

KYSUCKO

ČADČIANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO



Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 29 300 domácností

Nezabúdajme žiť

Pokoj môjho minulotýždňového stredajšieho večera narušil telefonát. Po jeho skončení zalial moje srdce žiaľ. Dozvedela som sa, že zomrela moja bývalá spolužiačka. Študovali sme spolu na strednej škole, nejaký čas sme dokonca sedeli v jednej lavici a aj po skončení štúdia sme sa občas navštevovali. Smútim a snažím sa spracovať, pochopiť...

Myslím si, že práve v takýchto ťažkých chvíľach si mnohí akosi intenzívnejšie uvedomujeme konečnosť nášho vlastného bytia. Oveľa viac sa zamýšľame nad tým, ako často riešime úplne nepodstatné veci, trápime sa tým, čo si o nás pomyslia iní, čo povedia, ak urobíme to či ono, alebo ak si dovolíme hoci aj slušne, povedať nie. Častokrát možno aj zo strachu z odmietnutia či kritiky zabúdame načúvať sami sebe, radšej sa prispôbujeme, poprieme vlastné túžby či potreby a urobíme to, čo sa od nás očakáva.

Mnohí sa tiež neraz pristihneme pri tom, že sa neustále pítveme v tom, čo sa

stalo, prípadne až príliš často premýšľame nad budúcnosťou a zabúdame žiť v prítomnej chvíli. Častokrát odkladáme podstatné veci na potom, chlácholíme sa tým, že prídu na rad, keď dokončíme školu, keď zmeníme prácu, presťahujeme sa, pôjdeme do dôchodku, keď... Práve odchod tých, ktorí mali v našom srdci miesto, nám otvára oči a tiež nám pripomína, čo je vlastne v živote dôležité.

Neplýtvajme zbytočne našim časom a začnime si viac všimáť každodenný život, veci a ľudí okolo nás. Venujme sa rodine, ktorá nás miluje, priateľom, ktorí nás podržia aj v ťažkých chvíľach a nezabúdajme im hovoriť, že pre nás veľa znamenajú. Vystúpme každý deň aspoň na chvíľu z toho rýchleho kolotoča všedných dní, robme veci, ktoré nám robia radosť a zažime pekné chvíle s ľuďmi, na ktorých nám záleží.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



INZECIA

kysucko@regionpress.sk

PALIVOVÉ DREVO

TVRDÉ
A MÄKKÉ

sypané
v kontajneri
od 4 prms do 12 prms

VEĽKOSŤ POLIENOK
podľa požiadavky
od 25 cm do 50 cm

objednávky
0917 249 284

aktuálny cenník:
www.pilavelkerovne.sk
doprava: 0,90 €/km

SKRINE + ŠATNÍKY NA MIERU AKCIA

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 výpočet ceny
www.nabytokgabor.sk cez telefón

AUTOSERVIS - PNEUSERVIS

Hviezdoslavova 1876,
Čadca /TATRAKLUB/
Kontakt: 0908 962 950
arenatech@arenatech.sk



www.arenatech.sk

ŤAŽNÉ
ZARIADENIA



PRÍVESY



0908 962 950 ARENATECH, s.r.o.

ZBERŇA SUROVÍN Teplička nad Váhom

Vykupujeme staré káble

Med' 6,20 až 6,80 EUR/kg

Železo 0,15 až 0,23 EUR/kg

Mosadz 4,10 až 4,50 EUR/kg

info: www.zbernezilina.sk, 0902 916 093

OTVÁRACIE HODINY: po – pia 8.00-17.00, so 8.00-12.00

OTVORENÉ
do 17,00 hod.

