

BYSTRICKO BREZNIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 50 530 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

**Odložili Vám v nemocnici termín operácie?
My ju zrealizujeme do 14 dní.**



www.zdravomed.sk

MEDICÍNSKE CENTRUM
ZDRAVOMED 2PLASTICKÁ - ESTETICKÁ
CHIRURGIACIEVNA
CHIRURGIANEUROCHIRURGIA
CHIRURGIA

OPERAČNÉ VÝKONY:

Korekcia viečok, nosa,
ušníc, jaziev, pier po úrazoch
a vrodených vývojových väd.

Odstraňovanie novotvarov,
znamienok a bradavíc s histológiou
a presnou diagnostikou.

Odstránenie a vybratie kožných,
podkožných, svalových tumorov, lipómov,
aterómov, fibrómov.

Modelácia prsníkov
(zväčšenie, zmenšenie).

Operácia syndrómu karpálneho tunela,
Dupuytrenovej kontraktúry.

Laparoskopické operácie prietrží
(pruhov) slabínových, pupočných,
žlčníka a iné.

Operácie varixov klasickou metódou,
radiofrekvenčnou, laserovou metódou.

Sklerotizácia varixov.

Neurochirurgická miniinvazívna
operácia platničiek laserom
bez skalpela.

PRINÁŠAME VÁM KRÁSU A RADOSŤ DO ŽIVOTA...

Objednávanie pacientov na termín PO - PIA, 08:00 - 16:00

☎ 0905 667 913, 048/419 01 65

✉ recepacia@zdravomed.sk

Cesta k nemocnici 1
974 01 Banská Bystrica

PREDAJ A DOVOZ PALIVOVÉHO DREVA

Prípravujeme palivové drevo namiešané z listnatých drevín - dub, buk, agát, breza, lipa, čerešňa, vrbka, osika, dodávané
v napílených a naštiepaných dĺžkach 20, 25 cm (1 PRMS = 52 €) a 33, 40, 50 cm (1 PRMS = 50 €) resp. dĺžkach podľa želania.

1 PRMS (priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) **50 €**

12 PRMS Veľké auto Mercedes Atego (Odvoz ZDARMA do 60 km od Ábelovej, inak po dohode.) **599 €**

• Ideálne pre ťažko prístupné chaty a usadlosti

4 PRMS Terénne auto ISUZU (Odvoz ZDARMA do 60 km od Ábelovej, inak po dohode.) **259 €**

Môžeme pripraviť a doviezť aj lacné palivové drevo pripravené z vyraďovaných dosiek a hranolov napílené na 33cm.

1 PRMS (priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) **29 €**

12 PRMS Veľké auto Mercedes Atego (Odvoz ZDARMA do 60 km od Ábelovej, inak po dohode.) **349 €**

• Ideálne pre ťažko prístupné chaty a usadlosti

4 PRMS Terénne auto ISUZU (Odvoz ZDARMA do 60 km od Ábelovej, inak po dohode.) **149 €**

LIPOVÉ TRIESKY



vrecko 30x60 cm

2,10 €/vrecko

☎ 0907 884 162

Pánske holičstvo v B. Bystrici prijme

KADERNÍČKU/HOLIČKU

Tel.: 0940 976 565

RICI
Firma

**PAPLÓNY • VANKÚŠE
ANTIBAKTERIALNE
ČISTENIE PERIA**
**najširšia ponuka
kvalitných látok**
**BANSKÁ BYSTRICA
PRED VEĽKÝM TESCOM
0908 838 838**
www.rici.sk
**PRETLAKY POD CESTOU
PRE PRÍPOJKY:
VODA • PLYN • ELEKTRIKA**
www.profidemont.sk 0919 175 335**VYKONÁVAM**
**stierkovacie,
maliarske práce.
Obklad a dlažby**

Tel.: 0944 206 355

PRENÁJOM
**3i byt CENTRUM
+parkovanie**

0948 001 811

ÚPRAVA ZÁHRAD

- pílenie, kosenie,
- vypratávanie byty, domy,
nepotrebného odpadu
/akéhokoľvek druhu/
- drobné remeselné práce

Tel.: 0911 117 606

DVERE

www.vchodove-dvere.sk

VCHODOVÉ**0917 678 746**

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

**ZÁRUČNÝ a
POZÁRUČNÝ SERVIS**
**od 299,-
+montáž**


AMSTAVBA s.r.o.
VODA • KANALIZÁCIA • KÚRENIE •
• ODSTRÁNENIE PORÚCH
• ČISTENIE - MONITORING
• MONTÁŽ INŽINIERSKYCH SIETÍ
• MONTÁŽ KANALIZAČNÝCH PRÍPOJOK
www.kanalizacie.eu
0910 585 734

**BYSTRICKO
BREZNIAANSKO**

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

REGIONPRESS

Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 7489/40A, 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 Brožík

DISTRIBÚCIA (50530 domácností)

Každý týždeň:
Banská Bystrica, Badín, Brusno,
Čerín, Dolná Mičína, Dúbravica,
Harmanec, Horné Pršany,
Hrochoť, Hronsek, Kynceľová,
Lubietová, 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	86.750	Bratislavsko Východ
BZ	87.350	Bratislavsko Západ
DS	33.080	Dunajskostredsko
GA	31.290	Galantsko+Šaliansko
HC	28.510	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.370	Komárňansko
LV	31.310	Levicko
MA	27.450	Malacko
NR	54.930	Nitranské
NZ	34.140	Novozámocko
PK	18.210	Pezinské
PN	42.810	Piešťanské+NM+MY
SC	27.920	Senecsko
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	Martinské+TR
OR	36.230	Oravsko=DK+NO+TS
PB	28.230	Považsko=PB+PU
PD	41.340	Prievidzsko
ZV	39.560	Zvolensko+DT+KA
ZH	27.490	Ziarsko+ZC+BS
ZA	52.120	Žilinské+BY

Východné Slovensko

BJ	33.870	Bardajovsko+SK+SP
GE	28.710	Gemersko=RV+RS+PA
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	48.090	Prešovsko+SB
SN	32.750	Spišsko+LE+GL

KURZ SBS

VEĽKÁ JESENNÁ ZĽAVA !!!
JEDINE U NÁS
ONLINE AJ PREZENČNE
PRE VŠETKÝCH!!!
CEZ ÚRAD 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

ŽALÚZIE

Radovan Matúš
ZASKLIEVANIE BALKÓNOV
servis balkónových roliet
vertikálne žalúzie
sieťky proti hmyzu
zhŕňacie lamelové dvere
sušiaci na balkóny a okná
www.balkony.net 0905 767 777

**REKONŠTRUKCIE
BYTOVÝCH JADIER**

omietky, maľovanie
obklady a dlažby
plávajúce podlahy
www.a-ros.eu
0905 318 527

ZEMIANKY

na uskladnenie
Cena 0,36 €/kg
Odber v Banskej Bystrici.
Nad 100 kg dovoz ZDARMA
Tel.: 0903 887 412



Majerská cesta 6708
974 01 Banská Bystrica
TEL: 0908 947 026, www.smik.sk

- autoservis • pneuservis
- geometria • klimatizácia

Kompletné PREZUTIE VOZIDLA
ocel. disky 29 € * ALU disky 39 €

Predaj nových PNEUMATÍK
Rovnanie a zváranie ALU DISKOV

Predaj plechových a hliníkových diskov

Pri nastavení GEOMETRIE
nastavenie svetlometov len 10 €

KOMPLETNÝ SERVIS VÁŠHO VOZIDLA

EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587

- Čistenie kanalizácií a odtokov
- Inšpekcia potrubia kamerou
- Čistenie lapačov tukov
- Plukové skúšky potrubia
- Bezvýkopové opravy
- výkopové opravy kanalizácií
- Frézovanie kanalizačných potrubí
- Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
- Lokálne bezvýkopové opravy

NON-STOP

DENTÁLNA HYGIENA DENTISTA, s.r.o

prijímame
detských aj dospelých pacientov

objednať sa môžete na t. č.:
0948 939 075 po 14-tej hodine

Horná 280/62, 3.poschodie, č.d. 303
(vchod od Mestského úradu)

HALOREALITY

CELOSLOVENSKÁ REALITNÁ KANCELÁRIA

PROFESIONÁLI V REALITÁCH
TISÍCE SPOKOJNÝCH KLIENTOV

0911 505 484
Ing. Andrea Šimončíková
www.haloreality.sk/simoncikova

PEDIKÚRA LENO

PONÚKAM
kompletné
ošetrenie
nôh a úprava nechťov

tel.: 0951 328 414
Nám. Štefana Moyzesa 2
Banská Bystrica

ŽALÚZIE

SIETE, SERVIS v BB
0907 536 783

PREDÁVATE DOM, BYT, POZEMOK A INÉ?

