

BYSTRICKO BREZNIAANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 50 530 domácností

čítajte
NOVINY...S NAJVÄČŠÍM
ZÁSAHOM
NA SLOVENSKU

Nedobré časy

Sú tu. Od začiatku roka sme tak trochu verili, že neprídu, hoci, prísť museli. Spolu s epidémiou prišiel aj strach. Nemožno to odsudzovať, strach je prirodzené ľudské.

Možno s ním však bojovať – napríklad argumentami. Ak nás strach ovládne, náš život sa dokáže dostať do špirály nepohody a stresu. Lenže, imunita organizmu a psychika sú vzájomne prepojené viac, ako si väčšinou myslíme. Nie až tak dávne vedecké štúdie preukázali, že k vôbec najväčším „zabijakom“ imunity, a to bez ohľadu na vek či stav zdravia, patrí stres, dlhodobá depresia a úzkosť.

Zistilo sa, že depresia súvisí aj s vývojom autoimunitných ochorení, rakovinou či aktuálnym psychickým nastavením. Prirodzenou reakciou mozgu na stres je napríklad zvýšená tvorba adrenalinu, ktorý negatívne vplyva na imunitné orgány ako kostná dreň, týmus, slezina a lymfatické uzliny.

Z obchodov miznú trvanlivé potraviny. Obchodníci majú Vianoce, nikdy nemali také tržby ako teraz, radujú sa z toho, že v hĺbinách svojich skladov uvoľňujú miesto po ležiakoch,

po ktorých sa v predajniach iba tak zapráši. A domáce zásoby ľudí vyjdú o pár týždňov navnívoč. Minimálne ich začnú likvidovať špajzové mole. Radšej si treba v predstihu kúpiť aj insekticíd. O mesiac či dva zaručene nebude k dostaniu. Na desať kilo polohrubej jeden kus.

Zeleniny a ovocia je dostatok, ak nie prebytok. Čo tak zamerať sa na zvýšenú konzumáciu vitamínov a cenných minerálov? Čo tak nepodliehať panika a doma v strese rátať, či nám stačí toľko a toľko kíl múky, alebo musíme zohnať ešte dvadsať kíl ryže? Čo tak viac si umývať ruky, byť ohľaduplný voči druhým, nekašľať a nekýchať bez zakrytia úst? Čo tak ísť na prechádzku do prírody, na vzduch? Čo tak orientovať sa na to, že ide jar, že treba opäť pracovať v záhradách, na záhonoch? Čo tak myslieť aj na starkých, ktorí žijú okolo nás sami a občas sa pozrieť, ako sa majú, či nič nepotrebnujú?

Budme stále ešte rozumní ľudia!
Všetko dobré -

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

SERVIS OKIEN
www.oknoservis-bb.sk

ŽALÚZIE
SIETE, SERVIS v BB
0907 536 783

NAJVIAC ŠPORTU
JE NA DIGI

SATELITNÁ TV A INTERNET

Brezno, Švermova 5, 048/3260551

OD 9,60 €
MESAČNE

DIGI
SLOVAKIA

TPD 33 ROKOV www.tpd.sk

POZRI PONUKU VO VNÚTRI

UŠETRI AŽ 420€

**SLOVENSKÉ
BRAVČOVÉ
POLOVICE**
BEZKONKURENČNÁ CENA!
Doprava v cene!
T: 0908 13 11 99

Dáme do prenájmu
400m² vykurovanej
plochy na 1 posch.
vhodné na fitnes
indoor sport a pod.
Zvolenská cesta, BB
Info: 0905 203 305

ŽALÚZIE
+ OPRAVY
SIETE PROTI
HMYZU
(aj na balkónové dvere)
ROLETY, SERVIS OKIEN
ZMERANIE A OBHLIADKA ZDARMA
0915 971 626
suprainterier@gmail.com

**MAĽOVANIE,
STIERKOVANIE**
BYTOV a DOMOV
0944 456 713

VYKONÁVAM
stierkovacie,
maliarske práce.
Obklad a dlažby
Tel.: 0902 516 687

**PRENÁJOM
BYTU**
3i-BB-Radvaň
3i-Závadka n/H
0948 00 18 11

PREDAJ
JATOČNÝCH
OŠIPANÝCH NA DOCHOV
ODSTAVČAT
BRAVČOVÝCH POLOVÍČIEK
0908 885 892

SŤAHOVANIE
DOPRAVA-PREPRAVA
0915 829 947
WWW.STAHOVANIEPRIMA.SK

**PREDÁVATE BYT, DOM,
POZEMOK, GARÁŽ A INÉ?**
• Tržné ohodnotenie vašej nehnuteľnosti
• Pomôžeme vám s ich predajom alebo prenájomom
• 10 ročné skúsenosti na trhu s nehnuteľnosťami
• Profesionálne právne, katastrálne a finančné služby
volajte 0903 419 623

**LIKVIDÁCIA
AZBESTU!!!**
0919 175 335
www.likvidacia-azbestu.eu

ÚPRAVA ZÁHRAD
- pílenie, kosenie,
- vypratávanie byty, domy,
nepotrebného odpadu
/akéhokoľvek druhu/
- drobné remeselné práce
Tel.: 0911 117 606

**NON-STOP
KANALIZÁCIA**
0910 585 734, 0918 881 408
www.kanalizacie.eu
■ ČISTENIE KANALIZÁCIE ■ KRTKOVANIE ■ ČISTENIE
TUKOVÝCH LAPAČOV ■ MONITORING KANALIZÁCIE
■ POKLÁDKA A VÝMENA KANALIZÁCIE ■ POKLÁDKA
A OPRAVA VODOVODNÉHO POTRUBIA ■ POKLÁDKA
KANALIZAČNÝCH A VODOVODNÝCH PRÍPOJOK

Hľadáme spoľahlivého DOPRAVCU
na paletové rozvozy pre región: BB, ZV, ZH (a okolie do 50 km)
S VLASTNÝM VOZIDLOM
so sklopným čelom/ rukou, plachta, skriňa, kapacita 2-8 pal
hmotnosť a rozmer rozvázaných paliet:
960-1050 kg | 100 x 120 cm, 80 x 120 cm | výška 120 - 160 cm
Cenové ponuky posielajte e-mailom do 31. 03. 2020.
seresova@lestn.sk | +421 915 854 552 | www.lestn.sk

**BYSTRICKO
BREZNIAANSKO**

Redakcia: Rudlovská cesta 53
BANSKÁ BYSTRICA
bystricko@regionpress.sk

REGIONPRESS

Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Študentská 2, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA

Ing. Dagmar Babicová 0907 727 204
Linda Marková 0907 877 862

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

Šéfredaktor: Ivan Brožik

DISTRIBÚCIA (50 530 domácností)

Každý týždeň:
Banská Bystrica, Badín, Brusno,
Čerín, Dolná Mičína, Dúbravica,
Harmanec, Horné Pršany,
Hrochoť, Hronsek, Kynceľová,
Ľubietová, Lučatin, Malachov,
Medzibrod, Nemce, Podkonice,
Poniky, Priechod, Selce, Sloven-
ská Ľupča, Tajov, Vlkanová, Brez-
no, Čierny Balog, Dolná Lehota,
Nemecká, Podbrezová, Predajná,
Valaská



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.

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

Západné Slovensko

BV	94.750	Bratislava Východ
BZ	100.200	Bratislava Západ
DS	33.080	Dunajskostredsko
GA	31.290	Galantsko+Saliansko
HC	28.510	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.370	Komárňansko
LV	31.310	Levicko
MA	27.450	Malacko
NR	54.930	Nitriansko
NZ	34.140	Novozámocko
PK	18.210	Pezínsko
PN	38.810	Piešťanskoo+NM+MY
SC	27.920	Senecko
SE	34.570	Senicko+Skalicko
TO	40.560	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.430	Trenčiansko+DCA+HL
TT	46.550	Trnavsko
ZM	18.990	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	50.530	Banskobystricko+BR
KY	29.120	Kysucko=CA+KM
LI	35.020	Liptovsko=LM+RK
LC	30.690	Lučenecko+VK+PT
MT	41.690	Martinskoo+TR
OR	36.230	Oravsko=DK+NO+TS
PB	28.230	Považsko=PB+PU
PD	41.340	Prievidsko
ZV	39.560	Zvolensko+DT+KA
ZH	27.490	Ziarsko+ZC+BS
ZA	52.120	Zilinskoo+BY

Východné Slovensko

BJ	33.870	Bardajovsko+SK+SP
GE	28.710	Gemerisko=RV+RS+RA
HU	26.640	Humensko=VT+SV+ML
KE	83.740	Košicko
KS	20.730	Košicko okolie
SL	12.970	Ľubovniansko
MI	29.620	Michalovsko+TV+SO
PP	41.130	Popradsko+KK
PO	45.115	Prešovsko+SB
SN	32.750	Spišsko+LE+GL

**KURZ SBS
ZĽAVA
PRE VŠETKÝCH!!!**

Evidovaní uchádzači
na úrade práce kurzovné ZDARMA.

