživu, stravovanie seniorov, nové skupiny potravín známe ako new food, súdny znalec v odbore potravinárstva, SPU Nitra
Róbert Dohál, predseda PD Krakovany, ktoré hospodári bez orby a umel. hnojív
Katarína Medveďová Ovečková, lektorka varenia, žurnalistka a autorka projektu Cookučka, venuje sa zážitkovému vzdelávaniu v oblasti stravovania a popularizácii zdravej stravy v školách

Diskusia o tom, ako by mal vyzerať náš potravinový systém, o ekologickom hospodárení, udržateľnej produkcii zdravých a bezpečných potravín, o tom, či vieme zabezpečiť potravinovú sebestačnosť v Európe, na Slovensku. Rozprávanie aj o pôde ako zdroji nášho zdravia - kedy orať a kedy použiť bezorbovú technológiu, ako z vypestovaných potravín pripraviť hodnotné jedlo. Diskusia aj o tom, či dokáže EÚ a jej politiky pružne zareagovať na krízové situácie pri získavaní potravinárskych komodít.

Diskusiu organizuje Europe Direct Žilina v spolupráci s Nadáciou POLIS. Vstup je voľný.

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch
Využite kód: OPLATISA
shopjk.sk
SEDACÍ VAK + PODNOŽKA ZELENÝ
120 X 100 X 75 CM
SO ZĽAVOU
ĎALŠIE PRODUKTY V TEJTO ZĽAVE
-10%
Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

08-0TT22

OKAMŽITÁ ODMENA K PÔŽIČKE

AŽ DO 400 €

A navyše za riadne splácanie odmena až do 400 € každý rok

Viac informácií na **www.raiffeisen.sk/pozicka**.

Infolinka: 0850 850 555 | www.raiffeisen.sk

Príklad výpočtu ročnej percentuálnej miery nákladov Parádnej pôžičky (RPMN): Celková výška pôžičky: 30 000 EUR, výška mesačnej splátky: 439,87 EUR (výška poslednej splátky pôžičky je 438,07 EUR), poplatok za poskytnutie: 0 EUR, počet splátok 96, doba splatnosti: 8 rokov (lehota splatnosti je kratšia ako požadovaná z dôvodu, že pre výpočet RPMN bol použitý dodatočný zákonný predpoklad). Štandardná úroková sadzba: 8,90 % p. a. (fixná), RPMN: 8,99 %, celková čiastka, ktorú zaplatíte: 41 385,85 EUR.

Po zohľadnení okamžitej odmeny a odmeny za riadne splácanie za celé obdobie splácania: Úroková sadzba: 6,45 % p. a. (fixná), RPMN: 6,64 % a celková čiastka, ktorú zaplatíte: 38 185,85 EUR. Okamžitá odmena 400 EUR vám bude vyplatená po načerpaní pôžičky. Odmena za riadne splácanie vám bude vyplatená každý rok vo výške až 400 EUR, t. j. dohromady u nás získate odmenu až 3 600 EUR.

Pre všetky príklady platí, že pri výpočte úrokov vychádzame zo skutočného počtu dní v jednotlivých mesiacoch a predpokladu dĺžky kalendárneho roka 360 dní.

Raiffeisen BANK
RADOSŤ BYŤ U NÁS

Raiffeisen banka: Tatra banka, a. s., organizačná zložka podniku - Raiffeisen banka

32-0069

ZASKLENIA TERÁS A ZIMNÉ ZÁHRADY

0948 621 560
ersmont.sk@gmail.com
www.ersmont.sk

PREČO VYBRAŤ PRÁVE NÁS

- dlhoročné skúsenosti v oblasti zasklievania
- montujeme prístrešky na mieru podľa vašich predstav
- hliníkové rámy najvyššej kvality v ľubovoľnej farbe
- stovky spokojných zákazníkov
- zameranie, vizualizácia , kalkulácia zdarma

