

# ŽILINSKO BYTČIANSKO

V tomto čísle sa dočítate

Myslíme na naše mamy  
Viete správne skladovať syry?  
13. dôchodok  
Vysádzame ovocné stromy  
Chrňte sa pred klieštami  
Chutné nátierky na každý deň

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 50 780 domácností

**ČISTENIE KANALIZÁCIÍ**  
**ČOV - LAPAČOV TUKOV**  
0901 700 420 [www.odpadyzilina.sk](http://www.odpadyzilina.sk)

**INZERÁT,  
KTORÝ  
PREDÁVA**  
[zilinsko@regionpress.sk](mailto:zilinsko@regionpress.sk)



**Výroba altankov, prístreškov,  
vyvýšených záhonov**  
0907 873 121 [www.strojrez.sk](http://www.strojrez.sk)

**VÝPREDAJ  
PLETIVA**



0948 199 128  
ZBERNÉ Isp. 1339  
Fajčiarska 1339  
Teplicko nad Vahom

Rôzne veľkosti a rozmiery

**REGION  
PRESS**

**KAMENÁRSTVO RIEDL**

**MRAMOR • ŽULA • ONYX • TRAVERTÍN**

- kompletne zhotovenie hrobov a rekonštrukcie
- kuchynské dosky, schody, dlažby, obklady krbov
- rezanie materiálov vodným lúčom

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

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

**VÝROBA A MONTÁŽ** PLASTOVÝCH A HLINÍKOVÝCH  
**OKIEN A DVERÍ**

Tieniaca technika  
Sieťky proti hmyzu  
Posuvné systémy  
Pergoly



[www.eko-okna.sk](http://www.eko-okna.sk)

0917 173 667 [info@eko-okna.sk](mailto:info@eko-okna.sk)  
0918 392 054 [ekooknaponuky@gmail.com](mailto:ekooknaponuky@gmail.com)

**GARÁŽOVÉ BRÁNY**

J.M. Hurbana 348/4, ŽILINA ZA BEZKONKURENČNÉ CENY

**REKONŠTRUKCIA**

- ✓ domov
- ✓ bytov na kľúč
- ✓ zateplenia domov
- ✓ fasády
- ✓ omietky
- ✓ zámková dlažba
- ✓ strechy
- ✓ altánky
- ✓ izolácie domov
- ✓ elektroinštalácia
- ✓ hydroizolácie plochých striech
- ✓ Fatrafol
- ✓ maľovky

**VYPRATÁVANIE** domov, bytov, záhrad, povalí, pivníc, garáží a nebezpečného odpadu azbest, eternit

0904 865 898

**PRENÁJOM KONTAJNEROV  
AUTODOPRAVA**

- stavebný odpad
- objemný odpad
- BIO odpad



0903 431 746 [WWW.KONTAJNERYZILINA.SK](http://WWW.KONTAJNERYZILINA.SK)

**ŠTAHOVANIE**

0911 319 509  
0918 799 309

**SVD**

[www.stahovaniesvasnou.sk](http://www.stahovaniesvasnou.sk)  
BYTY, KLAVIRE, KANCELARIE, TREZORY, DOPRAVA

NOVÁ KRYTINA  
**FALTRA**

PLECHOVÉ STRECHY



SLOVENSKÝ VÝROBCA

**33% ZĽAVA**  
**3333 m<sup>2</sup> MATERIÁLU**  
**30 ROČNÁ ZÁRUKA!**

Dostupnosť na ktorejkoľvek z 33 pobočiek spoločnosti MASLEN!

Akcia platí pre krytinu FALTRA vo farbe RAL 9005 HB50MAT do vypredania skladových zásob.

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

**AKCIA  
-33%**

Žilina, Dlhá 87 (smer Bytčica) [maslenza@maslen.sk](mailto:maslenza@maslen.sk) 0948 389 854

**ČISTENIE HROBOV**  
JEDNOHROB 50 € DVOJHROB 70 €  
**DOSEKÁVANIE PÍSM**  
Dátum (†3.1.2023) 100 €, inak 10 €/znak  
**OBNOVA PÍSM** 1,20 €/znak

KRYCIE DOSKY od 650€\*  
POMNÍKY od 650€\*  
KOMPLETNÉ HROBY  
OBKLADANIE HROBOV  
TABUĽKY, FOTOGRAFIE,  
VÁZY, SVIETNIKY

\*cena závisí od farby žuly a tvaru

**Ing. Miroslav Greisiger**  
0940 653 651, 0919 205 521  
[www.greisiger.sk](http://www.greisiger.sk)

Doprava, impregnácia, odvoz starého materiálu ZDARMA

**MIMORIADNA AKCIA DO 31.5.!!!**

**ZAMESTNÁM  
alebo  
PRENAJMEM  
priestor pre  
zubného lekára**

0904 485 495  
Lietavská Lúčka

**PALIVOVÉ  
DREVO  
UKLADANÉ**

mäkká metrovica - 53 €/prn  
klátiky štiepané - 67 €/prn  
tvrdá metrovica - 63 €/prn  
klátiky štiepané - 77 €/prn

DOVOZ ZABEZPEČÍME  
0911 090 185  
0905 193 790

Bezplatný týždenník

**ŽILINSKO  
BYTČIANSKO**

vydáva spoločnosť  
**REGIONPRESS**  
so sídlom Pekárska 7489/40A,  
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník I, Vydanie 1, týždeň 18/2024.

Redakcia: Vysokoškôľakov 6  
**ŽILINA**  
zilinsko@regionpress.sk

**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)**

**pámy týždeň:** Bánová, Brodno, Budatín, Bytča, Považský Chlmec, Trnové, Záčubnie, 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, Hlínik nad Váhom, Veľká Bytča, Hvozdnica, Kolárovice, Kotešová, Predmier, Štiavnik, Veľké Rovné  
**nepámy týždeň:** Bánová, Brodno, Budatín, Bytča, Mojsová Lúčka, Považský Chlmec, Trnové, Zástranie, Závodie, Žilina, Žilinská Lehota, Belá, Bitarová, Kamenná Porúba, Kónská, Kotrčina Lúčka, Krasňany, Lietava, Lietavská Lúčka, Babkov, Lietavská Svinná, Mojs, Nededza, Nezbudská Lúčka, Ovdčiarско, 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	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	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	NOVOZÁMCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOULČIANSKO-PE-BN
TN	60.750	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	LUČEŇSKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-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	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	POPRADESKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

**Myslime na naše mamy**

Patrí im veľká vďaka, úcta a obdiv. Reč je, pravdaže, o našich mamách, matkách, maminkách, mamuličkách, mamičkách, ktoré už onedlho oslavia svoj sviatok.

