

ŽILINSKO BYTČIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 50 780 domácností

INZERCIA
zilinsko@regionpress.sk

ŠTAHOVANIE
0911 319 509
0918 799 309
SVD
www.stahovaniesvasnou.sk
BYTY, KLAVIRE, KANCELARIE, TREZORY, DOPRAVA

CENOVÁ BOMBA

VRÁTANE SKIEL LEN
59,50€

Akcia končí 31.03.2026



**EXPRESNÉ
MERANIE ZRAKU
ZADARMO**

KUPÓN

Vďaka tomuto kupónu získavate expresný termín merania zraku profesionálnym očným optikom do 10 dní od objednania úplne ZADARMO. (pre osoby od 18 rokov)

**Očná Optika
MANIA**

**AUPARK / OC DUBEŇ
ŽILINA**

Objednajte sa na meranie zraku:
0800 183 183



EKOfence

PLOTOVÉ CENTRUM
ŽILINA - POVAŽSKÝ CHLMEC, Bytčianska 120A

☎ 0917 090 560
✉ za@ekofence.sk
🌐 www.ekofence.sk



**Každý deň sa môžeš
mať ako
prasa v žite**

HRAJ
ZODPOVEDNE 18+



Sa oplatí.

od pondelka 16. 3. do 22. 3.

**CENOVÝ
LÍDER***
NA SLOVENSKU.
Nakupovať inde nemá cenu.

1



500 g

**CENOVÝ
HIT**

5.99

Čučoriedky
500 g balenie
(1 kg = 11,98)

Mandarínky
cena za 1 kg

-46 %

1.29
2.39



Kurča celé
cena za 1 kg
bez drobov

-26 %

2.19
2.99



Mleté bravčové
mäso XXL
1 kg balenie
z pliecka

-29 %

2.99
4.27



Rajo
Smotana
na šľahanie
250 ml
33 % tuku
(1 l = 4,40)



-38 %

1.10
1.79

Tatranské mlieko
1 l
1,5 % tuku

**6 + 6
ZADARMO**

0.45*
0.89**

*Cena za kus pri kúpe 6 kusov = 0,45 €. **Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,89 €. Cena za 6 kusov = 5,34 €.



750 g



**UŠETRITE*
-47 %**

5.99
Nutella
750 g
(1 kg = 7,99)

*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom v štandardne ponúkanej veľkosti.

**Značkové
produkty**

Nescafé Classic
200 g
rôzne druhy
(100 g = 3,00)

-40 %

5.99
9.99



**PARKSIDE®
PERFORMANCE**

**UŠETRITE*
-35 %**

Aku rázový
uťahovák 20 V
súprava

129.-

*v porovnaní s cenou 199,- platnou 2. 3. 2026 na lidl.sk

Heureka
**NAJLACNEJŠÍ*
AKU RÁZOVÝ UŤAHOVÁK
vo svojej kategórii**

*porovnané podľa stránky heureka.sk, dňa 11. 2. 2026 medzi aku rázovými uťahovákmi



aj online

POZNATE
TV

*Potvrďuje to výskum agentúry NMS Market Research Slovakia vykonaný v dňoch 8. 12.-14. 12. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 012 respondentov.

Ponuka tovaru v letáku platí od 16. 3. do 22. 3. 2026 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.

Viac na www.lidl.sk

Obezita predstavuje jeden z významných zdravotných problémov

Svetový deň obezity, ktorý sme si pripomenuli v uplynulých dňoch, bol vyhlásený v roku 2015 organizáciou World Obesity Federation v spolupráci so Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO). Jeho cieľom je upozorniť ľudí na narastajúci výskyt obezity a podporiť riešenia, ktoré im pomáhajú dosiahnuť a udržať si zdravú telesnú hmotnosť.

„Obezita je stav, pri ktorom dochádza k nadmernému ukladaniu telesného tuku v organizme. Tento stav môže výrazne zvýšiť riziko vzniku viacerých ochorení, najmä srdcovo-cievnych chorôb, cukrovky 2. typu, vysokého krvného tlaku, ochorení pohybového aparátu alebo niektorých druhov rakoviny,“ objasňuje na sociálnej sieti Regionálny úrad verejného zdravotníctva (RÚVZ SR) Bratislava a dodáva, že v posledných desaťročiach sa výskyt nadváhy a obezity výrazne zvýšil. V európskom regióne má približne polovica dospelých populácie nadváhu a významná časť z nej trpí obezitou. Tento problém sa čoraz častejšie objavuje aj u detí a dospievajúcich.

