

# POVAŽSKO BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 33 590 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

## Hlavu hore!

Nie vždy ide v živote všetko tak, ako chceme, ako očakávame, ako plánujeme. Zvyčajne sa tie lepšie, pokojnejšie a šťastnejšie obdobia striedajú s tými zložitejšími, náročnejšími a menej úspešnými.

**Každý zažil občas chvíľu**, kedy mal pocit, že sa mu v živote všetko rúca, nič nevychádza podľa jeho predstáv a jedna nepríjemná udalosť strieda ďalšiu. Nevychádzajú vzťahy, škrípe to v práci, nič sa nedarí podľa plánov a keď už-už prichádza „svetlo na konci tunela“, opäť sa niečo pokaží.

V takýchto situáciách sa zvyčajne cítim nešťastní, bezmocní, porazení či frustrovaní. Sme smutní, že veci nejdú podľa našich plánov, ale by sme si želieli, že ľudia, ktorí sme dôverovali, nás zradili vo chvíli, keď sme to najmenej čakali a to napriek tomu, že sme konali fér. Je ľažké takéto pocity spracovať, ale zotrvať v hneve a smútku, nechať sa zožierať pocitom krivdy či utápať sa v sebaútosti nič

nerieši a škodí nám viac, ako si myslíme.

Aj preto je dôležité sa naučiť prijať situáciu, ktorá nám vstúpila do života, neriešiť emócie, ale hľadať riešenia. Myslieť na to, že život nám prináša prekážky a vďaka nim nám umožňuje viac spoznať samých seba, odhalí naše slabiny a nájsť silné miesta. Spolu s takýmito životnými lekciami prichádza múdrost i poznatok, že každý súboj, každá bitka, každá prekonaná prekážka nás formujú a posúvajú vpred.

Zabojujme za seba a nedajme sa zlomiť ľuďmi, ktorým na nás nezáleží, nech sa pokojne smeju za našim chrbotom. Naučme sa, hoc je to akokoľvek náročné, prijať fakt, že ľažkosti sú akousi nevyhnutnou súčasťou nášho života a ako povedala Ann Landers: „Keď prídu, zdvihnite hlavu, pozrite sa im rovno do očí a povedzte: „budem väčší - väčšia, než vy. Nemôžete ma poraziť.““

» Renáta Kopáčová, redaktorka

## POTREBUJETE PREDAŤ AUTO ???

**zavolajte nám na 0903 47 50 63**



**Vykupujeme všetky typy vozidiel, súkromné aj firemné osobné - veterány - motorky - dodávky - nákladné - stavebné stroje - traktory**

**TU vykúpime Vaše auto !!!**

## INZERCIA

povazsko@regionpress.sk



**Ponuka práce  
v automobilovom  
priemysle**

**Nástup: IHNEĎ  
nástupný bonus 100 €**

**Vodič VZV**  
základná mzda 996 €  
+ príplatky

**Manipulant**  
základná mzda 917 €  
+ príplatky

**Montážny pracovník**  
VW Bratislava  
základná mzda 1167 €  
+ príplatky

**Ubytovanie zabezpečené**  
Pravidelne poskytovanie  
záloh

**0905 281 763  
0905 452 659**

[www.ic-aumont.sk](http://www.ic-aumont.sk)



**Odvoz kompletnej vozidiel do 50km ZDARMA**

### Autorizované stredisko

**PRE ZBER A SPRACOVANIE  
STARÝCH VOZIDIEL  
A PREDAJ POUŽITÝCH  
NÁHRADNÝCH DIELOV**

**Info: 0903 511 858  
0903 830 629**

**Ponúkame kompletné služby - preprava a právne úkony pri odhlásení vozidla z evidencie na doprav. inšpektoráte vybavíme bezplatne za Vás**



**PRIEMYSELNÝ PARK**  
/smer RAVEN a.s./  
Mládežnícka 2275  
01701 Pov. Bystrica

**Otvorené:  
PO-PI:  
8.00-15.30 h.**

75-05

### KÚPIME VÁS BYT A MÔŽETE V ŇOM OSTAŤ BÝVAŤ

Pre seniorov nad 70 rokov doživotné nájomné bezplatne



**www.wfg.sk 0940 622 877**

46-122059

### KVALITNÉ VÝROBKY za SUPER CENY!



**ANTIKOROVÉ  
ZÁBRADLIA  
PLOTY-PLETİVÁ-LEXAN**

**Pov. Podhradie 317, Pov. Bystrica  
0904 030 950, 0903 557 685, 042 432 6250  
www.artrade.sk**

09-006



## MÄSIARSTVO BARTOŠEK

**Vás pozýva do svojich predajni:**

### Púchov:

- Tesco
- Štefánikova 810

### Považská Bystrica:

- Pionierska 982
- M.R. Štefánika 139

### Leďnické Rovne:

- Nám. Slobody 1



**PONÚKAME:** čerstvé mäso, tradičné údené výrobky, mäsové výrobky a mnoho iného.

46-122059



**1.12.**

### Nájdete nás:

**BYTČA**  
Záhradné centrum Gardenteam

**POVAŽSKÁ BYSTRICA**  
Oproti Kauflandu, Ul. Kuzmányho

**ŽILINA**  
NAY Elektrodrom, Vysokoškolákov 39

**ŽILINA**  
JUNIOR, Ul. Hlinská

**garden-team.sk** aj na našom e-shope!

### PREDAJ ŽIVÝCH VIANOČNÝCH STROMČEKOV

### AKCIA

**NORMANDSKÁ**

**JEDLIČKA**

**125-175 cm**

**15,90 €**

**Ponúkam všetky**

**stavebné  
a maliarske práce,  
striekanie striech**



**Kvalita a seriósnosť  
0910 993 219**

75-04

**STK**  
ORIGINALITA  
TACHOGRAFY  
TACHOGRAFOVÉ KARTY

**TEQO**  
0950 600 000  
[www.teqo.sk](http://www.teqo.sk)

## Považské Podhradie

**Potrebujete termín ešte dnes?  
Zavolajte nám**

09-0611

**Považsko**  
 BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

 Redakcia: Partizánska 1128  
**Považská Bystrica**  
 povazsko@regionpress.sk

**REGIONPRESS**

Vydavateľ:

 REGIONPRESS, s.r.o.  
 Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava  
 IČO: 3625247  
 reg. MKSR EV 3676/09

**INZERCIA**

 Lenka Miglová 0905 915 035  
 Emília Rošinová 0907 673 930

[www.regionpress.sk](http://www.regionpress.sk)  
[www.facebook.com/regionpress.sk](http://www.facebook.com/regionpress.sk)

**DISTRIBÚCIA** (33.590 domácností)

**Každý týždeň:**

Dolný Mostec, Horný Moštenec, Milochov, Orlík, Podmaní, Považská Bystrica, Považská Teplá, Považské Podhradie, Praznov, Šebastová, Dolný Lieskov, Domaniža, Plevník - Drienové, Prečín, Prúžina, Sverep, Udiča, Horné Kočkovce, Hrabovek, Nosice, Púchov, Beluša, Dolné Kočkovce, Horovce, Lednické Rovne, Nímica, Streženice, Vísolaje, Brnište, Dolná Mariková, Hatné, Horný Lieskov, Jasenica, Papradno, Stupné, Dohňany, Dolná Breznica, Lúky, Lysá pod Makytoú, Mestečko, Záriečie



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

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

**Západné Slovensko**

BV	97.240	Bratislavsko Východ
BZ	106.540	Bratislavsko Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Gaštanovo-Slatinská
HC	30.330	Hlohovsko-Seredisko
KM	16.450	Komáriansko
LV	30.580	Levicko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitriansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezinská
PN	41.870	Pieskisko-NM+MV
SC	35.420	Senecko
SE	36.750	Senicko-Skalicko
TO	41.930	Torčiansko-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-LMH-RK
LC	30.860	Lučenecko-VK+PT
MT	38.570	Martinisko+TR
OR	34.980	Rožňavsko=DK+NO+TS
PB	33.590	Považsko-PB+PU
PD	40.150	Prievidzsko
ZV	38.400	Slanecko-DT+KA
ZH	26.880	Žiarisko-ZC+BS
ZA	50.780	Žilinskoo-BY

**Východné Slovensko**

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

## V Piešťanoch môžete stretnúť živého anjela

Vyberte sa v niektorý adventný víkend do Piešťan a naskytne sa vám jedinečná príležitosť stretnúť v uliciach živého anjela. Usmejte sa naňho a dostenete správu, ktorú máte dostať. Správu z minulosť, ktorá vám pomôže kráčať ďalej. Jediným platiidlom je úsmev.

„Projekt Slovenskí Anjeli, ktorý sme podporili, je na Slovensku jedinečný,“ informuje Tatiana Nevolná, výkonná riaditeľka Rezortu Piešťany. „Vznikol s cieľom vniest do predvianočných ulíc krásu, pozitívne mysenie a dobrú náladu. V tomto projekte je spojená slovenská lokálna umelecká tvorba, tradície a anjeli majú aj environmentálny rozmer, pretože budú odetí v ručne vyrobených upcykovaných kostýnoch. V centre mesta a na Kúpeľnom ostrove budú Anjeli rozdávať lístočky so správami ľuďom, ktorí sa usmievajú. Obsahom správ budú slovenské príslovia, porekadlá a pranostiky, ktoré majú v sebe viac múdrosti než mnohé dnešné zdroje informácií,“ objasňuje.

### Pripomínajú bohatstvo našej ľudovej slovesnosti

Projekt Slovenskí Anjeli vznikol špeciálne pre vianočné trhy a veselice. Mladé ženy v umelecky stvárených kostýnoch budú šíriť krásu, radosť a dobro, a tiež pripomínať bohatstvo našej ľudovej slovesnosti a upozorňovať zároveň na mož-

nosti využitia zdanivo nevyužiteľných materiálov. Kostýmy anjelov sú totiž vyrobené zo starých, nechcených alebo zvyškových materiálov, medzi ktorými sú aj dečky a výšivky po babičkách. „Nelen na stretnutia s anjelmi, ale aj na ďalšie krásne adventné podujatia do Piešťan všetkých srdečne pozývam,“ hovorí Tatiana Nevolná a dodáva: „Stretnúť živého anjela, nakŕmiť zvieratká v kontaknej mini farme na vianočných trhoch na Kúpeľnom ostrove, odfotiť sa pri rozprávkových saniach alebo vianočnom kamoíne – to sú v predvianočnom čase nezabudnuteľné zážitky pre celé rodiny.“

### Kedy je možné stretnúť v Piešťanoch živých anjelov?

Anjelov môžete v uliciach mesta stretnúť v nedele 11.12. od 15.30 do 19.00, v sobotu 17.12. od 16.00 do 19.30 a v nedele 18.12. od 15.30 do 19.00.