Žijeme hektické životy a neraz si ani neuvedomíme, koľko dní sme už nezavolali svojej mame, alebo ju nenavštívili. A je to pritom práve ona, ktorá je tu s nami od nášho narodenia a nie je deň, kedy by na nás nepomyslela. Mama nás sprevádza po celý život. Teší sa z našich úspechov, podrží nás, keď prekonávame ťažké životné skúšky, stojí pri nás, keď strácame pevnú pôdu pod nohami a keď zabľúdime, je tu, aby nám pomohla nájsť opäť tú správnu cestu. Je to ona, ktorá nám dôveruje, keď nad nami už možno iní lámu palicu, je to ona, ktorá nás bezpodmienečne miluje.

Druhá májová nedeľa už tradične patrí mamám. Hoci súčasnú podobu dostal Deň matiek na prelome 19. a 20.

storočia v Spojených štátoch amerických, postupne sa udomácnil takmer vo všetkých krajinách a dnes tak tento sviatok slávia ľudia po celom svete. Je oslavou materstva a dňom, kedy si pripomíname význam a dôležitosť všetkých mám v našich životoch, oslavujeme ich a vzdávame im úctu. Zároveň je výbornou príležitosťou poďakovať sa našim mamičkám za všetko, čo pre nás robia. Možností je skutočne veľa, napríklad darovaním nežného kvietku. Každú mamu však asi najviac poteší spoločne strávený čas.

Za seba by som nám, všetkým mamám, rada zaželala veľa radostných a príjemných chvíľ strávených v spoločnosti tých, ktorých nado všetko milujeme.



» Renáta Kopáčová, redaktorka

**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](http://www.pilavelkerovne.sk)  
doprava: 0,90 €/km

**INZECIA**

zilinsko@regionpress.sk

**OravaKrb**

**NAJVÄČŠÍ VÝBER SPORÁKOV NA DREVO**

**DOPRAVA AŽ K VÁM DOMOV**

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

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

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

**LEXAN**

**polykarbonát rezanie na mieru**

**Považské Podhradie**  
**0904 030 950**  
[www.artrade.sk](http://www.artrade.sk)

**AUTODOPRAVA**

[www.rmttrans.sk](http://www.rmttrans.sk) SR - EU do 3,5t

**Preprava tovaru, spotrebičov, nábytku, motoriek, štvorkoliek...**

rmttrans1@gmail.com **0911 86 86 93**

**BRIKETY - PELETY**

**EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO ŠKÁROVKY A STUPNICE NA SCHODY**

**AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM**

**0948 153 799** [www.drevoza.sk](http://www.drevoza.sk)

**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](mailto:info@renaclean.sk) [www.renaclean.sk](http://www.renaclean.sk)

**SADBOVÉ ZEMIAKY**

ODRONY: Anuschka, Sunita, Bernia, Annalena, Antónia, Laura, Soraya, Agria

**ROZVOZ KAŽDÝ DEŇ** **0950 811 609**

**PONÚKAME VÁM PROFESIONÁLNE KOMPLEXNÉ ZÁHRADNÍCKE SLUŽBY**

Výrub drevín, výsadba, starostlivosť o okrasné aj ovocné stromy, strihanie živých plotov. Kosenie, vyžinanie, čistenie pozemkov aj v ťažko prístupných lokalitách. Starostlivosť o okrasné a ovoc. stromy - v súlade s prírodou. Porez dreva na dosky na mieste u Vás mobilným gátram. Možný odvoz bio materiálu Férová cena pri nezáväznej obhliadke. Spokojnosť zaručená

**L&L - Komplexné záhradnícke služby**  
**0904 162 980 - 0949 508 595**

**ČISTENIE PERIA ŠITIE PAPLÓNOV VANKÚŠOV**

**041-568 92 51, 0904 962 821**

ul. Na Stanicu 1032  
Žilina-Bytča

**OTV. HODINY:** Pon - zatvorené, Ut-Pia: 8.00 - 17.00



Správna voľba

50%  
ZĽAVA

5.99

2.99

Kačica celá  
cena za 1 kg  
s drobná



1 KUS IBA

0,14



SUPERCENA

4.19

Čerstvé vajcia „M“  
30 kusov  
z kľetkového chovu



46%  
ZĽAVA

7.49\*\*\*

3.99

Čučoriedky  
500 g balenie



Lidl  
STANOK  
DOMIE ČISTOTE

60%  
ZĽAVA

0.99\*\*\*

0.39

Šalátové uhorky  
kus



31%  
ZĽAVA

17.49

11.99

42%  
ZĽAVA

17.49

9.99

Lavazza Crema  
1000 g  
zrnková káva  
domie druhy



TOP  
CENA

ITALIAMO  
Culinary Style

OBJAVTE VIAC AKO  
120  
PRODUKTOV  
INŠPIROVANÝCH  
Talianskom



20%  
ZĽAVA

4.38

3.49

31%  
ZĽAVA

4.38

2.99

Mascarpone  
100 g



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

\*\*\*Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu za akčného či stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri porovnaní na rovnakom množstve produktu z akčového zjedň. ... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)  
Ponuka tovaru platí od 6. 5. do 12. 5. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

## Občianska riadková inzercia

### 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

»Kúpim staré VZDUCHOVKY, FLOBERTKY, PISTOLE. 0949505827

### 12 DEŤOM

### 13 RÔZNE / predaj

»Predám Elektrickú Kolo-bežku Harley Klasik za super cenu z 2500 na 1300 Eur nová r 2023 T 0905 414 483

### 14 RÔZNE / iné

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

### 16 ZOZNAMKA

## Chcete si podať inzerát?

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

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

Riadková inzercia realit je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez [www.mojinzerat.sk](http://www.mojinzerat.sk)

Spätňou 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 neúčtujeme. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátora 02 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** zamerajte sa skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

## Viete správne skladovať syry?

Trh nám ponúka nespočetné množstvo syrov vynikajúcich chutí. Ved' kto by už nepoznal francúzsky syr Camembert, holandskú Goudu, švajčiarsky Emmental či najznámejšie talianske syry, akými sú Parmezán, Mozzarella či Gorgonzola. Sú syry, ktoré sa podávajú čerstvé, krátko po dokončení ich výroby, ale i také, ktoré zrejú niekoľko týždňov, mesiacov dokonca aj rokov, kým sa dostanú na náš stôl.