PALIVOVÉ DREVO

- metrovica

- polienka

- pelety

0948 141 080

Z trvalo udržateľného Slovenského lesa

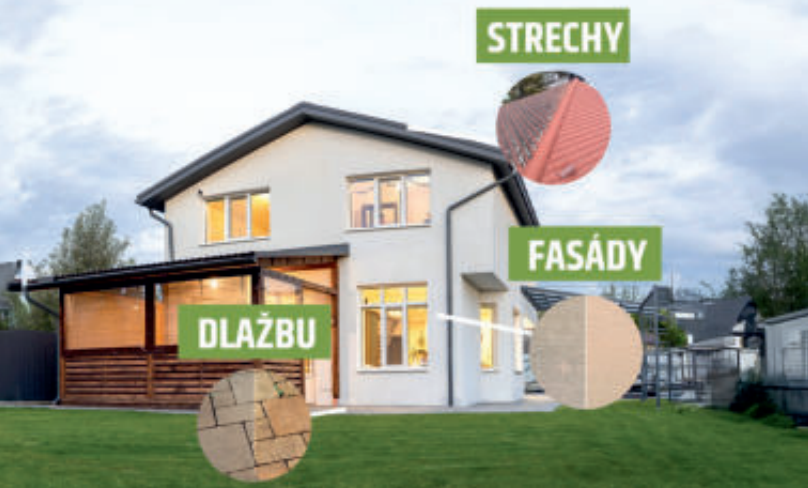


ČISTÍME

www.isokor.sk

0949 866 562

ISOKOR



KYSUCKO
ČADČIANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO

Redakcia: Vysokoškolačkov 6
ŽILINA
kysucko@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 780 151

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



DISTRIBÚCIA (29.300 domácností)

páry týždeň: Kysucké Nové Mesto, Dubie, Čadca, Čierne, Dunajov, Krásno nad Kysucou, Oščadnica, Raková, Staškov, Svätý Kríž, Turzovka, Zborov nad Bystricou, Budatínska Lehota, Dubie, Dolný Vadičov, Lodno, Lopušné Pažite, Povina, Radola, Rudina, Rudinka, Snežnica, Koňa, Makov, Nová Bystrica, Olešná, Podvysoká, Skalité, Stará Bystrica, Nižný Keľčov, Vysoká nad Kysucou, Vyšný Keľčov

nepáry týždeň: Koňa, Makov, Nová Bystrica, Olešná, Podvysoká, Skalité, Stará Bystrica, Turzovka, Nižný Keľčov, Vysoká nad Kysucou, Vyšný Keľčov, Dubie, Čadca, Čierne, Dunajov, Krásno nad Kysucou, Oščadnica, Raková, Staškov, Svätý Kríž, Turzovka, Zborov nad Bystricou, Budatínska Lehota, Kysucké Nové Mesto, Dolný Vadičov, Lodno, Lopušné Pažite, Povina, Radola, Rudina, Rudinka, Snežnica

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	97240	Bratislavsko Východ
BZ	106540	Bratislavsko Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galancko+Šaliansko
HC	30.330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	30.580	Levice
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitriansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezinok
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senec
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TD	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+IL
TT	49.930	Trnava
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	Martinskó+TR
OR	34.980	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	Gemercko = 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

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

Všetko pre Vaš komín

☎ 0905 742 808 🛒 www.kominy-kabac.sk

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
• ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
• OBHLIADKA KOMÍNOV

ZDARMA

ZĽAVA na materiál 35%

0948 012 507 • www.profikominy.sk

OravaKrb

NAJVÄČŠÍ VÝBER SPORÁKOV NA DREVO

DOPRAVA AŽ K VÁM DOMOV

- SPORÁKY A KACHLE S TEPLOVODNÝM VÝMENNÍKOM
- PALETOVÉ KACHLE
- radiátory BOSCH
- KRBY - NEREZOVÉ TROJPLÁŠTOVÉ KOMÍNY S MONTÁŽOU od 652 €

www.oravakrb.sk

Oravakrb - Žilina 0918 364 633
Matice slovenskej 3723, ŽILINA - Vlčince 3

ČISTENIE HROBOV DOSEKÁVANIE PÍSM

Čistenie: Jednohrob 100€ 85€ Dvojhrob 150€ 130€
Impregnácia hrobu ZDARMA, Doprava ZDARMA
Obnova písma: (zlatá, strieborná, čierna, biela) 2€ 1,60€/znak.
Dosekávanie písma priamo na mieste, bez demontáže pomníka
Do 5 znakov 85€, 6-11 znakov 125€, 12 a viac 12€/znak

Ing. Miroslav Greisiger **Jarná akcia do 30.4.**
0940 653 651, 0919 205 521 www.greisiger.sk

Oslavujeme 10 rokov a 15 000 spokojných zákazníkov, preto každý zákazník dostane pri platbe dodatočnú zľavu 10%!! Staňte sa ďalším spokojným zákazníkom.

HÖRMANN

Garážové brány
Domové dvere
Interiérové dvere
Plotové pohony

0903 82 12 12 www.autobrany.sk

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY
OCELOVÉ DYMOVODY
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY

komín s.r.o.