» ren

Zdroj informácií a foto: Oblastná organizácia cestovného ruchu Rezort Piešťany

## Upečte si štedrák

Vianoce sú sviatkami pohody i hojnosti. V minulosti sa nezaobišli bez koláča, ktorý voláme štedrák. Gazdiné ho plnili rôznymi plnkami, čím vyjadrovali želanie zabezpečiť svojej rodine hojnosť, plodnosť i dobrú úrodu v nastávajúcom roku. Prinášame osvedčený recept, vďaka ktorému si môžete túto dobrotu pripraviť a vychutnať aj vy.

### Štedrák

#### Suroviny:

**Na cesto:** 550 g polohrubej múky, 300 ml mlieka, 150 g masla, 100 g cukru, 3 žltky, 1 kocku droždia (42 g), KL soli, 450 g slivkového lekváru, žltok na potrebie

**Na orechovú plnku:** 200 g mletých vlašských orechov, 100 ml mlieka, 80 g práškového cukru, 1 lyžička rumu (môžete vyniechať)

**Na makovú plnku:** 200 g maku, 100 ml mlieka, 120 g práškového cukru, citrónovú kôru (asi z polovice citróna)

**Na tvarohovú plnku:** 500 g tvarohu, 80 g práškového cukru, žltok, citrónovú kôru (asi z polovice citróna), pollyžičky mletej vanilky

#### Postup:

Z polovice vlažného mlieka, cukru a droždia pripravíme kvások. Odložíme ho na 5 minút na teplé miesto.

Potom vložíme do misy preosiata

múku, kvások, rozpustené a schladené maslo, zvyšné vlažné mlieko, žltky, sol' a vymiesime cesto. Dáme ho kysnúť asi na 40 minút na teplé miesto.

#### Pripravíme si plnky:

**Orechová plnka:** V horúcom mlieku vymiešame orechy s cukrom a necháme vychladnúť. Môžeme pridať aj rum.

**Maková plnka:** V horúcom mlieku vymiešame mak, cukor a nastrúhanú citrónovú kôru a necháme vychladnúť.

**Tvarohová plnka:** Vymiešame všetky v recepte uvedené suroviny.

Vykrysnuté cesto položíme na dosku a rozdelíme na päť rovnakých dielov. Každý diel vyvalíkáme na tenký plát veľkosti plechu. Plech vyložíme papierom na pečenie a položíme naň prvý plát, ktorý potrieme orechovou plnkou a položíme naň druhý plát cesta. Ten potrieme makovou plnkou. Položíme naň tretí plát a potrieme tvarohovou plnkou. Položíme naň štvrtý plát cesta a potrieme slivkovým lekvárom.

**Posledný plát** cesta rozdelíme nožom alebo radielkom na prúžky a poukladáme ich na vrchný lekvárom potretý plát do tvaru mriežky. Mriežku potrieme rozšľahaným žltkom a koláč pečieme v rúre vyhriatej na 170 stupňov 50 až 60 minút.

## HĽADÁME UP RATOVÁČKU

v Považskej Bystrici

 Vhodné aj pre dôchodcov a študentov  
 1x týždenne 120€/mesiac  
 0950 473 975

## Kurz SBS V BELUŠI

**cena 100€**
**Od 23.1.2023**
**Info: 0903 903 852**
**www.sbskloys.szm.sk**

75-007

**PREDAJ POZEMKOV**  
 na Rozkvetе  
 v Považskej Bystrici  
 kontakt 0907 336 131

**Čistiareň peria**  
 výroba paplónov  
 a vankúšov  
 Púchov  
 - Dolné Kočkovce  
 0915 664 775  
 odvoz aj dovoz po dohode

**PREDAJNÁ**  
**KRMIVA**  
 Orlové 139  
 www.krmivoshop.sk

09-007

**BRIPET**  
 MASO UDÉNINY DOMACE ŠPECIALITY

**MILÍ NAŠI ZÁKAZNÍCI**  
 chceme sa Vám podakovať  
 za návštěvnost v uplynulom  
 období a zároveň Vám  
 chceme popriat veľa  
 úspechov v novom  
 roku 2023!

www.bripet.webnode.sk

na predajniach: Hliny, Rozkvet, Lánska a Pružina

09-081

**DREVENÉ BRIKETY**  
 RUF (hranaté), NESTRO (valcové)  
 Cena už od 430,-€/paleta  
 Ďalší ponukame:  
 TERASOVÉ DOSKY, FASÁDNE OBKLADY, HOBLIOVANÉ  
 DOSKY, STREŠNÉ LATY, KVH HRANOLY, STAVEBNÉ REZIVO

DREVOshop.sk 0908 710 704

75-099

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**  
 REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV  
 SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
**ZĽAVA** na materiál **30%**  
**ZDARMA**  
 0948 012 507 • www.profikominy.sk

46/220015



Miroslav Paur  
Kontakt:  
0905 142 990  
0908 833 086  
e-mail: okna@profiplastsk.eu  
[www.profiplastsk.eu](http://www.profiplastsk.eu)



## PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

- Systém Salamander, Gealan, Aluplast, Decco
- Vchodové dvere PVC a AL
- Bezpečnostné dvere HI/SEC, SOFIA
- Tieniaca technika, okenné a dverové sítá
- Servis okien a dverí



## VŕTANIE A ČISTENIE STUDNÍ

vŕtanie aj malou súpravou

budovanie ø 160mm

**0918 620 100**

68-04

**Nakúpte  
výhodne**  
vo vybraných  
E-shopoch

[decorem.sk](http://decorem.sk)



TAPISO KOBEREC  
BIELY MAYA  
ZĽAVA NA VSETKY  
KOBERCE

**-15%**

[decorem.sk](http://decorem.sk)



OSÚŠKA FROTÉ  
70 CM X 140 CM BAVLNA  
ZĽAVA NA AKÉKOĽVEK  
TEXTILIE

**-15%**

Využite kód:

**OPLATISA**

Pre získanie zľavy zadajte kód  
**OPLATISA** do pola pre zľavový  
kupon v nákupnom košíku e-shopu.

## MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž STOP VODA
- 100% odstránenie vlhkosti

[www.akhydroizol.sk](http://www.akhydroizol.sk) Tel.: 0908 124 331

40-0031



## PLASTOVÉ – HLINÍKOVÉ – DREVENÉ OKNÁ – DVERE – HST portály

RIPLAST s.r.o., Ul. Za plavárňou 3937 / 1  
010 01 Žilina, 0908 74 74 67, [zilina@riplast.sk](mailto:zilina@riplast.sk)

[www.riplast.sk](http://www.riplast.sk)



17-0003

**11. decembra 1967** Výročia a udalosti  
predstavenie nadzvukového dopravného  
lietadla Concorde v Toulouse

## VŠETKO SKLADOM

**OKNÁ** → 2 400 ks

**PODLAHA** → 11 000 m<sup>2</sup>

**DVERE • ZÁRUBNE** → 5 000 ks  
(interiérové)



Považské Podhradie č.346 • [mail@udosk.sk](mailto:mail@udosk.sk)  
bezplatná infolinka • 0800 185 185



- Betónové ploty
- Podhrabové dosky
- Pletivové ploty

## MONTÁŽ A PREDAJ OPLOTENIA



Info: 0903 658 177 • [www.plotystacha.sk](http://www.plotystacha.sk)

09-008

od 389 €  
+ montáž

## ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS

- 15-bodové zamýkanie
- zvukosniaca a tepelná izolácia
- oceľová zosúšnená konštrukcia
- PVC povrchová úprava v dekore dreva



[www.vchodove-dvere.sk](http://www.vchodove-dvere.sk)

**0917 678 746**

86-003

## Výroba plastových a hliníkových OKIEN, DVERÍ fasád a zimných záhrad

V ponuke máme aj  
**PROTIPOŽIARNE DVERE**



**E L A S T I C**

s. r. o.

**ILAVA**

Kpt. Nálepku 810  
019 01 Ilava  
tel.: 0905 371 379  
[elasticsro@elasticsro.sk](mailto:elasticsro@elasticsro.sk)  
[www.elasticsro.sk](http://www.elasticsro.sk)

**KUPUJTE  
OKNÁ  
PRIAMO  
U VÝROBCU**



46-002

**INZERCIA**  
[povazska@regionpress.sk](mailto:povazska@regionpress.sk)



**13. decembra 2002**  
Európska rada v Kodani schválila **vstup 10  
kandidátskych krajín** (Cyprus, Česko, Es-  
tónsko, Litva, Lotyšsko, Maďarsko, Malta,  
Poľsko, Slovensko, Slovinsko) **do Európskej  
únie od 1. mája 2004.**

## Občianska riadková inzercia

### 01 AUTO-MOTO / predaj

### 02 AUTO-MOTO / iné

»ČZ-JAWA Odkúpim Motocycle/Diely-SERIÓZNA DOHO-DA 0908205521

### 03 BYTY / predaj

### 04 BYTY / prenájom

### 05 DOMY / predaj

### 06 POZEMKY / predaj

### 07 REALITY / iné

### 08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie, 0908 532 682

### 09 DOMÁCNOŠŤ

### 10 ZÁHRADA A ZVERINEC

### 11 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim dychové nástroje, heligonku, akordeón, husle. 0915876860

### 12 DETOM

### 13 RÔZNE / predaj

### 14 RÔZNE / iné

### 15 HĽADÁM PRÁCU

### 16 ZOZNAMKA

»PONÚKAM LÁSKU ŽENE 0907 290 032

## Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvar:

RPmedzera PB medzera  
číslo rubriky medzera Text inzerátu

Príklad:

RP PB 12 Predám kočík,  
0987 654 321.

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začiatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujueme. **Upozornenie! Služba nefunguje u operátorov 02 a 4ka.**

**TIP 1:** Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v kolkých týždňoch chcete inzerovať.

**TIP 2:** Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **PB** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vlovo dobu. Služba PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

## Odpad treba pred prístupom medveďa zabezpečiť

Zásahový tím pre medveda hnedejho Štátnej ochrany prírody Slovenskej republiky (Zásahový tím ŠOP SR) v spolupráci so Zoologickou záhradou Košice testoval odolnosť menšieho kontajnera, ktorý je určený na zber komunálneho odpadu v lokalitách s výskytom medveďa hnedejho.

Išlo v poradí už o druhý test tohto modelu, pričom v tomto prípade kontajner 1,5 hodinovému tlaku a neustálym pokusom o otvorenie odolal. „Odpad pred prístupom medveďa hnedejho odporúčame zabezpečiť umiestnením zbernej nádoby do uzavoreného priestoru, ktorý nie je voľne prístupný, alebo je ho možné uzamknúť. Pri menších kontajneroch a odpadkových košoch ide väčšinou o odolnú konštrukciu, ktorej spôsob uzavorenia medveďom znemožňuje prístup. To je aj prípad testovaného kontajneru, ktorý je primárne určený pre umiestnenie na chodníkoch v turistických oblastiach a pri autobusových zástavkach,“ uvádzá Michal Haring zo Zásahového tímu ŠOP SR.