- Tržné ohodnotenie vašej nehnuteľnosti
- Pomôžeme vám s ich predajom alebo prenájmom
- 12 ročné skúsenosti na trhu s nehnuteľnosťami
- Profesionálne právne, katastrálne a finančné služby

volajte 0903 419 623

ADAM KRTKO

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

NONSTOP 0948 948 606

GALVANOKOV VLKANOVÁ

Továrenská 1, Vlkanová

Pondelok - Piatok: 6.00 - 15.00 hod.

➔ **BRIKETY**

- RUF od 170 €/t
- Valce od 190 €/t
- Rašelinové od 165 €/t

➔ **PELETY**

- EXTRA A1+ od 245 €/t
- EXTRA A1 od 215 €/t

➔ **DEBNENIE**

- Prenájom debniacich prvkov DOKA

➔ **TECHNICKÉ SPREJE**

- 400 ml od 2,50 €/kus
- široký výber farebných odtieňov

➔ **POTLAČ ODEVOV**

- tričko od 2,90 €/kus s potlačou

www.bede.sk ☎ 048/418 80 85, 0948 880 700
f GALVANOKOV VLKANOVÁ f BEDewear
* Uvedené ceny sú bez DPH

Ján Lupták

Profesionálne pílenie rizikových stromov
- za pomoci lezeckej techniky
- v stiesnených priestoroch
- v tesnej blízkosti nehnuteľnosti
- iné práce vo výškach

mail: jan.luptak23@gmail.com
tel: 0949 133 033

VENCE NA HROBY

NAJVAČŠÍ VÝBER hotových vencov v BB

Aranžujeme aj na objednávku podľa Vašich predstáv 00421 918 465 586

Horná 10 v podchode medzi zlatníctvom a chovateľskými potrebami za hlavnou poštou smerom ku prioru

od 15. 10. 2021 predaj aj pred TESCO



28-0374

KOMINÁR

Kontrola a čistenie komínov

0944 716 617



28-0319

ODŤAHOVÁ SLUŽBA

 0907 269 269

LKW · PKW · BUS NON-STOP



28-0034

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk



28-0397

* NOVINKA * UPRAŤOVACIE SLUŽBY S TEPOVANÍM

TREDY - MALIARSKÉ A NATIERAČSKÉ PRÁCE

Tel.: 0918 870 344 f @ @tredy_bb



28-0351

Predám palivové paletové drevo

Tel.: 0911 204 116



28-0351

www.mojinzerat.sk

INZERÁT TU UŽ OD 5 EUR



28-0351

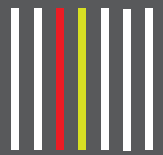
2 X SALÓN PRE PSOV

RADVAŇ www.salonchlpacik.sk RUDLOVÁ

Objednávky 0905 985 341



28-0019



Brikona

Obchodné centrum

Po - Pia

07:00 - 16:30

Zvolenská cesta 18

Banská Bystrica

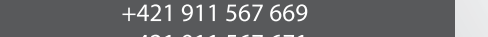
+421 911 567 669

+421 911 567 671

+421 48 416 08 08

odbyt@brikona.sk

www.brikona.sk



28-0019



ZBERNÉ[®]

SUROVINY



od 1948

28-0373



VÝKUP AUTOVRAKOV

za kompletný autovrak

zaplatíme 100,-€/t



Výkupňa: Banská Bystrica, Stavebná 2, Autováha

Platba v hotovosti aj na faktúru / www.zsza.sk



28-0373

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

28-0008

www.lignum.sk 0907 708 801

• PALIVOVÉ DREVO

• DREVENÉ BRIKETY

• SMREKOVÉ PELETY



Predajňa: Zvolenská cesta 157, Banská Bystrica



28-0372

TATRAŇSKÝ PROFIL - PERODRÁŽKA

DLÁŽKOVICA, ZRUBOVINA, LÁTY

PLOTOVÉ LÁTY 0917 266 883

INZERCIA

0907 727 204



86-0042



LENKA sporák

6 kW výkon

765 x 520 x 805 mm rozmery

49 kg hmotnosť

200 x 410 x 400 mm rozmery rúry

130 mm priemer komína

229 €

cena s DPH

269 €

stará cena s DPH



MARÍNA EKO kachle

7 kW výkon

915 x 400 x 480 mm rozmery

48 kg hmotnosť

130 mm priemer dymovodu

209 €

cena s DPH

245 €

stará cena s DPH

Akcia platí do 22. 10. alebo do vypredania zásob. Za tlačové chyby neručíme.



28-0350

Občianska riadková inzerca

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

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

»Kúpim staré motorky typu Jawa 250/350 0908795502

03 BYTY / predaj

»VYMENÍM REKONŠTRUOVANÝ POKOJNÝ 3-IZBOVÝ BYT NA ÚSVITE ZA NEREKONŠTRUOVANÝ 3,4-IZBOVÝ BYT OD 70M2 S NEPRIECHODNÝMI IZBAMI OKREM RADVANE,ŠÁSOVEJ A PODLAVIČ. PRÍPADNE DOPLATÍM.NIE RK.TEL.091019274

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

»Kúpim malú chalúпку,-domček v BB a okolí do 50 000 eur 0904 254 301 len SMS,Ďakujem.

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie, 0908 532 682.

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Predám zajace 0910 349 829

»Kúpim hd kože tc 0948 799 362

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

»Kúpim domáce tkané plátno, vrecia, kroje, šatky, sukne, starožitnosti ako obrazy, hodiny, maľované truhlice. 0909 117 320

Kúpim staré, mechanické hodinky, bankovky, mince. Tel. 0905/767 777

»Hľadám pani, ktorá by prišla raz do mesiaca, alebo podľa potreby upratať 3-izbový byt, v poobedňajších hodinách. Adresa Povstalecká 4, BB, cena po dohode. Tel. 0905 947 525

15 HLADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»SYMPATICKÁ 55 R HLADÁ PRIATEĽA NA ZOZNÁMENIE 0944724181

Chcete si podať inzerát?
Návod nájdete na strane 10.

NEODTEKÁ? ORIGINAL



TOALETA, DREZ, STREŠNÝ ZVOD?

KRTKOVANIE - MONITORING

www.krtkovanie.sk

tel.: 048/413 09 58 mobil: 0905 803 100



KAMENARSTVO



Fabry

- KAMENÁRSKE PRÁCE
- ŽULOVÉ HROBY
- NÁHROBNÉ KAMENE
- DOPLNKY NA HROBY

Písmo a doplnky (strieborné)
ZADARMO (ku kompletom)

PREVÁDZKA ZNOVU OTVORENÁ!