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

☎ 0948 267 814
✉ kominsro@kominsro.sk
🌐 kominsro.sk

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

PEKNÁ STRECHA

NÁTERY STRIECH VÝMENA STRIECH OPRAVA KOMÍNOV

Za priateľnú cenu
0908 842 631

ŠUMNÁ STRECHA

-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov

MICHAL

0908 337 893

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mladky, brojlerové a nosnicové kuriatka
husi, kačky, husokačky, morľky

www.hydinashop.sk
0944 842 953

OTVÁRAME ŽILINU 15.4.2024

BYŤČIKÁ 12, Žilina

Otváracia ZĽAVA 20% do 30.4.2024

ZA FÉROVÉ CENY

- HUTNÝ MATERIÁL
- SPOJOVACÍ MATERIÁL
- KOTEVNÁ TECHNIKA
- STAVEBNÉ KOVANIA
- DIELENSKÉ NÁRADIE
- STAVEBNÉ NÁRADIE
- ZÁHRADKÁRSKE POTREBY

Ferona SLOVAKIA
ŽELEZIARSTVO MALOOBCHOD SO ŽELEZOM

NAJPRIVESY.SK

PRÍVESY SERVIS POŽIČOVŇA

predaj na splátky

NÁHRADNÉ DIELY A PRÍSLUŠENSTVO

☎ +421 948 126 829
✉ info@najprivesy.sk
📍 Kamenná 1203/16, Strečno

Kvalitné NÁTERY STRIECH a za dobrú cenu!!!

Nátery a čistenia striech
Dlhá životnosť náteru

Obhliadka zadarmo a RÔZNE ZĽAVY hlavne pre dôchodcov!

Kontakt: **0903 846 665**
info@renaclean.sk www.renaclean.sk



Správna voľba



34% ZĽAVA
0.69**
0.45
• (100 g = 0.90)
Horalky
50 g



31% ZĽAVA
5.56*
3.79
• (1 l = 1.90)
Pilsner Urquell
4 x 0,5 l = 2 l
svetlý ležák
+ záloh za obaly 0,60 €



0,5 l = 0,95 €

ŠTEDRÝ PONDELOK

2+1 ZADARMO
5.59**
3.73*
• (1 kus = 0.12)
Čerstvé vajcia „M“
30 kusov



*Cena za balenie po kúpe 3 balení = 3,73 €
**Cena za balenie po kúpe 1 balenia = 5,59 €
Cena za 1 balenie = 1,86 €

OD PONDELKA

OD PONDELKA 15. 4. DO NEDELE 21. 4.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

50% ZĽAVA
5.99
2.99
• (1 kg = 5.98)
Zelená špargľa
500 g balenie



Lidl
STANOK
DENNE ČERSTVE

42% ZĽAVA
5.23***
2.99
• (1 kg = 1.00)
Pomaranče
3 kg balenie



1 kg iba
1.00

16% ZĽAVA
4.77***
3.99
• (1 kg = 4.34)
Bravčové párky
500 g



40% ZĽAVA
7.49
4.49
Kuracie prsné rezne XXL
cena za 1 kg



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

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

Používanie mobilov na základných školách

Rezort školstva navrhol zákaz používania mobilných telefónov na základných školách. Reaguje tým na alarmujúce informácie a dáta o nepriaznivom vplyve mobilov na výsledky a duševnú pohodu žiakov a žiačok. Cieľom zákazu nie je odstránenie digitálnych technológií zo škôl, ale ich premyslené a rozumné využívanie.

Podľa výskumov OECD neregulované používanie mobilných telefónov zhoršuje sústredenie na vyučovanie a má negatívny vplyv na dosahované výsledky. „Deti trpia zvýšenou nervozitou, čo môže mať vplyv na ich schopnosť učiť sa,“ povedal minister školstva Tomáš Drucker. Rovnako aj odporúčania UNESCO z roku 2023 podporujú zavedenie regulácie v prípade, že integrácia technológií neprispieva k lepšiemu učeniu, alebo ak zhoršuje duševnú pohodu detí. „Máme príklady z krajín ako Veľká Británia, Francúzsko či Švédsko, ktoré v poslednom období zaviedli podobné opatrenia,“ upozornil minister.