Na posúdenie primeranej telesnej hmotnosti sa najčastejšie používa BMI (Body Mass Index) – index telesnej hmotnosti. „Tento ukazovateľ sa vypočíta ako pomer telesnej hmotnosti a druhej mocniny telesnej výšky. Okrem BMI sa pri hodnotení zdravotného rizika využíva aj meranie

obvodu pásu alebo pomeru obvodu pásu a bokov (WHR), ktoré pomáhajú posúdiť rozloženie telesného tuku v tele,“ objasňuje Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia RÚVZ SR Bratislava.

Na vzniku obezity sa podieľa viacero faktorov, ktoré sa často navzájom kombinujú. Môžeme medzi ne zaradiť:

- nadmerný energetický príjem
- nevhodné stravovacie návyky
- nedostatok pohybovej aktivity
- sedavý spôsob života
- nedostatok spánku a zvýšená miera stresu
- genetické predispozície
- hormonálne poruchy, napríklad poruchy štítnej žľazy
- užívanie niektorých liekov
- vplyv rodinného a sociálneho prostredia

Prevenca obezity je kľúčová pre zachovanie dobrého zdravotného stavu a kvality života. Jej základom je najmä:

- vyvážená a pestrá strava s dostatkom ovocia, zeleniny a vlákniny
- pravidelná fyzická aktivita, aspoň 30 minút denne
- obmedzenie konzumácie sladkých nápojov a vysoko spracovaných potravín
- dostatočný a kvalitný spánok
- menej stresu a podpora zdravého životného štýlu.

» ren

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
cena za materiál a prácu 26,99 € / m²
0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA

37-034



Všetky informácie v predajniach.

PALIVOVÉ DREVO

- metrovica
- polienka
- pelety

0948 141 080

Z trvalo udržateľného slovenského lesa



47-010

NÁTERY STRIECH 2x
OPRAVA, BRÚSENIE, VAPKOVANIE STRIECH A MAĽOVANIE FASÁD
Všetko za dobrú cenu
VÝMENA ŽLABOV
+421 940 187 990

68-019

VYKÚPIME DOM, BYT AJ V EXEKÚCII
PLATBA IHNEĎ
Bez provízie a poplatkov
0902 614 251

68-021

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

47-039

KAMENÁRSTVO JANTÁR
Elegancia Originalita Kvalita
0908 252 071
www.kamenarstvojantar.sk
Obhliadka, zameranie a graficky návrh ZDARMA

47-023

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

47-006

KAČKO TAXI
Platba kartou
0911 100 100
TAXI
5,7,9 miestne

OBNOVA NÁPISOV A DOSEKÁVANIE DÁTUMOV NA POMNÍKY
PRIAMO NA CINTORÍNE
čistenie dvojhrabu 100€
0944 229 001
www.zlate-pismo.sk

47-010



0 20% TEPLEJŠIE SKLO BEZ PRÍPLATKU

ŽILINA: Kamenná 4, areál KINEKUS, 0948 365 005, za1@ekoprofil.sk

www.ekoprofil.sk

47-011

ZATEPLENIE DOMOV, FASÁD, STRECHY, OPRAVY KOMÍNOV, NÁTERY STRIECH, FASÁD, REKONŠTRUKCIE, ELEKTROINŠTALÁCIE, JADRÁ, OBKLADY, POTERY, MAĽOVKY, OMIETKY, IZOLÁCIE DOMOV, OPLOTENIA, ZÁMKOVÁ DLAŽBA, VÝMENA RÍN
0902 266 147

19-0108

OPRAVA A MONTÁŽ
- interiérových žalúzií, roletiek, sieťok proti hmyzu
Servis okien - výmena tesnenie, nefunkčného kovania...
Výmena prasknutého skla
www.lpservisokien.sk +421 908 814 523

68-018

Kúpim hodinky, budíky a hodinárske súčiastky či náradie, aj po inom hodinárovi alebo z pozostalosti. Tel.: 0918 170 073

81-0050

Bezplatný týždenník

ŽILINSKO BYTČIANSKO

EV 6214/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Vysokoškôľakov 6 ŽILINA zilinsko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Dana Mráziková 0908 979 468 Barbora Gajdošová 0915 780 751