Medzi čerstvé syry patria napríklad tvarohy, cottage cheese, syr ricotta či hrudkový syr. Tvrdé syry sú charakteristické tým, že musia zreť najmenej 4 týždne a najviac 1 až 2 roky. Plesňové syry patria medzi zrejúce syry. Sú vyrobené z pasterizovaného mlieka, do ktorého sa pridávajú okrem kyslomliečnych kultúr i špeciálne ušľachtilé plesňové kultúry. Radíme sem syry s modrou alebo zelenou plesňou vo vnútri, syry s bielou plesňou na povrchu ako aj syry dvojplesňové. Ďalšiu skupinu syrov tvoria tavené syry.

### Správne skladovanie syrov

Aby sme zachovali kvalitu, chuť ale aj vôňu syra, mali by sme ho správne skladovať, a myslieť aj na to, že každý druh syra vyžaduje iné podmienky. Optimálna teplota pre uchovanie syrov je 8 až 12 °C. V bežných podmienkach je preto najlepšie skladovať ich v chlad-

ničke, pričom čerstvé mäkké syry skladujte v najchladnejšej časti chladničky, tvrdšie môžete uložiť tam, kde je trochu vyššia teplota. Balíť by sme ich mali do papiera, ktorý im umožňuje dýchať. Použití môžeme aj papierový obrúsok a ten následne vložiť do poluzatvoreného plastového vrečka. Plesňové syry sa odporúča skladovať v plastových nádobách alebo pod pokrievkou zo skla, aby sme zabránili rozšíreniu plesne na iné potraviny. Pri dlhšom skladovaní syrov je dobré ich po každom vybalení zabalíť do nového obalu. Odborníci neodporúčajú syry uchovávať v mrazničke, pretože dochádza k narušeniu ich štruktúry, ale i zmene chuti.



» ren zdroj foto VMonte13 pixabay

## KAMENÁRSTVO JANTÁR

- náhrobné pomníky
- žulové krytá hrobov
- urny a urnové schránky
- lampáše, vázy, kríše...

0908 252 071 Doživotná záruka na prácu

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

Obhliadka, zameranie a grafický návrh ZDARMA

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

## VRTANIE STUDNÍ

0908 943 835  
0918 570 286



9. mája 1974  
bolo otvorené pražské metro

## Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

0948 300 988

VÝPREDAJ



AVON 195/65 R15 91H

94,50 € 49,90 €

v pneuservice alebo online: [www.mikona.sk](http://www.mikona.sk)

MIKONA ... ON THE ROAD

## PALIVOVÉ DREVO

- metrovica
- polienka
- pelety

0948 141 080

Z trvalo udržateľného Slovenského lesa



**ŠTAHOVANIE**  
profí  
**SLIVKA**  
Žilina  
Dispečing SK - 0950 333 222  
[www.stahovanie-profi.sk](http://www.stahovanie-profi.sk)

**DOVOZ NA ADRESU**  
18 týž. mládky,  
brojlerové  
a nosnicové kuriatka  
husí, kačky,  
husokačky, morky  
[www.hydinashop.sk](http://www.hydinashop.sk)  
0944 842 953

RTS servis  
**STAVEBNÉ PRÁCE OD A PO Z**  
**KOMPLETNÁ REALIZÁCIA**  
prerábky bytov a domov  
bytových jadier  
nezáväzná cenová ponuka  
0904 669 997

stavebné práce • rezanie do panelu • murárske práce • striekaná izolácia • obkladanie • elektro a vodoinštalácie práce • sadrokartóny • stierky • maľovanie • omietky • ploty • zámková dlažba • zatepľovanie • montáž lešenia

**PRIJMEME upratovačku**  
na 5 x týždenne /po-pi/  
750 €/mesiac  
+ dochádzkový bonus  
na 2 x týždenne po 8 hodín  
35€ v čistom  
za jednu pracovnú smenu  
DOLNÝ HRÍČOV  
0948 70 70 76

**HLINÍKOVÉ PLASTOVÉ OKNÁ DVERE**  
ZA NAJNIŽŠIE CENY  
+421 907 262 621  
Poskytujeme STAVEBNÝ DOZOR  
[www.alconokna.eu](http://www.alconokna.eu)

**ŽALÚZIE**  
• ISO design retiazka (celotieň)  
cena: 11 €/m<sup>2</sup>  
• ISOLINE retiazka (jednotlivý nosník)  
cena: 13,50 €/m<sup>2</sup> ceny vrátane montáže  
• ROLETKY: - DEŇ a NOC,  
- PLISE - TEXTILNÉ - STREŠNÉ  
• VERTIKÁL. ŽALÚZIE  
• SIETKY pevné, navijacie - okenné - dverové  
OPRAVY ŽALÚZIÍ  
0903 525 784  
[vlado.michal72@gmail.com](mailto:vlado.michal72@gmail.com)

**KOMINÁRSTVO**

- FRÉZOVANIE
- VLOŽKOVANIE
- ODDECHTOVANIE
- STAVBY KOMÍNOV

OBHLIADKY  
ZDARMA

www.krbyakominy.sk 0904 947 422

**FRÉZOVANIE  
VLOŽKOVANIE**FRÉZOVANIE  
od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA  
KOMÍNOV

SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
ZĽAVA  
na materiál 40%

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

0948 012 507 • www.profikominy.sk

**PREDAJ REZIVA** dosky 270€, rezivo 300€, laty 312€  
**DREVENÝ OBKLAD** perodrážka 15mm - 12€/m<sup>2</sup>  
**CNC FRÉZOVANIE** www.strojrez.sk 0907 873 121

RSizol s.r.o.

**STRIEKANÉ  
PENOVÉ IZOLÁCIE**

IZOLUJEME

stechy  
stropy  
steny  
podlahy  
základy

0919 040 169  
www.rsizol.sk

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

Všetko pre Váš komín

0905 742 808 www.kominy-kabac.sk

**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



Akcia platí pri registrácii do vernostného programu, do 31.5.2024. Všetky informácie v predajniach.