Navrhaný zákaz, ktorý je inšpirovaný britskými odporúčaniami, bude zahŕňať nasledujúce pravidlá pre základné školy:

- V 1. až 3. ročníku základnej školy budú platiť úplný zákaz používania mobilných telefónov počas vyučovania, prestávok a v priestore školy,

- od 4. ročníka bude mať zákaz výnimku v prípade, ak si používanie mobilného telefónu vyžaduje štátny vzdelávací program,
- od 6. ročníka bude mať zákaz výnimku v prípade, ak to vyžaduje štátny vzdelávací program, alebo o výnimke rozhodne učiteľ pre potreby vzdelávania.

„Regulácia používania mobilných telefónov neznamená ťaženie proti používaniu digitálnych technológií, ale vytváranie priaznivého prostredia pre vzdelávanie detí. Štát v najbližších rokoch investuje dve stovky miliónov eur do moderného vybavenia tried,“ zdôraznil minister Drucker. Cieľom musí byť používať technológie tak, aby prispievali k zlepšovaniu výsledkov detí a ich duševnej pohode.

V tomto duchu ministerstvo školstva pripraví zmenu zákona a vyhlášku, ktorá reguláciu podrobnejšie upraví. Rezort tiež poskytne školám podrobné usmernenia a podporu pri implementácii nových pravidiel. „A samozrejme, aj podporu iných aktivít pre deti počas prestávok,“ dodal minister Drucker.

Pri regulácii používania mobilov budú platiť výnimky pre deti so špeciálnymi potrebami. Presne ich vymedzí nariadenie ministerstva školstva. Regulácia bude zároveň analogicky zavedená aj pre osemročné gymnáziá.

» ren

Posolstvo súcitu a odpustenia

Už viac ako šesť mesiacov prebieha vojna na území Izraela a Palestíny, ktorá si vyžiadala desiatky tisíc obetí. Situácia je neprehľadná a udalosti, ktoré jej predchádzali, siahajú snáď až k Adamovi. Názory sú rozpoltené - niekto vyjadruje podporu Izraelu, iní obraňujú trpiacich obyvateľov Gazy.

Aká je odpoveď Európana a kresťana, ktorý žije v Jeruzaleme? Nikodemus Schnabel pochádza z Nemecka a je opäť benediktínskych mníchov na hore Sion. Je presvedčený, že je potrebné zmeniť uhol pohľadu na vojnu vo Svätej zemi.

„Ludia umierajú, je to desivá realita,“ hovorí pre nadáciu ACN. „Nie je to futbalový zápas. Nejde o to, kto získa body, kto má najpôsobivejšie príbehy a najlepšie fotografie.“ Smutnou pravdou je, že sa mnohí ľudia postavili na jednu zo strán, no nechápu zložitosť konfliktu: „Žijeme v čase polarizácie. Očakáva sa, že zaujmete jasný postoj a budete vznášať obvinenia, ale ak to urobíte, stanete sa súčasťou tejto hry. Skutočnosť je veľmi komplikovaná.“

Preto opäť Nikodemus zdôrazňuje

je: „Nie som ani za Izrael, ani za Palestínu. Som za ľudskú bytosť. To je môj teologický postoj.“ Kresťania, židia aj moslimovia majú spoločné presvedčenie, že každá ľudská bytosť je stvorená na Boží obraz, a preto si zaslúži dôstojnosť a rešpekt bez ohľadu na svoju národnosť alebo náboženstvo.

Malá kresťanská komunita vo Svätej zemi podľa opäť zohráva veľmi dôležitú úlohu. Je totiž jedinou náboženskou skupinou, ktorá ohlasuje posolstvo súcitu a odpustenia. „Prežívame bolesť a utrpenie spolu s ľuďmi z tej i onej strany. Mojm referenčným bodom je Biblia,“ uzatvára opäť Nikodemus.

www.acnslovensko.sk



» acn zdroj foto ACN

18. apríla 1966

česko-slovenský film **Obchod na korze** režisérov Jána Kadára a Elmara Klosa získal Oscara ako najlepší neanglicky hovorený film roku 1965

Výročia a udalosti

BRIKETY- PELETY
EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO
UHOĽNÉ A RAŠELINOVÉ BRIKETY

NÁKLADNÁ AUTODOPRAVA
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM

0948 153 799 www.drevoza.sk

▪ **SERVIS a VÝROBA plastových okien**
▪ **VÝMENA tesnenia, kl'učiek, skiel**
▪ **MONTÁŽ okien, žalúzií, sietok, parapetov**

www.vait.sk 0911 740 595

VAIT
VIAČ AVO OKNÁ

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
kysucko@regionpress.sk

REGION PRESS

kamstav
kompletné kamenárske služby

www.kamenarstvo-kamstav.sk
MARTIN Kollárova 79 (pri SAD Martin)
Radi Vás navštívime: 0908 965 976