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

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (50.780 domácností)

pámy týždne: Bánová, Brodno, Budatín, Bytča, Považský Chlmec, Trnovec, Žilina, Dolný Hričov, Horný Hričov, Kotročina, Lúčka, Krasňany, Horný Hričov, Lietavská Lúčka, Rosina, Stráža, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín, Hlínik nad Váhom, Veľká Bytča, Kotešová, Predmier, Štiavnik

nepámy týždne: Bánová, Brodno, Budatín, Bytča, Mojsšová, Lúčka, Považský Chlmec, Trnovec, Žilina, Kamenná Poruba, Kónská, Kotročina, Lúčka, Krasňany, Lietava, Lietavská Lúčka, Mojsš, Podhorie, Rajec, Poluvsie, Rajecké Teplice, Rosina, Strážava, Stráža, Strečno, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

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

Západné Slovensko

Table with 2 columns: Region (BV, BZ, DS, GA, HC, KM, LV, MA, NR, NZ, PK, PN, SC, SE, TO, TT, TN, ZM) and corresponding locations (BRATISLAVSKO východ, BRATISLAVSKO západ, DUNAJSKOSTREDSKO, GALANTSKO-ŠALIANSKO, HLOHOVECKO-SEREĎSKO, KOMÁRŇANSKO, LEVICKO, MALACKO, NITRIANSKO, NOVOZÁMCKO, PEZINSKO, PIEŠŤANSKO-NM-MY, SENECKO, SENICKO-SKALICKO, TOPOULČIANSKO-PE-BN, TRENČIANSKO-DCA-IL, TRNAVSKO, ZLATOMORAVSKO)

Stredné Slovensko

Table with 2 columns: Region (BB, KY, LI, LC, MT, OR, PB, PD, ZV, ZH, ZA) and corresponding locations (BANSKOBYSTRICKO-BR, KYŠUCKO-CA-KM, LIPTOVSKO-LM-RK, LUCIENCKO-VIK-PT, MARTINSKO-TR, ORAVSKO-DK-NM-TS, POVAŽSKO-PB-PU, PRIEVIDSKO, ZVOLENSKO-DT-CA, ŽIARSKO-ZC-B5, ŽILINSKO-BY)

Východné Slovensko

Table with 2 columns: Region (BJ, GE, HU, KE, KS, SL, MI, PP, PO, SN) and corresponding locations (BARDEJOVSKO-SK-SP, GEMERSKO-RV-RS-RA, HUMENSKO-VT-SV-ML, KOŠICKO, KOŠICKO okolie, LUBOVNIANSKO, MICHALOVSKO-TV-SO, POPRADSKO-KK, PREŠOVSKO-SB, SPIŠSKO-LE-GL)

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

»Kúpim staré, havarované alebo nepojazdné auto. T.č.: 0905 505 129
»Kúpim do zbierky Babetta, Korado, Simson, Pioneer, Jawa, aj nepojazdné 0940232500

2 ELEKTRO, TECHNIKA

»kúpim zvaracku ks 200, ks250, ks350, triodlyn 0949386463

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

»KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

»Kúpim plechové hračky. T.č.: 0905 505 129
»Darujem GAUČ za odvoz, centrum Žilina, foto pošlem SMSkou. 0910 533 446

Chcete si podať riadkovú inzerciu?

Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) ZA (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad: RP ZA 7 Predám hlboký modrý kočik. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní poplatný spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.
Cena spätnej SMS (vrátane DPH):
• Text do 50 znakov 1 €
• Text 51 až 100 znakov 2 €
• Text 101 až 150 znakov 3 €

- Číslo rubriky:
1 - Auto-Moto
2 - Elektro, technika
3 - Domácnosť, nábytok
4 - Dom a záhrada
5 - Zverinec, drobnochov
6 - Hobby a šport
7 - Deťom
8 - Darujem
9 - Zoznamenie
0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „ZA“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

REGIONPRESS

NAHLAS... ..o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi

Two newspaper clippings. The first is titled 'Chcem priniesť do nášho mesta pozitívny vývoj, otvorenosť a zodpovedné riadenie, ktoré ľuďom pomôže'. The second is titled 'Kandidujem do VÚC, aby som do kraja priniesol viac poriadku, otvorenosti a zodpovedného riadenia'. Both feature photos of men in suits.

Štvrtstranový PR článok

Polstranový PR článok

V roku 2026 sa na Slovensku uskutočnia komunálne a župné voľby. Pre mnohých aktívnych ľudí v mestách a obciach je to čas, keď premýšľajú, ako komunikovať svoje témy a svoju prácu smerom k občanom.

REGIONPRESS otvára priestor pre pravidelnú a vecnú komunikáciu tém verejného života v regiónoch. Nejde o predvolebnú kampaň. Ide o možnosť vysvetľovať občanom, čomu sa venujete, aké problémy riešite a aký dopad majú rozhodnutia na život v meste alebo obci.