**Nezabezpečený a ľahko dostupný odpad obsahujúci zvyšky jedla** predstavuje pre medveda jednoduchý zdroj obživy. Zákon č. 79/2015 Z. z. o odpadoch držiteľom odpadu ukladá

povinnosť mať odpad zabezpečený pred prístupom medveďa hnedejho už od roku 2016. Ako presne má takéto zabezpečenie vyzerat a ktorých konkrétnych oblastí v rámci Slovenska sa týka, upravuje vyhláška Ministerstva životného prostredia Slovenskej republiky (MŽP SR) č. 371/2015 Z. z. Správne zabezpečenie odpadu pomáha zlepšiť spolužitie človeka a medveďa na spoľočnom území.

Zásahový tím ŠOP SR kontajnery testuje v spolupráci s viacerými výrobcomi už niekoľko rokov. Okrem úzkej spolupráce so Zoologickou záhradou v Košiciach spolupracuje aj s Národnou zoologickou záhradou Bojnice.

*Zdroj informácií a foto Odbor komunikácie a propagácie Štátnej ochrany prírody SR*



» ren

## Doprajte si zdravšie Vianoce

Aké by to boli vianočné sviatky bez stola plného všakovávských dobrôt? No a odolať im, zvládne asi maločko. Aby sme si mohli dopriať všetky pochúťky bez výčitiek, môžeme si ich pripraviť aj zdravšie a k oddychu počas sviatkov pridať prechádzku na čerstvom vzduchu.

Vianoce sú obdobím, kedy zvykneme ovela viac konzumovať rôzne sladkosti, koláče, či mastnejšie jedlá a máme sklon k prejedaniu sa. „Aj počas sviatkov však treba myslieť na to, že ak trpíte chronickými ťažkostami s trávením, s vysokým krvným tlakom, máte vysoké hodnoty cholesterolu, cukrovku, či problémy so srdcom, môžete si Vianoce pokaziť a namiesto oddychu sa trápiť so ťažníkovým záchravom alebo pokazeným žaludkom,“ upozorňujú odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR. Aby sme predišli takýmto ťažkostiam, stačí podľa nich dodržiavať jednoduché pravidlo – jesť aj počas sviatkov s mierou, dodržiavať pestrosť stravy a dopriať si popri ťažších jedlách aj dostatok zeleniny a ovocia. „Je treba mať na mysli aj skutočnosť, že veľkým zdrojom prázdnnych kalórií je alkohol, preto zachovajte striedmost aj pri jeho popijaní,“ pripomínajú.

### Prepravte si vianočné menu s inými surovinami

Okrem zdravej miery v konzumovaní lahôdok prospeje žalúdku aj ich zdravšia

príprava. „Rybú, alebo iné druhy mäsa nemusíte vyprážať, skúste napríklad dusenie, či prípravu na pare a zemiakový šalát zahustiť namiesto majonézy bielej jogurtom. Pri pečení koláčov môžete vymeniť bielu múku za celozrnnú, pridať menej cukru, alebo ho nahradíť medom, prípadne do koláčov pridajte prirodzené sušené ovocie. Oriešky a semienka neoprážte, pridajte ich do cesta surové. Ak si predsa len doprajete vysmážané jedlo, tak potravinu nepreprážajte do tmava, ale smažte ju radšej pomalšie, na nižšej teplote a iba do svetlo zlatista,“ odporúčajú odborníci.

### Doprajte si pravidelný pohyb aj počas sviatkov

Ak si počas vianočných sviatkov doprajete pohyb, urobíte dobre hneď z viacerých dôvodov. Jednak ním vyvážite sviatočné hodovanie a ešte sa aj budeťte lepšie cítiť. Hodinku na prechádzku počas voľných dní si určite nájdite a to podľa možnosti v každom počasí. „Počas chôdze môžete na niekoľko minút strieľať aj ľahký beh prípadne strečing a ponafahovať si chrabticu. Okrem toho, že pohyb pomôže tráveniu, organizmus sa na čerstvom vzduchu otužuje a lepšie odoláva infekčným ochoreniam prenášaným vzduchom,“ radia odborníci.

*Zdroj informácií: Úrad verejného zdravotníctva SR*

**STRÁŽNY ANJEL**  
pred SÚDMI, ÚŽEROU, DRAŽBOU  
[www.LCU.sk](http://www.LCU.sk) - 0905 638 627



**PLECHOVÉ GARÁŽE**  
[www.kupdodomu.sk](http://www.kupdodomu.sk)  
0905 20 70 59 RÝCHLE DODANIE

56-435

Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov  
E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:

**e-cycling slovmas**

- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z. že výrobca takéhoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znášajú výrobcovia v rámci systému rozšírené zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddeľenia zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedenie zberu vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozehodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabijateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do volejnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach  
[www.e-cycling.sk](http://www.e-cycling.sk) a [www.slovmas.sk](http://www.slovmas.sk).