SERIÓZNOSŤ · FLEXIBILITA · TRADÍCIA od r. 1989

-50% na všetky pomníky

SPISUJEME OBJEDNÁVKY PRE ROK 2024 ZA MINULOROČNÉ CENY

DOPRAVA ZDARMA

čujte.sk

Pozor na nákup liekov

www.cujte.sk

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

decorem.sk
SKLADACÍ BALKÓNOVÝ NÁBYTOK - STŮL, 2 STOLIČKY
-10% 125,00 EUR **112,50 EUR**

decorem.sk
ARANDA PLASTOVÁ STOLIČKA ŽLTÁ S ČIERNYMI NOHAMI
-10% 29,00 EUR **26,10 EUR**

Využite kód: **OPLATISA**

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

UPRATOVAČKA

Teplička nad Váhom



plný úväzok, na dohodu (brigády)

Termín nástupu: **ihneď, príp. dohodou**

Mzda: **750-1000 EUR/mesiac**

Základ 4,31 - 4,60 EUR /hod.+ príplatky, dochádz. bonus, prís. strava a doprava

praca@ssigroup.sk, +421 905 168 503

Frézovanie a vložkovanie

KOMÍNOV

frézovanie
od 15€/m

- frézovanie 1 m - 15 €
- vložkovanie, certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- zľava 35% na materiál
- obhliadka zdarma, dohoda istá

**FRÉZUJEME
PO CELÝ
ROK**

0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievložkovanie@gmail.com

NAJLACNEJŠIA LIKVIDÁCIA



NEBEZPEČNÉHO ODPADU A
AZBESTOVÝCH STRIECH

0910 336 600 • 0905 655 414
likvidovatazbest@gmail.com

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

S		1	3		2		4		
U					4	8			5
D		2		5					7
O	6		5	1				4	
K				7			3	6	8
U			7					5	
	2								6
		8							



Viete ako zarobiť za
kratšiu dobu viac ako inde?
Pracujte v poľnohospodárstve!

Ø zárobok **1 250-1 400 €** /mesiac

Oblúbené jarné práce na Českých chmelniciach. **Ubytovanie s internetom zdarma. Týždenné zálohy a výplata mesačne.** Prac. zmena 10 hod, pracuje sa na úkol! **U nás vek nerozhoduje!** Práca nie je ťažká, ale hľadáme prednostne ľudí, zvyknutých na fyzickú prácu. **Nástupy 18.4.2024 alebo dohodou.** Po zapracovaní môžete pracovať aj stabilne na HPP s dôchodkom - myslite na Vašu budúcnosť.

Viac na **0948 944 782** (stačí prevzoniť, zavoláme naspäť).
Jobbees – tradičné zárobky u tradičných českých partnerov, už viac ako 30 rokov.

VCHODOVÉ DVERE DO BYTOV

15-bodové bezpečnostné zamykanie
zvukovotesniaca a tepelná izolácia
oceľová zosilnená konštrukcia



cena od
409 €
+ montáž

záručný
a pozáručný
servis

DOPRAVA ZDARMA

0917 678 746
www.vchodove-dvere.sk

VYPESTUJTE SI DOMÁCU ÚRODU!



0915 516 672

SKLENÍKOV

Polykarbonátové skleníky

Kompostéry
Sudy na vodu

**DOPRAVA
ZADARMO!**

Navštívte náš e-shop!

www.sklenikovo.sk

VŔTANIE STUDNÍ

- ▲ čistenie vrtaných studní
- ▲ vsakovacie vrty
- ▲ inžinierka geológia a hydrogeologický prieskum
- ▲ šachty k vrtaným studniam
- ▲ hydrogeologický posudok

0905 663 333 www.vrtanie-studni.eu

Občianska riadková inzerca

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Predám Vary systém s vlečkou, rotavátor, bubnová kosačka. 0904 363 606

»ČZ-JAWA Odkúpim Motocykel/Diely-SERIÓZNA DOHODA 0908 205 521

»Odkúpim vaše auto aj v horšom stave od r.v.2005 aj bez STK 0910710273

08 STAVBA

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

»Zberateľ kupi hodinky OMEGA, bodaky, nem. helm, stare vojenske pracky, strieborne a zlate mince. 0907 166 358

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»PONUKAM LASKU ZENE 0918029601

Chcete si podať inzerát?