**NARODENINOVÉ CENY**

OKNÁ | BRÁNY | TIENENIE

ŽILINA: Kamenná 4, areál KINEKUS, 0907 284 483, za@ekoprofil.sk

www.ekoprofil.sk

Top cena<sup>1</sup>**49,99**  
od<sup>1</sup>Cena od platí pri kúpe 4 a viac kusov.

**VOSTER FALCOVÉ INTERIÉROVÉ  
DVERE ARUBA 4/4, LAKOVANÉ,  
DUB ŠKANDINÁVSKY, 80 Ľ**

Interiérové dvere presklené, MDF rám opláštený HDF  
doskami, lakované. Pravé/ľavé, šírka: 60, 70, 80 a 90 cm.  
OBI č. 1006667 a i.

**BOBRIA SILA  
V AKCII**

NAŠA MÁJOVÁ PONUKA

DOKÁŽETE ČOKOLIEK S

**OBI**

vhodná na podlahové vykurovanie

Top cena<sup>2</sup>**6,49**  
m<sup>2</sup> od<sup>2</sup>Cena od platí pri kúpe od 25 m<sup>2</sup>.

**KAINDL LAMINÁTOVÁ PODLAHA  
MASTERFLOOR LAMINATE DUB  
BODENSE 1383 x 193 x 7 MM**

Rozmery: š 19,3 x d 138,3 cm, hrúbka 7 mm.  
Obsah balenia 2,669 m<sup>2</sup>. OBI č. 2004000

Top cena<sup>3</sup>**8,99**  
m<sup>2</sup> od<sup>3</sup>Cena od platí pri kúpe od 25 m<sup>2</sup>.

**DLAŽBA METROPOLIS BEIGE 30 x 60 CM**

Hrúbka 7,5 mm, trieda oteru 4.  
Protišmyková úprava R9. Mrazuvzdorná,  
rektifikovaná. Vhodná do interiéru  
aj exteriéru. Matný povrch, vzhľad dreva.  
1,620 m<sup>2</sup>/balenie (9 ks). OBI č. 2325454 a i.



obi.sk

<sup>1</sup>Cena pri kúpe 1 ks: 59,99 €/ks. Cena pri kúpe 4 a viac kusov pri akejkoľvek kombinácii veľkostí a otváratosti krídla: 49,99 €/ks. <sup>2</sup>Cena pri kúpe 1 bal.: 6,99 €/m<sup>2</sup>. Cena pri kúpe od 25 m<sup>2</sup> (9 bal.): 6,49 €/m<sup>2</sup>.<sup>3</sup>Cena pri kúpe 1 bal.: od 9,49 €/m<sup>2</sup>. Cena pri kúpe od 25 m<sup>2</sup> (15 bal.): 8,99 €/m<sup>2</sup>. Platí od 2. 5. do 31. 5. 2024 alebo do vypredania zásob. Platí len pre predajne: OBI Banská Bystrica, OBI Trnava, OBI Zvolen a OBI Žilina.

## Schválili 13. dôchodok

Národná rada Slovenskej republiky schválila vládnú novelu zákona o sociálnom poistení, ktorou sa zavedie plnohodnotný 13. dôchodok, a to pre všetkých poberateľov dôchodkových dávok. Po novom sa 13. dôchodok stáva riadnou dôchodkovou dávkou, ktorú bude vyplácať Sociálna poisťovňa.

„13. dôchodok bude vyplatený už v decembri všetkým poberateľom dôchodkov bez ohľadu na to, aký druh dôchodku poberajú. Významnosť tohto opatrenia dokazuje aj to, že bol v parlamente schválený ústavnou väčšinou. 13. dôchodok sme zaviedli ako trvalé opatrenie, pokiaľ to iná vláda nezmení,“ zdôraznil minister práce, sociálnych vecí a rodiny Erik Tomáš.

### Kto dostane 13. dôchodok?

Suma 13. dôchodku bude vo výške priemerného dôchodku za predchádzajúci rok. V tomto roku bude pre poberateľov starobného dôchodku 13. dôchodok vo výške 606,30 Eur. V tejto výške dostanú 13. dôchodok aj invalidní dôchodcovia, ktorí dovŕšili dôchodkový vek. Sociálna poisťovňa vyplatí 13. dôchodok tiež poberateľom

invalidných, sirotských, vdovských, či vdoveckých dôchodkov, a to vo výške ich priemerných dôchodkov za predchádzajúci rok. V zákone je však takzvaná poistka, ktorá stanovuje, že 13. dôchodok nesmie klesnúť pod sumu 300 Eur. 13. dôchodok dostanú aj výsluhoví dôchodcovia, teda bývalí príslušníci bezpečnostných zložiek štátu. „Zároveň vláda SR bude môcť nariadením rozhodnúť o skoršom vyplatení časti 13. dôchodku, a to najmä v prípade, ak by sa zhoršila sociálna a ekonomická situácia,“ uzatvára rezort práce.



» ren

zdroj foto Franz26 pixabay

## Vysádzame ovocné stromy

Hoci ideálnym obdobím na sadenie ovocných stromov je október a začiatok novembra, a potom druhou možnosťou je jarná výsadba v marci a začiatkom apríla, nevešajte hlavu, ak ste to náhodou nestihli. V prípade kontajnerových ovocných stromov platí, že ich môžete vysádzať počas celého roka okrem zimy.

### Akým stromom sa na Slovensku darí?

V našich podmienkach sa najčastejšie pestujú jablká, hrušky, marhule, slivky, broskyne či čerešne. V južnejších oblastiach môžete byť aj o čosi odvažnejší a vysadiť si napríklad figovníku.

### Samoopelivý či cudzoopelivý?

Pri kúpe ovocných stromov si overte, či je drevena samoopelivá alebo cudzoopelivá. Aby ste sa dočkali úrody, treba v prípade cudzoopelivých stromov vysadiť aspoň dve dreviny.

### Ako postupovať pri výsadbe:

- nájdite stromom vhodné miesto - ovocné stromy obľubujú pôdu bohatú na živiny a daríť sa im bude na slnečnom mieste chránenom pred silným vetrom.
- vopred si naplánujte, kedy budete stromy sadiť a všetko si starostlivo na-

chystajte

- drevinu, ktorú plánujete vysádzať vložte aspoň hodinu pred sadením do nádoby s vodou
- pripravte si jamu určenú na výsadbu
- vložte strom do jamy a zasypte zeminou
- zeminu okolo stromu poriadne utlačte či ušliapte
- strom poriadne zalejte vodou a pravidelne ho zavlažujte
- k stromu nezabudnite umiestniť oporu, o ktorú ho pevne uviazte špagátom

**Náš tip:** V zimnom období je vhodné chrániť korene niektorých náchylnejších drevín – napríklad aj figovníka, pred prípadným vymrznutím tak, že ich pokryjete nástiolkou z čechy.