**Realizujeme**  
STROJOVÉ POTERY (PODLAHY)

0948 300 988

**ma**  
**KOZMETICKÝ SALÓN**  
Mária Zacková  
Pribinova 963  
/vedľa bývalej Golden pizzerie/  
017 01 Považská Bystrica  
Tel: 0904 817 803

**Viko**  
VIKO spol. s r.o.  
Považská Teplá 529  
017 05 Považská Teplá  
[www.scotka.sk](http://www.scotka.sk)  
**Ponúkame volné pracovné miesto:**  
**Zvárač CO<sub>2</sub>**  
**Montážny pracovník / Montážna partia**  
**Na plný úväzok, alebo na živnosť**  
**Mzda 11€/hod.**  
**Kontakt: 0911 577 790, scotka@scotka.sk**

08-0037 TT02

09-13

**PALIVOVÉ DREVO****0948 277 822**[www.drevobuilding.sk](http://www.drevobuilding.sk)**SEZÓNNÉ AKCIE****PELETY · BRIKETY (RUF/NESTRO) · EKOHRÁŠOK****KAMENÁRSTVO LAVADO®****POMNÍKY-HROBY-URNY**

- NAJVÄČŠI VÝBER MATERIAĽOV V REGIÓNE
- DOŽIVOTNÁ ZÁRUKA
- PROFESIONÁLNE PORADENSTVO
- GRAFICKÉ NAVRHY
- PREDAJ NA SPLÁTKY BEZ NAVÝŠENIA

**VÝHODNÉ CENY!****Kamenárstvo LAVADO  
0907 43 93 93****WWW.LAVADO.SK****BYTČA, HLINÍK, PÚCHOV  
POVAŽSKÁ BYSTRICA**

09-09

09-10

**čujte.sk****Vyrobte si  
lampáše a sviečky**

autor: rabenrau/pixabay

**www.cujte.sk** **Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!**

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

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

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

V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

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

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou



súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencie kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokysíln potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach klbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostíach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokysíln ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzacie kolagénu z rýb sú šupiny a koža.

Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolin“, ktorá je základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantiu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert prináša na trh formu kolagénu, v ktorom je spojený rybí kolagén s hovädzím + vitamín C. Denná dávka obsahuje až 6800mg kolagénu a 200mg vitamínu C v zložení 100% bez glutamánov a 100% bez GMO.

» red.

**MEDIKA EXPERT****NOVINKA  
POD STROMČEK**

**+  
5% CBD OLEJ  
KU KAŽDEMU VITAMÍNU  
ZADARMO**

Môžete teraz objednať na:  
**www.medikexpert.sk**

alebo na tel.: **0904 552 345**

(dostupné od Pon. - Pi.)

Alebo kúpiť aj v predajni:



**SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA**  
Coborho 1, Nitra - OC Polygon

## Kupujeme vianočný stromček

Aj vy ste sa rozhodli vymeniť tento rok umelý vianočný stromček za živý? Prinášame zopár rát, vďaka ktorým sa budete môcť tešiť z jeho krásy čo najdlhšie.

**Vianočný stromček** je tradičným symbolom Vianoc a ten živý vnáša do našich domovov vôňu ihličia, čo ešte viac dotvára tú pravú vianočnú atmosféru. Aj preto venujte jeho kúpe dostačný čas.

### Smrek, borovica či jedlička?

Normandská jedlička môže byť dobrú voľbou. Má peknú zelenú farbu ihličia, krásne vonia a pomerne dlho vydrží čerstvá. Naopak, smrek obyčajný opadá veľmi rýchlo, zaujímavá však môže byť jeho cena. Ak sa rozhodnete pre borovicu čiernu myslite na to, že tento strom potrebuje viac priestoru. Odmení sa vám však úžasnou vôňou. Jej ihličie je krásne dlhé a jeho výhodou je, že neopadáva ani po vyschnutí.

### Na čo si dať pozor?

Pri kúpe živého vianočného stromčeka myslite na to, že predávané stromy sa režú v predstihu a tak môžu byť aj niekoľko týždňov staré. Pozorne

si preto prezrite vetvičky stromčeka. Nesmú byť suché a na dotyk majú byť mäkké, ohybné. Ak stromčekom párikrát potrasiete, nemalo by z neho opadávať ihličie.

Po príchode domov vložte stromček do nádoby s vodou, aby nevysychal a umiestnite ho do najmenej vykúrenej miestnosti alebo do garáže či na balkón.

Na osadenie stromčeka použite stojan s nádržkou na vodu. Pred tým, kým ho do stojana vložíte, odrezte dva až tri centimetre zo spodnej časti kmeňa. Pravidelne do stojana doplnajte vodu.

Stromčeku vyberte dobré miesto, aby pekne vynikol a rozhodne ho umiestniť čo najďalej od vykurovacích telies.



» ren  
zdroj foto manfredrichter pixabay

### 10. decembra 1989

v Česko-Slovensku bola **vymenovaná Vláda národného porozumenia**

### Výročia a udalosti

## Vyrobté si sviečky

Svetlo sviečok dokáže navodíť tú pravú svätočnú atmosféru. Vyrobíte si ich bez väčších ťažkostí, stačí doma pohľadať zvyšky použitých sviečok a zopár drobností a môžete sa pustiť do práce.

Do výroby sviečok môžete zapojiť aj detúrence. Zabavíte sa spolu a hotové ich budete mať doslova za pár minút a celkom zadarmo.

### Sviečky zo zvyškov

#### Budete potrebovať:

- zvyšky použitých sviečok
- formičky, teda rôzne nádobky, ktoré sa hodia na tvar sviečky, napríklad aj kovové formičky na pečenie
- hrniec
- staršiu kanvičku
- nôž
- knôty, ktoré získate zo starých sviečok
- špajle či iné drievka alebo staré ceruzky

#### Takto sa to podarí:

Vosk ktorý budete roztápať by mal byť čistý. Niektoré sviečky sú povrchovo upravené, preto ich očistite tak, aby ste z pod farebnej vrstvy získali biely vosk.