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

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

Riadková inzerca realít
je od 26.10.2023 zrušená,
inzerát si môžete podať
len cez www.mojinzerat.sk

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, **XX** zameňte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

17. apríla 1492 Výročia a udalosti
Španielsko a Krištof Kolumbus podpísali kontrakt na dovoz korenia z Ázie.

19. apríla 1987 Výročia a udalosti
po prvý raz sa na obrazovke objavili **Simpsonovci**

21. apríla 1944 Výročia a udalosti
ženy vo Francúzsku získali **volebné právo**

Cigaretový zápach mi prekážal v práci



Marek (46)

„Celý svoj profesijný život som zasvätil práci v službách a osobný kontakt so zákazníkom bol pre mňa na každodennom poriadku. Uvedomoval som si síce, že zo mňa ako fajčiara musí byť cítiť dym, ale nikdy som to príliš neriešil. Neskôr som sa však dostal na dôležitejšie pracovné pozície a vtedy mi začalo dochádzať, že práve cigaretový zápach môže byť prekážkou pri obchodných rokovaniach. Snažil som sa ho maskovať parfumom, to však nepomáhalo, a tak som premýšľal, ako to vyriešiť. Prelomový moment prišiel vo chvíli, keď som na spoločenskej akcii stretol kamaráta, ktorý v ruke držal pre mňa dovtedy neznámu vec. Prezradil mi, že ide o zariadenie na nahrievanie tabaku, ktoré je alternatívou ku klasickým cigaretám, ale bez cigaretového zápachu. To ma hneď zaujalo. Bez váhania som sa obrátil na obchodnú manažérku, ktorá mi prišla osobne vysvetliť, ako toto zariadenie funguje a teraz je to už šesť rokov, čo som si nezapálil cigaretu.“

Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiar. Preto ak fajčíte, tak s tým skončujte! Pre tých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení, sú určite lepšou voľbou bezdymové alternatívy.

To, že cigarety nie sú tým najlepším životným spoločníkom, si uvedomujú aj fajčiari. Veľmi dobre vedú o rizikách tejto neresti. Väčšina z nich dokonca skúsila s fajčením skončiť, a to opakovane. Či už to bolo kvôli strachu o vlastné zdravie, zlepšeniu kvality života pre seba aj okolie, alebo pre peniaze.

1 Poznáte to? Chceme skončiť s fajčením, ale...

Skončiť s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa nám vydrží týždeň či pár mesiacov, v mnohých prípadoch sa zlozvyk vracia späť. „Na pomoc“ mu príde celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedľujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepribrať, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítíme divne medzi priateľmi. Veď je to len jedna cigareta ku káve alebo dve pri pive. Alebo že fajčenie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie povzdych, že skrátka nemáme dostatočne pevnú vôľu skončiť.

2 Problémy spôsobuje horenie cigarety

Najlepším riešením je s fajčením skončiť úplne. Mnohí fajčiari však potvrdia, že prestať fajčiť zo dňa na deň je pre nich mimoriadne náročné, a to práve kvôli závislosti od nikotínu.

Čo robiť v takom prípade? Vyhľadajte odbornú pomoc alebo skúste niektorý z dostupných prostriedkov pre odvykanie od fajčenia, ako sú pastilky alebo náplasti. A ak sa nechcete z akéhokoľvek dôvodu nikotínu vzdať, zväzťe prechod na bezdymové alternatívy. Medzi ne patria aj zariadenia na nahrievanie tabaku, e-cigarety alebo nikotínové vrecúška.