Rázusova 30, Brezno

Tel. 0903 039 612, 0909 100 793

www.kamenarstvo-fabry.sk

IT-KAP MEDIA

kovoobrábanie | IT priemysel | programovanie | testovanie

Od samotného
návrhu
až po
konečný produkt



KONTAKT

Teslova 2, Košice
0911 150 171 • info@itkap.sk



**PONÚKAME POHODLNÉ A EKONOMICKÉ
KÚRENIE S PELETOVÝMI PECAMI**

**Doprava k Vám
ZDARMA**



- MODERNÝ DIZAJN
PRE KAŽDÝ INTERIÉR
- POHODLNÁ OBSLUHA
- NENÁROČNÁ ÚDRŽBA
- EKONOMICKÉ KÚRENIE



Poukážka na nákup peliet v hodnote 100 €

0951 400 245 • info@peletovepece.sk • www.peletovepece.sk

Záhradné centrum TILIA

Projektovanie a realizácie okrasných záhrad

predaj:

- > okrasné dreviny, kríky a trvalky
- > črepníky
- > hnojivá
- > záhradné substráty
- > doplnky do záhrad a jazierok
- > osivá, cibuľoviny a zemiaková sadba
- > dekoračné kamene
- > ovocné stromky a kríky

**PROJEKTOVANIE A REALIZÁCIA
ZÁVLAHOVÉHO SYSTÉMU**

ZVOLEN, Lučenecká cesta 2285 (oproti Bučine)

Široký výber OVOCNÝCH STROMOV

• Dušičkový tovar" a KRÍKOV
• Jesenné hnojivá

**Tešíme sa
na Vašu
návštevu!**

Otváracie hodiny:

PO - PI: 8:00 - 17:30

SO - NE: 8:00 - 15:00

info@zahrady-tilia.sk
predajňa: 0902 215 250
realizácie: 0918 541 165
www.zahrady-tilia.sk



Vôbec sa nespoznávam. Skutočne som to ja, ktorá mala ešte nedávno o 20 kg viac? Už som sa zmierila s faktom, že zvyšok svojho života prežijem so silnejšou postavou a väčšou hmotnosťou. Lenže potom som skúsila vzácny produkt Spirulina.

NOVÁ REVOLUČNÁ CHUDNÚCA KÚRA! SUPER RÝCHLE CHUDNUTIE SO 100% PRÍRODNÝM A JEDINEČNÝM PRODUKTOM Z LIEČIVEJ RIASY

+1 RIASA SPALUJÚCA TUK

TAKTO SOM ZHODILA VŠETKY SVOJE PREBYTOČNÉ KILÁ V PRIEBEHU JEDNÉHO MESIACA!

Bez veľkej námahy, trápenia, ľahko a bez tabletiék!!!
(A za celý rok som nepribrala ani jediný kilogram späť)



I VETA SA ROZHODLA POROZPRÁVAŤ SVOJ PRÍBEH, ABY MOTIVOVALA VŠETKYCH ĽUDÍ, KTORÝM SA NIKDY NEPODARILLO SCHUDNÚŤ, ALE CHCE POSKYTNÚŤ NÁDEJ AJ TÝM, KTORÍ NABRALI STRATENÉ KILÁ RÝCHLO NAZAD. VY VŠETCI TERAZ ZISKÁVATE NOVÚ NÁDEJ A MOŽNOSŤ UPRAVIŤ SVOJU HMOTNOSŤ - ROVNAKO AKO JA. SOM 38-ROČNÁ ŽENA, MATKA DVOCH DCÉR, KTORÁ ZAČALA ZNOVA PLNOHODNOTNE ŽIŤ.

Čo sa stalo Iveta, môže sa stať ľahko aj Vám. Chcete sa zbaviť prebytočných kil, a to bez diéty, hladovania a trápenia? Vyskúšajte náš revolučný produkt na chudnutie Spirulina!

«Po tom, ako som schudla 20 kilogramov, sa môj život úplne zmenil. Môj manžel ma konečne chyti za ruku, keď ideме spoločne na prechádzku. Som šťastná a moja vďaka patrí Spiruline».

Vždy som mala nadváhu

V čase dospievania som mala neustále problémy s váhou. Vždy som bola baculatá a moji spolužiaci sa mi stále posmievali. Nehovoriac o tom, ako zle som sa vo svojom tele cítila a kolko noci som pre svoju nadváhu preplakala.

Vo svojich 28 rokoch som sa vydala a ako každá žena i ja som túžila byť štíhla a krásna. No pre moju nadváhu pociť štastia stále neprichádzal. Zaradom som neúnavne skúšala rôzne druhy diét - neúspešne. Vyskúšala som všetko, čo sa dalo vyskúšať - hladovanie, vyčerpujúce cvičenia, lieky i rôzne procedúry, a to len preto, aby som schudla aspoň pár kilogramov! Len čo som sa vrátila z medových týždňov, moja váha sa mi pomaličky vracala späť. Akonáhle som otehotnela a čakala svoje prvé vytúžené dieťa, začala moja váha stúpať nahor. Počas tehotenstva som pribrala 20 kilogramov, ktorých som sa po pôrode už nedokázala zbaviť.

Nepáčila som sa sama sebe

Keď som sa pozrela do zrkadla, nespoznávala som samu seba. Videla som v ňom len tučnú a neatraktívnu ženu.

Bola som na pokraji zúfalstva a z vlastnej beznádeje som začala mať depresie. Išla som k lekárovi a ten mi povedal: „Musíte schudnúť.“ Ako keby som o tom nevedela!

Lekár mi odporučil špeciálnu diétu a masáže. Starostlivo som dodržiavala všetky pokyny, ale žiadna veľká zmena nenastala. Schudla som len 6 kilogramov, ale do mesiaca som ich znovu nabrala späť. Dostala som sa do ešte väčšej depresie a zúfalstva. Bála som sa, že mi moje tukové zásoby ostanú navždy. Nepáčil sa mi môj vzhľad a ani pohľady iných ľudí, ale predovšetkým pohľad môjho manžela, ktorý mi nijako nevedel pomôcť. Všimla som si, že sa stále viac a viac pozerá na iné ženy a zároveň som sa cítila zodpovedná za svoje opakované neúspechy. Začal mi to vyčítať: „Rob už niečo so sebou. Konaj. Priberaš a zväčšuješ sa mi doslova pred očami.“ Moja rodina bola pre mňa dôležitá, a tak som sa rozhodla konať, aby som konečne získala vytúženú postavu a bola spokojná.

Skúsila som všetko

Plná nádeje a odhodlania som vyskúšala množstvo metód na chudnutie: krémy, kapsule, diéty, bylinky, tabletky. Ale každým som si uvedomila, že je to zbytočné. Vždy som schudla iba niekoľko kilogramov, ktoré sa mi po čase za a znovu vrátili nazad. Vyskúšala som všetko, aby som dosiahla aspoň nejaký výsledok. Prešla som na diétnu stravu, jedla striedamejšie a zdravšie, zriekla sa sladkostí a všetkého jedla, ktoré som doteraz milovala. A to všetko v nádeji, že budem mať vytúženú postavu - o akej celý

život snívam. Ubehol viac ako rok a stále som vážila 79 kilogramov. Keďže som vysoká 155 cm, moja postava vyzerala ako jedna obrovská guľa.