0911 514 328
e-mail: sba@sbabb.sk
www.sbabb.sk

STAVEBNÉ PRÁCE

- rekonštrukcie domov, bytov
- plávajúce podlahy
- stierky, maľovanie a iné

www.murarmarian.sk
0903 609 800
0907 220 019

EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587

Čistenie kanalizácií a odtokov
Inšpekcia potrubia kamerou
Čistenie lapačov tukov
Tlakové skúšky potrubia
Bezvýkopové opravy
výkopové opravy kanalizácií

NON-STOP

Frézovanie kanalizačných potrubí
Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
Lokálne bezvýkopové opravy

Ponúkame:

- žulové hroby za najnižšie ceny
- rekonštrukcie a čistenie starých hrobov
- na splátky bez navýšenia
- kvalitná žula z Indie a Južnej Afriky
- bez finančnej zálohy

Celožulový jednohrob s pomníkom od 1050 €
Celožulový dvojhrob s pomníkom od 1990 €

ZAVOLAJTE, PRÍDEME ZA VAMI.

Obhliadka a doprava zdarma.
www.kamenarstvorovnan.sk
tel. 0917 333 133



ADAM KRTKO s.r.o.

• čistenie kanalizácie,
• lapačov tukov
• kamerovanie
• lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

UPRATUJEME

byty, domy
a nebytové priestory

Tel: 0904 700 906

kamstav
kompletné kamenárske služby

www.kamenarstvo-kamstav.sk

BANSKÁ BYSTRICA Nám. L. Štúra 8, Radvaň
(oproti býv. Tuzexu) 0917 216 390

SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989

Spisujeme objednávky bez finančnej zálohy.

BAROVÉ PULTY
KRBY A SCHODY
ŽULOVÉ DLAŽBY
OBKLADY BUDOV
KUCHYNSKÉ LINKY
PARAPETNÉ DOSKY

ŽALÚZIE
Radovan Matuš

ZASKLIEVANIE BALKÓNOV

záhradky na okná
vertikálne žalúzie
sieťky proti hmyzu
zhrňacie lamelové dvere
sušiaci na balkóny a okná

www.balkony.net 0905 767 777

BBR KANALIZÁCIE

HAVARIJNÉ STAVY
• Opravy kanalizácií
• Opravy vodovodných prípojek
• Čistenie kanalizácií a odtokov

SERVIS
• Pokládka a výmena kanalizácií
• Čistenie kanalizácií a odtokov
• Výkopové práce

STAVEBNÉ PRÁCE

Kontakty: tel.: 0910 345 054, e-mail: adolfo149@azet.sk

2 X SALÓN PRE PSOV
RADVAŇ www.salonchlpacik.sk RUDLOVÁ
Objednávky 0905 985 341

PREDÁM TATRANSKÝ PROFIL
DLÁŽKOVICA, ZRUBOVINA, HRANOLY
PLOTOVÉ LÁTY
TEL: 0917 266 883

f Bystricko.sk



SI TECHNICKÝ TYP A BAVÍ ŤA TECHNIKA?
PONÚKAME TI MOŽNOSŤ ŠTÚDIA V ATRAKTÍVNYCH ODBOROCH
FORMOU DUÁLNEHO VZDELÁVANIA

2381 M strojárstvo | grafické systémy
vysvedenie o maturitnej skúške

2697 K mechanik elektrotechnik
vysvedenie o maturitnej skúške + výučný list
odbor v DUÁLNOHOM vzdelávaní

2412 K mechanik číslícovo riadených strojov
vysvedenie o maturitnej skúške + výučný list
odbor v DUÁLNOHOM vzdelávaní

2487 H 01 autoopravár - mechanik
vysvedenie o záverečnej skúške + výučný list
odbor v DUÁLNOHOM vzdelávaní

2466 H 02 mechanik opravár - stroje a zariadenia
vysvedenie o záverečnej skúške + výučný list
odbor v DUÁLNOHOM vzdelávaní

2498 F technické služby v autoservise
nižšie stredné odborné vzdelanie
platí pre žiakov, ktorí nemajú ukončené
nižšie stredné vzdelanie

EIBEN
ETOOLS WERKZEUGBAU

STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA TECHNICKÁ | J. ŠVERMU 1, ZVOLEN | WWW.SOSTZV.SK | SEKRETARIAT@SOSTZV.SK | 045/5330689

**VODÁR
KÚRENÁR**
(byty aj rodinné domy)
0918 418 304

**Vedenie
JEDNODUCHÉHO
a PODVOJNÉHO
účtovníctva, DPH
mzdovej agendy**
0903 367 750

**Zber starých
vozidiel a trvalé
vyraďenie z evidencie**
Po - Pia:
7:15 - 15:00
0944 530 853
045/53 33 644

Význam športovania pre diabetikov II

Druh fyzickej aktivity si každý môže vybrať podľa dostupnosti, obľúbenosti, podľa ročného obdobia. Najvýhodnejšie je zapojiť čo najviac svalových skupín.

Chôdza je najľahší a najdostupnejší spôsob telesnej aktivity. Je príkladom pohybu, pri ktorom sa spaľujú tuky (a k tomu je potrebný kyslík, preto sa nazýva aj aeróbnym pohybom). Ak je rýchlejšia (5-6 km/hod), účinnosťou ju možno prirovnať k cvičeniu strednej intenzity. Priaznivé ovplyvnenie metabolizmu sa dosahuje už po prejdení 2 km denne. Tri hodiny rýchlej chôdze sa vyrovnajú 1,5 hodine telesných cvičení. Je vhodná pre tých, ktorí s pohybovou aktivitou začínajú.

Pri cvičení vo vnútri je potrebné postupne zapojiť všetky svalové partie a dôsledne sa zameriavať na nohy. Špeciálne pre diabetika je vhodné denne rozvíjať aj prsty a plošky dolných končatín.

Cviky sú jednoduché:

- otváranie a zatváranie prstov
- uchopenia malých predmetov – napríklad vreckovky alebo servítky položené na koberci,
- precvičovanie nôh - kotúľanie valca alebo fľaše plôškami nôh, čo súčasne slúži aj ako príjemná masáž chodidiel
- krúživé pohyby nôh v členkovom zhybe.

Všetky cviky zaberať iba 5 minút, precvičovať ich možno aj pred televízorom, pri čítaní, oddychu, alebo pravidelne pred ľahnutím do postele.

Veľmi vhodné je aj striedanie teploty vody – pravidelne niekoľkokrát striedať teplú a studenú vodu dopadajúcu na nohy pri sprchovaní. Iba 5 minút takejto činnosti denne je veľmi účinnou prevenciou pred vznikom tzv. diabetickej nohy.

Čo necvičiť?

Diabetik bez zistených komplikácií, prakticky až na tzv. adrenalinové športy, nemá obmedzenia vo výbere. V prípade postihnutia obličiek (diabetická nefropatia) nie je vhodné cvičenie v posilovni. Ak má pacient očné komplikácie (proliferatívna diabetická retinopatia) neodporúča sa behanie, loptové hry, squash, tenis, vzpieranie, box. Pri postihnutí nervových vlákien (diabetická neuropatia) treba sa vyvarovať behu a dlhým túram. Pri ochorení srdcovo-cievneho systému býva cvičenie limitované výkonnosťou pacienta.



» **MUDr. Adriana Ilavská, PhD., MBA, MPH**
Diabetologička, odborníčka na poruchy metabolizmu a výživy

**KONEČNE SA ROZHODNI
PRIDAJ SA
NESPIEVAJ VIAC V KÚPEĽNI
POĎ NA PÓDIUM
SPEVÁČKA SKUPINA MUŽOV
0905 527 330 B.Bystrica**

**GLAZÚROVANIE
VANÍ**
„Už 25 rokov
od firmy
MOLNÁR“
**0903 405 588
0905 983 602**

**DOPREDAJ 195€
BRIKETY
BUKOVÉ
s dovozom
0919 020 350**

**SŤAHOVANIE
profi
SLIVKA
B. Bystrica
Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profi.sk**

**VÝKUP
KROJOV
a ich SÚČASTÍ,
KAŠMÍROVÝCH
SUKNÍ a ŠATIEK
0908 245 251**

**PROFESIONÁLNE TECHNICKÉ
SPREJE
PROJEKT BEDE POINTZ
THE ALL SEASON LEGAL GRAFFITI ZONE
Galvanokov Vikanova, Továrenská 1, Vikanová**
**od
2,50€**
f BEDE pointz
Galvanokov Vikanova

EURO - MONT **PODLAHY**
PREDAJ a MONTÁŽ

- laminátové
- vinylové
- drevené
- PVC
- koberce metrážne
- renovácia parkiet
- tapety
- zľavy až do 40%

DVERE

0907 399 386, 0905 358 352, www.euromont.sk

ŠKÔLKA PRE DETI
**Súkromná škôlka pre deti
od 3 do 6 rokov
prijíma nových Jahôdkárov**

JAHÔDKA

- Jedna z najlepšie hodnotených škôlok v BB so 100% odporúčaním rodičov
- Individuálny a láskavý prístup ku každému dieťaťu
- Vyučovanie metódami Montessori a Waldorfskej pedagogiky
- Tvorivé dielničky rozvíjajúce kreativitu
- Spolupráca s Bábkovým divadlom na Rázcestí
- Anglický jazyk hravým a zážitkovým učením
- Plavecké, lyžiarske kurzy a detská joga
- Racionálna a vyvážená strava
- Hygienické, čisté prostredie

www.jahodkasdc.sk
sitarova@jahodkasdc.sk
+421 905 768 677

**PALIVOVÉ DREVO
metrovina s dovozom
0948 902 721**

**VYKUPUJEME
STARÉ KRESANÉ
drevo, dosky,
hranoly, stodola,
humno, sýpka, pajta
PONÚKAME AJ BÚRACIE PRÁCE
tel: 0908 795 502
info@staryhranol.sk**

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA
0907 727 204
0907 877 862**

**VÝMENA A VÝKUP
PAPIERA**

W je tu pre každého,
kto chce skutočne využiť
naše mobilné služby
a tak vymeniť starý papier
a získať kvalitný tovar.

Chránime prírodu

A preto U NÁS VÝMENA VŽDY ZAČINA KVALITNÝM TOVARAM

SVAMI A PRE VÁS!
0911 022 225
0911 022 335 (BB, ZV, ZH) - 0911 022 223 (ZA, MT, TR, PD)
vvsrovv1@gmail.com

**REGION
PRESS** **WWW.REGIONPRESS.SK**

NEODTEKÁ ?
TOALETA, DREZ, STREŠNÝ ZVOD?
KRTKOVANIE - MONITORING
www.krtkovanie.sk
tel.: **048/413 09 58** mobil: **0905 803 100**

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»KÚPIM STARÚ JAWU 350 AJ SAMOTNÝ MOTOR 0949150398

»KÚPIM AUTÁ V DOBROM AJ HORŠOM STAVE. T. 0907296305

03 BYTY / predaj

»PREDÁM 2.IZB. BYT NA TR. SNP TEL: 0948324140

»Predám 11 byt v BB 0915210960

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie, 0908 532 682.

09 DOMÁCNOSTI

14 RÔZNE / iné

»Kúpim staré československé bankovky a hodinky PRIM. Tel. 0905 767 777

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»Muž so 154IQ. Sympatický. Ekologicky založený. Zdravo stravujúci. 33 ročný 175 cm vysoký. Si hľadá ženu. Vy. Na zoznámenie vážny vzťah 0951328431

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RPmedzera BB medzera
Číslo rubriky medzera Text
inzerátu

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

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých začiatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátora 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, BB zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Tiché víťazstvo

Vo voľbách zvolili ľudia nádej. Víťazom sú všetci slušní a odvážni ľudia, ktorí nezahodili vieru a sny v človeče Slovensko.

V Slovensko, ktoré nám chradlo pred očami, ale vždy sme sa ho dokázali zastať. Odovzdali sme kľúče od svojej maličkaj krajiny politikom, ktorým dôverujeme, že tento odkaz presadia aj v konkrétnych zákonoch.

Víťazom volieb sú ale v prvom rade matky. Anna Remiášová, Jana Kuciaková a Zlatica Kušnírová. Matky, ktoré prežili politické vraždy svojich detí. Vraždy mladých ľudí, ktoré v dejinách moderného samostatného Slovenska nemajú miesto a obdobu. A predsa sa stali. Žiaľ, nepriamo sme podmienky na tieto ohavné zločiny, vytvorili aj my. V demokratických voľbách. Ale urobili sme všetko, čo sme mohli, aby sme to slušným a demokratickým spôsobom napravili.

Naše svedomie nezostalo ľahostajné. V rozhodujúcich voľbách sme nezostali ticho v našich domovoch. Zodpovednosť za našu krajinu nám to nedovolila. Prekonali sme zlo, ne-návisť a vedrá špiny. Dokázali sme to. Odkaz Róberta Remiáša, Jána Kuciaka a Martiny Kušnírovej sme pretavili do

výsledkov rozhodujúcich demokratických volieb 2020. Nezabudli sme na našu jedinečnú vlastnosť. Ako Slováci sa ticho a ľudsky vzoprieli zlu.

Kľúče od našej budúcnosti sme odovzdali politickým stranám, ktoré majú šancu ozdraviť naše súdnictvo, zdravotníctvo, školstvo a ďalšie zdevastované odvetvia. Zopakovali sme si Nežnú revolúciu po 30 rokoch. Nevie, či to politici, ktorých sme si v našom tichom povstaní vybrali, dokážu. Odtiaľ to už nie je v našich rukách. Ale sme tu s nimi a pozorne budeme sledovať každý ich krok. Každé ich rozhodnutie, ktoré ovplyvní náš bežný život.

Pretože oni sú tu pre nás a nie my pre nich. A kedykoľvek máme šancu na reparát. Totiž kľúče od našej krajiny máme my, nie oni. Za akýchkoľvek okolností a v akejkolvek dobe. Vyzývam lídrov črtajúcej sa štvorkoalicie, aby vedeli čo je ich zodpovednosť. Aby boli zodpovední, za to, čo si skrotili. Za nás, za tichú väčšinu, za Slovensko.

» **Váš Miško Scheibenreif.**

To najlepšie pre Váš spánok.

Materasso
Pre chvíle, na ktorých záleží.

**matrace
postele
paplóny**

BANSKÁ BYSTRICA, RGB Radvaň
Zvolenská cesta 30B, po-ne 9:00-19:00
0905 706 661, bystrica@matracentrum.sk

BREZNO, nám. M. R. Štefánika 15/11
po - pi: 8:00-16:30, obed: 12:00-12:30
0917 302 136, brezno@matracentrum.sk

ZĽAVA 12% NA VYBRANÉ MATRACE

Ruka v Hore
komplexná starostlivosť o drevinu

**ošetrovanie a orez stromov
výrub - výsadba - rez ovocných stromov
živé ploty - rizikové spillovanie**

✉ ruka.v.hore@gmail.com ☎ 0918 545 451 🌐 www.rukavhore.sk

UŽITOČNÉ KONTAKTY
www.mojinzerat.sk

SERVIS-OPRAVA TRAKTOROV

Opravy bágrov, traktorov a iných strojov
0905 668 882

STAVEBNÉ PRÁCE

Domy na kľúč, rekonštrukcie, obklady, dlažby
stavby@chmsro.sk
0903 829 353

www.mojinzerat.sk
INZERÁT TU UŽ OD 5 EUR

Kúpim v hotovosti
1 izb. byt v BB a okolí.
0917 809 386

Kúpim 2 izb. byt
aj v pôvodnom stave,
mám hotovosť.
0915 870 350

Za hotovosť kúpim
rod. dom, chalupu
v BB a okolí.
0907 569 789

Kúpim 4 izb. byt
v hotovosti
v BB a okolí.
0902 380 663

Hľadá na kúpu
3 izb. byt
s balkónom v meste.
0902 380 663

Kúpim chatku
prípadne záhradu
v BB a okolí.
0915 870 350

Hľadá na kúpu
pozemok,
mám hotovosť.
0917 087 335

Za hotovosť kúpim
garáž v BB a okolí.
0911 511 256

Druhý najstarší útulok na Slovensku
poberteľ
2% dane z príjmu
www.psiutulok.sk
f Útulok Lučenec

Pomôžte tým, ktorí si sami pomôcť nevedia.

KÚPIM BYT, DOM
aj zadĺžený s možnosťou ostať
ďalej bývať a možnej spätnej kúpy
0948 001 811

DVERE + ZÁRUBŇA + KĽUČKA

SLOVREKLA

**AKCIA "teplý" rámik v skle
ULTIMATE SWISSPACER ZADARMO**

AKCIA
Ocelové vchodové dvere Wiked
Zľava -15%

VCHODOVÉ BEZPEČNOSTNÉ DVERE DO PANELÁKU SOFIE

od 319€

**OKNÁ ALUPLAST SALAMANDER...
exteriérové žalúzie
interiérové roletky**

www.slovrekla.sk
Slovrekla s.r.o., Bernoláková 2, pod Novamed-om, BB
pon - pia 8:00 - 16:00
slovreklabb@slovrekla.sk
tel./fax: 048/416 2568, mob. 0918 933 914

Okná Parapety
Žalúzie interiérové, exteriérové Sietky
Vchodové dvere drevené, ocelové, plastové, hliníkové
Interiérové dvere obložkové zárubne pevné zárubne
Zasklievanie balkóny, terasy, zimné záhrady

Pán Matovič, zvažte výber ministra školstva!

Čakáme, koho nám dosadia do rezortu školstva, ktoré je základňou štátu, spoločnosti, komunity.

Doteraz bolo v rukách rôznych politických deviantov, ktorí k nemu nemali cit, potrebnú odbornosť a skúsenosť s pedagogickou prácou. Preto sa domnievame, že školstvo nie je prioritou vlád. A to sa odráža na „ne-/vybavenosti“ absolventov. Učitelia každými voľbami trpia, koho im do rezortu nanominujú, keďže predchádzajúci ministri boli viac-menej hanbou regionálneho školstva. Žiaľ, minister je politická funkcia, preto sa zriedka dočkáme odborného riadenia vraj apolitického školstva.

V týchto dňoch sa tvorí vláda. Medzi členmi víťazných strán sú aj ľudia, ktorí pôsobili v regionálnom školstve, dlhodobo sa venujú školstvu, neobjavili sa zrazu pred voľbami. Možno nie sú politickými „expertmi“ na školy, ako sa mnohí politici v posledných mesiacoch prezentovali, ale sú to ľudia, ktorí sú známi učiteľskej verejnosti, sú učitelia. Neučitelia už ukázali, ako nezvládli školstvo. Dajme šancu kolegom. Apelujem na koalíčné strany, aby školstvo nebrali iba do počtu, ale vzali si ho ako nesmierne dôležitý rezort, ktorý potrebuje pomoc. Nie iba ekonomickú, ale pomoc ľudí, ktorí sú z praxe.

Netreba začať písaním mnohoročnej koncepcie školstva, kde si precvičia svoje

štylizované schopnosti teoretici, úradníci či akademici. Učiteľov si môžete získať už drobnými zmenami, ktoré nič nestoja, sú rýchlo realizovateľné a upokojia učiteľov. Aby mali pocit, že učia pre život. Aby nemuseli odsúvať žiakov pre vyplňanie tlačív, ktoré neposúvajú školstvo vpred. Aby sa nebáli robiť veci inak a meniť totalitné školstvo na súčasné. Často drobné krôčiky etablojú ministra tak, že sa s ním učitelia konečne stotožnia. Potom sa ľahšie pustíme do veľkej reformy školstva - učitelia pocítia motiváciu. Druhá moja rada je nebáť sa vymeniť zabetónovaných úradníkov, ktorí sú už myšlienkovy vzdialení od súčasnej školy a veci riešia roky zaužívanými postupmi, prezentujú ich ministrom ako najlepšie. Minister neznalý regionálneho školstva prevezme ich riešenia, ktoré na papier vyzerajú dobre. Často máme v okolí učiteľov, aktivistov, ktorí by ministrom vedeli pomôcť viac ako úradnícky káder. No aj to chce ministra, ktorý vie takýchto ľudí pritiahnuť. V ďalšom rade si treba uvedomiť, že vysoké školstvo nie je regionálne. Dosaďť na post riešiaci regionálne školstvo akademika nie je vždy výhodou.

Verím aj, že sa nesiahne ani po ministrovi, ktorý bude chcieť pretlačiť do škôl ideológiu či doktrínu, ktorá tam nepatrí.

» PhDr. Ján Papuga, PhDr.
učiteľ ZŠ s MŠ

EXEKÚCIE
STOP

Pomoc pri
STOPNUTÍ EXEKÚCIÍ

NOVÝ
začiatok

Kancelárie

Komárno

Dunajská Streda

Banská Bystrica

Želiezovce

Štúrovo

Infolinka:

0915 896 536

0907 167 463

0908 679 612

0915 896 536

0915 896 536

0907 167 538

59-0011

FÓLIE NA TERASY
ALTÁNKY

MASTER GROUP S.r.o.

www.mgroupsro.sk

0908 398 083

87-0004

DVERE

VCHODOVÉ

www.vchodove-dvere.sk

0917 678 746

15 - bodové zamykanie, zvukotesniaca
a tepelnoizolačná výplň, oceľová zosilnená konštrukcia
PVC povrchová úprava v dekore dreva.

ZÁRUČNÝ a
POZÁRUČNÝ SERVIS

od 239,-
+ montáž

RENO
jeľša

RENO
buk

RENO
orech

DOMINANT

LUX

88-0002

125 | ŠKODA AUTO
ROKOV

JE TO O VÁS

ŠKODA FABIA, SCALA
A KAMIQ V EDÍCI
125 YOUBILEUM

ŠKODA FABIA

➤ PARKOVACIA KAMERA

➤ AUTOMATICKÁ KLIMATIZÁCIA

➤ VYHRIEVANÉ SEDADLÁ

➤ TEMPOMAT

ŠKODA SCALA

navýše oproti modelu FABIA

➤ BEZKĽÚČOVÝ SYSTÉM KESSY

➤ VYHRIEVANÝ VOLANT

➤ MULTIMEDIÁLNY SYSTÉM

ŠKODA KAMIQ

navýše oproti modelu SCALA

➤ ELEKTRICKÝ OVLÁDANÝ KUFOR

➤ BEZDRÔTOVÉ PREPOJENIE

➤ TELEFÓNU S AUTOM SMARTLINK

➤ ALARM

Oslávte s nami 125 rokov inovácií! Akčné modely
125 YOUBILEUM získate s cenovým bonusom
až 1 900 €, so zárukou na 5 rokov a v extra výbave.

ŠKODA Financial Services

Über. Lízing. Poistenie. Mobilita.

Kombinovaná spotreba a emisie CO₂ automobilov ŠKODA FABIA, SCALA a KAMIQ: 4,5 – 7,4 l/100 km, 116 – 167 g/km. Uvedené informácie a fotografie majú
len informatívno-ilustračný charakter. Podrobnosti o ponuke modelov, konečných cenách, špecifikácii vám poskytne autorizovaný predajca značky ŠKODA.

www.skoda-auto.sk

Váš autorizovaný predajca vozidiel ŠKODA:

AUTO PARK BREZNO, s.r.o., Cesta osloboditeľov 2419/21, 977 01 Brezno
Tel. 048 / 612 30 30, 0903 903 703, www.autoparkbr.sk

AUTOPARK
BREZNO

BB 20-11 strana 5

+421 905 259 926

**CINTORÍN RADVÁŇ
URNOVÉ MIESTA
NA PREDAJ**

DOBRE KAMENÁRSTVO

www.dobrekamenarstvo.sk
info@dobrekamenarstvo.sk

Serióznosť, flexibilita, tradícia od r. 1989
Objednávky bez finančnej zálohy

Bánska Bystrica
Nám. Ľ. Štúra 8, Radvaň

Ponúkam

živé prasatá
2,30 €/kg

bravčové polovice
s hlavou 2,95 €/kg

dovoz v cene

Kontakt:
0907 839 394

INZERCIA

0907 877 862

ZENIT

**POLYKARBONÁTOVÉ
DOSKY**

Zľava -20% na komôrkové dosky 10mm
Zľava -25% na plné dosky

Od 6,99 €/m² s DPH

Viac informácií na:
eshop.zenitsk.sk/akcia KOŠ: +421 46 5430 771 KOŠICE: +421 55 6254 006

**ZĽAVY AŽ
-25%**

PLECHOVÉ GARÁŽE, HALY + projekt, VOLIERY PRE PSOV
OBYTNÉ KONTAJNERY, GARÁŽOVÉ BRÁNY, MREŽE,
PLECHOVÉ PLOTY, PLECHY, DOVOZ A MONTÁŽ CELÁ SR
TEL.: 0905 20 70 59 - www.kupdodomu.sk

PREDAJ MALEJ HYDINY
za bezkonkurenčné ceny

2-3 týždňové	husokačky MULÁRD	3,00 €
2-3 týždňové	brojlerové KAČKY	3,00 €
2-3 týždňové	HUSI	7,50 €
2 týždňové	brojlerové KURENCE	2,00 €
13 týždňové	NOSNICE	5,30 €

začíname 2.4. 2020 a potom každý druhý štvrtok
v Banskej Bystrici - bývalá cementáreň od 10:00 do 11:00 hod.

0905 745 006 • 0903 944 151 TURÁ - bývalé PD



BALKÓNY • ZIMNÉ ZÁHRADY • PERGOLY



balkóny rámové

balkóny bezrámové

zasklievanie terás

splátky od 49 €

splátky od 98 €

zimné záhrady

hliník. prístrešky

splátky od 149 €

splátky od 99 €

JARNÁ AKCIA

ZĽAVY AŽ DO 25%

Možnosť výhry 250 €

0948 787 777 | www.balkona.eu

Ku každej objednávke darček | Možnosť splátok s 0% úrokom

BALKONA
BALKONOVÉ A OKENNÉ SYSTÉMY

Nepeňažné benefity

Novela zákona o dani z príjmov účinná od 01.01.2020 priniesla viaceré významné zmeny, medzi ktoré môžeme zaradiť aj nové typy oslobodenia od dane z príjmu zo závislej činnosti, tzv. nepeňažné benefity.

Prvým z týchto benefítov je rozšírenie oslobodenia pre vzdelávanie zamestnancov. Rozšírenie sa týka akéhokoľvek vzdelávania zamestnanca, za splnenia podmienky, ktorá určuje, že musí ísť o stále vzdelávanie súvisiace s činnosťou alebo podnikaním zamestnávateľa, pričom ak by išlo o vysokoškolské vzdelávanie prvého alebo druhého stupňa, musí byť splnená ďalšia podmienka, ktorá určuje, že tento pracovný vzťah je zamestnanec povinný dodržiavať k začiatku akademického roka nepretržite 24 mesiacov.

Ďalším benefítom sú lekárske preventívne prehliadky, ktoré sú súčasťou opatrení o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci. Zamestnávateľ je povinný zabezpečiť vykonávanie zdravotného dohľadu vrátane lekárskeho preventívnych prehliadok vo vzťahu k práci, a to v pravidelných intervaloch v závislosti od charakteru vykonávanej práce a pracovných podmienok. Zamestnávateľ je povinný ich zabezpečiť aj na požiadanie zamestnanca. Takto vzniknuté náklady je povinný uhradiť a nie prenášať ich na zamestnanca. Novela zaviedla dva prípady poskytovania príspevkov na preventívnu prehliadku. Ak pôjde o poskytnutie príspevku pre zákonom určený okruh ľudí a práce, tak pôjde o príjem vylúčený z

predmetu dane u zamestnanca a o uznateľný daňový výdavok zamestnávateľa. Ak by išlo o poskytnutie príspevku nad rámec určených predpisov prostredníctvom úhrady zo sociálneho fondu, tak pôjde o oslobodený príjem u zamestnanca a u zamestnávateľa o daňový výdavok spadajúci pod tvorbu povinného prídeltu do sociálneho fondu. Posledným z benefítov zavedeným novelou je zvýšenie sumy oslobodenia na ubytovanie. Tento nepeňažný benefít sa týka zamestnancov, ktorí u zamestnávateľov vykonávajú prevažne činnosti vo viacmennej prevádzke, a on im zabezpečuje ubytovanie. S účinnosťou od 01.01.2020 bol tento benefít zvýšený na sumu 100 eur mesačne, ktorá sa môže uplatniť pri poskytovaní ubytovania po 31.12.2019. Okrem týchto nepeňažných benefítov s účinnosťou od 01.01.2020, novela zavádza aj zvýhodnenie plynúce až od 01.01.2021 týkajúce sa oslobodenia nepeňažného príjmu zamestnanca vo forme dopravy do zamestnania organizovanej zamestnávateľom do výšky 60 eur mesačne. Novela zjednodušuje doterajšie ustanovenie a zavádza paušálnu sumu príspevku na jedno obsadené miesto v motorovom vozidle. Po prekročení tejto sumy sa zdaní len rozdiel nad 60 eur.

V

4

Legal

LAW FIRM

» Tím advokátskej kancelárie V4 Legal, s.r.o.

e-mail: info@v4legal.sk, www.v4legal.sk

ICEKO

KONTAJNERY • POŽIČOVŇA

informácie: 048 - 414 49 08
NONSTOP: 0905 745 793

POŽIČOVŇA

STAVEBNEJ TECHNIKY

PRÍVESNÝCH VOZÍKOV

ODVOZ VEĽKOOBJEMOVÝCH KONTAJNEROV



FLEXIBILITA
A OCHOTA

sortiment nájdete na:
www.iceko.sk

Najčítanejšie
regionálne
noviny

REGION
PRESS

ZASKLIEVANIE BALKÓNOV

- Rámový systém **ZIMNÉ ZĽAVY**
- Bezrámový systém
- Systém pre zábradlia
- Tieniaci systém



ZASKLIEVANIE TERÁS

- Terasy **ZIMNÉ ZĽAVY**
- Altánky
- Zádverie
- Prístrešky
- Pergoly



SLOVREKLA s.r.o.
B. Bystrica: Bernolákova 2, (bývala Termika pod Novamed-om)
po. - pia. 8:00 - 16:30 hod., slovreklabb@slovrekla.sk
048/416 25 68, 0918 933 914, www.slovrekla.sk
Zvolen: Trhová 6 (Tržnica - 1. posch.)
po. - pia. 8:30 - 17:00 hod., info@slovrekla.sk
045/540 20 71, 0905 298 160, www.slovrekla.sk

FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE

REKONŠTRUKCIA
KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA
na materiál 30%

FRÉZOVANIE
od 20€/bm

- PRESTAVBY
NADSTREŠNÝCH
ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE
A SIETKOVANIE
KOMÍNOV

OBHĽADKA KOMÍNOV
ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

LK Silencia

kompletne pohrebné služby

SLUŠNOSŤ • SERIOZNOSŤ • PROFESIONALITA

NON-STOP služba
0905 60 00 85

www.silencia.sk

už 30
ROKOV
S VAMI

Infolinka Corona

Národné centrum zdravotníckych informácií zriadilo v súvislosti so šírením koronavírusu novú infolinku. Odborníci na čísle **0800 221 234** odpovedajú na otázky 24 hodín denne, 7 dní v týždni.

Výročia a udalosti

18. marca 1804
sa **Napoleon Bonaparte** vyhlásil za francúzskeho cisára.

19. marca 1856
sa prvý raz použili **planové lampy** ako verejné osvetlenie v Bratislave.

REGION
PRESS

Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je 18. marca 2020



Premium Toner Cartridge

www.TonerPartner.sk

ZĽAVA
10%
na kompatibilné náplne

ZĽAVA
3%
na originálne náplne

Ako získate zľavu?
Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **BANSKOBYSSTRICKO** a získate zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.



Najlepšie elektro
2017 / 2018

UŽ 33 ROKOV PRINÁŠAME POCIT DOMOVA

Darček ZADARMO

Pri kúpe práčky Whirlpool nad 300€ v predajni sieti Euronics Vám pošleme zadarmo darčkovú kartu v hodnote 25€ do siete drogerií Teta.

DARČKOVÁ KARTA 25€

euronics

294⁷⁰€

359€

1200
otáčky

8kg
kapacita

A+++

Whirlpool FWG81284W EU Automatická práčka

Hlučnosť 52 dB pri praní, 79 dB pri odstreďovaní, 6. zmysel, 12 programov, digitálny displej, funkcia FreshCare+, detský zámok, odložený štart.



249€



3GB
RAM

32GB
pamäť

Lenovo Yoga Tab Smart 10,1" Tablet

10,1" IPS displej, rozlíšenie 1920×1200 px, 8-jadrový procesor 2,0 GHz, 3 GB RAM, interná pamäť 32 GB, podpora pamäťových kariet (max. 256 GB), zadný fotoaparát 8 Mpx, predný fotoaparát 5 Mpx, USB-C, GPS, Wi-Fi ac, Bluetooth 4.2, operačný systém Android.

359€

449€

Teraz so zvýhodnenou cenou

UŠETRI
90€



JBL PartyBox 300 / Výkonný párty reproduktor so svetelnými efektami

Bezdrôtové slúchadlá s mikrofónom, do uší, konštrukcia uzatvorená, Bluetooth, hlasový asistent, krytie IPx0, frekvenčný rozsah 20Hz–20000Hz, citlivosť 105dB/mW, impedancia 32 Ohm, menič 12mm, výdrž batérie až 3 h.

349€

769€

UŠETRI
420€



4K
UHD

A

Sony KD-43XG7096 / 4K UHD Smart

Televízor SMART LED, 4K Ultra HD, Motionflow XR 400 (50Hz), HDR10 a HLG, DVB-T2/S2/C, H.265/HEVC, 3× HDMI, 3× USB, CI+, USB nahrávanie, LAN, Wi-Fi, Miracast, HbbTV, herný režim, Netflix, Linux, VESA 200×100 mm, repro 20W, Dolby Atmos, DTS Digital Surround, Dolby Digital Plus a ClearAudio+.

54⁹⁰€

69,99€

UŠETRI
21%



Ariete 4164 / Parný mop 10v1

Funkcia 10v1. Nádoba na vodu s objemom 350 ml. Ručný parný čistič. Odnímateľná rukoväť/hlavica mopu. Konštantný výstup pary. Hliníková teleskopická rukoväť. Indikátor zapnutia. Regulácia pary. Doba prevádzky 18 – 20 minút.

od 68⁹⁰€



KBT Šmykľavka pre deti 3m

Na šmykľavku je možné pripojiť hadicu na prívod vody - príprava na hadicu sa nachádza zo zadnej strany pri vrchu šmykľavky v strede. Dĺžka 2750 mm, šírka 495 mm, vnútorná šírka 330 - 353 mm, výška pre osadenie šmykľavky je 1500 mm, nosnosť 80 kg.

36⁹⁰€

49,95€

UŠETRI
26%



ŠTARTUJEME ZÁHRADNÚ SEZÓNU

GUDE UASA 12-201-24 Aku odvetvovacia píla

Akumulátorová univerzálna odvetvovacia píla s dobrým záberom vďaka výkonnému motoru, variabilná regulácia rýchlosti, signalizácia stavu nabitia, zubkovaný strmeň na konáre, rýchloupínacie skľučovadlo, kompatibilná s bežnými pilovými listami. Dodávaná vrátane rýchlonabíjačky, batérie 2 Ah a pilového listu a strmeňa.

Akcia platí od 13.03. 2020 do 19. 03. 2020 alebo do vypredania zásob.

Liptovský Mikuláš EURONICS TPD, OD PRIOR, Štúrova ul. 1968, 044/562 1674 • Lučenec EURONICS TPD, OD Prior-Stred, tel. 047/433 3332

Žilina EURONICS TPD, Prielohy 1012/1C, tel. 0918 421 069 • Žiar nad Hronom EURONICS TPD, OD Prior-Stred, tel. 045/673 2289

Zvolen EURONICS TPD, RETAIL PARK, tel. 045/540 1845

O aktuálnej dostupnosti letákových výrobkov sa môžete vopred informovať na telefónnych číslach jednotlivých predajcov uvedených v letáku. Ak sa výrobok uverejnený v letáku nenachádza v predajni uvedenej v zozname predajní, predajňa zabezpečí dodanie požadovaného výrobku do predajne. Technické parametre a vyobrazenia výrobkov sú prevzaté od výrobcov. Chyby a omyly v texte, cenách a technickom popise sú vyhradené. Niektoré obrázky môžu byť len ilustračné. Ceny výrobkov sú uvedené vrátane DPH. Vydavateľ letáku: František Majtán - Euronics TPD, Farského 26, 851 01 Bratislava

Pažitka

Pamätáte sa z detstva? Na maslovom či masťnom chlebe, na omelete alebo v polievkach. Rodiskom pažitky je okrem Ázie Európa, kde sa pestuje už od stredoveku.

Pažitka obsahuje desiatky živín, z ktorých vynikajú medzi iným vitamíny K, C a A, železo, meď a mangán. Čo sa aminokyselín týka, vyniká pažitka v obsahu tryptofánu, treonínu, izoleucínu, leucínu a lyzínu. Unikátne organické zlúčeniny nachádzajúce sa v pažitke prinášajú telu podobné výhody ako cesnak a účinne zmierňujú tráviace ťažkosti. Okrem toho má prirodzené antibakteriálne vlastnosti, ktoré dokážu eliminovať široké spektrum baktérií, najmä baktérií v rodine salmonel, ktoré pôsobia na gastrointestinálny systém. Presnejšie povedané, zvyšuje účinnosť príjmu živín z čreva, čím sa zabezpečí, že dostanete čo najviac živín z potravín.

Pažitka udržuje zdravé srdce

Jednou z najdôležitejších organických zlúčenín nachádzajúcich sa v pažitke je alicín, ktorý bol spojený so zníženými hladinami LDL (zlého) cholesterolu v tele a zlepšením zdravia srdca. Alicín je tiež spojený so znížením krvného tlaku.

Pažitka posilňuje imunitu

Vysoká hladina vitamínu C - až 58,1mg v 100g pažitky - v pažitke pomáha zvyšovať účinnosť imunitného systému stimuláciou tvorby bielych krviniek a stimuláciou pro-

dukcie kolagénu, ktorý je nevyhnutnou zložkou pri tvorbe nových krvných ciev, buniek, tkanív a svalov.

Pažitka zlepšuje zdravie kostí

V pažitke sa nachádza široká škála vitamínov a minerálnych látok, ale jedným z najdôležitejších je určite vitamín K, ten je veľmi dôležitý pri udržiavaní minerálnej hustoty kostí a integrity kostí.

Pažitka zlepšuje zrak

Karotény nachádzajúce sa v pažitke, menovite luteín a zeaxantín, sú priamo zodpovedné za redukciu oxidačného stresu v očnom systéme a oddialenie vzniku šedého zákalu v oku. Pomáhajú tiež spomaliť alebo predísť makulárnej degenerácii, udržiujú oči zdravé aj v starobe.

Pažitka bráni vzniku rakoviny

Pažitka obsahuje antikarcinogénne zlúčeniny, ktoré zabrahňujú rastu alebo šíreniu rakoviny do všetkých častí tela prostredníctvom procesu metastázy. Zvyšuje produkciu glutatiónu, ktorý identifikuje a eliminuje rakovinu a metabolity spôsobujúce toxíny v tele.



» red

CUKRÁREŇ SLADKÝ SEN VEĽKÝ KRTÍŠ PREVÁDZKA V OD KAUF LAND BREZNO

požívame Vás na nákup **chutných čerstvých zákuskov** vyrábaných tradičným receptúrami z najkvalitnejších surovín.

Čaká na vás **široká ponuka VYNIKAJÚCICH ZÁKUSKOV, VÝBORNÁ KÁVA, ČAJ, HORÚCA ČOKOLÁDA a PRÍJEMNÁ OBSLUHA.** Prijímame objednávky zákuskov na rodinné oslavy.

Tešíme sa na vás v OD Kaufland Brezno! Vaša Cukráreň Sladký sen Veľký Krtíš



43-0040

PREČO REKLAMNÁ INZERCIU U NÁS ???



MY VIEME AKO A VY VIETE PREČO

- Patríme medzi najčítanejšie týždenníky na Slovensku
- Pomôžeme Vám získať nových zákazníkov
- Poradíme Vám ako byť krok pred Vašou konkurenciou

V našej redakcii si môžete zadať inzerciu do ľubovoľného okresu:

Kontaktujte nás:

0907 727 204, 0907 877 862

NOVOOPTIK a.s.

NOVOOTVORENÁ OPTIKA V BREZNE ZA CENY, KTORÉ SI MÔŽETE DOVOLIŤ



V ponuke viac ako 1500 rámov,
cena rámov od 20 € do 80 €, zľavy od 20 do 30%

OTVÁRACIE HODINY

Pondelok - Piatok:
9:00 - 17:00 hod

📍 Rázusova 13, Brezno
0948 509 223
www.novooptik.sk

- **Dioptrické okuliare** aj bez lekárskeho predpisu
- Slnecné dioptrické okuliare
- Detské okuliare
- Základné sklá 13 € pár
- Bifokálne sklá od 42 € pár
- Multifokálne sklá od 114 € pár
- Fotochromatické sklá od 60 € pár

**MERANIE
ZRAKU
ZADARMO**

OPTIKA V BANSKEJ BYSTRICI



OTVÁRACIE HODINY 📍 Horná 18, Banská Bystrica

Pondelok - Piatok: 8:00 - 17:00 (vedľa poisťovne Union)
OTVORENÉ Sobota: 9:00 - 12:00

0948 509 223

www.novooptik.sk



V ponuke viac ako 2000 rámov,
cena rámov od 20 € do 80 €, zľavy od 20 do 30%

43-0034

ŠPECIALIZOVANÝ TREŠTNÝ SÚD PEZINOK

vypisuje výberové konanie

na obsadenie 1 (jedného) voľného miesta v dočasnej štátnej službe,
funkcia: radca – asistent (3. platová trieda – 713,50 eur)
 pre pracovisko Banská Bystrica, Skuteckého 10

Podrobnosti k výberovému konaniu sú uverejnené na internetovej stránke:
https://obcan.justice.sk/infosud/-/infosud/zoznam/vyberove_konanie
 alebo tel. kontakt 033/88 95 142

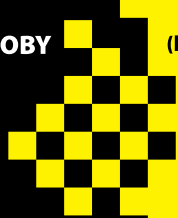
TESEC s.r.o.:hľadá **OPERÁTOROV DO VÝROBY**

kábloých zväzkov

NA HLAVNÝ PRACOVNÝ POMER
 s nástupom ihneď.

Požiadavky:

- zodpovednosť, - technická
 - flexibilita, zručnosť



Mzdové podmienky
 (brutto) 580 EUR/mesiac
 + variabilná zložka
 mzdy 0-65€

V prípade záujmu,
 žiadosti posielajte na:
repcia@tesec.sk

Ponúkam jednoduchú

ADMINISTRATÍVNU
PRÁCU

len pre dôchodcov,
 aj invalidných, v B. Bystrici.

Práca je na dohodu
 za 200,-€ mesačne.

Kontakt: 0905 421 350

28-0106

HONDA

LUSTA MOTOR, s.r.o.
 Medený štátny 33 • Banská Bystrica • tel.: +421 48 436 35 32
www.lustamotor.sk

Do nášho kolektívu hľadáme šikovného:

AUTOMECHANIKA

Plat (brutto): 1.000 EUR/mesiac + odmeny

UMÝVAČKU ÁUT A UPRATOVAČKU

Plat (brutto): 700 EUR/mesiac + odmeny

Životopisy zasielajte na e-mail: riaditel@lustamotor.sk
 Kontakt: 0915 880 402, p. Badínsky

28-0108



Zabehnutá firma z BB
 zaoberajúca sa predajom
 drevoplastových terás
 prijme do TPP

ŠOFÉRA DODÁVKY
A SKLADNÍKA

Nástup ihneď.
0905 796 690
www.wpcslovakia.sk

Spoločnosť zo ZV
PRIJME ĽUDÍ NA ROZVOZ
A DISTRIBÚCIU KNÍH.

Požadujeme vlastné auto,
 ponúkame zárobok
 200-250 € týždenne.
0919 178 947

INZERCIA
0907 727 204

83-0102



Pre náš závod vo Zvolene hľadáme:

Operátorov výroby

POPIS PRACOVNÉHO MIESTA

- > Zabezpečuje plynulú obsluhu stroja na určenom pracovisku s dodržaním štandardu kvality a výkonnej normy
- > Práca v 3 a 4-zmennej prevádzke (7 a ½ hodinové zmeny)
- > Zmluva cez personálnu agentúru
- > Plat od 696 € brutto, po skúšobnej dobe 744€ brutto
- > Zákonné príplatky
- > Variabilná zložka mzdy do 8%, možnosť postupu do vyššej tarifnej triedy na základe individuálneho hodnotenie zamestnanca

Nastavovačov CNC centier a nastavovačov montážnych liniek

POPIS PRACOVNÉHO MIESTA

- > Nastavovanie, prestavovanie CNC obrábacích centier/montážnych liniek
- > Koordinácia práce operátorov vo výrobe
- > Vykonávanie meraní (ručných alebo s pomocou meracích zariadení)
- > Zodpovednosť za chod obrábacích centier/montážnych liniek a splnenie plánu výroby
- > Práca s technickou dokumentáciou
- > Práca v 3 a 4-zmennej prevádzke (7 a ½ hodinové zmeny)
- > Plat od 945 € brutto, po skúšobnej dobe 1 005€ brutto
- > Zákonné príplatky
- > Variabilná zložka mzdy do 8%, možnosť postupu do vyššej tarifnej triedy na základe individuálneho hodnotenie zamestnanca

Svoje životopisy posielajte e-mailom alebo poštou na adresu:

Continental Automotive Systems Slovakia s.r.o.

Cesta ku Continentalu 1, 96001 Zvolen

eva.mostenicka@continental-corporation.com

+421 910 856 581

SBS RAVI s.r.o.

prijme do TPP pracovníkov strážnej
 služby pre objekt v **Banskej Bystrici**.

Jedná sa o držanie pohotovosti na telefón.
 Podmienka len z Banskej Bystrice.

Nástup : ihneď

Hodinová mzda : 3,00 € netto/ hodina

KONTAKT : 0908 986 420

52-0038

A.I.I. Technické služby s. r. o. prijme ihneď

- Ručný pracovník – ruč. čistenie – 680 € mesačne brutto + príplatky
- VODIČ "B" "T" - 980 € mesačne brutto + príplatky
- VODIČ "C" - od 1.300 € mesačne brutto + príplatky

Zimná údržba ciest a komunikácií v BA
 Miesto výkonu práce BRATISLAVA
 0948 / 374 149, dispecing2@a.i.i.sk

Základná zložka mzdy
 + príplatky a ODMENY

UBYTOVANIE ZADARMO – NÁSTUP IHNEĎ

94-0046

SBS GUARDING s. r. o.

prijme strážnikov na prevádzku
 v **Banskej Bystrici**

Mzda: 3,9996 €/h. brutto

Nástup ihneď.

0948 219 522 • vaclav.papala@guarding.sk

36-0002

Kvalitné vizitky od za ks*

200 ks		14 € / 0,070 € za ks
400 ks		24 € / 0,060 € za ks
600 ks		32 € / 0,053 € za ks
800 ks		39 € / 0,049 € za ks
1000 ks		33 € / 0,033 € za ks

0907 727 204
0907 877 862
www.lacne-vizitky.sk

Technická špecifikácia:

300 g vizitkový papier, rozmer 9 x 5 cm, jednostranná plnofarebná tlač, tlač - hárkový offset
 *uvedená cena platí pri odbere od 1000 ks vizitiek a je prepočítaná konverzným kurzom 1,- € / 30,126 SK.
 Všetky ceny sú uvádzané bez DPH 19%.

77-0060

Volby 2020

Volby do Národnej rady SR z konca februára sú už za nami a občania rozдали politickým zoskupeniam karty podľa svojho uváženia.

Výsledky volieb môžu niesť prívlastok „prekvapujúce“, ale aj také, aké svojim spôsobom v minulosti neboli. Víťazom, a to celkom jednoznačne, sa stalo hnutie OĽaNO. Keďže najvyšší predstaviteľ tohto hnutia často na stránkach tohto periodika oslovoval občanov našej krajiny a teda aj mňa a ako víťaz volieb chce, aby vláda, ktorú v najbližšej dobe zloží, bola najlepšia v histórii krajiny, chcel by som v rovnakom priestore upriamiť jeho pozornosť práve na proces volieb.

Ako bojovník s korupciou, ako bojovník za spravodlivosť a rovnaké možnosti všetkých občanov Slovenska, ma líder OĽaNO určite chápe, že by som veľmi chcel, aby parlamentné voľby priniesli ponuku kandidátov zo všetkých regiónov, teda aj z toho môjho a aby mňa a môj región po akýchkoľvek ďalších voľbách nezastupovali iba poslanci z Trnavy alebo z Bratislavy.

Naivne sa domnievam, že poslanec (ani nemusí byť členom politickej strany) žijúci v danom regióne nielenže má vzťah k miestu každodenného života, ale on a jeho príbuzní chodia po rovnakých cestách a chodníkoch, osobne zažívajú radosti a strasti daného miesta, a preto výkon poslaneckého mandátu môže byť osobnejší a so zame-

raním na skutočný ošoh občanov a krajiny. Rozdeľte jednotný volebný okrsk na princípe krajov a zaviazte politické strany, aby záujem o miesta, kde naoko „nič nie je“, bol skutočný a trvalý, aby volebná kampaň nebola len „výletom na vidiek“ a „opíjanie suchým rožkom“.

Konkrétne hnutie OĽaNO by s tým určite nemalo žiadny problém, keďže programovo hľadá v regiónoch osobnosti. Na takúto zmenu treba nielen ústavnú väčšinu v parlamente, ale najmä odvahu a presvedčenie o tom, že partokracia, ktorá je len karikatúrou teoretickej demokracie, slúži občanom len naoko, pretože slúži len politickým subjektom a ich záujmom.

Urobte zmenu volebného systému tak, aby výsledky volieb pre voliča neboli len súborom televíznych alebo internetových správ o cudzích ľuďoch, ktorí dostali mandát od rovnako cudzích ľudí. Kým pred voľbami všetci kandidáti veľmi dobre chápu voličov a ich potreby, tak po voľbách často nechápu následné nepochopenie voličov (ak sa ním vôbec zaoberajú). Výsledky týchto volieb sú zrkadlom rôznorodých nádejí voličov a následne prinášajú ťarchu zodpovednosti na zodpovedného politika. Ak však vyhlásenia o systémových zmenách neboli len prázdny rečami, je tu jedinečná možnosť priblížiť zastupiteľskú demokraciu k voličom, prinavrátiť jej elementárny zmysel.

» **Vlado Borák z Oravy**

ELEKTRO RECYCLING, s.r.o., Priboj 549, 976 13 Slovenská Ľupča
Tel.: 048/471 63 28, e-mail: personalne@elektrorecycling.sk

Prijme do HPP:

• VODIČA VZV •

- Požadujeme:** - odborné alebo SŠ vzdelanie
- oprávnenie na obsluhu VZV, - základné znalosti v strojárstve
- zodpovednosť, spoľahlivosť, základné technické znalosti
- samostatnosť pri plnení úloh, bezúhonnosť

Plat: od 820 EUR/mesiac - základná zložka mzdy: 820€
(704 + 116 - povinný príplatok za sťažený výkon práce)

Nástup: **ihneď**

Pisomnú žiadosť s profesijným životopisom a fotografiou zasielajte poštou alebo e-mailom na vyššie uvedené adresy.

Akadémia umení v Banskej Bystrici vypisuje výberové konanie na pracovnú pozíciu PERSONALISTA/-TKA

Miesto práce: Kollárova 22, 974 01 Banská Bystrica

Termín nástupu: dohodou

Druh pracovného pomeru: plný úväzok

Mzdové podmienky: v súlade so zákonom 553/2003 Z.z. o odmeňovaní niektorých

zamestnancov pri výkone práce vo verejnom záujme

Typické činnosti vykonávané na pozícii

Stanovovanie kvalifikačných predpokladov na vykonávanie pracovných pozícií.

Zatriedňovanie nových zamestnancov v zmysle platných predpisov.

Vedenie osobných pohovorov s uchádzačmi o zamestnanie.

Prípravovanie obsahovej stránky pracovných zmlúv.

Zabezpečovanie pracovnoprávných úkonov spojených so vznikom a zánikom pracovného pomeru.

Prípravovanie podkladov pre spracovávanie miezd.

Zodpovedanie za archivovanie a dodržiavanie ochrany osobných údajov zamestnancov.

Sociálna politika – tvorba a použitie sociálneho fondu a jeho zúčtovanie.

Spolupráca pri tvorbe vnútorných predpisov v oblasti personálnej práce.

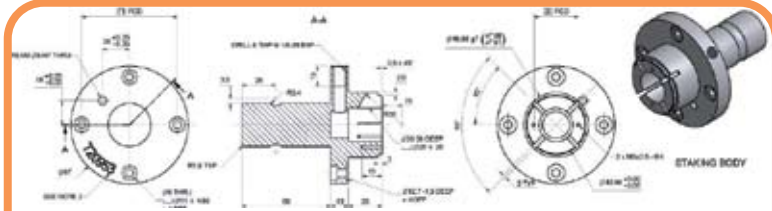
Spolupráca so sociálnou poisťovňou pri dôchodkovom konaní zamestnancov.

Úroveň vzdelania: min. stredoškolské s maturitou

Prax v personalistike výhodou.

Žiadosti a životopisy zasielajte e-mailom na kvestor@aku.sk, poštou na vyššie uvedenú adresu.

Blíšie informácie o spracúvaní Vašich osobných údajov nájdete na www.aku.sk.



Pre zákazníka v oblasti strojárstva v okolí Banskej Bystrice hľadáme:

• Technológa •

HPP 1500–2000 €/mesiac

• Konštruktéra •

HPP 1500–2000 €/mesiac

• CNC operátorov •

HPP 8–10 €/hod. | Živnosť 10–12 €/hod.

AGENTÚRA

TECHWORK

V prípade záujmu nás kontaktujte na 0948 721 440 alebo sa zaregistrujte cez www.techwork.sk

PONUKA PRÁCE PRE KAŽDÉHO

Prax nevyžadujeme, radi Vás zaučíme

MIESTO VÝKONU: + Slovensko + Morava

VAŠA NÁPLŇ PRÁCE:

- + Pomocné práce pri výrobe, balení, čistení, etiketovaní a spracovaní potravín
- + Jednoduchá obsluha strojov

PONÚKAME VÁM:

- + Mzda od 600 eur (podľa náročnosti a dĺžky turnusu)
- + Prácu na pracovný pomer, brigády alebo turnusy
- + Pravidelné zálohy
- + Odmeny, bonusy, stravovanie
- + Ubytovanie a doprava zadarmo



AVEC TRADE
SPÁJAME ĽUDÍ S PRÁCOU UŽ 25 ROKOV

www.avectrade.sk
info@avectrade.sk

041/5000 633
0911 551 521

ZAPICHOVANIE a ZATÁČANIE CHMEĽA

Oblíbená brigáda. Čistý zárobok sa najčastejšie pohybuje cez **1 300 Kč/deň** a VIAC (cez **50€/deň** a viac), celkovo bežný zárobok predstavuje cez **1 400 €**. Výplata v hotovosti, zálohy každý týždeň. Práca na cca 2 aj 4 týždne (možnosť vycestovať domov a naspäť). Prac. zmena 10 hod, pracuje sa na úkol! **Ubytovanie a cestovné zdarma. Celodenné stravovanie** za symbolický príspevok. **Nástup po Veľkej noci.** Práca nie je ťažká, ale hľadáme iba ľudí zvyknutých na fyzickú prácu. Práca vhodná pre ženy, mužov aj páry. **U nás vek nerozhoduje. Istota aj celoročnej práce a dôchodku.**

Viac na **0948 950 067** (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť). Jobbees, člen združenia AB Crop

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Kúpim jelenie, srnčie, danielie zhody a trofeje.

VÝKUP VOJENSKÝCH VECÍ - MILITÁRIÍ

tel. 0904 474 597

Okenné sušiaky

Montáž bez narušenia fasády alebo okenného rámu

AKCIA - 25% do konca mesiaca

0944 556 070

www.susiakynaokna.sk

Spôsobujú vám schody problém?



5 ROKOV

Stannah

Stannah Vám ponúka stoličkové výťahy na všetky typy schodísk.

ŽP občanom poradíme, ako získať na zakúpenie štátny peňažný príspevok.



Viac ako 600 000 Stannah zákazníkov na svete

Zavolajte na naše
bezplatné telefónne číslo
0800 162 162
www.stannah.sk

Sme priami výrobcovia a špecialisti na najpredávanejšie stoličkové výťahy na svete!

PRIJMEME ucelené partie

MURÁROV

na výstavbu
rodinných a bytových domov v Belgicku

- Práca na živnosť
- Práca na úkol (3.500 - 4.500 €/mes.)
- Ubytovanie zabezpečené a hraďené
- slovensky hovoriaci kolektív
- Nástup ASAP

ZU-COM, s.r.o.
Tel.: 0917 860 693

PRÁCA V ČR
PLATÍ OD 850 DO 1300 EUR

- OPERÁTOR VÝROBY
- VODIČ VZV
- PRÁCA S POČÍTAČOM
- HORIZONTKÁR CNC
- ZVÁRAČ CO2
- ZORAĐOVAČ

Bezplatná infolinka:
0800 500 091
www.konstrukter.sk - nabor@konstrukter.sk

ECO Energy®
energetické poradenstvo

CHCETE VYUŽÍVAŤ SLNEČNÚ ENERGIU NA MAXIMUM?

Teraz už môžete vďaka neobmedzenej virtuálnej batérii, z ktorej čerpáte elektrickú energiu pre celú Vašu domácnosť večer aj ráno. Spotrebujete ju dokonca ešte skôr ako ju vyrobíte, stačí keď ju vrátite počas roka.

www.ecoenergy.sk • info@ecoenergy.sk

infolinka: 0800 909 909, 0948 930 940

NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

POTVRDENÉ NAŠIMI ZÁKAZNÍKMI !!!

Ako jediný na trhu Vám prinášame možnosť splatiť si Vaše nové zariadenie, ktoré Vám bude celý život šetriť Vašu peňaženku. Toto zariadenie si navyše splatíte z ušorených financií, ktoré by ste aj tak zaplatili za nákup elektrickej energie.

- 3 ploché kolektory, 300l bojler v cene
- návratnosť investície 2-3 roky
- kompletná konštrukcia na strechu + pripojovacie potrubie
- spoľahlivo pokryje spotrebu teplej vody od marca do októbra

Aj na splátky
19,90€ x 96 mes.

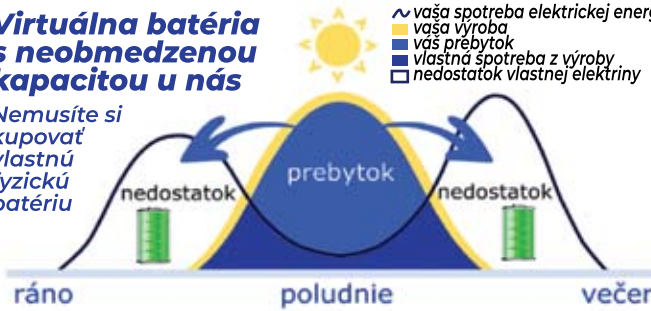
1590€
vrátane montáže

Možnosť na splátky na celý sortiment až na 5 až 8 rokov



Virtuálna batéria s neobmedzenou kapacitou u nás

Nemusíte si kupovať vlastnú fyzickú batériu



- vaša spotreba elektrickej energie
- vaša výroba
- váš prebytok
- vlastná spotreba z výroby
- nedostatok vlastnej elektriny

Fotovoltaická elektrárňa 3000 Wp

- pozostáva z 10 panelov + menič
- zadarmo virtuálna batéria s neobmedzenou kapacitou
- montáž na kľúč, návratnosť investície 4-5 rokov
- ročná výroba el. energie 3500 kWh
- Zvýšok životnosti elektrárne viac ako 25 rokov máme vami vyrobenú elektrinu úplne zadarmo

2889€
vrátane montáže

Aj na splátky
36,16€ x 96 mes.

25 ROKOV
ZÁRUKA OD VÝROBCU

ENVIROTHERM
www.envirotherm.sk
info@envirotherm.sk

tel: 0909 150 150

Pre všetky kotly platí:

emisná trieda
5

Uvedené ceny sú s DPH.

ecodesign

Ceny kotlov emisnej triedy 5, sú uvedené po odrátaní štátnej dotácie, bez montáže.

VIADRUS

- záruka 10 rokov
- účinnosť až 91%
- nízka spotreba paliva

Výkon v kW	Doporučená vykurovacia plocha	Cena *
16 kW	150 m²	1 €
21 kW	220 m²	35 €
25 kW	290 m²	79 €
30 kW	350 m²	150 €

ATMOS

Splyňovací kotol ATMOS DC 18 S kW

Výkon v kW	Doporučená vykurovacia plocha	Cena *
18 kW	200 m²	199 €
25 kW	290 m²	380 €
30 kW	350 m²	457 €

MCE

Automatický kotol drevo a pelety MCE V7 PLUS PELLET
Vysoká účinnosť kotla nad 91%

Výkon v kW	Doporučená vykurovacia plocha	Cena *
19 kW	270 m²	999 €

VIGAS

Splyňovací kotol VIGAS. Vysoká účinnosť kotla nad 91%.

Výkon v kW	Doporučená vykurovacia plocha	Cena *
18 kW	200 m²	199 €
25 kW	290 m²	380 €
30 kW	350 m²	457 €