Klasická cigareta

- Obsahuje nikotín
- Vytvára škodlivý cigaretový dym, decht a popol
- Tabak sa spaľuje
- Zanecháva cigaretový zápach na oblečení, vlasoch a pokožke
- Produkujú 6 000 chemikálií/ 100 z nich je klasifikovaných ako škodlivé alebo potenciálne škodlivé

Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorení spojených s fajčením je nikotín. Ako je to však naozaj? Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, nie je však hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je tabakový dym, resp. tabakový decht – zmes chemických látok, ktorá vzniká počas horenia cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

Zariadenia na nahrievanie tabaku alebo e-cigarety

- Obsahujú nikotín
- Tabak alebo kvapalina sa nahrievajú
- Produkujú o 95 % menej škodlivín v porovnaní s cigaretami*
- Vytvárajú aerosól
- Nezanechávajú cigaretový zápach na pokožke, vo vlasoch a na oblečení

Bezdymové zariadenia nie sú bez rizika. Obsahujú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené výhradne pre dospelých fajčiarov, ktorí by inak pokračovali vo fajčení cigariet alebo užívaní iných nikotínových výrobkov. Bezdymové zariadenia nie sú prostriedkom na odvykanie od fajčenia. Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním výrobkov s obsahom tabaku alebo nikotínu, je prestať ich celkom užívať.

* Platí pre bezdymové zariadenie na nahrievanie IQOS. „O 95 % menej“ predstavuje priemerné zníženie hladiny 9 škodlivých chemických látok, ktorých obsah odporúča Svetová zdravotnícka organizácia znížiť v cigaretovom dyme a ktoré nezahŕňujú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injeckáž

ZĽAVY 20%



STOP

vlhkým múrom

0918 671 541

MONTTER

**ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY**

Drevo



HILINIK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016

Hliník



POZOR!
na podvodné firmy
U nás si viete objednať
zimnú záhradu aj

bez ZÁLOHY!

Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

Montujeme
po celom Slovensku

WWW.MONTTER.SK • 0919 370 730

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

EKOLOGICKÉ

**ČISTENIE
FASÁD**

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada

www.BombaFasada.sk

0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

čujte.sk

Čítajte nás

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 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus 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 metabolizmus 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 kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechto.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

**AKCIA
2+1 ZADARMO**

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE
45,90 EUR
/1 KS

KOLAGÉN FORTE 2 V 1
38,90 EUR
/1 KS

(Akcia platí iba pri nákupe dvoch rovnakých druhov kolagénu.)

užívaním predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolizácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleť pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+. *text: Medika Expert*

**MEDIKA
EXPERT**

Môžete teraz
objednať na:

www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Alebo kúpiť
aj v predajni:



SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborho 1, Nitra - OC Polygon

Oplatí sa!

**TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**

**GS
EUROTHERM
MONT**

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

Stannah

Darček v hodnote až do 500,- €*
Ponuka

*Kampaň platí pre každú objednávku do 30.4.24, nie je retroaktívna ani kumulovateľná s inými ponukami alebo kampaňami.

Vieme výborne robiť životy ľudí úžasnými.

Zakúpte teplo domova so stoličkovými výťahmi Stannah, ktoré sú navrhnuté tak, aby vám priniesli nezávislosť a pokoj na duši. Dôverujte našej tradícii starostlivosti o bezpečnosť a pohodu, vďaka ktorej akýkoľvek priestor zmeníme na radostné a pohodlné miesto.

Pre ŤZP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výťahu peňažný príspevok od štátu.

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

Služby Špičkovej Kvality

TOP INJECT

S GARANCIOU

ZHUTŇOVANIE

**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

Oravská Horáreň

ZDRAVIE Z ORAVSKÉJ HORÁRENE

Dovolenkujte iba za 230,- EUR
(1 dňochodca na 6 dní / 5 noci)

aj v roku **2024**

Pobyty so štátnou účelovou dotáciou 100 € (pre nepracujúceho dňochodcu)

Cena zahŕňa: 5 x ubytovanie, 5 x plnú penziu, 1 x celodenný autobusový zájazd za krásami Oravy, BONUS: parkovanie v areáli, free WIFI, vstup do herní, 1x folklórne vystúpenie, požičanie bicyklov ...

Rezervácie: 0918 591 942
info@oravskahoraren.sk, www.oravskahoraren.sk

Volné Termíny: 20.5 - 25.5, 27.5 - 1.6, 3.6 - 8.6, 17.6 - 22.6, 24.6 - 29.6.2024

Penzión *** Oravská Horáreň, Oravský Podzámok 396, Lokalita Hruštín Zábava

KÚPIM PAROZIE

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky

Kúpim veci z 1. a 2. sv. vojny, vzduchovky

Výkup mincí do roku 1945

KONTAKT Celá SR
0940 723 073
trofej.eu@gmail.com

UŽ OD 379 €

DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA

	Š x V x D	
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 **galerica.sk**