Potom som si prečítala článok, ktorý mi zmenil život

Raz, keď som sedela v čakárni u svojho lekára a listovala v časopise, som objavila článok. Písalo sa v ňom o mnohých šťastných mužoch a ženách, ktorým sa podarilo schudnúť. Všetci boli v rovnakej situácii ako ja: dlhodobá sa snažili schudnúť, ale neúspešne, no nakoniec sa im to podarilo - zhodili prebytočné kilá, niektorí aj 16 kilogramov v priebehu mesiaca, a to hneď, ako vyskúšali nový spôsob chudnutia - výrobok z morskej riasy Spirulina. Bola som veľmi skeptická, keďže predtým som neuspela a bála sa ďalšieho sklamania.

Nestálo ma to nič

Napriek neistému pocitu som zavolała na telefónne číslo uvedené v článku. Pani, ktorá mi telefón zdvihla, bola veľmi príjemná a zhovorčivá. Vysvetlila mi, že Spirulina je čistý prírodný produkt, silná koncentrácia výťažku z morskej riasy Spirulina. Stačí užívať trikrát denne jednu tabletu pred jedlom. Kúra bola vyvinutá špeciálne tak, aby nebolo nutné meniť svoje zaužívané stravovacie návyky. Mohla som chudnúť a pokračovať v normálnom dennom režime. Keďže som nemusela držať žiadnu diétu, mohla som pokračovať vo varení a jesť bez premýšľania. A tak som si objednala mesačnú kúru.

Nakoniec som schudla

Po obdržaní balíčka som sa okamžite pustila do užívania SPIRULINY. Dodržiavala som odporúčanie: trikrát denne jednu tabletu vždy pred jedlom. Vtedy mi nenašlo, že o týždeň mám narodeniny a budem ochutnávať rôzne sladkosti a chutné jedlá. I napriek tomu som na svoje prekvapenie schudla 5 kg. Strácala som denne 1 kilogram. A to aj vtedy, keď som jedla všetko. Bolo to neuveriteľné! A veľmi motivujúce. Začala som sa usmievať, pretože to úplne zodpovedalo tomu, čo som čítala v článku o ľuďoch, ktorým sa to podarilo. Ako oni, tak i ja som priemerne chudla 1 - 5 kg týždenne!

Ľahšie o 5 kilogramov za jediný týždeň

Bola som dojatá, keď sa mi tak rýchlo podarilo zhodiť svoj prvý kilogram. Spirulinu som užívala trikrát denne vždy pred jedlom. Stravovala som sa normálne, bez drastických zmien. Nič som zo svojich stravovacích návykov nezmenila a za necelý týždeň som schudla 5 kg, a to bez diéty a vyčerpujúcего cvičenia.

Môj muž neveril, že som schudla priamo pred jeho očami

Každé dva dni som sa odvážila a zväčšila od prekvapenia, ako rýchlo moja váha klesá. Prvýkrát v živote bolo pre mňa veľmi príjemné postaviť sa na váhu.

Oblečenie mi odrazu bolo veľké a musela som si kúpiť nové, o 2 čísla menšie. Predstavte si, aká som bola spokojná, že môžem nosiť oblečenie, ktoré zväčšuje moju postavu, namiesto toho, aby som sa snažila skrývať svoje nedostatky.

Za 12 dní som schudla 10 kg

Moja rodina a priatelia nemohli uveriť vlastným očiam. Videli čo všetko zjem a pritom očividne chudnem. Jedného dňa som však svoje tajomstvo musela prezradiť sestre. Tiež sa chcela dostať do lepšej formy. Bez akéhokoľvek premýšľania si objednala kúru SPIRULINA. Všetky svoje prebytočné kilogramy zhodila za menej ako mesiac, celkovo išlo o 15 kg.

O 20 kg menej za mesiac

Prvý človek, ktorý mi poblahoževal k vý-

sledku, bol môj manžel! Teraz vidím, aký je na mňa hrdý a šťastný, že má takú ženu. Odkedy som schudla, prekrýpujem neskutočnou energiou, optimizmom, život ma baví stále viac. Nikdy som si nemyslela, že pociť štastia až natoľko ovplyvňuje moja nadváha. Depresia sa úplne vytratila z môjho života.

Prešlo 8 mesiacov a ja môžem zodpovedne prehlásiť, že naspäť som nenabrala ani jediný kilogram starej váhy. Moja hmotnosť sa ustálila na 60 kilogramoch, čo zodpovedá ideálnej váhe, po akej som vždy túžila. A pokračujem v jedení toho, čo mám rada a čo mi chutí. Teším sa zo svojho nového života a novej postavy.

6 dôvodov, vďaka ktorým budete chudnúť so Spirulinou bez zmeny Vašich stravovacích návykov a s možnosťou jesť skutočne všetko, na čo dostanete chuť

„Niektorí ľudia schudli 10 kg už počas prvého týždňa.“

Najčastejšie kladené otázky zo strany užívateľov produktu Spirulina:

Otázka: Ako môže Spirulina spôsobiť taký úbytok váhy, keď budem jesť normálnu stravu, na akú som zvyknutá a nič nezmením?

Odpoveď: Nedávne štúdie ukázali, že Spirulina je schopná zabrániť ukladaniu tuku na stenách tráviaceho traktu, odstraňuje ho každý deň, stále viac. Preto dochádza k rýchlej strate hmotnosti, ktorú môžete vidieť v kombinácii s prírodnými produktmi.

Otázka: Komu je určený tento produkt?

Odpoveď: Všetkým ľuďom - ženám aj mužom, ktorí majú skutočné problémy s váhou, ktorí sa snažia schudnúť pomocou rôznych diét, ale požadovaný výsledok sa im nepodarilo dosiahnuť ani s pomocou iných produktov.

Otázka: Ako rýchlo môžem schudnúť?

Odpoveď: Veľmi rýchlo. Počas prvých troch týždňov môžete schudnúť až 1 kg za deň, bez akéhokoľvek úsilia, diét a cvičenia.

Otázka: Ako to funguje?

Odpoveď: Aby ste schudli požadovanú hmotnosť, je potrebné dodržiavať len jedno základné pravidlo. Užívajte jednu tabletu trikrát denne vždy pred jedlom. Pokračujte v konzumácii bežného jedla a za 8 hodín môžete schudnúť viac ako 400 gramov. Deň po dni sa vaše telo bude stávať krajším a na pohľad príjemnejším. Žiadne falošné sľuby so Spirulinou, výsledky sú veľmi skoro viditeľné, sami na seba sa o tom presvedčte a veľmi rýchlo si potvrdíte pravdivosť týchto sľubov.

Otázka: Aké je presné zloženie tohto produktu?

Odpoveď: Je to produkt - monoprodukt, ktorý tvorí len jediný druh morskej riasy nazývanej Spirulina. Práve v takejto podobe a v tomto zložení má efektívny účinok a vy sami uvidíte jeho výsledok na bruchu, bokoch a tvári.

Otázka: Aká je záruka, že sa predchádzajúca váha nevráti, že nenastane jo-jo efekt?

Odpoveď: Ak strácate kilogramy počas diét alebo počas užívania iných výrobkov na chudnutie, po čase sa Vám kilogramy vrátia späť. Avšak pri užívaní produktu Spirulina, dochádza k opacnému procesu. Nielenže budete chudnúť, ale upravuje sa Vám aj metabolizmus.

Toto je revolučná chudnúca kúra, ktorá Vám zaručí, že dosiahnete ideálnu váhu aj postavu a vráti sa Vám optimizmus a chuť do života.

Vy taktiež môžete chudnúť 400 gramov za 8 hodín

Ak budete dodržiavať odporúčania, ktorých som sa držala aj ja, dokážete rovnako rýchlo schudnúť.

Môžete schudnúť 1 - 5 kg v priebehu niekoľkých dní, až dovtedy, kým nedosiahnete svoju ideálnu váhu. Do vášho života znova vstúpi priťažlivosť a sebedomie. Budete sa cítiť perfektne! Okrem toho, už viac nebudete pociťovať neustály hlad, ktorý Vás ustavične prenasledoval.