Zvyšky sviečok vložte do kanvičky a tú vložte do hrnca s vodou. Vosk takto roztopte na najnižšom stupni vo vod-

nom kúpeli. Nikdy neroztápajte priamo nad plameňom.

Do každej formičky vložte knôt. Aby neplával, nakvapkajte na spodnú časť formičky vosk, prilepte koniec knôtu a nechajte zaschnúť. Následne na vrch formičky položte špajlu, aby prečnievala z oboch strán formičky a upevnite k nej do stredu druhý koniec knôtu - pokvapkajte voskom.

Pripravené formičky položte na podložku na rovné miesto. Roztopený vosk opatrné nalejte do formičiek. Dávajte pozor aby ste sa nepopálili. Sviečky nechajte niekoľko hodín stuhnúť, počas tuhnutia prikryte formičky kúskom kartónu, aby vosk chladol pomála. Na záver odrezte od špajle knôt a špajlu odstráňte.



» red  
zdroj foto ralfor pixabay

### 12. decembra 1941

Slovenská republika vyhlásila vojnu **Spojenému kráľovstvu a Spojeným štátom**

### Výročia a udalosti

## Pomôže CBD aj pri skleróze multiplex?

**Sklerózu multiplex volajú chorobou ti-sícich tvári. Ako môže pomôcť CBD?**

Látka CBD, čiže kanabidiol, získavaná z konopy siatej, ovplyvňuje nervovú sústavu. Nie je však psychoaktívna, harmonicky pôsobí na takzvaný endokanabinoidný systém (EKS), ktorý nám príroda „nainštalovala“ do tel. Ako sme písali v predošlých článkoch, CBD môže uláhať pacientom s Parkinsonom či epilepsiou. Kedže CBD vplýva aj na imunitný systém, vedci začali skúmať jeho vplyv na autoimunitné ochorenia, medzi ktoré patrí aj skleróza multiplex.

### Organizmus sám sebe nepriateľom

Základnou vlastnosťou imunitného systému je schopnosť rozlíšiť vlastné bunky od cudzích. Princíp je jednoduchý: vlastné bunky telo toleruje, cudzie likviduje. Niekoľko však dôjde k poruche a imunitný systém začne vo veľkej miere reagovať proti vlastným bunkám.

Takto vznikajú autoimunitné alebo autoagresívne ochorenia, ktorých je viac ako 80 druhov. Tieto chronické diagnózy postihujú približne päť percent populácie.

Známou autoimunitnou chorobou je roztrúsená skleróza alebo skleróza multiplex (SM). Pre pestré príznaky ju volajú aj chorobu ti-sícich tvári. Na svete ňou trpí približne dva a pol milióna ľudí a vo výraznej väčsine sú to ženy. Ide o zápalové ochorenie centrálnego nervového systému, ktoré spôsobuje stratu obalu okolo nervových vlákien, myelinu. Ten telo využíva na rýchly prenos

elektrických impulzov pozdĺž nervových buniek. Ak je myelin poškodený, impulzy sa spomalia.

Príčina SM je dodnes neznáma, môže za ňou stáť genetika no aj vplyv vonkajšieho prostredia. Jej príznaky taktiež nie je vždy ľahké rozpoznať, pretože sú veľmi pestré. Najčastejšie ju však charakterizujú ťažkosti s rovnováhou či výslovnosťou, dvojité videnie alebo ochrnutie tvárového nervu. Pridružuje sa tiež trpnutie v tvári či končatinách.

Bohužiaľ, SM je dodnes stále nevyriešiteľná choroba. Napriek tomu však vedci nachádzajú nové spôsoby, ako jej priebeh uláhať. Prírodným doplnkom k liekom môže byť aj CBD, ktorého výhodou je, že nespôsobuje výrazné vedľajšie účinky.

### CBD a skleróza multiplex

Endokanabinoidný systém v ľudskom sa podieľa na regulovaní množstva biologických procesov, vrátane imunitného. Kanabidiol dokáže nepríamo ovplyvniť určité receptory tohto systému a tak okrem iného potlačiť aj prehnanú imunitnú odpověď a pôsobiť protizápalovo.

Článok z roku 2018 pre vedecký žurnál Frontiers in Neurology uvádzá, že chronic-ký zápal a zvýšená aktívita blúdivého nervu často stojí za únavou, ktorú pacienti so SM pocitujú. CBD môže podľa výskumov znížiť bolesti súvisiace so zápalom, obmedziť užívanie opiátorov a pomôcť pri nadmernej únavi.

Okrem toho tiež CBD spomaľuje produk-



Foto: freepik / jcomp

ciu T-buniek. Tieto biele krvinky zodpovedajú za bunkovú imunitu tým, že likvidujú cudzorodé či nádorové bunky. Keď človek trpí SM, T-bunku začnú napádať myelinový obal na nervových bunkách, čím pacienti strácajú kontrolu nad svojimi svalmi. Problém môže čiastočne vyriešiť oslabenie T-buniek. Štúdia na zvieratách pre British Journal of Pharmacology z roku 2011 potvrdila, že CBD brzdí prílišné rozmožovanie T-buniek, a tak spomaľuje postup ochorenia.

Nie všetky produkty obsahujúce CBD sú však rovnaké. Pri nákupe preto nezabudnite skontrolovať kvalitu produktov. Dôležité sú certifikáty o analýze, ktorá potvrdzuje, že výrobok bol testovaný v laboratóriu na čistotu a bezpečnosť.