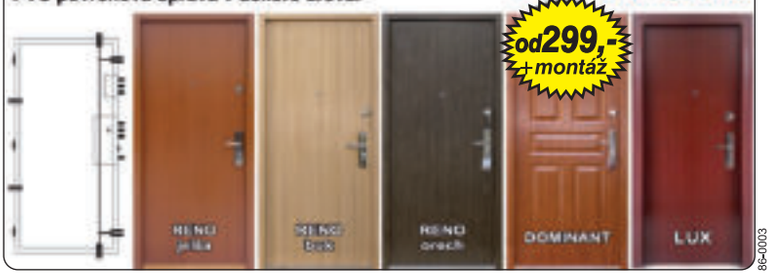
65-088

WILLIMAN
OKNÁ DVERE
Dodanie a montáž do 14 dní
AKCIA Siete proti hmyzu do 7 dní
Vzorkovne: P. Bystrica: Budova "Zaťko" pri Kauflande, alebo v areáli OSBD
KONTAKT: 0907 974 791
Tel: 042/4362391, www.williman.sk
09-09

VÝROBCA OKIEN PONÚKA PLASTOVÉ A DREVOHLINÍKOVÉ OKNÁ
- ŽALÚZIE - INTERIÉR. DVERE
- KUCHYNSKÉ LINKY
Akcia platí do konca JÚNA !
0905 403 723
montaslv@centrum.sk
65-073

INZERCIA
zilinsko@regionpress.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 299,- + montáž



86-0003

OKNÁ - DVERE
HLINÍKOVÉ - PLASTOVÉ
WWW.EKOOKNAZILINA.SK
ŽALÚZIE, PARAPETY, SIEŤKY, PLISSÉ, HS-inowa
JARNÉ ZĽAVY
KONTAKT: 0918 392 054, 0911 754 805, ekooknask@gmail.com, J.M. Hurbana 348/4, ŽILINA
47-078

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

shopjk.sk
PREMIUM HERNÉ KRESLO
POLOHOVATEĽNÉ EKO - KOŽA ARMY
-10%

shopjk.sk
SUŠIAK NA BIELIZEŇ
POLICOVÝ BIELO - MODRÝ
SO ZĽAVOU
-10%

Využite kód: OPLATISA
Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

RI OKNA
www.riplast.sk
PLASTOVÉ - HLINÍKOVÉ
DREVENÉ - DREVOHLINÍKOVÉ
OKNÁ A VCHODOVÉ DVERE
INOTHERM SALAMANDER
tel. č. : 0915 82 61 81, 041 – 5007 167
e-mail : zilina@riplast.sk
ZA PLAVÁRŇOU 3937/1, ŽILINA
(budova TENIS POINT)
17-0003

OKNÁ•DVERE
• bezpečnostné dvere
• garážové brány
-55%
Profi OKNO SK
PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE www.profioknosk.eu
TERMORÁMIK AKCIA
info: zilina@profioknosk.eu, 0917 606 602
65-029

ERPOS
Stavebná firma PRIJME
MOŽNOSŤ NA ŽIVNOSŤ
STROJNÍKA NA OBSLUHU PÁSOVÉHO BAGRA/MINIBAGRA, JCB, DRVIČA/TRIEDIČA
VODIČA sk. „C“ + STROJNÍCKY „HYDRAULICKÁ RUKA“
MZDA: 5,00 €/hod + prémie do 30% t.j. 6,50€/hod.
Kontakt: personálne odd.: 041/500 4023
65-038

VIKO
V I K O spol. s r.o.
Považská Teplá 529
017 05 Považská Teplá
www.scotka.sk
Ponúkame voľné pracovné miesta:
SKLADNÍK
TPP, mzda 840,-€/mesiac
Zvárač CO_2
TPP alebo živnosť, mzda 11,- €/hod.
Kontakt: 0911 577 790, scotka@scotka.sk
09-37