Iveta

Objednávky na telefónnom čísle:

0904 418 313

alebo posielajte SMS na číslo:

0904 418 313

v tvare: kód produktu, cena, priezvisko a meno, ulica, PSC, mesto.

e-mailom:

betaprotect.sk@gmail.com

web stránka:

www.sk.betaprotect.com

KUPÓN SPIRULINA

Priezvisko _____
Meno _____
Ulica _____
Č. domu _____
Mesto _____
PSČ _____
Telefón _____
Okres _____
E-mail _____

Adresa na odoslanie objednávky poštou: Betaprotect, Nová 1/433, 054 01 Levoča

3 druhy programu chudnutia:

☐ **Ano**, mám záujem. Prosím, pošlite mi kúru Spirulina:

Program na 120 dní (3+1 balenie)

Cena: 49,90 EUR

KÓD PRODUKTU: 66 18 33

Program na 60 dní (1+1 balenie)

Cena: 39,90 EUR

KÓD PRODUKTU: 66 18 32

Program na 30 dní (1 balenie)

Cena: 29,90 EUR

KÓD PRODUKTU: 66 18 31

Výživový doplnok - nie je liek, neslúži na prevenciu a liečbu chorôb

Spracovanie a balenie objednávky - 3,90 eur.
Objednávky posielame klasicky poštou na dobierku.

super
LIDL
ceny

od pondelka 18. 10.

U nás si nemusíte
vyberať medzi
čerstvosťou,
kvalitou a cenou.



cena za 1 kg

-45%

~~2.19~~

1.19

Strapcové paradajky



cena za 1 kg

-32%

~~5.59~~

3.79

Kuracie
prsné rezne



cena za 1 kg

-16%

~~4.79~~

3.99

Bravčová krkovička
• bez kostí, v celku



Supercena

1 kg balenie

3.49

Mleté mäso mix
• hovädzie a bravčové



cena za 100 g

-28%

~~0.69~~

0.49

Údená makrela

chladené



Nitriansky jogurt
• rôzne druhy

150 g

-30%

~~0.42**~~

0.29
• (100 g = 0,19)



500 g

-50%

~~7.99*~~

3.99
• (1 kg = 7,98)

Jacobs
Krönung
• mletá káva



Bravčové karé
• bez kosti, v celku

cena za 1 kg

-34%

~~4.69~~

3.09



* Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

** Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 5. 10. 2021.

Ponuka tovaru platí od 18. 10. do 24. 10. 2021 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 len v obvyklom množstve.



Supercena

10 kg

319

• (1 kg = 0,32)

10 kg

Konzumné zemiaky neskoré

- varný typ B - prílohové
- neprané



od pondelka
18. októbra

cena za 1 kg

-50%

~~2,79~~
1,39

Bambino

150 g

-47%

~~1,69*~~
0,89

• (100 g = 0,59)

Červené jablká Evelina



150 g

0,69

• (100 g = 0,46)

Mozzarella Classic



120 g

-22%

~~0,89*~~
0,69

• (100 g = 0,58)

Tatranská niva



8/16 kapsúl

-35%

~~5,69*~~
3,69

(1 kapsula = 0,46/0,23)

Tassimo Jacobs

- kávové kapsuly
- rôzne druhy



600 g

-27%

~~5,49*~~
3,99

• (1 kg = 6,65)

Nutella



0,75 l

-37%

Hubert de Luxe
• blanc/rosé

~~6,39*~~
3,99

• (1 l = 5,32)

* Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

Ponuka tovaru platí od 18. 10. do 24. 10. 2021 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 len v obvyklom množstve.

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



Pokorná poctivosť

Dve slová, ktoré v rozhlasovom vysielaní iba tak, akoby mimochodom, povedala herečka, pani Bára Munzarová. Dve slová, ktoré mi vŕtali v hlave celý nasledujúci sviatočný deň.

O pokore som písal na väčšej ploche už začiatkom roka. Pokora je jednou zo siedmich cností, je to slobodné, nie vynútené uvedomovanie si vlastnej nedokonalosti pred nejakou vyššou existenciou. Opakom pokory je pýcha, ktorá patrí medzi sedem hlavných hriechov. Pripomínam najmä mocným tohto nášho geograficky malého slovenského sveta. Najmä tým, ktorí argumentujú tradičnými hodnotami viery iba keď sa im to osobne a mocensky hodí. Takže, ešte raz, opak pokory, pýcha, je hriech!

Poctivosť alebo pravdivosť je súčasťou morálneho charakteru, ktorý odráža pozitívne a ctnostné vlastnosti. Napríklad hodnotová a názorová integrita, pravdivosť, priamosť, vrátane priamosti správania sa, ako aj absencia klamstva, podvádžania, krádeží či manipulovania. Úprimnosť tiež znamená byť spravodlivý. A vonkoncom nie sebecký.

Tak si tie dva výrazy spojíme a máme tu pokornú poctivosť. Niečo, čo sa vidí a vníma u nás iba vzácné, zriedka, málokedy. Skôr naopak, sme svedkami pyšných lží. A to nehovorím iba o politike, vonkoncom nie.

Tá je iba obrazom nás. Našich hodnôt, nášho správania sa, myslenia, nášho spôsobu života. Samozrejme, myslené väčšinovo. Presne tak, ako to napokon vždy dopadá vo voľbách, tiež väčšinovo.

O pyšné lži sa potkávam na každom kroku. Firma, v ktorej človek prežil pracovne polovicu života, oslavuje svoje výročie a na pódiu idú fotografie ľudí, ktorí v nej pracovali. Publikum tleska. Ide aj fotka človeka, ktorého firma vyhodila v pred dôchodkovom veku a on sa z toho utrúpil k smrti. A pritom tleskajú. Dosť hnus. Istý bývalý člen vedenia inej firmy vyčíta bývalému vedeniu firmy nedostatky. Bol jeho súčasťou, jeho súdny spor sa ešte vedie. A riešia sa aj škody, spôsobené ním. On však rozrýva firemnú atmosféru, podrážda nové vedenie a seba a svoje chyby taktne obchádza. Hovorí o farizejstve nových, ktorí zamlčujú minulosť. Fúj.

Preto ma zaujali slová o pokornej poctivosti. A preto sa k nim stále vraciam. A preto tiež viem, že svet, aj ten náš, je taký preto, lebo tie dve slová sme poslali do vyhnanstva. Lebo mnohým z nás to bez nich ide akosi ľahšie.

Pekný týždeň,
milí čitatelia

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

VODA KÚRENIE KANALIZÁCIA

- výmena vodomerov SV, TÜV
- výmena meračov tepla, PRVN

Hydraulické vyregulovanie TÜV, UK

0915 824 186

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 30%

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**

0948 012 507 • www.profikominy.sk

Dáme do prenájmu

OBCHODNÉ PRIESTORY

s výkladom - 86 m²
na Sládkovičovej ulici
v Banskej Bystrici.

Kontakt **0905 203 305**

REKONŠTRUKCIE BYTOV a BYTOVÝCH JADIER

0903 741 241

INZERCIA

0907 727 204

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
tel: 0905 706 661
bystrica@matracentrum.sk

ZĽAVA 12% NA VYBRANÉ MATRACE

20. októbra 1740
nastúpila na trón **Mária Terézia**, rakúsko-uhorská cisárovná, „Matka Európy“.

Výročia a udalosti

kamstav
kompletné kamenárske služby
www.kamenarstvo-kamstav.sk
B. BYSTRICA, J. KRÁĽA 4, CENTRUM, PRI POTOKU
(novootvorená predajňa - presťahovaná z Radvane) **0917 216 390, 0907 840 778**

SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989

Spisujeme objednávky bez finančnej zálohy.