Kedže pre SM je nevhodný nadmerný príjem cukru, vynrite sa CBD vo forme gumových cukríkov. Lepšou alternatívou sú napríklad oleje, tinktúry či kapsule. » red..

### VIA NOCE PLNÉ ZLIAV

TERAZ EŠTE NÍZSIA CENA!



0904 552 345  
objednavky@cbdexpert.sk  
www.cbdexpert.sk

**Vianoce v štýle**

# Mylovely Day

SOBÍK 6,90 EUR

PERNÍKY 6,90 EUR

PERNÍKY 6,90 EUR

SANTA 6,90 EUR

SNEHULIAK 6,90 EUR

Objednávajte na tel. čísle: **0904 552 345**  
alebo píšte na email: **objednavky@mylovelyday.sk**

VIAC DRUHOV PONOŽIEK NA  
**mylovelyday.sk**

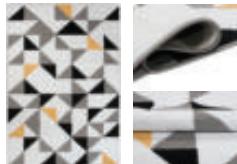
## Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

**OPLATISA**

Pre získanie zľavy zadajte kód  
**OPLATISA** do pola pre zľavový  
kupón v nákupnom košíku e-shopu.

[decoreum.sk](#)



TAPISO KOBEREC  
**BIELY MAYA**

ZĽAVA NA VŠETKY  
KOBERCE

**-15%**

[decoreum.sk](#)

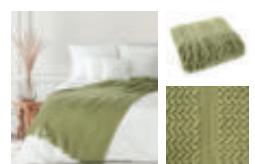


OSUŠKA FROTÉ  
**70 CM X 140 CM BAVLNA**

ZĽAVA NA AKÉKOLVEK  
TEXTÍLIE

**-15%**

[decoreum.sk](#)



DEKA 130 CM X 170 CM  
**OLIVOVÁ 100% AKRYL**

ZĽAVA NA AKÉKOLVEK  
TEXTÍLIE

**-15%**

S	4		5	3		
U			8	5	7	
D		3	2	9	8	6
O				6	2	3
K	6	2				7
U	5		4			
K				7		
U	9	5				
	2				9	

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

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

# Oplatí sa !



**LekáreňPlus**

**Vianočné darčeky**

**sú u nás na**  
[www.lekarenplus.sk](http://www.lekarenplus.sk)

85\_1383

**PONÚKAME PRÁCU VO ŠVAJČIARSKU** +  
 - všetky stavebné profesie...  
**Mzda od 32,- CHF/ hodina (od 33 EUR/hodina)**  
 + diety od 16,- CHF/ deň (16 EUR/deň)  
 Bližšie info:  
**+421 903 366 500**

99-223

**KÚPIM MALOTRAKTOR AGZAT, VARI, kovadlinu, zverák.**

**Tel: 0950 735 425**

**PRE PODANIE SI INZERÁTU PÍŠTE NA**  
[povazsko@regionpress.sk](mailto:povazsko@regionpress.sk)

**REGION PRESS**

**MÁTE VLHKÝ DOM?**  
 - podpilovanie muriva  
 - chemická injektáz

**ZĽAVY 20%**  
**STOP**  
 vlhkým múrom  
**0918 671 541**

40-0028

**Navštívte náš e-shop**

**OZDOBY OSVETLENIE DARČEKY HERNÉ KRESLÁ**

[www.profitent.sk](http://www.profitent.sk)

85-043

**Oplatí sa .sk**

**ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE !**

**ENVIRO THERM**  
 PROFESSIONALITA & KVALITA

**VEĽKÁ ZIMNÁ AKCIA**  
 10KW MENÍC ZA CENU 5KW !!!\*  
**6059 €** \*Akcia je limitovaná do vypredania zásob

Poradíme Vám ako získať VIRTUÁLNU BATÉRIU bez mesačného poplatku

**ZABEZPEČUJEME KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ**



Možnosť nákupu  
AJ NA SPLÁTKY

ÚŽASNÝ VÝKON ZA FANTASTICKÚ CENU

25 ROKOV ZÁRUKA OD VÝROBCU

**FOTOVOLTAICKÁ ELEKTRÁREN**

3185 W

✓ pozostáva zo 7 panelov o výkone 455Wp  
– inštalovaný výkon 3185Wp

✓ zariadenie na kľúč

✓ návratnosť investície 4-5 rokov

✓ ročná výroba el. energie 4000 kWh

**3240 €**

Zvyšok životnosti elektrárne  
viac ako 25 rokov máte vami  
vyrobenu elektrinu úplne zadarmo

infolinka : 0800 909 909, 0951 909 909

[www.envirotherm.sk](http://www.envirotherm.sk)

kontakt@envirotherm.sk, fb.com/envirotherm.sk

85-0013

**MONTTER ✓ ZIMNÉ ZÁHRADY ✓ TIENENIE ✓ ZASKLENIE**

**Hovoria Vám „TO SA NEDÁ..“ zavolajte nám, my to vyriešime!**



**MY VÁM TO SPRAVÍME „NA KOMPLETKU..“**

ANTRACIT  
7016  
HNEDÁ  
8003  
HNEDÁ  
8017  
BIELA  
9016  
STRIEBORNÁ  
9006  
ZLATÝ DUB  
ORECH



Montujeme  
po celom Slovensku

*od betonáže až po tienenie, nehládajte 2-3 firmy*

**WWW.MONTTER.SK**

**0919 383 881 - 0919 383 363**

**OBJEDNAVKY@MONTTER.SK**

87-0004