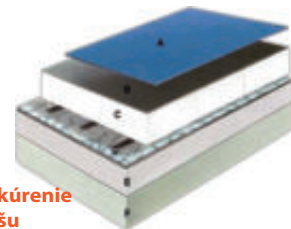


» ren

autor foto pixel2013 pixabay

## VESPAS IZOLÁCIA PLOCHÝCH STRIECH

- A - modifikovaný asfaltový pás
- B - podkladový asfaltový pás
- C - tepelná izolácia v pochôdznej tvrdosti
- D - PU lepidlo
- E - penetračný asfaltový náter
- F - pôvodná strecha



### Výhody tohto typu izolácie:

- zateplenie **ušetrí Vaše mesačné náklady na kúrenie**
- zaizolovanie asfaltovými pásmi **zabezpečí Vašu strechu proti zatekaniu na niekoľko desaťročí**
- uloženie polystyrénu na lepidlo umožňuje zatepliť Vašu strechu bez kotvenia, či iného narušenia súčasnej strechy
- izolácia touto technológiou je **časovo veľmi priaznivá** - naše práce realizujeme za 1 až 3 dni, podľa počasia
- **ponúkame výhodnú cenu 33,90€ bez DPH/m²** pri hrúbke polystyrénu 130 mm a výmere väčšej ako 80m²
- **garantujeme 10 ročnú záruku na prácu i materiál**
- okrem izolačných prác vieme zabezpečiť aj klampiarske prvky (nové rýny, zvody, oplechovanie atýk, komínov a pod.)

### ZDARMA obhliadka a cenová ponuka

Vespas, s.r.o., Prečín 173, 018 15 Prečín

tel.č.: 0948 030 185; krabac@vespas.sk

## kamstav

kompletné kamenárske služby

[www.kamenarstvo-kamstav.sk](http://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

## VYPESTUJTE SI DOMÁCU ÚRODU!

## SKLENÍKOV

Polykarbonátové skleníky

Kompostéry  
Sudy na vodu

DOPRAVA  
ZADARMO!

Navštívte náš e-shop!

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

0915 516 672

**NÁTERY STRIECH**  
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI  
PRÍJEMNÉ CENY  
Volajte: 0944 813 531

**FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNŮV**  
• Stavba troj vrstvových komínov  
• Prestavby nadstrešných častí komínov  
• Rekonštrukcia a sietkovanie komínov  
• Montáž zrealizujeme za jeden deň

frézovanie od 15€/bm

OBHĽIADKA KOMÍNŮV ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
ZĽAVA na materiál 35%

0904 157 144, 0903 874 784

**MALIARSTVO**

- Nátery striech
- Nátery kostolov
- Nátery vo výškach
- Oprava komínov
- Umývanie škridly a eternitu

0940 167 755  
0940 810 159

**Príprava a realizácia online kampaní**

**Kompletná výroba web stránok**

**VŠETKO na jednom mieste**

zilinako@regionpress.sk 0908 979 468

**PRÁCA V HORNOM RAKÚSKU**  
ZATEPLOVANIE, 200 EURO DENNE,  
dohodneme sa. Tel.: 0918 053 020

## 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

## PRIJMEME BRIGÁDNIKOV

na čistiace a upratovacie práce

v dopoludňajších aj odpoľudňajších hodinách,  
na DvP, pracovná doba sa líši od typu zákazky.

**Mzda: 5,00 € / brutto**

tel.: **0905 625 625, 0903 625 625**



## PRIJMEME BRIGÁDNIKOV

na čistiace a upratovacie práce

v dopoludňajších aj odpoľudňajších hodinách,  
na DvP, pracovná doba sa líši od typu zákazky.

**Mzda: 5,00 € / brutto**

Práca vhodná pre invalidných a ľudí na dôchodku

**0905 625 625, 0903 625 625, 0907 811 452**

Hľadáme **šikovných**  
**pracovníkov** do Mobisu  
na pozíciu **balič/balička**  
automobilových  
komponentov

Mzda na živnosť: **7,50 €/h.** + bonus  
Mzda na TPP: **od 750€** + bonus + stravný lístok

**0918 242 686**

**INZERCIA**

zilinsko@regionpress.sk



## PRIJMEME upratovačku

na 5x týždenne /po-pi/  
3,5 hodiny denne popoludní  
**ŽILINA - Vlčince**

**350 €/mesiac**

**0948 70 70 76**

## VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

HYUNDAI  
**MOBIS**

**PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL**

- Operátor výroby
- Práca v trojzmennej prevádzke
- Odmeny a bonusy (mesačné, štvrťročné, polročné, ročné)
- Doprava do zamestnania firemnými autobusmi
- Možný príspevok na ubytovanie



Plat: **7,48 € - 8,11 €/hod**

Príplatky za zmenovosť:

**0,35 €/hod** - poobedná zmena

**2,20 €/hod** - nočná zmena

Miesto práce: **Žilina - Gbelany**

kontakt: **praca@mobis.sk**

**041 515 8158, 041 515 8169**

Garážové brány  
Domové dvere  
Interiérové dvere  
Plotové pohony

**HÖRMANN**

**0903 82 12 12 www.autobrany.sk**

**8. mája 1902**

**výbuch sopky Pelée** na karibskom ostrove Martinik; sopka úplne zničila mesto **St. Pierre** a zahynulo **28 000 ľudí**

**Výročia a udalosti**

**11. mája 2002**

**Slovensko zvíťazilo** vo finále majstrovstiev sveta v ľadovom hokeji v **Göteborgu nad Ruskom 4:3** a získalo **prvú zlatú medailu**

**Výročia a udalosti**

**10. mája 2003**

**Slovensko porazilo Česko 4:2** na majstrovstvách sveta v ľadovom hokeji v **Helsinkách** a získalo **bronzovú medailu**