AKCIOVÉ CENY
pomníky od 150 €

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

KAMENÁRSTVO

BANSKÁ BYSTRICA - RADVAŇ
Ľ. ŠTÚRA 8 (oproti bývalému Tuzexu)

KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE

- ŽULOVÉ HROBY
- POMNÍKY
- HROBKY
- URNY
- RENOVÁCIE STARÝCH HROBOV

URNOVÉ MIESTA NA PREDAJ

0905 259 926 • www.dobrekamenarstvo.sk

Pomôže CBD aj pri skleróze multiplex?

Sklerózu multiplex volajú chorobou tisícich tvárí. Ako môže pomôcť CBD?

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

Organizmus sám sebe nepriateľom

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

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

Známu autoimunitnou chorobou je roztrúsená skleróza alebo skleróza multiplex (SM). Pre pestré príznaky ju volajú aj chorobou tisícich tvárí. Na svete ňou trpí približne dva a pol milióna ľudí a vo výraznej väčšine sú to ženy. Ide o zápalové ochorenie centrálného nervového systému, ktoré spôsobuje stratu obalu okolo nervových vlákien, myelínu. Ten telo využíva na rýchly prenos

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

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

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

CBD a skleróza multiplex

Endokanabinoidný systém v ľudskom sa podieľa na regulovaní množstva biologických procesov, vrátane imunitného. Kana-bidiol dokáže nepriamo ovplyvniť určité receptory tohto systému a tak okrem iného potlačiť aj prehnanú imunitnú odpoveď a pôsobiť protizápalovo.

Článok z roku 2018 pre vedecký žurnál Frontiers in Neurology uvádza, že chronický zápal a zvýšená aktivita blúdiveho nervu často stoja za únavou, ktorú pacienti so SM pociťujú. CBD môže podľa výskumov znížiť bolesť súvisiace so zápalom, obmedziť užívanie opiátov a pomôcť pri nadmernej únave.

Okrem toho tiež CBD spomaľuje produk-



Foto: freepik / jcomp

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

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

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

5% CBD olej

31,50 EUR

10% CBD olej

45,90 EUR

20% CBD olej

63,00 EUR

CBD BIO KONOPNÉ OLEJE si môžete objednať na:

www.cbdexpert.sk

sledujte nás aj na facebooku:
www.facebook.com/cbdexpert.sk

Ak sa chcete stať predajcom aj Vy, kontaktujte nás a získajte zaujímavé podmienky

+421 904 552 345
objednávky@cbdexpert.sk

Možnosť predaja osobne aj na predajni.

PLECHOVÉ GARÁŽE
www.kupdodomu.sk
0905 20 70 59

ZASKLIEVANIE BALKÓNOV
rámovým a bezrámovým systémom

- Balkóny, lodžie
- Plastové a hliníkové rolety
- Markízy, žalúzie, siete
- Zábradlia na balkóny

ZASKLIEVANIE TERÁS

- Terasy
- 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

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKCH
PRIAMO NA CINTORÍNE
čistenie dvojhrobu 100€
0944 229 001

Orez stromov
Arboristika

Rez ovocných stromov, živé ploty, výsadba, výrub, odvoz drevnej hmoty

0918545451 www.citytrees.sk

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
Fasádne 3-vrstvové komíny
Rekonštrukcie komínov

tel: 0907 265 361

ŽALÚZIE
ROLETY, SIEŤKY

DODÁVKA + OPRAVA

0903 810 097, hronkol@gmail.com

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

VÝROBA SCHODOV
interiérové // exteriérové
PLOTY A BRÁNY samonosné // dvojkrídlové
PRÍSTREŠKY A PREKRYTIE TERÁS
ZÁBRADLIE interiérové // exteriérové

TEL.: 0910 171 103

Samozber jablk
aj na zimné uskladnenie

CENA JABLK
0,5€ - 0,9€ / kg,
v závislosti od odrody

OTVORENÉ KAŽDÝ DEŇ
od 8:00 do 18:00, vrátane víkendov

www.samozberjablk.sk / 0902 982 120

FRUCTOP OSTRATICE PRI PARTIZÁNSKOM

Aj preliezačky patria k škole

Keď som sa stal riaditeľom jednej bratislavskej školy, netušil som, v akom stave ju nájdem. Škola bola personálne, materiálne i esteticky zanedbaná. Vnútorne priestory boli neprivetivé a málo pripomínali, že ide o inštitúciu pre deti, ktoré v nej trávajú pol dňa.

Keďže som prívržencom humanizácie, pustil som sa do spríjemňovania priestorov. Samozrejme, narážal som na časť personálu školy, ktorá považovala umiestnenie sedačky či gauča na každé poschodie za smrteľný hriech. Rovnako aj malých basketbalových košov na penové loptičky. Mám však jednu zlú vlastnosť. Ak niečomu verím, neustúpim. Bolo úžasné pozorovať, ako sa z temných socialistických chodieb stáva druhý domov pre deti. Napriek tomu, že škola bola aj ekonomicky zruinovaná.

Obrovský nedostatok pre mňa bol fakt, ktorý si ani nebudete vedieť predstaviť. Napriek tomu, že táto škola má rozsiahly areál, nemala na ňom okrem popraskaného ihriska s brámkami jednú preliezačku! To bola výzva. Najprv sme s veľkými žiakmi za peniaze zobierali na vianočných trhoch vlastnoručne spravili pieskovisko. Aj so slnečníkom. Mali ste vidieť tú radosť detí.

A pokračoval som. Mestská časť má participatívny rozpočet. Tak som sa doň zapojil s projektom na kúpu dvoch jedi-

nečných certifikovaných preliezačiek - dvojitej hojdačky a kolotoča. Trvalo dva roky, kým sa nápad zrealizoval. Hodiny môjho času a pomáhali aj rodičia. Z rozpočtu mesta to odkrojilo 5000 eur. Stálo to za to, v školskom areáli pribudli po prvý raz dve perfektné preliezačky. Areál školy ožil, slúžili aj deťom zo sídliska.

Napokon sa mi v spolupráci s obchodným reťazcom podarilo zakúpiť veľkú trampolínu. V rámci techniky ju poskladali opäť žiaci. Zaviedli sme pravidlá používania a pribudol ďalší hrací prvok. Moja vízia sa pomaly naplňovala.

Nie každý to vnímal pozitívne. Výhovoriek, prečo také niečo nemá byť v škole, bolo veľmi veľa. Súčasná riaditeľka, ktorá ma nahradila, znefunkčnila tieto preliezačky. Počúvala ľudí, čo sa stavajú proti zmenám a najradšej by mali školu bez detí. Premrhali sa teda štátne prostriedky a hodiny môjho času. Predpokladám, že rovnako postupovali s hracími prvkami v škole. Napriek tomu má táto riaditeľka pohodi- lie v škole na rozdiel odo mňa, je vzorná úradníčka, poslúcha svojich. Nič to na tom, že nevnímam trendy v pedagogike 21. storočia. Čo na tom, že sú v škole deti, ktoré sa v nej chcú cítiť príjemne? Ale ani sa jej nečudujem. Človek, ktorý chce veci meniť, sa ťažko udrží na pozícii riaditeľa štátnej školy. Aj preto som musel odísť.

» **PhDr. Ján Papuga, PhD.**
pedagóg

Firma KOHAFLEX spol. s r.o., Banská Bystrica
prijme s nástupom ihneď:

- ZVÁRAČ NEREZOVÝCH MATERIÁLOV
(v ochrannnej atmosfére TIG so zameraním na výrobu vlnovcových nerezových hadíc)
Mzdové podmienky: od 6,80 EUR/hod.