Výročia a udalosti

15. júna 1363
korunovácia Václava IV. za českého kráľa

Výročia a udalosti

14. júna 1942
Anna Franková si začala písať denník

čujte.sk
Čítajte viac na
www.cujte.sk

PONUKA PRÁCE

MANIPULANT

Manipulačné a pomocné práce vo výrobe, nosenie prípravkov

Spoločnosť PROPER Service SK hľadá do svojho tímu v automobilke pri Žiline šikovného, spoľahlivého a manuálne zručného kolegu. Ide o podporné práce pri výrobe automobilov, nosenie a dopĺňanie kovových prípravkov. Pracovná doba je **od pondelka do piatka** (ranná/poobedná/nočná zmena). Platové podmienky: **od 4,60 €/h v čistom** + nočný príplatok. Práca je na dohodu s možnosťou prechodu na hlavný pracovný pomer. Autobusová doprava je zabezpečená.

Viac info na tel: 0910 180 166

10-0143

HĽADÁME UPRATOVAČKU

do reštaurácie s penziónom

Nástup na hlavný pracovný pomer

Reštaurácia a Penzión Mlynárka Rajecké Teplice

tel. 0903 060 670

65-015

PRIJME UPRATOVAČKU

ŽILINA - Priemyselná ul.

1 hodina denne

Mzda: 100€/mesiac

0948 70 70 76

65-014

PRIJMEME

brigádničky-študentky na upratovacie práce + umývanie okien

5 €/ hodina

0948 70 70 76

65-014

TY chceš prácu, MY Ti ju dáme!

ZAOBERÁME SA VÝSTAVBOU VODOVODOV A KANALIZÁCIÍ

HĽADÁME NOVÝCH KOLEGOV

NA TPP/ ŽIVNOSŤ ALEBO DOHODU

- **STROJNÍK**
  na pásový/kolesový bager (od 7t-15t)
- **VODIČ skupiny C**
  (výhodou skúsenosti s hydraulickou rukou)
- **VODOINŠTALATÉR**
  (výhodou skúsenosti s vonkajšími vodovodmi a kanalizáciami)

Ak si pracovitý, zodpovedný človek s technickým myslením a pozitívnym prístupom k práci, môžeš nastúpiť IHNEĎ.

Ponúkame stabilnú prácu počas celého roku s motivujúcim finančným ohodnotením podľa skúseností

- od 7 €/h + diéty a odmeny (živnosť od 10€/h)

Zamestnancom poskytujeme dopravu a ubytovanie v mieste výkonu práce. **Práca na týždňovky** (občas 4-dňový prac. týždeň). Ponuka je vhodná aj pre absolventov.

*Pre bližšie informácie nás neváhajte kontaktovať na čísle: **+421 911 470 767***

47-088

PONÚKAME PRÁCU na TPP

Kvalifikácia a prax potrebná

vodič sk. C
Mzda: od 1500 € brutto + diéty

závozník
Mzda: od 1200 € brutto + diéty

Požadujeme: *AGIS SK, s.r.o.*
zodpovednosť, presnosť, pracovitosť

Ponúkame:
zaujímavú prácu v stabilnej spoločnosti, atraktívne ohodnotenie a finančne benefity.

Miesto práce: BYTČA, voľné víkendy

-bližšie info pri pohovore ***TEL: 0903 550 593***

47-017

PRÁCA V AUTOMOBILOVOM PRIEMYSLE

Žilina/Teplička nad Váhom

- **OPERÁTOR VÝROBY / SKLADNÍK**
  MZDA: od 1100 € / mesiac priemer (brutto)
- **VODIČ VZV** ***zaškolenie + preukaz zdarma***
  MZDA: od 1150 € / mesiac priemer (brutto) + bonusy
- **VODIČ NÁKLADNÉHO AUTA (C+E)**
  MZDA: od 1250€ / mesiac priemer (brutto) + bonusy
- **ZVÁRAČ CO2 – postačí aj ZK-135**
  MZDA: od 1200€ / mesiac priemer (brutto) + bonusy