**Výročia a udalosti**

**13. mája 1981**

**Mehmet Ali Ağca** spáchal neúspešný atentát na **pápeža Jána Pavla II.** na Námestí sv. Petra v Ríme

**Výročia a udalosti**

**Nakúpte výhodne**  
vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

**OPLATISA**

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

decoreum

~~67,00 EUR~~ **60,30 EUR**



ZÁHRADNÁ LED GIRLANDA 10 M  
+ 20X 1W LED ŽIAROVKA

**-10%**

decoreum

~~37,00 EUR~~ **33,30 EUR**



ZÁHRADNÁ LAMPA  
TORMY 80 CM E27

**-10%**

decoreum

~~18,00 EUR~~ **16,20 EUR**



LED SOLAR ZÁHRADNÉ  
SVIETIDLO, ZÁHRADNÝ STĽP

**-10%**

# V bezpečí nie sme ani v záhradách či parkoch

## Chráňte sa pred kliešťami

**Prekrásne slnečné dni nás lákajú na potulky do prírody a spolu s prebúdzajúcou sa prírodou sa o slovo hlásia aj kliešte. Chráňte pred nimi seba aj svojich blízkych.**

Kliešte sú malé parazity a pre človeka predstavujú nebezpečenstvo najmä v prípade, ak sú infikované, pretože vtedy prenášajú nepríjemné ochorenia. Na Slovensku sa najčastejšie vyskytujú dve z nich: lymská borelióza a kliešťová encefalitída.

### V bezpečí nie sme ani v záhradách či parkoch

Kliešte sa vyskytujú v trávnatých porastoch s výškou od dvadsať centimetrov do jedného metra. Najst ich môžeme v záhradách, v parkoch i v lesoch. V posledných rokoch sa v dôsledku klimatických zmien dostávajú aj do vyšších zemepisných polôh, dokonca až do nadmorskej výšky nad 1000 metrov. Striehnu na koncoch listov, na stebľách tráv alebo na vetvičkách prízemných kríkov. Oblubujú najmä dubovo-hrabové lesy.

### Takto sa môžete pred kliešťom chrániť

Pri potulkách prírodou by sme sa

mali vyhýbať miestam s vyšším predpokladom výskytu kliešťov, ktorými sú okraje lesov, vysoké porasty tráv či krovie. Je dobré zvoliť vhodné oblečenie pokrývajúce čo najväčšie časti tela, najmä dlhé nohavice a ponožky. Vhodnejší je svetlý odev, na ktorom tohto parazita skôr zbadáte. Zabúdať by sme nemali ani na používanie repelentov.

### Kliešťa vyberte správne

Ak si na tele nájdete kliešťa, treba ho vytiahnuť čo najskôr. „Kým na prenesenie baktérií, ktoré spôsobujú lymskú boreliózu, kliešť potrebuje byť prisatý aspoň 24 hodín, vírus kliešťovej encefalitídy sa môže preniesť do pár hodín po zaklieštení. Po návrate z pobytu v prírode alebo v blízkosti mestskej zelene je preto dôležité bezprostredne po návrate domov skontrolovať celú pokožku tela. Poriadne si prezrite najmä miesta ako podpazušie, slabiny, miesta pod kolenami a vlasatú časť hlavy,“ objasňujú odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a v prípade zaklieštenia odporúčajú nasledujúci postup:

- Prisatého kliešťa odstraňujte pinzetou, ktorú pritlačte čo najbližšie ku koži.
- Kliešťa vyťahujte plynulým kolmým

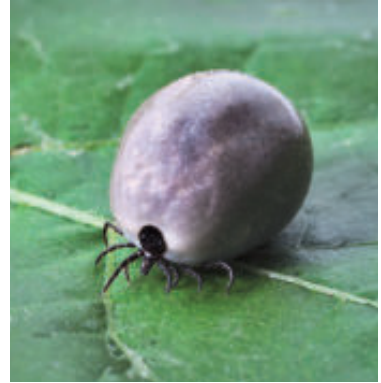
ťahom smerom od kože, postupujte pomaly a bez točenia. Ak ho potrebujete z kože uvoľniť, opatrne ním zakývajte zo strany na stranu a opäť skúste plynulo ťahať smerom od kože. Kliešťa nevykrúcajte prudko do strán, mohli by ste ho pretrhnúť - je dôležité ho nepoškodiť a nerozmiaždiť.

- Nekvapkajte na neho olej, vtedy sa začne dusiť a vyvráti natrávenú krv späť do rany. Snažte sa odstrániť celé telo kliešťa aj s hlavičkou.

- Kliešťa po odstránení nemliaždite prstami. Hodte ho do WC misy a ihneď spláchnite, vyhodte ho do koša v uzavretej nádobe / v uzavretom vrecúsku, prípadne kliešťa dôsledne znehybnite lepiacou páskou a takto ho vyhodte do koša.

- Po vybratí miesta prisatia hneď vydezinfikujte. Ak nie je poruke dezinfekčný prostriedok z lekárne (lieh, jódová tinktúra), použite prípravok s obsahom alkoholu. Dezinfikujte aj pinzetu a povrchy, na ktoré dopadla tekutina z poškodeného tela nacicaného kliešťa a poriadne si umyte ruky.

- Poznačte si pre istotu dátum a pravdepodobnú lokalitu, kde ste mohli kliešťa chytiť. Ak ste ho mohli mať na tele už dlhší čas (zopár dní), poznačte si aj túto



Ilustračné foto.

**foto autor JerzyGorecki pixabay**

informáciu. Tieto informácie môžu byť užitočné pre vášho lekára v prípade, že sa u vás neskôr objavia príznaky, ktoré sú obvyklé v prípade infekcií prenášaných kliešťami. Nasledujúci mesiac venujte pozornosť príznakom ako väčšie začervenanie v mieste odstráneného kliešťa, horúčka, bolesť svalov, bolesť hlavy či opuch a bolesť kĺbov. Ak sa vyskytnú, konzultujte svoj stav s vaším lekárom.

**Informácie poskytol Úrad verejného zdravotníctva SR**

» [en](#)

**čujte.sk**

**Hľadajú deti,  
ktoré pomáhajú**

**[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)**

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

				4					
S	1		8			7			
U			6			8	3	5	
D				8					
O		1		9	5	4	8		
K		5	3	1					9
U		6	9		3				
	3		5				4		7
		4							

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



# ROZDÁVAME

## 20 KUSOV

### ĀJURVÉDSKÝCH OKULIAROV

#### terapeutické okuliare na všetky očné chyby ZADARMO

TOTO NIE JE CHYBA TLAČE

**Ak ste sa narodili v rokoch 1920-1990 a:**

- ➔ vidíte rozmazane na krátku vzdialenosť, Vaše oči sa unavia pri čítaní,
- ➔ na zastávke nevidíte číslo autobusu,
- ➔ často sa objavuje začervenanie,
- ➔ žmúrite oči,
- ➔ často používate počítač, smartfón, televízor,
- ➔ Váš zrak sa z roka na rok zhoršuje.