Regionálne noviny patria medzi stabilné a dôveryhodné komunikačné kanály a sú distribuované priamo do domácností. Umožňujú hovoriť o témach pokojne, zrozumiteľne a bez hluku predvolebnej kampane. Ak uvažujete o tom, ako v tomto roku komunikovať smerom k občanom vo vašom regióne, radi vám predstavíme možnosti spolupráce a mediálneho priestoru v našich novinách.

Kontakt: Dana Mráziková | mrazikova@regionpress.sk | 0908 979 468

Advertisement for chimney services: FREZOVANIE od 15€/bm, REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV, ZĽAVA na materiál 45%, OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA. 0948 012 507 • www.profikominy.sk

Advertisement for chimney services: Frézovanie komínov, Vložkovanie komínov, Revízie komínov na kolaudáciu, Výstavba nerezových a betónovo-nerezových komínov. Všetko pre Váš komín. 0908 591 216, 0905 742 808. www.kominy-kabac.sk

Advertisement for window and door services: OKNÁ • DVERE • GARÁŽE, ŽALÚZIE, ZIMNÁ AKCIA 3+3 3 sklo + 3 tesnenia ZADARMO. www.PROFIKNOFSK.eu 0905 139 139

Advertisement for roof services: Realizujeme STROJOVÉ POTERY. 0948 300 988

Advertisement for turkey farming: MORIAKY na ďalší chov, FARMA ČREMOŠNÉ, Dovezieme až k Vám. Zarezervujte si 6+ týždňové moriaky na ďalší chov priamo od chovateľa. Cena 15-16 €/ks. 0911 593 555, moriak@moriak.sk

Advertisement for reconstruction services: REKONŠTRUKCIE BYTOV A DOMOV, ZATEPLOVANIE - FASÁDY, OPLOTENIA, ZÁMKOVÁ DLAŽBA, STRECHY - KROVY - ALTÁNKY. 0902 439 154

Advertisement for roof services: ŠUMNÁ STRECHA - nátery striech - nátery kostolov - oprava komínov MICHAL. 0908 337 893

Prihlášky na základné školy sa budú podávať cez ePrihlášky

Prihlášky do prvého ročníka základnej školy budú rodičia v apríli podávať prostredníctvom jednotnej elektronickej prihlášky. Systém ePrihlášky umožní podať jednu prihlášku na viacero škôl naraz a zjednoduší administratívu pre rodičov aj školy. Registrovať sa do systému môžu rodičia už teraz.

Projekt ePrihlášky rieši tri životné situácie – prijímanie detí do materských, základných aj stredných škôl. V apríli budú rodičia cez tento systém prihlasovať šesťročných detí do prvých ročníkov základných škôl. „ePrihlášky prinášajú jednoduchší, prehľadnejší a transparentnejší spôsob, ako prihlásiť dieťa do školy. Rodičia podajú jednu prihlášku na viacero škôl, údaje sa automaticky overia v registri a školy už nemusia vyžadovať dokumenty, ktoré má štát k dispozícii. Je to ďalší krok k modernejším a menej byrokratickým službám v školstve,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Okrem toho, že sa údaje o dieťati automaticky overujú v Registri fyzických osôb, školy už nemusia od rodičov vyžadovať napríklad rodný list alebo potvrdenie o trvalom pobyte. Ak je potrebné k prihláške doložiť prílohy, prikladajú sa iba raz. Nie je potrebné dokladat ich pre každú školu samostatne.

Prihlášku do prvého ročníka základnej školy môžu rodičia podať elektronicky pro-

stredníctvom systému ePrihlášky alebo v listinnej podobe na jednotnom formulári. Papierovú prihlášku môžu doručiť osobne alebo poštou každej škole, pričom tie ju následne zaevidujú do systému. „V jednej prihláške môžu rodičia uviesť viacero základných škôl podľa preferencie – od najviac po najmenej preferovanú. Vybrať si môžu akúkoľvek základnú školu. Povinnosť prijať dieťa má spádová škola podľa miesta jeho trvalého pobytu, ak má dostatočnú kapacitu,“ objasnil rezort školstva.

Keďže niektoré školy majú zápisy naplánované už na prvé aprílové dni, ministerstvo odporúča rodičom registráciu v systéme ePrihlášky ešte v marci. Ak rodič príde na zápis bez podanej prihlášky, no bude už v systéme registrovaný, môže ju jednoducho vyplniť priamo na mieste aj zo svojho mobilného telefónu.

„Rodičia, ktorí potrebujú pomoc s registráciou, môžu využiť informačnú linku na čísle 02/322 844 98. Dostupná je v pracovných dňoch od 8.00 do 19.00 h a počas víkendov od 10.00 do 18.00 h. K dispozícii je aj chatbot Edo a praktický videonávod,“ odporúča rezort školstva.

Prihlášku na základnú školu je povinný podať zákonný zástupca každého dieťaťa, ktoré do 31. augusta príslušného roka dovŕši šesť rokov veku a má trvalý pobyt na území Slovenskej republiky.

» ren

PALIVOVÉ DREVO

AKCIA MAREC

POLIENKA TVRDÉ DREVO SYPANÉ

25 cm	65,- €
30 cm	62,- €
33 cm	59,- €
40 cm	54,- €
50 cm	49,- €

+ balík podpaľovacích triesok zdarma

0917 249 284

aktuálny cenník:
www.pilavelkerovne.sk
doprava: 1 €/km

NAJLACNEJŠIE VYPRATÁVANIE DOMOV, BYTOV PIVNÍC, POVALÍ GARÁŽÍ ZÁHRAD

Búracie práce
likvidácia
nebezpečného odpadu
pílenie stromov

0910 710 514

DOVOZ NA ADRESU

husi, kačky,
husokačky,
mládky, morcky,
brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk
0905 207 059

INZERCIA
0908 979 468



PALIVOVÉ DREVO UKLADANÉ

mäkká metrovica - 43 €/pr
štiepané mäkké - 55 €/pr

tvrdá metrovica - 57 €/pr
štiepané tvrdé - 73 €/pr

4-5 m dĺžky zľava 5€ = 1 MPR

DOVOZ ZABEZPEČÍME
0911 090 185
0905 193 790

Rekonštrukcie domov, bytov

Zateplenie,
dlažby a obklady,
kúpeľne a jadra,
omietky
a oplatenie,
nátery striech,
výmena krytiny,
oprava striech

0949 149 095

HĽADÁME šikovných pracovníkov do Mobisu na pozíciu **BALIČ** automobilových komponentov

Mzda na živnosť: **8 €/hodina** + bonus
Mzda na TPP: od **915 €** + bonus + stravný lístok
Možnosť brigády - **5,50 netto/hodina**

0918 242 686 www.mkenterprise.sk

Asistent manažéra predajne (m/ž), Žilina

Mesačná mzda
1 570 €
(38,75 hod./týž.)

+ príplatky
+ 40 € mesačne na nákup v Lidli

Prihlás sa teraz!



Sa oplatí.

kariera.lidl.sk

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov. Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát. Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká. Viac info na www.tipos.sk

TIPOS 20 €

PARTY
prasa v zite

200 000 € ihneď! a 12 000 €
ako DARČEK NAVYŠE na celý rok!

20 rokov

6661-866466-666

TIPOS

Vaše výhry, naša radosť

Každý deň sa môžeš mať ako

prasa v žite

Žreb **Párty prasa v žite**
ti dáva šancu na výhru
až **200 000 €** ihneď
a 12 000 € na rok

WWW.TIPOS.SK



**Raiffeisen
Bank**

Želáte si veľa rokov bez úrokov? Raifkujte.



Raiffeisen banka, Tábor banka, a.s. originálna záruka zložené požitku – Raiffeisen banka

Parádna pôžička s 0 % úrokom
už po dvoch rokoch splácania
až do **40 000 €**.
A ešte k tomu úplne **bez poplatkov**.

Viac informácií o podmienkach výhodnej Pôžičky získate v pobočke alebo na
www.raiffeisen.sk/pozicka. Infolinka: 0850 850 555 | www.raiffeisen.sk



Príklad výpočtu ročnej percentuálnej miery nákladov Parádnej pôžičky (RPMN): celková výška pôžičky: 40 000 €, výška mesačnej splátky prvých 24 mesiacov je 525,31 €, výška mesačnej splátky po 24 mesiacoch je 437,36 € (výška poslednej splátky pôžičky je 437,19 €), poplatok za poskytnutie: 0 €, počet splátok 96, doba splatnosti 8 rokov. Štandardná úroková sadzba prvých 24 mesiacov je 5,90 % p. a. (fixná), po 24 mesiacoch je 0 % p. a., RPMN je 6,16 % (upozorňujeme, že pre výpočet RPMN sme použili dodatočný zákonný predpoklad a počítali sme, že úroková sadzba bude 5,90 % p. a., počas celej doby splácania pôžičky a nezahrňuje zníženie úrokovej sadzby na 0 % po 24 mesiacoch splácania), celková čiastka ktorú zaplatíte po znížení úroku je 44 104,29 €. Pre všetky príklady platí, že pri výpočte úrokov vychádzame zo skutočného počtu dní v jednotlivých mesiacoch a predpokladu dĺžky kalendárneho roka 360 dní.

Daňové priznanie môžete podať aj elektronicky

Na podanie daňového priznania k dani z príjmov zostávajú posledné dva týždne. Finančná správa (FS) odporúča daňovníkom využiť elektronické podanie, ktoré šetrí čas a zároveň znižuje riziko chýb pri vyplňaní formulára. „Ak má daňový subjekt občiansky preukaz s čipom, môže daňové priznanie podať z pohodlia domova bez návštevy daňového úradu,“ informuje inštitúcia.

Elektronická komunikácia je už niekoľko rokov povinná pre firmy a fyzické osoby – podnikateľov. „Pre ostatných daňovníkov predstavuje jednoduchý spôsob, ako si celý proces zjednodušiť. Na registráciu na portáli finančnej správy stačí občiansky preukaz s čipom. Po prihlásení sa daňovníkovi sprístupní osobná internetová zóna, ktorú môže využiť aj na vyplnenie a podanie daňového priznania,“ uvádza Finančná správa.

Výhodou je kontrola formulára

Významnou výhodou elektronického podávania je podľa inštitúcie systémová logická kontrola formulára. Ten priebežne upozorňuje na nezrovnalosti a farebne zvýrazňuje riadky, ktoré si vyžadujú opravu. „Mnohé údaje zároveň automaticky prepočíta-

va a dopĺňa, čím odbreňuje daňovníka od manuálneho prepočítavania,“ vyratúva výhody FS a dodáva, že ak daňovník nemá občiansky preukaz s čipom alebo nechce podať priznanie elektronicky, môže si formulár vyplniť aj bez prihlásenia. Stačí si v katalógu formulárov vybrať správny typ priznania, vyplniť ho, skontrolovať a vytlačiť. Takto vyplnené tlačivo môže daňovník odoslať poštou alebo osobne doručiť na ktorýkoľvek daňový úrad.

Všetky informácie o elektronickej komunikácii sú dostupné na portáli finančnej správy.

V prípade otázok je verejnosti k dispozícii centrum podpory pre dane na čísle: 048/4317 222, voľba č. 1 - elektronická komunikácia.

» ren

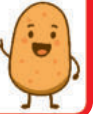


Ilustračné foto. zdroj foto Pexels pixabay

VEĽKOSKLAD ZELENINA-OVOCIE

LIETAVSKÁ LÚČKA CEMENTÁRENSKÁ 97 (vedľa reštaurácie Kantína)

SADBOVÉ ZEMIAKY žlté Anuschka, Agria, Jelly, Bernina, Marabel, Julinka, Annalena, Simoneta, Soraya / červená Laura



25. marca 708

bol zvolený pápež **Konštantín** ako 88. v poradí

Výročia a udalosti

26. marca 1971

Východný Pakistan vyhlásil nezávislosť od Pakistanu a začala sa **vojna za nezávislosť Bangladéšu**



PRIJMEME UPRATOVAČKU

kancelárskych priestorov
2,5 hod. denne / popoludní

ZA - Centrum

MZDA: 300 €/mesiac v čistom

0948 70 70 76

PRIJMEME UPRATOVAČKU

kancelárskych priestorov
PO-PIA na 2,5 hod popoludní

ŽILINA - ul. Pri Rajčianke

MZDA: 300 €/mes. v čistom

0948 70 70 76

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

	1		8		7		9	2		
S		7			2				3	
U	3	4						1		
D							5	7	9	
O							3			
K				8	5					
U										
						4	7			
				3				4	8	1

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

STRECHA VÁM ZATEKÁ?

Strechu robíte raz za 30 rokov. Vyberte ju správne.

Robíme strechy, ktoré vydržia roky – murárske práce

- nové krytiny – plech, škridla, šindel
- výmena krovu a hydroizolácie
- oplechovanie komínov, riny, zvody
- nátery a opravy starých striech
- likvidácia azbestu
- podbitie striech

A KEĎ ROBÍME DOM urobíme aj interiér od A po Z:
kúpeľne, jadro, zateplenie elektro, uoda, kúrenie

0948 107 877

OBHLIADKA ZDARMA

ŽILINA

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

ŽP EKO VELET

VÝKUP ŠROTU

ŽILINA

0903 553 558

Považovaná je za prírodné antibiotikum

Cibuľa je kráľovnou našej kuchyne

Biela, žltá, červená, šalotka, či jarná. Reč je pravdaže o cibuli. Pestuje sa na celom svete a v našej kuchyni sa bez nej takmer nezaobídeme, pretože je súčasťou mnohých jedál. Okrem toho, má aj veľa priaznivých účinkov na naše zdravie a je považovaná za prírodné antibiotikum. Dobrou správou je, že si ju môžeme dopestovať aj v našej záhrade.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Cibuľa má vysoký obsah vitamínu C, vitamínov B1, B2, provitamínu A, obsahuje aj zinok, draslík, železo, selén, fosfor, vápnik, síru a kyselinu askorbovú. Cibuľa pomáha proti kašľu, chrípke i prechladnutiu, dezinfikuje nos, ústa a hltan. Posilňuje tiež náš imunitný systém.



Cibuľu si dopestujeme aj v našej záhrade.

zdroj foto couleur pixabay

PESTOVANIE

Cibuli by sme mali mať najskôr slnečné miesto. Dariať sa jej bude v hlinitopiesčitej pôde. Pestovať ju môžeme zo semien alebo z malých predpestovaných cibuliek, ktorým sa hovorí sadzačka. Týmto spôsobom možno dopestovať cibuľu skôr ako z priameho výsevu semien a je to aj o čosi jednoduchšie.

Ako na to:

• Cibuľu zo sadzačky vysádzame až po mrazoch, zvyčajne koncom marca až v polovici apríla. Malé cibulky vkladáme do hĺbky 3 cm, korenkami nadol, vrcholky či špičky môžu z pôdy mierne vytŕčať. Vzdialenosť medzi sadzačkami by mala byť 8 až 10 cm



Cibuľové krúžky.

zdroj foto erikatanith pixabay

a medzi riadkami zhruba 25 cm.

• Cibuľa nevyžaduje prílišnú zálievku, no v období sucha a v počiatočnej fáze rastu, keď sa tvoria listy, ju pravidelne polievajte. Keď sa však už začnú tvoriť cibule, zálievku obmedzte. Aby sa cibuli darilo, je dobré pravidelne odstraňovať zo záhonu burinu a kontrolovať prítomnosť možných škodcov.

ZBER A USKLADNENIE

• Cibuľu môžeme zberať priebežne, podľa potreby, ale na uskladnenie ju zberáme až keď začnú listy postupne žltnúť, schnúť, až si napokon lahnú. Plody vyberieme z pôdy aj s vňaťou a rukami ich očistíme od zvyškov zeminy. Ak je slnečné počasie bez zrážok, necháme cibuľu dosušiť priamo na hriadkach, v prípade dažďového počasia jej musíme nájsť suché dobre vetrané miesto.



Cibuľa je veľmi prospešná pre naše zdravie.

zdroj foto stevepb pixabay

múku a štipku soli. Všetko dobre premiešame. Cestíčko by malo byť trochu hustejšie ako palacinkové.

• Cibuľu očistíme, nakrájame na približne 5 mm hrubé plátky a prstami rozoberieme na jednotlivé krúžky. Tie potom obalíme v cestíčku a pražíme v rozpálenom oleji do zlatista. Necháme odkvapkať na papierovom obrúsku a pred podávaním jemne osolíme.

Cibuľové čatni

Suroviny: 1 kg žltej cibule, 200 g trstinového cukru, 150 ml červeného vínneho octu, 2 strúčiky cesnaku (nasekané), 1 lyžica čerstvého zázvoru (nastrúhaného), 1 lyžička mletej škorice, 1 lyžička mletého rímskeho kmínu, 1 chilli paprička (nasekaná), 2 lyžice olivového oleja, soľ a korenie podľa chuti

Postup:

• Cibuľu ošúpeme a nakrájame na tenké plátky.

• Na veľkej panvici rozohrejeme olivový olej. Pridáme cibuľu a za občasného miešania varíme, kým nezmäkne a nezíska zlatistú farbu. Následne

ni dochutíme soľou a korením.

• Hotové čatni plňte do zaváracích pohárov, ktoré po uzatvorení obráťte na 15 minút hore dnom.

Cibuľový sirup proti kašľu

Suroviny: 1 väčšiu cibuľu, cukor alebo med

Postup:

Cibuľu očistite, nakrájajte na približne 3mm hrubé kolieska a navrstvite do skleneného pohára tak, že na dno pohára vložte plátok cibule, zasypte ho lyžicou cukru, opäť preložte plátok cibule a postup opakujte, kým cibuľu miniete. Vrchnú vrstvu tvorí cukor. Pohár odložte na tmavé chladné miesto a počkajte, kým cibuľa uvoľní šťavu, potrvá to niekoľko hodín a následne sceďte. Takto vzniknutý sirup sa odporúča užívať trikrát denne po jedle za kávovú lyžičku. Cibuľový sirup si treba pripravovať každý deň čerstvý.

Cibuľový čaj pri nachladnutí

Suroviny: 2 väčšie cibule, 500 ml vody, med a citrón na ochutenie.



Cibuľu môžeme sušiť vo zväzkoch.

zdroj foto matthiasboeckel pixabay

POUŽITIE

Cibuľu používame pri príprave veľkého množstva pokrmov, či už ide o nátierky, šaláty, polievky alebo rôzne iné zeleninové či mäsové pokrmy. Okrem širokého využitia pri príprave jedál je však cibuľa pre množstvo zdraviu prospešných látok hojne využívaná aj v ľudovom liečiteľstve. Už naše staré mamy z nej varili čaj pri nachladnutí či chystali sirup proti kašľu. Rovnako vsádzali na jej účinky aj pri uštipnutí hmyzom, kedy z nej pripravovali obklady.

NÁŠ TIP:

Cibuľové krúžky

Suroviny: 2 väčšie cibule, 1 vajce, 100 ml mlieka, 100 g hladkej múky, 1 lyžička soli, olej na vyprážanie

Postup:

• V miske vyšľaháme vajce s mliekom a následne pridáme hladkú

pridáme cesnak, zázvor, škoricu, rímsky kmín a chilli papričku a varíme ďalších 5 minút. Potom pridáme trstinový cukor a ocot. Miešame, kým sa cukor nerozpustí. Potom znížime teplotu a zmes pomaly a za pravidelného miešania varíme, až kým sa nezredukuje a nezíska hustú konzistenciu, čo môže trvať 45–60 minút. Na záver čat-

Postup:

Cibuľu očistite, nakrájajte na hrubšie kolieska, vložte do hrnca s vodou a varte 10 minút. Následne nechajte 5 minút odstáť. Odvar sceďte a pred podávaním dochuťte citrónovou šťavou a lyžičkou medu.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU



BEZ
WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

BOMBA
FASÁDA

www.bombafasada.sk
+421 905 148 393
info@bombafasada.sk



UŽ OD
499 €

DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA

galerica
ODOLNÉ SKLENÍKY
Z POLYKARBONÁTU

	Š x V x D	
GRETA <small>TIP</small>	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIÁŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

- kompletná montáž nových striech
- kompletná renovácia striech
 - renovácia žľabov
- renovácia hospodárskych budov
- pokládka strešnej krytiny • zateplenie



ZĽAVA
-15%

Kontakt: +421 917 506 871

LEPŠIA SK
PRÁCA

PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE
NOVÝCH
ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



www.imbodysport.sk

- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne
Od jednoduchých po komplexné cviky

DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž,
bezpečná spätná väzba

IMBODY SPORT

info@imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 907 895 865



ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov
a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru,
maximálna pridaná hodnota



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EUROTHERM
MONT



ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠIEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU
gszasklenie.sk

0800 333 223

DAJTE PREDNOŠť SLOVENSKEJ KVALITY
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNŮT
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE
SME VEĽKÁ SPOĽČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO
ČI NEREZ?
S TÝM SI HRAVO
PORADÍME!
ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA



Stannah



Ponuka
Darček
v hodnote
až 200,- €

**Môj domov. Môj život.
Môj Stannah výťah.**

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.

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



Pretože Stannah zmení Váš život.



0800 162 162

www.stannah.sk

EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

- » POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
- » RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ
- » ZATEPLENIE, OPRAVA ŽĽABOV
- » KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

-10%
Z CENY PRÁCE

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**



ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo ⇒ slovenská firma
⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

!!! NOVINKA !!!

BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy
- znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV



**ZÁRUKA
20 ROKOV**

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiar, pokrývač

Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie, Opravy
Izolácia plochých striech
Klmpiarske práce, Zateplenie

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15%
na objednávky
prac do 31.3.



KONTAKT: +421 918 081 699

PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA

ECO Energy

info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0914 403 131
Alebo: 0909 131 131

Spolufinancované
Európskou úniou

Zelená domácnosť
Práca vo výnimočnej
oblasti energetických zdrojov
ENERGIE

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

4790€*

*platí pre verziu 10kw

...nečakajte kým zdražíme

VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU

POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

- neváhajte a zavolajte nám
- profesionálna montáž a servis
- vybavenie dotácie za Vás
- dlhoročná prax a skúsenosti



- s naším tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 180m2

Galmet