- STROJNÝ ZÁMOČNÍK - prípravár kovových hadíc

- STROJNÝ ZÁMOČNÍK - zameranie na kompletovanie hadíc
Mzdové podmienky: od 5,40 EUR/hod.

kontakt: **KOHAFLEX spol. s r.o.,**
Majerská cesta 57, Banská Bystrica
Tel.: **0903 801 729; +421 48 414 89 57**
e-mail: **kohaflex@kohaflex.sk**

**LEŠENÁRI, STRECHÁRI,
STAVBÁRI POZOR,
HĽADÁME PRÁVE VÁS!**

CELOROČNÁ PRÁCA V NEMECKU A VO ŠVÉDSKU
od 16-20 €/hod.

Cesta a ubytovanie hradené firmou
plus mnoho ďalších firemných benefitov

www.leseniegroup.sk

LEŠENIEGROUP

Škultétyho 78, 010 01 Žilina

Neváhaj! **+421 918 994 085**
a volaj: **+421 919 083 345**

PONÚKAME PRÁCU V ČR
UBYTOVANIE ZABEZPEČENÉ



MZDY OD 900 € DO 1300 € / MESAČNE
BLIŽŠIE INFORMÁCIE NA BEZPLATNEJ LINKE:
0800 500 091

HYDROTERM-BB súkromná firma **PRIJME DO ZAMESTNANIA**

**VODÁROV
KURENÁROV
ELEKTRIKÁROV**

na práce v Banskej Bystrici a okolí
Mzda 1.000€ na TPP + prémie + stravné lístky
Možnosť ubytovania zamestnanca vo firme.

Požiadavka - prax v odbore
Tel. č. **0905 320 598**

iStores Apple Premium Reseller

Do predajne iStores Apple Premium Reseller v SC Europa v Banskej Bystrici hľadáme posilu na pozíciu **SERVISNÉHO TECHNIKA iOS**, ktorý zabezpečuje technickú podporu zákazníkov

Ponúkame mzdu **750 - 1250 EUR** (v závislosti od seniority) a zaujímavé zamestnanecké benefity.

Ak sa chceš pridať do nášho bystrického tímu a nie je Ti cudzia realizácia hardvérových opráv ako aj softvérová podpora Apple zariadení, pošli čo najskôr svoj životopis na **slobodnikova@westech.sk** alebo nám zavolaj na **0910 142 399**.

Spoločnosť na výrobu lakovaných nábytkových dielcov prijme do pracovného pomeru alebo na brigádu

pracovníka - pracovníčku na pozíciu
LAKOVAČ, POMOCNÍK LAKOVAČA

Podmienka: vzdelanie v obore auto lakovač, stolár alebo maturita v inom odbore s možnosťou zaškolenia.
MZDA - lakovač od 1000 €, pomocník od 800 € v čistom.

Kontakt: **0940 641 801, dobrotadobrotaspol.eu**

HOSPIC
Ľubietová

Zariadenie pre seniorov hľadá záujemcov na pozície:

❖ **OPATROVATEĽ/KA** ❖ **KUCHÁR/KA** ❖

s nástupom ihneď, resp. dohodou možnosť ubytovania zdarma
Nástupný plat: od 700 € brutto + mesačné odmeny

kontakt: **0905 289 163**

ZVT-PRINT a.s. Prijmeme

ELEKTROTECHNIKA

- technická podpora výroby vrátane starostlivosti o výrobné zariadenia
- schopnosť práce s technickou dokumentáciou
Prax v odbore minimálne 5 rokov.
Ponúkaný plat (brutto) 1000 EUR

V prípade záujmu pošlite žiadosť spolu so životopisom na e-mail: **info@zvtpoint.sk** alebo na poštovú adresu:
ZVT-PRINT a.s., Zvolenská cesta 14, 974 05 Banská Bystrica
Kontakt: **0908 941 852**

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

0907 727 204

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

**Chcete si
podať
inzerát?**

Poslite SMS na číslo
8866 v tvare:
RPmedzera BB medzera
Číslo rubrikymedzera 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 začatých 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.

Spoločnosť **AXIM-RE s.r.o.** prijme do zamestnania na skrátený pracovný úväzok

TELEFONICKÉ OPERÁTORKY

Pracovná doba: 8.00 - 12.00 hod.
Miesto výkonu práce **Zvolen**.
Plat: **330 - 700 eur/ mesiac**.

Tel. kontakt: **0905 959 590**,
pondelok až piatok od 9.00 do 12.00 hod.,
alebo e-mail: **aximre@gmail.com**

Prijmeme**UPRATOVAČKU**

na upratovanie
v drevárskej firme DOKA
v Banskej Bystrici 6/8 hod.
pondelok - piatok.

Odmena 3,58EUR/hodina.

Kontakt: 0905 583 824



**Ponuka práce
v automobilovom
priemysle**

Nástup: IHNEĎ
Hľadáme pracovníkov
na pozície:

Vodič VZV
základná mzda 957 €
+ príplatky

Manipulant
základná mzda 881 €
+ príplatky

Ubytovanie ZDARMA

KONTAKT:
0905 281 763
0905 452 659

www.ic-aumont.sk

3D-Dianiška, s. r. o.
FIRMA NA VÝROBU EL. ROZVÁDZAČOV
so sídlom v Banskej Bystrici
PRIJME DO ZAMESTNANIA:

zamestnancov na TPP a živnostníkov na zmluvu

ELEKTRIKÁR (aj ženy)
s ukončeným odborným vzdelaním

na výrobu rozvádzačov

Prax v odbore vítaná, nie je podmienkou,
aj absolventov odborných škôl elektro.

Platové podmienky pre zamestnancov: 700 až 1.000,- €
podľa množstva a kvality práce + mesačné prémie
Pre živnostníkov: dohoda

NÁSTUP MOŽNÝ IHNEĎ

048/ 413 7098

0903 705 399, 0903 612 634

office@3ddianiska.sk

AUTOSERVIS Š.MIK
Do zabehnutého autoservisu v Banskej Bystrici

prijmeme šikovného

BRIGÁDNIKA
PNEUSERVISU

s praxou v pneuservise

Mzda 1.000 EUR v čistom + odmeny + obedy grátis.

Možnosť neskôr prejsť na TPP. Nástup ihneď.

0908 947 026

www.smik.sk

Odborníci na debnenie.

doka

Prijme do pracovného pomeru pracovníkov na pozíciu

ÚDRŽBÁR STROJOV A ZARIADENÍ

- výkon strojnej údržby po zaučení v nepretržitej
prevádzke,
- preventívna údržba,
- riešenie poruchových stavov.

ELEKTRIKÁR

- preventívna údržba, riešenie
poruchových stavov,
- výkon elektroúdržby po zaučení
v nepretržitej prevádzke.

Osobnostné predpoklady a zručnosti

- platný preukaz na zváranie elektro oblúkom,
na pálenie kyslíkom - plynom – výhoda,
- skúsenosti s hydraulikou a pneumatikou – výhoda.

Osobnostné predpoklady a zručnosti

- §21 / 22 podľa vyhlášky č. 508/2009,
- elektrické pohony, frekvenčné meniče,
- automatizácia, elektronika,
- čítanie elektrických schém,
- základy práce na PC.

Ponúkaný plat (brutto)

Priemerná mesačná mzda **1200 Eur** pri plne odpracovanom mesiaci v nepretržitej
prevádzke

Čo ponúkame?

- ① práca v stabilnej nadnárodnej spoločnosti
- ② prostredie medzinárodnej spoločnosti
- ③ poločné prémie až do výšky 40% základnej mesačnej mzdy v závislosti od dochádzky zamestnanca
a hospodárskeho výsledku spoločnosti
- ④ bonus vo výške 100 € mesačne brutto v prípade dochádzania do zamestnania zo vzdialenosti vyššej
ako 40 km resp. príspevok na krytie bytovacích nákladov
- ⑤ príspevok na DDS (3.pilier dôchodkového zabezpečenia) 2% zo zúčtovanej mzdy
- ⑥ odmeny pri pracovných a životných jubileách
- ⑦ stravovanie v závodnej jedálni od 0,90 Eur
- ⑧ bezproblémové parkovanie v areáli závodu
- ⑨ odvoz a dovoz zamestnancov pracujúcich na zmeny zo Železničnej stanice BB do DOKA DREVO,
s.r.o. a späť
- ⑩ sociálny program: športové akcie, kultúrne podujatia, plaváreň, masáže, vianočný večerok

V prípade Vášho záujmu zašlite žiadosť spolu so životopisom na e-mail: matus.vetrak@doka.com
alebo na poštovú adresu: DOKA DREVO, s.r.o., Cesta k Smrečine 11, 974 01 Banská Bystrica

Bližšie informácie nájdete na internetovej stránke www.doka-drevo.sk

DOKA DREVO s.r.o. | Cesta k Smrečine 11 | 974 01 Banská Bystrica | Slovakia | T +421 48 4360 383 | info_dds@doka.com
www.doka-drevo.sk

ZVÁRAČ TIG



Do našej pobočky v Banskej Bystrici
hľadáme šikovného **TIG zvárača** precíznych
nerezových výrobkov, dopravníkových skríň
a ľahkých konštrukcií, s nástupom ihneď.

Mzdové podmienky (brutto)

1 200 – 2 000 €/mesiac

Druh pracovného pomeru

plný úväzok, skrátený úväzok, na dohodu
(brigády), živnosť

Zamestnanecké výhody

- možnosť získať mesačné výkonnostné
prémie
- možnosť získať koncoročné odmeny
- jedáleň

Adresa prevádzky

Zvolenská cesta 23, Banská Bystrica

Sme mladá, dynamicky sa rozvíjajúca spoločnosť
so zameraním na zákazkovú výrobu z ušľachtilých
materiálov – nerez.

tel.: 02 4425 0241

e-mail: azeta@azeta.sk

www.azeta.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



PREDMONTÁŽ POLYKARBONÁTU ZADARMO

SKLENÍK VÁM PRIVEZIEME ZADARMO KAMKOLIEK NA SLOVENSKU

CENA UVEDENÁ V TABULKE JE KONEČNÁ, ZAHŔŇA DOPRAVU, PREDMONTÁŽ I DOBIERKU

š x v x d

GNOM	1,64 x 1,66 x 2 m	265 EUR	CENA PREDLŽENIA O 2 m	100 EUR
GRETA	2 x 2 x 2 m	320 EUR	CENA PREDLŽENIA O 2 m	150 EUR
GLORIA	2,58 x 2 x 2 m	415 EUR	CENA PREDLŽENIA O 2 m	160 EUR
GENIO	3 x 2 x 2 m	349 EUR	CENA PREDLŽENIA O 2 m	150 EUR
GARANT	3 x 2 x 2 m	415 EUR	CENA PREDLŽENIA O 2 m	160 EUR
GULLIVER	3 x 2 x 2 m	451 EUR	CENA PREDLŽENIA O 2 m	209 EUR
GOLIÁŠ	3 x 2 x 2 m	524 EUR	CENA PREDLŽENIA O 2 m	209 EUR

DARČEK ZADARMO KU KAŽDEJ OBJEDNÁVKE SKLENÍKA DĹŽKY 4 METRE A VIAC

0948 00 00 50 | sklenik@prozahrada.sk | www.prozahrada.sk



19 ROKOV NA TRHU

SCHODOLEZY, STOLIČKOVÉ VÝŤAHY, PLOŠINY A STROPNÉ ZDVIHÁKY PRE IMOBILNÉ OSOBY



Príspevok od štátu pre ŤZP osoby až do 95% z hodnoty zariadenia. Pomôžeme vám s jeho vybavením.



U NÁS MÁTE BEZPLATNÚ návštevu, zameranie a návrh bezbariérového riešenia v rámci celej SR úplne zadarmo.

bezplatnú infolinku: 0800 199 060
e-mail: velcon@velcon.sk

www.velcon.sk



Komíny s najlepším pomerom ceny a kvality na trhu

ceny s DPH	plyn	Komíny TUMA THERM+ šamot								Komíny TUMA FOLK šamot								TECNOVIS nerezový (Nemecko)		KRBY kachle pece na pelety
		duplovany plášť - tuhé palivá	najlepší pomer ceny a kvality!							najlacnejší! Tuhé palivá							dĺžka v tv. 12mm			
výš.	405/500	160/200	160/250	180/200	180/250	200/200	200/250	200/300	160/200	160/250	180/200	180/250	200/200	200/250	160/200	200/200	200/200			
5m	440	418	426	476	482	482	491	377	384	385	394	385	358	1047	1221					
6m	484	464	471	536	544	538	547	422	430	431	439	435	444	1145	1337					
7m	523	500	507	593	601	595	604	467	475	477	485	480	489	1214	1454					
8m	565	556	563	650	658	652	661	508	516	518	527	523	532	1358	1649					

DOVOZ do 5 dní

krby - kachle - sporáky pece a grily

www.krby-tuma.sk
tel. 0905 394 055

Bánovce n. Bebravou - showroom
najväčšie krbové štúdio v SR

prev.: **Pezinok** - 0917 861 305
prev.: **Košice** - 0915 147 170
prev.: **Nitra** - 0908 136 854
prev.: **Bans.Bystrica** - 0915 905 112

Exotická záhrada Bánovce n. Bebr.

bonsaje

predaj:
- palmy
- olivovníky
- citrusy
- yuccy
- cykasy
- banánovníky

Ponúkame zimnú ochranu exotických rastlín!

k bazénom, pre firmy, na terasy, zimné záhrady

Stavbári a lešenári pozor!

Nemecko a Švédsko

- celoročná práca na turnusy
- cesta a bývanie zadarmo

- na ŽL od 3 000 do 5 500 € mesačne
- na TPP od 2 400 do 4 200 € (netto)

Volajte: +421 948 672 122
+421 907 780 698

www.alukogroup.com/nabor

ALUKO GROUP

fremach
we are part of you

FREMACH TRNAVA, Belgická 2, 917 01 Trnava

ZÁHRADNÝ OBRUBNÍK A KOLÍK

- » najvýhodnejšie ceny
- » iba paletový odber
- » veľkoobchod-maloobchod



Pripravte sa na jar 2022!

SLOVENSKÝ VÝROBK

0915 574 315 | sales.trnava@fremach.com

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje
i celé poľovnícke zbierky.
(PASOVACIE TESÁKY)
Ďalej kúpim militárie
z 1. a 2. sv. vojny +
výkup vzduchoviek.
Celá SR

tel. 0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

AIW - Práca pre opatrovatelky seniorov v Rakúsku



- pracovať v Rakúsku môžete už o pár dní
- máme stále ponuky aj pre mužov!
- 14-dňové turnusy, rakúska živnosť
- sme partnerom rakúskeho Červeného kríža

Honorár 1 200 až 1 800 € brutto / 15 dní
Dopravu hradí klient, strava a ubytovanie ZDARMA!

Kritériá
pre spoluprácu:

- opatrovateľský kurz a prax
- dobrá znalosť nemeckého jazyka
- vek 25 až 60 rokov

Máme zástupcov
v každom kraji Slovenska!

Volajte na bezplatné číslo
0800 24 24 44
a dohodnite si pohovor.

www.aiw.sk Facebook: aiwsk