... vyzdvihnite svoje terapeutické okuliare AYURVEDIC GLASSES, ktoré bojujú proti všetkým typom zrakových chýb a očných neduhov.

K odoslaniu je zabalených 20 kusov terapeutických okuliarov zlepšujúcich zrak **AYURVEDIC GLASSES**, ktoré môžete používať aj sami doma. Dáme ich ÚPLNE ZADARMO – na princípe „kto prv príde, ten prv melie“ – každému, kto zavola do **10.05.2024**.

Terapeutické okuliare AYURVEDIC GLASSES využívajú multioptickú metódu trvalej korekcie zraku. Pri pravidelnom používaní so špeciálnym aktivátorom táto metóda môže regenerovať zrak a zabrániť zhoršovaniu defektov, napr. ako je krátkozrakosť, ďalekozrakosť a rozmazané videnie. Informuje o tom odborná tlač. Na prirodzené zlepšenie zrakovkej ostrosti ich stačí nosiť 1 hodinu denne. Špeciálne navrhnuté perforované platne majú 266 mikrootvorov s priemerom 0,87 mm v presne definovaných intervaloch, čo vytvára terapeutický vzor, ktorý regeneruje zrak. Oči pri pohľade cez tieto platne sa zameriavajú na zmenu vo vzdialených a bližších bodoch prostredia. Takto sa očné svaly trénujú a cvičia, aby všetko opäť videli ostro a jasne.

Táto multioptická očná gymnastika tiež zlepšuje cirkuláciu v očných kapilárach a regeneruje zrakový nerv. Vady zraku sa prestávajú zhoršovať a po úplnom preliečení definitívne zmizne suchosť, slzenie a precitlivosť

Opísané produkty nie sú zdravotníckymi pomôckami alebo liekmi a neslúžia na určenie diagnózy, obnovenie, zlepšenie alebo modifikáciu fyziologických funkcií organizmu prostredníctvom farmakologického, imunologického alebo metabolického účinku. Produkty nie sú zdravotnými pomôckami a nenahrádzajú zdravotnú starostlivosť. Pri zdravotných problémoch a dysfunkciách je vždy potrebné navštíviť lekára.

očí na slnko či vietor. Časom sa Váš zrak zlepší a už nebudete musieť vymieňať okuliare za silnejšie. Pre plnú a trvalú regeneráciu zraku je tiež mimoriadne dôležité vopred odstrániť prípadné zápalý oka, začervenanie či pálenie a vyživíť a posilniť jemné štruktúry očnej buľvy – aby bol tréning očí efektívny.

AYURVEDIC GLASSES Najpopulárnejší a najdrahší model, aký kedy bol v oblasti oftalmologickej terapie vyrobený. Okuliare sú odolné a univerzálne: môžu ich nosiť ženy aj muži.

#### Prečo rozdávame terapeutické okuliare **AYURVEDIC GLASSES** na regeneráciu zraku úplne ZADARMO?

Nie sme charita. Očakávame, že táto propagačná kampan' bude hlučná po celej krajine, vďaka čomu získame veľa nových zákazníkov.

**Dôležité:** Na trhu je veľa lacných falzifikátov terapeutických okuliarov s mikrootvormi. **Netreba si ich myliť s našim originálnym produktom AYURVEDIC GLASSES**, ktorý využíva multioptickú technológiu, špeciálne dimenzovaný systém mikrodrážok, strážený výrobcom. Požadovaný terapeutický účinok je možné dosiahnuť len s použitím originálnych terapeutických okuliarov.

**NEČAKAJTE! Túto príležitosť je možné využiť len do 10.05.2024**

Terapeutické okuliare **AYURVEDIC GLASSES** na akékoľvek očné chyby nebudú dostupné v žiadnych špecializovaných predajniach ani lekárňach. **ROZHODUJE POSTUPNOSŤ PRIHLÁŠOK.** Odporúčame Vám, aby ste sa poponáhľali a ihneď zavolali na číslo: **044/230 44 22**, aby ste stihli kým sa **BEZPLATNĚ** zásoby minú.

**POZOR:** Limit je 1 kus okuliarov na domácnosť.

# Pripravte si liečivý čaj alebo olej

## Levandula upokojí aj zmierni bolesti

Levandula je pre svoju príjemnú až omamnú vôňu veľmi obľúbená. Táto rastlinka s charakteristickými fialovými kvietkami má v našich domácnostiach mnohoraké využitie a osoží aj našu zdraviu.

Levandula nielenže skrášli a prevonia náš príbytok, či ochráni šatstvo pred molami, ale pomôže aj pri nespavosti a ulaví pri viacerých zdravotných problémoch. Jej kvety sa využívajú dokonca aj v kuchyni na ochutenie omáčok a dressingov či na dekorovanie zákuskov.

### Liečivé účinky

V ľudovom liečiteľstve sa využívala levandula úzkolistá už od pradávna. Na náš organizmus má táto rastlinka upokojujúce aj dezinfekčné účinky. Pomáha pri dne, reumatizme či zápaloch nervov. Využíva sa aj pri migréne, búšení srdca a pri žalúdočných ťažkostiach.

### Pestovanie

Levandula obľubuje slnečné stanovište. V záhradníctve zakúpené priesady vysádzajte do vzdialenosti približne 30 centimetrov, pretože sa ešte rozrastú.

### Zber a sušenie

Levandula kvitne od júna až do septem-

bra. Zberajte ju na začiatku kvitnutia počas slnečných dní. Pri jej zbere vám dobre poslúžia nožnice – strihajte ju do kytice a sušte v menších trsoch zavesených na tmavom vzdušnom mieste. To, že je už bylinka suchá a pripravená na uskladnenie zistíte tak, že sa jej stonky ľahko lámu. V takom prípade stiahnite prstami kvietky a vložte do dobre uzatvárateľnej nádoby. Skladujte na suchom a tmavom mieste.

### Levandulový olej

Levandulový olej môžete užívať po kvapkách – 4 až 5 kvapiek denne pri plynatosti, migréne či strate chuti do jedla. Vtierať môžete olej na bolestivé miesta pri dne, reumatizme či zápaloch nervov, ale aj do spánkov pri bolestiach hlavy.