Doprava do práce je zabezpečená KIA autobusmi

www.beegroup.sk

BEE Group

Tel.: **0951 772 782 / 0907 677 775**
Email: **personal@beegroup.sk**
Adresa: **D. Dlabača 2748, Žilina**

65-035

PRETO Ryba, s.r.o., P. O. Hviezdoslavova 8194/85, 010 01 Žilina

ponúka prácu vo svojom závode v Žiline

ÚDRŽBÁR – ELEKTRIKÁR

Nástup: ihneď/dohodou
Mzda: od **1150,-€** (základná mzda 808,- €, prémie, príplatky)
Požiadavky: - elektrická spôsobilosť min. §21 (vyhl.č. 508/2009 Z.Z.) - platný doklad + prax
- práca na 2 zmeny (ranné a poobedné), voľné víkendy a sviatky

Kontakt: **martina.durianova@rybazilina.sk, +421 917 528 807**

65-099

Firma Grosse - Vehne Transport Slovakia s.r.o.

prijme do pracovného pomeru

vodičov MKD VP skupiny "C+E"

Odmena: mesačne **900€ brutto + prémie + príplatky + cestovné náhrady**
možnosť zárobku 2.000 - 2.500€/mesiac

Kontakt: **00421 917 999 400**
e-mail: **dispo@gvslovakia.eu**

B 122 0267

PRÍJMEME VODIČOV VZV

práca v ČR /Zlínsky kraj/
obsluha VZV do 3,5 t.
ubytovanie a doprava sú zabezpečené a hradené
mzda 6,20€/h v čistom
(12 aj 8 h zmeny)

OPERÁTOR VÝROBY PLASTOVÝCH OKIEN

práca v ČR, Zlín
obsluha strojov na výrobu PVC OKIEN
ubytovanie a doprava sú zabezpečené a hradené
mzda od 1 400 €/h v čistom
(12h zmeny)

TEL: 0919 496 491

85_0746

čujte.sk
Z Muránskej Huty na Muránsky hrad
www.cujte.sk

SUDOKU

5	9			6			8	3
		4		3			2	
7				8		4		
9			2	7		3	5	
		7	8	4			9	
	4							8
		2						
		8				6	3	
								5

Prijmeme pracovníkov SBS,

mzda 3,53€/hod v čistom,
stravné lístky, TPP.
Podmienky: preukaz SBS, spoľahlivosť, flexibilita.

Tel. +421905208803

34-002

Výročia a udalosti

16. júna 1919
vznik Slovenskej republiky rád

CBDexpert

MEGA VÝPREDAJ

63,00 € 34,00 EUR 20% CBD olej

45,90 € 23,00 EUR 10% CBD olej

31,50 € 15,90 EUR 5% CBD olej

Pri nákupe minimálne 2 kusov CBD olejov získate

DARČEK ZADARMO

Konopný sprchový gél /1 ks/

objednavky@cbdexpert.sk
www.cbdexpert.sk

0904 552 345

33-0036

čujte.sk

Aké jedlo si zbaliť na túru?

www.cujte.sk

Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY

21,99 € Sada šálok na espresso 100 ml — Kuchynovo.sk

120,00 € 132,00 € REA GOYA REA-U8778 umývadlo — Kupelnet.net

39,99 € 3. program čistenia tenisiek – Ultimate — Fresh & Happy Sneakers.sk

599,00 € Rozkladacia pohovka Gorgia 160 A lux — Stanislav Kvokačka - NÁBYTOK

www.TonerPartner.sk

24,34 € HP 44A Toner PREMIUM, čierny

37,34 € HP 106A Toner PREMIUM, čierny s čipom

12,32 € HP 650-XXL Cartridge PREMIUM, čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope **www.tonerpartner.sk** zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Senegal ponúka nezabudnuteľné zážitky

Patríte k tým, čo radi leňošia na pláži a užívajú si slnečné lúče a kúpanie sa v mori? Toto všetko Senegal ponúka na nádherných piesočnatých plážach. Ale ak patríte k tým, čo chcú vidieť „kus sveta“ aj za múrmi hotelových rezortov, tak by ste mali určite zamieriť do Senegalu. Vďaka cestovnej kancelárii Hydrotour môžete zažiť tradičný senegalský život či safari na vlastnej koži, prežiť noc v púšti, okúpať sa v ružovom jazere a zároveň spoznať aj kus senegalskej histórie.

Najzápadnejší bod kontinentálnej Afriky sa nachádza v hlavnom meste Dakar. Atmosféru umeleckého mesta dotvára množstvo farieb, tradičné odevy tu hrdo nosia ženy aj niektorí muži. Ak sa rozhodnete vydať na tradičný africký trh, budete svedkami nielen toho, ako hrdo nosia Senegalčania svoje farebné odevy, ale zažijete naturálnu atmosféru nákupov. Zeleninu, ovocie, bylinky, ryby, ale aj talizmany, suveníry, látky či dokonca zvieratá – to všetko tu miestni aj turisti nakupujú. A ak chcete nakupovať, nezabudnite na zjednávanie.

Gorée, Ružové jazero, Rallye Dakar - Po panoramatickej jazde Dakarom nasadnite na loď a plavte sa na malebný ostrov Gorée, ktorý je zaradený medzi pamiatky svetového kultúrneho dedičstva UNESCO. Ostrov je spomienkou na časy, keď z Afriky vyvážali milióny otrokov, pozrite si koloniálny dom, kde pripravovali otrokov na dlhú plavbu do Ameriky. Ďalšou zastávkou je Ružové jazero Retba, ktoré je dokonca slanšie ako Mŕtve more. Kedysi práve tu končila legendárna Rally Paríž Dakar. Ružové sfarbenie jazera má na svedomí baktéria Dunaliella salina, ktorá vďaka slnečným lúčom produkuje ružový pigment. Apropos, takú malú Rallye Dakar tu môžete zažiť aj Vy, jazda po dunách v džípe je priam adrenalínovým osviežením výletu.

Safari a levy zblízka - Koho by nelákalo vidieť divé šelmy zblízka v ich prirodzenom prostredí. Toto Vám ponúka návšteva levej rezervácie. V džípoch chránených klietkou sa budete levom pozerať priamo do očí. A jazda po prírodnej rezervácii Bandia Vám umožní vidieť zblízka ďalšie africké zvieratá - žirafy, antilopy, pštrosy, nosorožce či veselé opice a tiež krokodíly.

Navštíve aj **Fadiouth** – jedinečný ostrov postavený z mušlí. Že neveríte? Prechádzka po ostrove Vás o tom presvedčí, mušle sú všade, po mušliach kráčate, z mušlí sú dekorácie. A opäť sú tu milí ľudia a ich terranga – teda senegalská pohostinnosť. A nezabudnuteľný zážitok budete mať aj po tom, čo strávite jednu noc v púšti Lompoul. Dvojdňový výlet, počas ktorého sa aj povozíte na ťavách a zažijete tradičnú púštnu večeru pri ohni. Už sme Vás inšpirovali? Tak neváhajte a rezervujte si svoj senegalský pobyt v CK Hydrotour ešte dnes.

» text a foto ZK

MEDIKA EXPERT

14,96 EUR s DPH

~~17,60 EUR~~

MESAČNÉ BALENIE

Magnézium – záchranca počas dňa, uspávač na noc...

Magnézium, alebo ak chcete Horčík, je veľmi dôležitým prvkom mnohých biologických reakcií v ľudskom tele. Vedeli ste o tom, že až tretina Slovenskej populácie trpí nedostatkom tejto minerálnej látky? Dôsledkom je nesprávne stravovanie, rýchly životný štýl a nadmerná psychická záťaž.

Existuje nespočetné množstvo štúdií a článkov o význame a využití magnézia v ľudskom tele. Najhlavnejšou úlohou magnézia je „životabudič“. Určite sa Vám už stalo, že ste cítili nedostatok energie, pocit ťažkého tela, vyčerpanie, únavu a s tým spojené depresijné stavy. Tieto príznaky ešte stále patria medzi znesiteľnejšie prejavy nedostatku Magnézia. V horších prípadoch z dlhodobého nedostatku horčíka prestáva správne fungovať centrálny nervový systém, ktorý môže spôsobiť nervové ochorenia, depresie a tetaniu. Magnézium priamo pôsobí a stimuluje nervový systém, ktorý sa takto dokáže ľahšie vysporiadať s porušením nervového systému a následným ľahším priebehom ochorení z nedostatku magnézia.

Nedostatkom horčíka v ľudskom tele netrpí organizmus iba cez deň, ale aj v noci. Magnézium priamo interaguje na nervové receptory, ktoré okrem rôznych ochorení vplývajú aj na spánkové cykly. Pravidelným doplňaním magnézia je organizmus vo väčšej pohode cez deň a dopraje telu pokojnejší a hlbší spánok v noci. Spánok je základným predpokladom pre správne fungovanie našej nervovej sústavy a pre našu celkovú regeneráciu.

Potraviny obsahujúce Magnézium : kakao, celozrnné výrobky, banány, zemiaky, pomaranče a špenát.

ÚČINKY MAGNÉZIA + B6:

- pomáha zlepšovať mentálne funkcie
- prispieva k udržiavaniu zdravých kostí a svalov
- pomáha pri prejavoch únavy a vyčerpanosti
- pomáha znižovať krvný tlak
- podieľa sa na správnom fungovaní nervového systému
- pomáha uľahčovať priebeh neurodegeneratívnych ochorení (alzheimer, parkinson, skleróza multiplex)

BEZ CUKRU · BEZ LEPKU · BEZ GMO · BEZ LAKTÓZY

+DARČEK
Pre ešte lepší spánok
5% CBD OLEJ
od CBD expert

Zadajte kód OPLATISA do poľa pre zľavový kupón v košíku e-shopu: www.medikaexpert.sk

Objednávky na:
www.medikaexpert.sk
alebo na tel.: 0904 552 345
(dostupné od Pon. - Pia.)

33-0038

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

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
34-01

SCHODOLEZY, STOLIČKOVÉ VÝŤAHY, PLOŠINY A STROPNÉ ZDVIHÁKY PRE IMOBILNÉ OSOBY
Príspevok od štátu pre ŤZP osoby až do 98% z hodnoty zariadenia.
Pomôžeme vám s jeho vybavením.
U NÁS MÁTE BEZPLATNÚ návštevu, zameranie a návrh bezbariérového riešenia v rámci celej SR úplne zadarmo.
bezplatnú infolinku: 0800 199 060
e-mail: velcon@velcon.sk
www.velcon.sk
32-0034

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podpilovanie muriva
- chemická injektáž
ZĽAVY 20%
STOP vlhkým múrom
0918 671 541
40-0028

Predaj a montáž luxusných víriviek po celom Slovensku
www.virivkyonline.sk
0949 444 033
info@virivkyonline.sk
66-225

KÚPIM
MALOTRAKTOR, AGZAT, VARI, bubnovú kosačku, mulčovač
Tel: 0950 735 425
75-25

KÚPIM PAROŽIE
Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky. (PASOVACIE TESÁKY)
Kúpim veci z 1. a 2. sv. vojny + výkup vzduchoviek a mincí.
Celá SR
tel. 0904 474 597
vykupparoziaeu@gmail.com
461220002

MONTTER
ZIMNÉ ZÁHRADY • TIENENIE • ZASKLENIE

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI
ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016
STRIEBORNÁ 9006
ZLATÝ DUB
ORECH

Nehľadajte 2 alebo 3 firmy, my robíme všetko čo potrebujete...
www.montter.sk • 0919 383 881 • 0919 383 363
87-0004