**Budeme potrebovať:** 50g sušenej levandule úzkolistej, 1/2 litra oleja - môže byť kvalitný olivový, mandľový alebo sľečnicový, sklenený uzatvárateľný pohár, sklenenú fľašu z tmavého skla, lievik, plátno alebo sitko

**Postup:** Levandulu vložte do pohára s olejom tak, aby boli bylinky úplne ponorené. Pohár dobre uzatvorte a nechajte päť týždňov odstáť na tmavom mieste. Každý deň zmes pretrepte. Následne môžete scediť cez plátno alebo sitko do fľaše z tmavého skla. Skladujte pri izbovej teplote.



Ilustračné foto.

zdroj foto Couleur pixabay

### Levandulový kúpeľ

Ak si pridáte do kúpeľa za hrsť levandule, upokojí nielen vašu myseľ ale aj pokožku.

### Levandulové vrecúška

Vrecúška plnené sušenými kvetmi levandule sa vkladajú pod vankúš pre dobrý spánok ale účinne tiež odpudí mole v šatníku.

### Levandulový čaj

Levandulový čaj vás zbaví napätia. Piť ho môžete dva až trikrát denne. Čajovú lyžičku sušenej levandule úzkolistej

tej zalejte 250 ml vriacej vody a nechajte prikryté lúhovať 10 minút. Následne precedíte cez sitko a môžete popíjať.

**Pozor!** Hoci sú bylinky výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich mali s rozumom a mierou, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Platí to aj v prípade levandule. Čaj či olej z tejto bylinky nepite dlhodobo. Ak si nie ste istí, poraďte sa so svojim lekárom.

» ren

## 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 nechťov.

Hovädzí kolagén tvorí 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+1  
38,90 EUR / 1 KS

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

užívaní 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. Pleti 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](http://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

SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA  
Coborho 1, Nitra - OC Polygon

# Syrová, vajíčková, s cesnakom či paprikou – stačí si vybrať Chutné a sýte nátierky na každý deň

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

## Syrová nátierka s paprikou

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

**Postup:** Papriky umyjeme, rozkrojíme na štvrtiny, odstránime z nich jadrince a potom pokrájame na malé štvorčeky. Rovnako pokrájame aj šunku. Syr na hrubo postrúhame.

Do misky vložíme majonézu a vymiešame ju s jogurtom. Pridáme papriku, šunku a syr. Nátierku podľa chuti osolíme a okoreníme.

## Fazuľová nátierka s orechmi

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

**Postup:** Vlašské orechy posekáme na kúsky. Strúčiky cesnaku pretlačíme. Fazulu vylejeme na sito, prepláchneme studenou vodou a necháme odkvapkať.

Do mixéru vsypeme fazulu, pridáme

olivový olej a dôkladne vymixujeme na nátierku. Nátierku preložíme do misky a ochutíme cesnakom. Na záver zľahka vmiešame orechy.

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

## Mrkvová nátierka s ovsenými vločkami

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

**Postup:** Mrkvu umyjeme, očistíme a na hrubo postrúhame. Na panvicu dáme olej a mrkvu na ňom asi 5 minút podusíme. Necháme vychladnúť.

Do misky vložíme syr a vymiešame ho s jogurtom. Primiešame ovsené vločky a mrkvu. Pred podávaním posypeme tekvicovými jadierkami.

## Syrová nátierka s pečeným cesnakom

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

**Postup:** Rúru zohrejeme na stredne vysokú teplotu. Hlavičku cesnaku zabalíme do alobalu a pečieme pol hodinu. Necháme vychladnúť a potom



Ilustračné foto.

zdroj foto safran7 pixabay

strúčiky vytlačíme zo šupky a popučíme vidličkou.

Syr s modrou plesňou pretlačíme cez hrubé strúhadlo do misky. Vymiešame ho so syrom a jogurtom. Pridáme cesnak a dochutíme podľa chuti korením a štipkou cukru.

## Vajíčková nátierka s avokádom

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

**Postup:** Vajíčka uvaríme na tvrdo,

necháme vychladnúť a potom pokrájame na malé štvorčeky. Avokádo rozkrojíme na polovice, pomocou lyžice z neho vyberieme dužinu.

Do misky vložíme dužinu z avokáda, popučíme ju vidličkou a pokvapkáme citrónovou šťavou. Pridáme pokrájané vajcia a jogurt. Dochutíme soľou a korením.

Všetky nátierky môžete podávať s chlebom alebo pečivom.

» ren

# Oplatisa.sk

## NAJLEPŠIE PONUKY



113,00€

Gucci Guilty  
Parfumovaná voda 50 ml

Demro.sk



39,99€

Holiaci strojček XIAOMI  
Electric Shaver

Demro.sk



979,00€

Kávovar JURA E6 Piano  
Black (EC)

Domkavy.sk



9,99€



Auriol® Bezdrôtová  
meteostanica

Lidl.sk



14,90€

Musetti zrnková káva  
Gentile - 500g

Domkavy.sk



365,00€

Umývačka riadu Whirlpool  
WIC 3C26F

ZlavneneSpotrebice.sk



90,73€

Gril Strend Pro Oliver, BBQ,  
na drevené uhlie, 540x570x920 mm

Profitent.sk



39,99€



Crivit Montážny stojan  
na bicykel

Lidl.sk

# 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**

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTEĽNOSTI

## EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

**Náš systém zaručuje**

profesionálne a ekologické čistenie fasád od všetkých nežiadúcich mikroorganizmov, rias, machov, plesní

**Patentovaná  
kontaktná technológia**

**Bez vysokotlakových  
čističov**

**BombaFasada**  
www.BombaFasada.sk  
**0905 148 393**

BEZPLATNÁ UKÁŽKA  
A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

**5 ROČNÁ ZÁRUKA**

**rodinné domy  
ZĽAVA 50%**

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM



	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.

## ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

**0948 88 88 55 galerica.sk**

## KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.

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

**Výkup mincí do roku 1945**

**Celá SR**

**0904 474 597**

vykupparoziaeu@gmail.com

## MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpílovanie muriva
- chemická injektáž

**ZĽAVY 20%**



**STOP**

vlhkým múrom

**0918 671 541**



**DOM  
KAVY**

**DOMKAVY.SK  
TRNAVA**



## KAVOVA5

**ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP  
ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK**