REGIONPRESS Č. 19 / 13. MÁJ 2022 / 26. ROČNÍK

ŽIARSKO ŠTIAVNICKO-ŽARNOVICKO

Najčítanejšie regionálne noviny Týždenne do 26 880 domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

Najmä si to užívajme

Žijeme v uponáhľanom svete a sme čím ďalej tým viac vystavení stresu, ktorý nás ničí. Upozorňujú na to odborníci a potvrdzujú to aj mnohé vedecké štúdie. Rozlišovať však musíme medzi stresom bežným, ktorý trvá krátko a je len prirodzenou reakciou nášho organizmu na nebezpečenstvo a stresom dlhodobým, ktorý pre nás predstavuje mnohé zdravotné riziká.

Nie je v našich silách sa stresu úplne zbaviť, a ani by to nebolo správne, pretože v niektorých situáciách nám môže dokonca zachrániť život. Ale aj v prípade stresu platí, že všetkého veľa škodí, a preto je dôležité naučiť sa ho znížiť na prípustnú hranicu.

Spôsobov, ktorými môžeme zabojovať proti nadmernému stresu, je viacero, pričom kľúčový je náš životný štýl. Odborníci zväčša radia, aby sme si dopriali dostatočné množstvo spánku, dodržiavali zdravé stravovacie návyky, pravidelne sa venovali pohybu a pobytu na čerstvom vzduchu, trávili čas s rodinou a priateľmi a našli si čas na relax, koníčky či meditáciu.

A možno by sme si v prípade zvládania stresu mohli zobrať príklad od Dánov. Tí patria k najšťastnejším národom na svete a pre životnú pohodu majú dokonca vlastné pomenovanie, a tým je hygge. Pod týmto slovom si môžeme predstaviť všetko, čo nám pomôže navodiť príjemný pocit. Či už je to útulne zariadený príbytok, vychádzka v parku, večer strávený sledovaním obľúbených seriálov, šálka čaju na terase s priateľmi, predĺžený víkend na chate s partnerom alebo pyžamový deň s deťmi.

Ak chceme viesť spokojnejší život, musíme najskôr nájsť pokoj a vnútornú rovnováhu. Obklopiť sa vecami, ktoré sú pohodlné a ľuďmi, s ktorými sa cítime dobre a v bezpečí. Zažiť každý deň niečo príjemné, tešiť sa z maličkostí a vychutnávať si každý okamih, jednoducho si užívať život.

» Renáta Kopáčová, redaktorka

ŽALÚZIE
ROLETY
SIEŤKY
DODÁVKA + OPRAVA
0903 810 097, hronkol@gmail.com
81-0016

STAVEBNÉ PRÁCE
strechy, obklady, dlažby, sadrokartón, elektrika, voda, zatepľovanie, ...
0907 887 240
81-0130

REGION PRESS Inzerát, ktorý predáva 0907 877 860

KURZ SBS - AJ ONLINE
MÁJOVÁ ZĽAVA PRE VŠETKÝCH!!!
CEZ ÚRAD PRÁCE KURZOVNÉ ZDARMA
0911 514 328
e-mail: sba@sbabb.sk
www.sbabb.sk
81-0007

PREDÁVATE DOM, BYT, POZEMOK?
ZAVOLAJTE:
0905 349 921
Eva Klúčiková
klucikova11@gmail.com
www.sevoreal.sk
771220047

AMSTAVBA s.r.o.
VODA • KANALIZÁCIA • KÚRENIE •
• ODSTRAŇOVANIE PORÚCH
• ČISTENIE - MONITORING
• MONTÁŽ INŽ. SIETÍ, KANALIZ. PRÍPOJOK
www.kanalizacie.eu
0910 585 734
771220185

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOCH
PRIAMO NA CINTORÍNE
čistenie dvojhrobu 100€
0944 229 001
771220095

LB Liaheň Bzenica
AKTUÁLNA PONUKA:
a) vysoko nosivé mládky Dominant PRED ZAČIATKOM ZNÁŠKY 15 a viac týždňové od 7,9 €/ks.
Predaj na voľno každú sobotu od 09:00 h do 13:00 h do vypredania zásob.
b) 6-7 týždňové široko prsné MORIAKY od 12,5 €/ks na ďalší chov. Váha cca 2,5 kg.
Predaj posledných kusov v máji.
c) 1 dňové brojlerové kurčatá po 0,85 €/ks. Predaj na objednávky v máji.
d) 2 týždňové kačky cca 4,5 €/ks a biele a šedé husi cca 8,8 €/ks. Predaj na objednávky v máji.
Našu aktuálnu ponuku nájdete vždy na:
www.liahenbzenica.wbl.sk
Bližšie informácie a objednávky:
v Bzenici č. d. 127 (smer Vyhne) - okr. Žiar nad Hronom;
tel.: 045 / 676 91 18, 677 32 25, e-mail: liahenbzenica@gmail.com
81-0051

ADLO NEPREKONATEĽNÉ
Bezpečnostné dvere
NOVOOTVORENÁ PREDAJŇA
Nájdete nás na ulici J. Hollého 447/7 (od Deichmann smer hotel Luna)

TERMINKURIER SLOVAKIA
sa stala sprostredkovateľom predaja bezpečnostných dverí ADLO
Otváracie hodiny: PO - ŠT od 9:00 do 15:30 hod.
Tu vám radi poradíme a vyberieme pre vás to najvhodnejšie.
Po dohode možný termín aj mimo otváracích hodín.
Bližšie informácie na tel. čísle 0907 857 849
81-0131

VÝKUP STARÝCH VOZIDIEL
a trvalé vyradenie z evidencie 150 €/t, možnosť odvozu.
Po-Pia: 7,00 - 15,30
ALUEX 0944 530 853
045/53 33 644
77-0010

GRANILA

PRÁCA PRE:
ELEKTRIKÁROV v Nemecku
• Hľadáme partie ale aj jednotlivcov
• Práca celoročne
• Vlastné auto, vlastné náradie
• Možnosť poskytnutia firemného auta a náradia
• Ubytovanie zabezpečuje a hradí firma
ŽIVNOSŤ OD 21 €/HOD.
0950 301 301
85_0603

ADAM KRTKO s.r.o.
• čistenie kanalizácie,
• lapačov tukov
• kamerovanie lokalizácia potrubia
NONSTOP 0948 948 606
28-0018

KANALIZACIA A KRTKOVANIE ODPADOV ZH-ZC-NB
// výmena batérií, montáž umývadiel a sanity, kamerový prieskum a určovanie trasy kanalizácií //
Údržba pre byty a domy - voda, elektrika, kúrenie
☎0903 397 668
bytspolservis@gmail.com
81-0011

Hádajú sa tri sliepky - česká, slovenská a nemecká - ktorá z nich znesie viac vajec.
- Ja znesiem denne päť vajec - chváli sa česká sliepka.
- Ja znesiem denne desať vajec - chváli sa nemecká sliepka.
Slovenská vraví:
- Cha! Načo by som sa namáhala, keď sa dajú kúpiť v obchode!

ŽIARSKO
ŠTIAVNICKO-ŽARNOVICKO

Redakcia: Nám. Matice slovenskej 17
ŽIAR n/HRONOM
ziarsko@regionpress.sk

REGIONPRESS
Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA
Jana Žabenská **0907 877 860**
Bc. Lenka Komorová **0911 293 742**

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

DISTRIBÚCIA (26.880 domácnosti)

Každý týždeň: Banská Štiavnica, Banská Belá, Štiavnické Bane, Žarnovica, Brehy, Hodruša - Hámre, Hronský Beňadik, Nová Baňa, Rudno nad Hronom, Tekovská Breznica, Veľká Lehota, Žiar nad Hronom, Bartošova Lehôtka, Dolná Trnávka, Hliník nad Hronom, Janova Lehota, Jastrabá, Kosorín, Kremnica, Lovča, Lovčica - Trubín, Lutila, Pitelová, Prestavlky, Sklené Teplice, Slaská, Stará Kremnička, Trnavá Hora, Vyhne, Hodruša - Hámre, Vyhne

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

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

Západné Slovensko

BV	97.240	**Bratislavsko** Východ
BZ	106.540	**Bratislavsko** Západ
DS	34.320	**Dunajskostredsko**
GA	34.390	**Galantsko+Šaliansko**
HC	30.330	**Hlohovecko**+Sereďsko
KM	16.450	**Komárňansko**
LV	30.580	**Levicko**
MA	29.680	**Malacko**
NR	54.170	**Nitriansko**
NZ	35.050	**Novozámocko**
PK	22.970	**Pezinsko**
PN	41.870	**Piešťansko**+NM+MY
SC	35.420	**Senecko**
SE	36.750	**Senicko+Skalicko**
TO	41.930	**Topoľčiansko**+PE+BN
TN	59.870	**Trenčiansko**+DCA+IL
TT	49.930	**Trnavsko**
ZM	20.930	**Zlatomoravsko**

Stredné Slovensko

BB	56.200	**Banskobystricko**+BR
KY	29.300	**Kysucko**=CA+KM
LI	37.270	**Liptovsko**=LM+RK
LC	30.860	**Lučenecko**+VK+PT
MT	38.570	**Martinsko**+TR
OR	32.480	**Oravsko**=DK+NO+TS
PB	33.590	**Považsko**=PB+PU
PD	40.150	**Prievidsko**
ZV	38.400	**Zvolensko**+DT+KA
ZH	26.880	**Žiarsko**+ZC+BS
ZA	50.780	**Žilinsko**+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	**Bardejovsko**+SK+SP
GE	30.830	**Gemersko** = RV+RS+RA
HU	27.190	**Humensko**=VT+SV+ML
KE	92.130	**Košicko**
KS	24.900	**Košicko** okolie
SL	12.940	**Ľubovniansko**
MI	31.260	**Michalovsko**+TV+SO
PP	41.520	**Popradsko**+KK
PO	49.940	**Prešovsko**+SB
SN	32.540	**Spišsko**+LE+GL

Pestujeme bylinky - kôpor

Kôpor voňavý (Anethum graveolens) je bylinka pochádzajúca z Ruska a oblasti Stredomoria. Obsahuje veľa zdraviu prospešných látok a uplatnenie nájde aj v našej kuchyni.

Liečivé účinky

Kôpor obsahuje horčík, draslík, fosfor, meď, sodík, zinok, železo, vápnik, omega 3 a 6 mastné kyseliny, ale aj vitamíny A, B a C. Obsahom monoterpénov a flavonoidov nás chráni pred voľnými radikálmi, neutralizuje niektoré typy karcinogénov ako napríklad benzopyrény, ktoré sú súčasťou dymu z cigariet, uhlia a odpadových spaľovní. „Prchavé oleje v kôpri majú jasne preukázateľný antibakteriálny účinok, podobne ako cesnak. Okrem toho je výborným zdrojom vápnika a tým je prospešný pri prevencii osteoporózy“, hovorí Mgr.Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Jeho konzumácia sa podľa odborníčky odporúča aj dojčiacim mamičkám, pretože podporuje tvorbu materského mlieka.

Pestovanie

Kôpor obľubuje slnečné stanovište. Vysievajte ho priamo na hriadku v záhrade, ale dariť sa mu bude aj v kvetináči. V tom prípade však bylinke zadovážte dostatočne hlbokú nádobu, keďže má dlhý koreň.

Zber

Semená kôpru zberáme v auguste a septembri, keď vňať začína žltnúť. Jeho zelenú časť zberáme počas celej sezóny.

Použitie

Lístočky kôpru používame v kuchyni na dochutenie omáčok, pečených rýb i šalátov.

Náš tip:

Kôpor si môžete nasušiť, prípadne zamraziť aj do zásoby. Do nádobky určenej na výrobu kociek ľadu vložte lístky kôpru a zalejte vodou. Ľadové kocky vám v zimných mesiacoch výborne poslúžia pri príprave omáčok. Ak máte kôpru veľa, jeho čerstvé vetvičky môžete mraziť aj v plastových vzduchotesných nádobách.

» ren

Ilustračné foto. zdroj Kathas_Fotos pixabay

Akreditovaný kurz
„Účtovníctvo“
s individuálnym prístupom
Mzdové účtovníctvo a personalistika
v Žiari nad Hronom začíname 23.5.2022
Pre uchádzačov o zamestnanie ZADARMO!
Ing. Mária Tužinská, MBA - vzdelávacia agentúra
Info: 0907 859 884 • info@uctovnickekurzy.sk
www.uctovnickekurzy.sk
46112

FRÉZOVANIE • MULČOVANIE • KOSENIE
SMYKOVÝM NAKLADAČOM

ČISTENIE POZEMKOV
Tel.: 0948 158 380
19-0006

FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE
REKONŠTRUKCIA
KOMÍNOV
FRÉZOVANIE od 15€/bm
• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
• ZATEPĽOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 30%
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
0948 012 507 • www.profikominy.sk
46122015

ŽALÚZIE
Radovan Matúš
ZASKLIEVANIE BALKÓNOV
servis balkónových roliet
vertikálne žalúzie
sieťky proti hmyzu
zhŕňacie lamelové dvere
sušiaky na balkóny a okná
www.balkony.net 0905 767 777
28-0030

ODKÚPIM STARÉ VECI
LP platne, hračky, knihy, fotoaparáty, vianočné ozdoby, starý nábytok a iné 0904 046 416
59-170

Výročia a udalosti

15. mája 1948
Prvá arabsko-izraelská vojna: Egypt, Jordánsko, Libanon, Sýria, Irak a Saudská Arábia zaútočili na Izrael

ALTÁNKY, ZÁHRADNÉ DOMČEKY,
DREVOSTAVBY, KROVY, PERGOLY

SPRACUJEME
3D vizualizáciu programom Weto-VisKo V11 výpis materiálu

VYROBÍME
konštrukciu, tesárske spoje, náter

VY DODÁTE
pôdorys, požadovaný tvar

Montáž si urobíte sami ako stavebnicu podľa očíslovaných dielov alebo **aj to urobíme za Vás**

Ľ. Štúra 546, Hliník nad Hronom
prevádzka: **BZENICA 68**
info@rodak.sk, stolarstvo@rodak.sk
0905 324 970
www.rodak.sk
Ivan OLAJEC
RODAK
81-0008

Máte svoju webovú stránku?
Urobíme Vám kompletnú servisnú prehliadku ZDARMA
Sme Google partneri
0907 877 860

SUDOKU

			3			4		
6				7	5			
				8			2	6
		1					7	
					1			
4			5	3				
1		6					8	2
7		8		6	4			
					2			4

S - Okno Mont
OKNÁ, DVERE z PVC dreva a hliníku
ZA NAJLEPŠIE CENY
interiérové dvere historické okná, dvere
všetky doplnky k oknám
/parapety, tieniaca technika, siete, žalúzie/
0917 720 438, Banská Štiavnica a celý región
sokno.mont@gmail.com
81-0135

Sklené Teplice
vás pozývajú do novootvorenej
Reštaurácie u Borna,
ktorá si podmaní vaše chuťové poháriky poctivou gastronómiou.
Štvrtok - Nedeľa 11:00 - 22:00 hod.
www.kupele-skleneteplice.sk
81-0128

Kavecký žalúzie 0911 828 322
INFO@ZALUZIEKAVECKY.SK
INTERIÉROVÉ ŽALÚZIE
EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE
ZHRŇOVACIE DVERE
ROLETY A MARKÍZY
GARÁŽOVÉ BRÁNY
+ SERVIS
EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE
WWW.ZALUZIEKAVECKY.SK
81-0015

ARBORISTIKA
Komplexná starostlivosť o stromy
Ošetrovanie, orez stromov
Výrub stromov v rizikových podmienkach
Kalamitná pohotovosť
Vývoz zeleného organického odpadu
Ošetrenie-stromov, s.r.o.
0915 216 122
www.osetrenie-stromov.sk
info@osetrenie-stromov.sk
19-0009

STUDŇA NA KĽÚČ
REALIZUJEME A DODÁME
0940 904 940
• Čerpadlá, ovládanie, tlakové nádoby, šachtu na vŕtanu studňu, komplet prívod do domu,elektroinštalácie.
• Po dohode zabezpečíme výkopové práce, čerpacie skúšky, vŕtanie studní.
• KOMPLET OPRAVY STUDNÍ
19-0036

www.rekostavsk.sk
krby
krbové vložky
kachle
sporáky
záhradné krby
komíny
REKOSTAV ss-vp, s.r.o.
P. Jilemnického 1087/1
966 81 Žarnovica
mobil: 0918 389 415
maslenova@rekostavsk.sk
ŠIROKÝ VÝBER TOVARU PRIAMO NA PREDAJNI
81-0004

EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587
NON-STOP
Čistenie kanalizácií a odtokov
Inšpekcia potrubia kamerou
Čistenie lapačov tukov
Tlakové skúšky potrubia
Bezvýkopové opravy -výkopové opravy kanalizácií
Frézovanie kanalizačných potrubí
Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
Lokálne bezvýkopové opravy
28-0054

REGION PRESS Inzercia 0907 877 860

ICEL, s.r.o. Vieska 259
Ladomerská Vieska 96501
Tel: 0910 55 77 55
email: tuzinsky@icel.sk
AUTOSKLÁ
PREDAJ • MONTÁŽ • OPRAVY
zmluvný partner poisťovní
K MONTÁŽI VYČISTENIE INTERIÉRU ZDARMA
www.icel.sk
81-0115

Spoločnosť Mestské lesy spol. s r.o. , Bernolákova 36/11, Nová Baňa
vyhlasuje obchodnú verejnú súťaž s využitím elektronického súťažného predaja

Predmetom súťaže je predaj hnuteľného majetku - osobného motorového vozidla **SUZUKI VITARA**
Kategória vozidla: M1
Počet najazdených km k 22. 3. 2022: 18 614 km
Dátum 1. evidencie: 17. 3. 2020
Zdvihový objem valcov: 1 373 cm^3
Max. výkon motora/otáčky: 103.00 kW/5 500 min^{-1}
Predpísané palivo: BENZÍN
Držiteľ: Mestské lesy spol. s r.o. IČO: 31588182

Minimálna kúpna cena je stanovená vo výške **17.000,00 EUR s DPH.**
Predaj predmetu aukcie sa uskutoční formou elektronickej aukcie, prostredníctvom aukčného systému (ak budú predložené minimálne dva návrhy).
Lehota na podávanie návrhov: **31. 5. 2022 (utorok) do 10:00 hod.**, v zalepenej obálke so spätnou adresou záujemcu, na adresu: **Mestské lesy spol. s r.o., Bernolákova 36/11, Nová Baňa, s označením „OVS - ponuka SUZUKI VITARA - NEOTVÁRAŤ!“.**
Bližšie informácie je možné získať na tel. č. **0903 527 385**, e-mail: **lesynb@gmail.com.**
Podmienky súťaže sú uvedené na stránke **www.lesynb.sk a www.novabana.sk.**
19-0029

REGION PRESS Inzercia 0911 293 742

ČISTENIE HROBOV
DOSEKÁVANIE PÍSMA
Čistenie: Jednohrob ~~100€~~ 65€ Dvojhrob ~~150€~~ 95€
Impregnácia hrobu ZDARMA, Doprava ZDARMA
Obnova písma: ~~1,3€~~ 1€/znak.
Dosekávanie písma na cintoríne: Do 10 znakov 100€, 11-30 znakov 10€/znak, 31 a viac znakov 9€/znak
Krycie dosky už od 500€, Žulový jednohrob už od 1700€, dvojhrob od 2500€, pomník vrátane nápisu už od 500€
AKCIA!!Ceny platia pri objednaní do 31.5.
Ing. Miroslav Greisiger
0940 653 651, 0919 205 521
www.cisteniehrobu.sk
TABUĽKY S MENAMI, VÁZY A SVIETNIKY, NÁHROBNÉ FOTO, CHODNÍKY.....
18-0003

FACHMAN & TESÁR s.r.o.
CENTRUM SLUŽIEB PRE ŠIKMÉ STRECHY
krytiny, odkvapy, doplnky
- v akciových cenách skladom
•••
klampiarska dielňa / ohýbanie na mieru
- od parapetov až po atypické lemovania do 6 m
•••
technické poradenstvo, rozpočty, pravidelné rozvozy
SME TU PRE VÁS 22 rokov OD ROKU 2000
Otvorené: PO - PIA 7:00 - 16:00 hod.
SOB 7:00 - 11:00 hod.
Ladomerská Vieska 506,
Tel.: 045/676 11 01, 0948 244 868, 0948 952 266
Wienerberger Tondach
obchod@fachman-tesar.sk, info@fachman-tesar.sk
81-0121

Výročia a udalosti
18. mája 1984 začala **výstavba sídliska Ťahanovce** v Košiciach

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

»Predám Citroen C5 combi, r. v .2011, tmavo-šedá metalíza, STK a EK - 27.05.2023, km 158 000, zachovalá karoséria, po servis. prehliadke, navigácia, tempomat, el. zrakadlá, el. okná, nové MP3/rádio, dieasel, treba vidieť. Zn.: ZH Tel.: 0907 877 860

02 AUTO-MOTO / iné

»ČZ-JAWA Odkúpim Motocykel/Diely-SERIÓZNA DOHODA 0908205521

»Vykupujem motocykle JAWA CZ PIONIER BABETA dobre zaplatim 0904274781

»Predám ND LADA, štartér, karburátor - 1ks, vodná pumpa, zdvihák, 2ks zrkadlá - vonkajšie-vnútorné. Zn. ZH, Tel.: 0908 862 842

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie .tel 0908 532 682

11 HOBBY A ŠPORT

»ODKUPIM STARE MINCE BANKOVKY A INE 0903868361

»ZO STARÝCH DOMOV KÚPIM STAROŽITNOSTI, ĽUDOVÉ KROJE A STARÉ VECI 0918439124

»KUPIM LITERATURU k starym motorkam JAWA BABETA PIONIER a Traktorom ZETOR 0904274781

Chcete si podať inzerát?

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

Príklad:
RP ZH 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 operátorov O2 a 4ka.**
TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.
TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **ZH** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Pozor - podvodníci okradli ďalších seniorov

Polícia aj v mesiaci apríl zaznamenala úspešné podvody na seniorooch. Upozorňuje najmä starších ľudí, aby si dali pozor a s cudzími osobami nekomunikovali.

Tentokrát podvodníci zaradili do repertoára legendu policajt. V telefóne sa predstavia ako policajti a predstierajú, že osoba, teda vnuk či syn je zadržaná políciou, komunikuje v mene advokáta, sudcu a žiada kauciu. „V marci vyskúšali podvodníci aj inú verziu, keď sa volajúci predstaví ako príslušník kriminálnej polície a potenciálnej obeti povie, že bude vykradnutá a má si nachystať všetky peniaze, cennosti a tieto má vyhodiť von oknom, kde už bude čakať údajný policajt," informovala Mária Linkešová, vedúca oddelenia komunikácie a prevencie Krajského riaditeľstva policajného zboru Trnava.

V okrese Piešťany sa obeťou podvodu stal 90 ročný starý pán. Muža presvedčili, že jeho brat potrebuje súrne 10 tisíc eur. Keď im starček peniaze dal, o podvod sa pokúsili opäť na druhý deň. Našťastie im to druhýkrát už nevyšlo.

O peniaze prišla aj 83 ročná pani z okresu Galanta. V noci jej volala cudzia osoba, ktorá jej oznámila, že jej syn leží v nemocnici a potrebuje hotovosť 4000 eur. Peniaze nechala podľa pokynov v igelitovej taške pred bránou rodinného domu. Cez okno potom sledovala muža, ktorý bol zahalený a peniaze si z dohodnutého miesta zobral.

Extrémne presvedčivo znel aj telefonát, ktorý prijala 81 ročná pani v okrese Dunajská Streda. Od dôchodkyne žiadal 1000 eur. Ženu otázkami tak zmanipuloval, že nakoniec získal aj všetky informácie o jej blízkych a zosnulom manželovi.

„Upozorňujeme, že podvodníci ovládajú manipulačné techniky, ktorými vedia od ľudí najskôr vylákať potrebné informácie o ich rodine a potom im vyrozprávajú príbehy, ktorým obete ľahko uveria. Pod nátlakom a v snahe pomôcť blízkym v ťažkej životnej situácii konajú podľa presných inštrukcií z telefónu. Skôr ako chcete niekomu pomôcť, informácie si dôkladne preverte," prízvukuje Mária Linkešová a dodáva: „žiadame príbuzných seniorov, aby si v našom mene pohovorili so svojimi starými rodičmi a blízkymi, a upozornili ich na tieto podvody. Ak sa stanú obeťou podvodu, aj pokus o podvod je trestný čin, seniori môžu ihneď kontaktovať políciu na bezplatné číslo 158. Sme im k dispozícii 24 hodín denne 7 dní v týždni."

» ren

UŽITOČNÉ KONTAKTY
www.mojinzerat.sk

KÚPIM DIELY aj AUTÁ ŠKODA
Len staršie typy ale aj iné značky PONÚKNITE
Telefón: 0940 230 110
29-0049

www.mojinzerat.sk
INZERÁT TU UŽ OD 5 EUR

RECYKLÁCIA AUTOMOBILOV
Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.
Akcia na šrotovné - platíme 50 € za auto
Odvoz auta zadarmo
GA SA HC LV NR NZ PE PN BN NM TO TT ZH ZC BS.
Už nemusíte chodiť na dopravný inšpektorát, my všetko odhlásime za Vás.
0915 261 120
80-0007-2

Realizujeme
STROJOVÉ POTERY
0948 300 988
85_0302

www.moriak.sk
MORKY PETRÁNEK s.r.o.
0911 593 555
moriak@moriak.sk
FARMA ČREMOŠNÉ
Dovezieme až k Vám
LIMITOVANÁ PONUKA
JATOČNE OPRACOVANÉ MORKY (váha cca 9-11 kg)
expedícia: koniec mája
4,95 € / kg cena rozvoz
4,50 € / kg osobný odber
Platí do vypredania zásob
18-0020

TATRANSKÝ PROFIL - PERODRÁŽKA
DLÁŽKOVICA, ZRUBOVINA, LATY
PLOTOVÉ LATY 0917 266 883
86-0025

REGION PRESS Inzercia 0907 877 860

PONDELOK, UTOROK, ŠTVRTOK: 8:00 - 15:00
STREDA: 8:00 - 16:30 PIATOK: zatvorené
PREDAJŇA Školská 42/2, 968 01 Nová Baňa
výhodné ceny
www.dopmont.sk
dopmont@dopmont.sk
0915 186 898
Plastové okná a dvere
Interiérové dvere
Podlahy
MONTÁŽ MURÁRSKE PRÁCE
59-155

CBDexpert
MEGA VÝPREDAJ
63,00 € 34,00 EUR 20% CBD olej
45,90 € 23,00 EUR 10% CBD olej
31,50 € 15,90 EUR 5% CBD olej
objednavky@cbdexpert.sk
www.cbdexpert.sk
0904 552 345
33-0031

Kostoly už nie sú bezpečným miestom

Má 44 rokov. Ráno vstane, po modlitbe si cez reverendu navlečie nepriestrelnú vestu. Z diaľky sa ozýva dunenie, ktoré niekedy príde nebezpečne blízko. S prilbou na hlave sa napriek tomu vyberie do katedrály, nie však aby slávil omšu. Priestor s vybitými oknami teraz slúži ako sklad humanitárnych zásob.

Pavlo Hončaruk je biskupom v ukrajinskom Charkove. Za uplynulých 11 týždňov sa z neho stal aj manažér, logista, organizátor, reportér, skladník, nosič, šofér, psychológ, sociálny pracovník. Prepája naprieč vierovyznaniami. Spolu s pravoslávnymi duchovnými slúži v podzemí metra bohoslužby pre ľudí, ktorí tu našli útočisko. Denne organizuje rozvoz jedla a najpotrebnejších vecí pre rodiny ukryté v tmavých pivniciach.

Mesto je podobne veľké ako Mníchov, pred vojnou malo 1,5 milióna obyvateľov. Teraz sú kedysi rušné sídliská opustené, domy zničené. Biskup Hončaruk však vie, že tu stále žijú ľudia. „Okrem modlitby a každodennej omše sa takmer každý deň snažíme dostať humanitárnu pomoc do bunkrov. Nakladáme autá, prechádzame naoko opusteným a zdevastovaným mestom a rozprávame sa s ľuďmi, utešujeme ich, spovedáme.“ Ani kostoly nie sú bezpečným miestom, pokiaľ nemajú suterén. Bomby a rakety padajú bez rozdielu na všetky budovy. „Nič už nie je sväté,“ hovorí biskup Hončaruk.

Kto mohol, utiekol na západ. Ostatným posielajú pomoc zo zahraničia, no v istej miere aj zo západných oblastí Ukrajiny. Kyjevský arcibiskup Svjatoslav Ševčuk v rozhovore s ACN podčiarkol význam udržania ekonomiky: „Je dôležité, aby sa potraviny a iné výrobky na Ukrajinu len nedovážali, ale aby sa uchovala ich výroba v regiónoch, kde to je v súčasnosti možné. Aj takto musíme ľuďom dávať nádej, orientáciu a posilňovať ich.“

Kňazi a rehoľníci naďalej ostávajú s miestnymi. Ani biskup Hončaruk neuvažuje o odchode z Charkova: „Kým budú v meste veriaci, budem s nimi. Boh a moja viera mi k tomu dajú silu. My – kňazi – nie sme ozbrojení. Našimi zbraňami sú Božie slovo a modlitba.“

Informácie o možnosti pomôcť obetiam vojny nájdete na ***www.acnslovensko.sk***

» ACN

28-0012

28-0014

771220009

47-029

Visia tri netopiere na strome. Zrazu sa jeden z nich postaví a druhý sa pýta tretieho:
- Čo sa mu stalo?
A on mu na to odpovedá:
- Neviem, asi odpadol.

* * * * *

Aj keď nie som poverčivá, kartám predsa len verím. Kreditným.

28-0014

28-0068

43-0004

Rollnik – nový druh zamestnania na svete

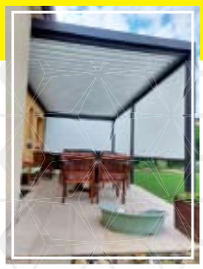
Spoločnosť Jobbees ako prvá na svete rozbieha unikátny slovensko-český projekt pod názvom Rollnik. Vďaka nemu budú môcť získať stálu prácu v oblasti poľnohospodárstva aj ľudia, ktorí boli doposiaľ zvyknutí len na krátke, jednorazové, či sezónne brigády.

Vďaka dlhoročným skúsenostiam a silnému zázemiu, dokázala spoločnosť Jobbees vytvoriť revolučnú profesiu, v ktorej záujemcovia nájdu stály, trvalý pracovný pomer na pracovnú zmluvu, a to aj na dobu neurčitú, s istotou a stabilitou až do dôchodku. Jej názov Rollnik je kombinácia slovenského slova roľník, teda gazda, hospodár, farmár a anglického slova roll, teda rolovať, otáčať, posúvať. „Ide o to, že ľudia budú počas celého roka „rollovať“, to znamená premiestňovať sa z miesta na miesto, pracovať niekoľko týždňov v zahraničí, potom byť doma s rodinou, opäť niekoľko týždňov v zahraničí, opäť doma a vykonávať pritom rozličné poľnohospodárske činnosti od práce vo vinohradoch, v ovocných sadoch či na chmeľnici až po zber úrody, vždy podľa toho, ako to má príroda zariadené, a to počas celého roka,“ objasňuje Martin Sebera, konateľ spoločnosti Jobbees a dodáva, že ľudia, ktorí túto prácu už vyskúšali, sú spokojní. Vek pritom nehrá úlohu. „Spravidla zarábajú viac peňazí než v iných nekvalifikovaných prevádzkach a získavajú stále zamestnanie na zmluvu, so všetkými istotami a výhodami,“ upresňuje.

Istoty aj na dôchodok

Projekt Rollnik má aj výrazný sociálny efekt a niektorým ľudom významne zlepší kvalitu ich života a zabezpečí ich aj na dôchodok. „Sezónne práce v poľnohospodárstve patria k typickým „dohodovým“ prácam. Treba si uvedomiť, že niektorí „dohodári“ sú evidovaní na úrade napríklad aj dvadsať rokov, neustále sa odhlasujú a prihlasujú, aby išli pracovať niekam na dohodu o vykonaní práce. Z dohody nemajú žiadne zdravotné poistenie, žiadne dôchodkové poistenie, žiadne istoty. Dôchodkový vek si počká na každého bez rozdielu, a niektorí nebudú mať nárok ani na minimálny dôchodok,“ upozorňuje konateľ a pripomína, že vďaka stálej práci, ktorú Rollnik ponúka, majú ľudia nielen pravidelný príjem, ale môžu dostať svoje financie späť pod kontrolu a zabezpečia sa aj na neskoršie obdobie. „Poľnohospodárstvo je jedno z mála odvetví, kde sa bude manuálne pracovať ešte dlho, preto je tu istota práce až do dôchodku,“ uzatvára Martin Sebera.

» **PR článok,** zdroj foto Rollnik



16. mája 1929 — Výročia a udalosti

Akadémia filmových umení a vied po prvýkrát udelila ceny za zásluhy, známejšie pod **menom Oscar**

Finančná pomoc pre seniorov

Vláda SR ako aj Národná rada SR schválili finančnú pomoc pre seniorov v podobe skoršieho vyplatenia 13. dôchodku. Návrh novely zákona o 13. dôchodku pripravil rezort práce v spolupráci s poslancami Národnej rady SR, ako pomoc pre seniorov v období vysokej inflácie. Novela navrhuje vyplatiť 13. dôchodok v celej výške jednorazovo všetkým poberateľom, ktorí naň budú mať nárok, a to už v júli 2022.

Nárok na predčasný 13.dôchodkoch majú poberatelia starobného, predčasného starobného, invalidného dôchodku, ako aj o poberatelia všetkých pozostalostných dôchodkov – vdovských, vdoveckých a sirotských. Novelou zákona o 13. dôchodku (z. č. 296/2020 Z. z.) bude vyplatený 13. dôchodok v celej výške v júli z rozpočtovej kapitoly Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky v celkovej výške približne 301,2 miliónov eur. Pri predpokladanom počte poberateľov dôchodkových dávok 1,44 milióna osôb pôjde v priemere približne o sumu 209,60 eur.

Podmienky nároku na 13. dôchodok ostávajú zachované rovnako, ako v predchádzajúcom období. Pri poberaní viacerých druhov dôchodkov, vrátane dôchodkov z cudziny, sa ich výška zráta a podľa výslednej sumy bude poberateľovi vypočítaná výška 13. dôchodku, ktorá sa bude odvíjať od životného minima, ktorého nová hodnota bude známa k 1. júlu 2022.

„Ide o kompenzáciu výrazného rastu spotrebiteľských cien, keďže inflácia za domácnosti dôchodcov dosiahla vo februári medziročnú hodnotu 9,9 %. Ďalším dôvodom je aj predpokladané zvýšenie medziročnej miery inflácie za domácnosti dôchodcov za I. polrok 2022 o 9,3 %," informuje rezort práce, sociálnych vecí a rodiny. Podľa v súčasnosti platnej legislatívy sa komplexné zvýšenie dôchodkových dávok na základe rastu spotrebiteľských cien premietne až od 1. januára 2023.

Pomoc vo forme skoršieho vyplatenia 13. dôchodku je jedným z vládnych opatrením pomoci pre najviac ohrozené skupiny obyvateľov, ktoré zasiahla vysoká inflácia.

» ren

Ilustračné foto. zdroj sabinevanerp pixabay

BITU FLEX s.r.o.
OBNOVA PLECHOVEJ a ETERNITOVEJ STRECHY
- odstránenie nečistôt
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- nízka hmotnosť
- vysoká životnosť
- 25 rokov záruka a dlhoročné skúsenosti
- zameranie zdarma
- bez zálohy
- kvalitný taliansky materiál zn. Index
AKCIOVÁ ZĽAVA PRE SENIOROV
0950 266 604
Bituflexroznava@gmail.com
88-0024

GROTTO®
slovenský výrobca bagiet, sendvičov, panini, croissantov
PRIJME DO TRVALÉHO PRACOVNÉHO POMERU
s nástupom ihneď zamestnancov na pozície:
» POMOCNÝ OPERÁTOR VÝROBY
Mzda: 750 € brutto + prémie
» SAMOSTATNÝ OPERÁTOR VÝROBY
Mzda: 800 € brutto + prémie
Pracovné podmienky:
12 hodinová pracovná zmena od 6:00 do 18:00 hod. (dlhý – krátky týždeň)
» PRACOVNÍK DO MÄSOVEJ VÝROBY
Mzda: od 780 € brutto + prémie
Pracovné podmienky:
8 hodinová dvojzmenná pracovná prevádzka (pondelok – piatok)
1. zmena od 6:00 do 14:30 hod. | 2. zmena od 14:00 do 22:30 hod.
Doprava zabezpečená (tam aj naspäť):
Prievidza – Handlová – Žiar nad Hronom – Bartošova Lehôtka
Banská Bystrica – Zvolen – Bartošova Lehôtka
V prípade záujmu kontaktujte personálne oddelenie
telefonicky na mob. čísle: 0918 764 241
e-mailom na: personalne@grotto.sk
49-0014

SLAVIA
Production Systems a.s.
Rozširujeme svoj tím
Špecialista - údržba CNC strojov
Platové podmienky : od 1200 - do 1600 Eur/Brutto, výsledný plat v závislosti od pracovných skúseností
CNC Frézar, NC Horizontkár
Platové podmienky : od 1100 - do 1500 Eur/Brutto, výsledný plat v závislosti od pracovných skúseností
Brusič kovov na rovinných a rotačných brúskach
Platové podmienky : od 950 - do 1150 Eur/Brutto, výsledný plat v závislosti od pracovných skúseností
CAD - CAM programátor
Platové podmienky : od 1000 - do 1500 Eur/Brutto, výsledný plat v závislosti od pracovných skúseností
Prevádzkový elektrikár (údržba strojov a zariadení)
Platové podmienky : od 1200 - do 1600 Eur/Brutto, výsledný plat v závislosti od pracovných skúseností
Technická podpora - Pneu a elektro projektov
Práca vhodná pre absolventa
Platové podmienky : od 1000 - do 1400 Eur/Brutto, výsledný plat v závislosti od pracovných skúseností
Absolventi pozor !
Divízia Engineering rozširuje svoj tím
Junior konštruktér strojných zariadení
Platové podmienky : od 1100 - do 1300 Eur/Brutto, výsledný plat v závislosti od pracovných skúseností
Junior elektro projektant
Platové podmienky : od 1100 - do 1300 Eur/Brutto, výsledný plat v závislosti od pracovných skúseností
Ďalej ponúkame:
- pracovný pomer v perspektívnej medzinárodnej spoločnosti, ktorá je súčasťou skupiny Chropyňská Group a.s.
- možnosť osobného rozvoja a ďalšieho odborného rastu
- ročné príspevky zo sociálneho fondu ako napr. kultúrne podujatia, šport a športové aktivity 120€, pri prvej svadbe 250€, pri narodení dieťaťa 100€ atď.
- príspevok zamestnávateľa do III. piliera DDS
Viac informácií na www.slaviaps.sk a tel: 045/520 32 06 , 0911 126 536
V prípade záujmu zašlite svoj profesijný životopis na adresu firmy:
Dúbravy, Areál PPS 48, 962 12 DETVA alebo na e-mail: personalne@slaviaps.sk
7712201192

17. mája 1632 — Výročia a udalosti

Tridsaťročná vojna: švédske vojsko pod vedením Lennarta Torstenssona **dobylo Mníchov**

SMIECH NEPOZNÁ VEK

Seniori v seniorských zariadeniach často čelia osamelosti. Počas pandémie im chýbal osobný kontakt ešte viac. O to väčšia radosť sa dostavila, keď sa konečne zvítali zoči-voči so svojimi obľúbenými zdravotnými klaunmi. Pristupujú k nim s úctou, ktorú si zaslúžia, prinášajú im povzbudenie a radosť, ochotne si vypočujú ich príbehy. Mnohí seniori si ku klaunom vybudujú hlbší vzťah a tešia sa na ich pravidelné návštevy.

Pani Eva žila aktívny život. Milovala svojho manžela, prácu, cestovanie. Dnes už na svoju lásku iba spomína. Dopravným prostriedkom kraľuje vozíček. Exotiku neznámych krajín vystriedala jedna izba. Keď sa otvoria dvere a ona zbadá, že dnu vchádzajú dve osoby s červenými nosmi, oči sa jej rozžiaria nadšením. *„Tak rada vás zase vidím. Neuveríte, dnes sa mi o vás dokonca snívalo! Vy ste krásni! Ako sa máte? Čo je nové vonku?“* vychrlí na klaunov gejzír otázok. Obaja jej odpovedajú naraz, každý za seba, nedarí sa im nájsť chvíľu, keď bude hovoriť len jeden, aby im bolo poriadne rozumieť. Pani Eva sa na nich smeje. A pridajú aj pesničku o láske. Len pre Evu. Ich humor, hudba a spoločnosť ju vytrhnú z bežného dňa plného rovnakých činností. *„Mali by ste chodiť častejšie!“* povie rozhodne na rozlúčku. *„Ste príma!“*

Stretnutie s pani Evou, opísala zdravotná klaunka a menovkyňa hlavnej hrdinky – Eva Okoličániová, ktorú seniori v zariadeniach poznajú pod klaunským menom Oľga Havranová.

ČERVENÝ NOS CLOWNDOCTORS

www.studentservis.sk
galanta@studentservis.sk
0915 929 399

TANDEM personal partner

Študentský servis pracovná agentúra ...jednoduchšia cesta k práci

RÔZNE PRACOVNÉ POZÍCIE

Pozície: operátor výroby, vodič VZV, balič, zásobovač

Mzda po odpracovaní mesiaca min. 790€

Zálohy každý piatok vo výške 40€

Preplatenie cestovných lístkov 1x mesačne

13. a 14. plat

Stravné lístky v hodnote 4,50 € ZDARMA

Firemná doprava a ubytovanie ZDARMA

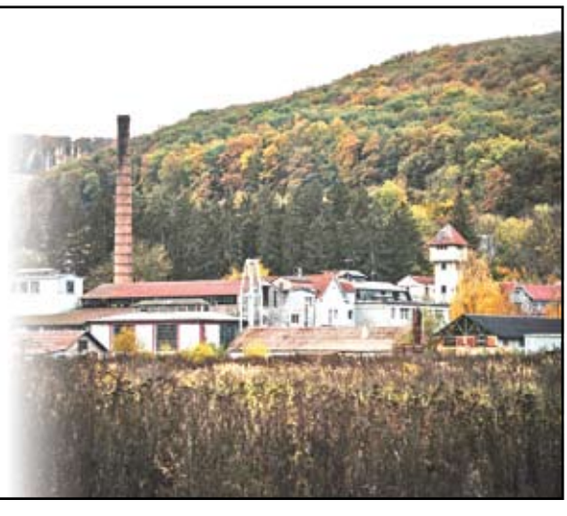
Miesto výkonu: GALANTA | TRVALÝ PRACOVNÝ POMER

66-38

čujte.sk

Navštívte trnavský región

www.cujte.sk



REGION PRESS
Inzercia
0907 877 860

ASL Tech
ASL - TECH, s.r.o., Priemyselný park Vígľaš
prijme na prácu v strojárskom priemysle
• OBRÁBAČOV KOVOV • ZVÁRAČOV
• USTAVOVAČOV ZVÁRANÝCH ČASTÍ STROJOV
• ČISTIČOV PO ROBOTIZOVANOM ZVÁRANÍ
0902 718 894, 0911 290 123
7711220190

Stredná odborná škola lesnícka
Akademická 16, 969 01 B. Štiavnica
hľadá
INŠTRUKTORA AUTOŠKOLY
na praktický výcvik
Termín nástupu: Ihneď.
Forma pracovného vzťahu: Práca na živnosť.
Odmena: 6 € / 45 min. (vyučovacia hodina)
Požiadavky:
• inštruktorské oprávnenie (Z.z. 93/2005, § 8, ods. 2)
• vodičský preukaz skupiny B a T
• odborná spôsobilosť (zákon 93/2005, § 4)
Kontakt: tel. číslo: 045 / 691 11 31-32
e-mail: soslbs1@gmail.com
19-0037

PREDÁVATE DOM, BYT, POZEMOK A INÉ?
• Pomôžeme vám s ich predajom alebo prenájmom
• 13 ročné skúsenosti na trhu s nehnuteľnosťami
• Tržné ohodnotenie vašej nehnuteľnosti
• Profesionálne právne, katastrálne a hypotekárne služby
volajte ☎0903 419 623
28-0022

PREDAJ MALEJ HYDINY
AKCIA do vypredania hydiny
KAŽDÚ STREDU v Žarnovici, Sandrická ulica - za mostom, bývalé skleníky, od 16:00 hod. do 17:00 hod.
19 týždňové mládky 7,00 € / kus
3 týždňové husokačky 5,00 € / kus
3 týždňové kačky 5,00 € / kus
3 týždňové husi 10,00 € / kus
0905 745 006 • 0903 944 151 p. Vavrová, TURÁ - bývalé PD
59-201

NEUMAN ALUMINIUM
HĽADÁME
OBSLUHU STROJOV A ZARIADENÍ
Priemerná mzda od 860-1100 EUR brutto
Základná mzda od 1000 EUR brutto v závislosti od triedy
Práca v meste ŽARNOVICA
ZÁKLADNÉ POŽIADAVKY:
Manuálna zručnosť, matematická gramotnosť, zodpovednosť
PONÚKAME ZAMESTNANECKÉ VÝHODY, BENEFITY
• pekné ubytovanie zdarma (nepeňažný príjem) pre zamestnancov zo vzdialených regiónov
• príspevok na doplnkové dôchodkové poistenie vo výške 3% hrubej mzdy
• zabezpečujeme bezplatnú autobusovú linku na trase Žiar nad Hronom - Žarnovica a späť
• príspevok na dopravu až do výšky 100 EUR mesačne v závislosti od vzdialenosti
• príplatky: riziko hluk, poobedňajšiu a nočnú zmenu, nadčas
• stravovacie karty
Viac info na:
+421 45 302 24 78
job@neuman.sk
81-0018

BALKÓNY • ZIMNÉ ZÁHRADY • TERASY
balkóny rámové bezrámové
splátky od 49 €
zasklievanie terás
splátky od 98 €
prístrešky
splátky od 99 €
zimné záhrady
splátky od 149 €
Zľavy platia do 15. 5. 2022
VYUŽITE PRED ZDRAŽENÍM ŠPECIÁLNE ZĽAVY!
až do 50%
VYHRAJTE 400 €
0948 787 777 | www.balkona.eu
Ku každej objednávke darček | Možnosť splátok s 0% úrokom
BALKONA BALKÓNOVÉ A OKENNÉ SYSTÉMY
63-30

Máte stres? Nezabúdajte na dostatok horčíka

Magnézium, po slovensky horčík, je dôležitým prvkom pre celý rad procesov ľudskom tele, či už pri svaloch, nervoch, obehovom systéme, stavbe kostí či pri uvoľňovaní energie z glukózy. O to zarážajúcejšie je poznanie, že až tretina slovenskej populácie trpí jeho nedostatkom. Obzvlášť negatívne dôsledky to má u ľudí, pre ktorých je typické nepravidelné stravovanie, rýchly životný štýl a nadmerná psychická záťaž.

Magnézium sa dá ľudovo opísať výrazom „životabudič“. Určite sa Vám už stalo, že ste cítili nedostatok energie, pocit ťažkého tela, vyčerpanie, únavu a s tým spojené depresívne stavy. Tieto príznaky nedostatku magnézia ešte stále patria medzi znesiteľnejšie prejavy nedostatku horčíka. Dlhodobý nedostatok magnézia sa môže prejaviť aj na nesprávnom fungovaní centrálneho nervového systému, čo môže viesť k ochoreniam ako sú depresie a v dnešnej dobe medzi aj tetaniu. Tetánia sa vyskytuje najmä u mladších ročníkov a zväčša jej predchádza obdobie duševného vypätia, stresu či depresie spojenom s nedodržiavaním stravovacieho a pitného režimu.

Tetánia sa aj napriek pokrokovej technológii veľmi ťažko diagnostikuje, keďže sa u každého postihnutého prejavuje inými príznakmi. Medzi najznámejšie patria búšenie srdca, brnenie v končekoch rúk a nôh, niekedy aj v jazyku, pocit nedostatku vzduchu, malátnosť a celková slabosť. Pri ťažších záchvatoch môže dôjsť aj ku chvíľkovej strate vedomia či kontroly nad koordináciu svojho tela. Pre laikov môže ísť o príznaky podobné infarktu.

Príčinou tetánie je zmena hladiny horčíka a vápnika v tele. Môže ísť o pridruženú chorobu v dôsledku inej poruchy, alebo aj o samostatný jav vyvolaný zlou životosprávou. Pri liečbe tetánie je preto dôležité poznať príčinu a riešiť príčinu. Zahŕňa tak rovnako správny duševný režim s dostatkom spánku a odpočinku, ako aj vhodnú stravu s dostatkom vápnika, vitamínu D a horčíka. Pri horčíku je odporúčaná denná dávka 350 mg. Vyššia dávka sa odporúča starším a v tehotenstve. Pri užívaní vo forme výživového doplnku je vhodné dať si magnéziový nápoj pred alebo po jedle. Pri lipozomálnej forme výživových doplnkov sú potrebné látky obalené v ochranných, mikroskopicky veľkých tukových obaloch, ktoré zabezpečia ich rýchlejšiu a vysokú vstrebateľnosť, až na úrovni 90%. **» red.**

AKCIOVÁ CENA -10%
Magnézium + vitamín B6
15,84 € 17,60 €
MESAČNÉ BALENIE

Zadajte kód OPLATISA do poľa pre zľavový kupón v košíku e-shopu: www.medikaexpert.sk

MEDIKA EXPERT
JÓDOVÉ TABLETKY
150 mcg
10,20 EUR s DPH

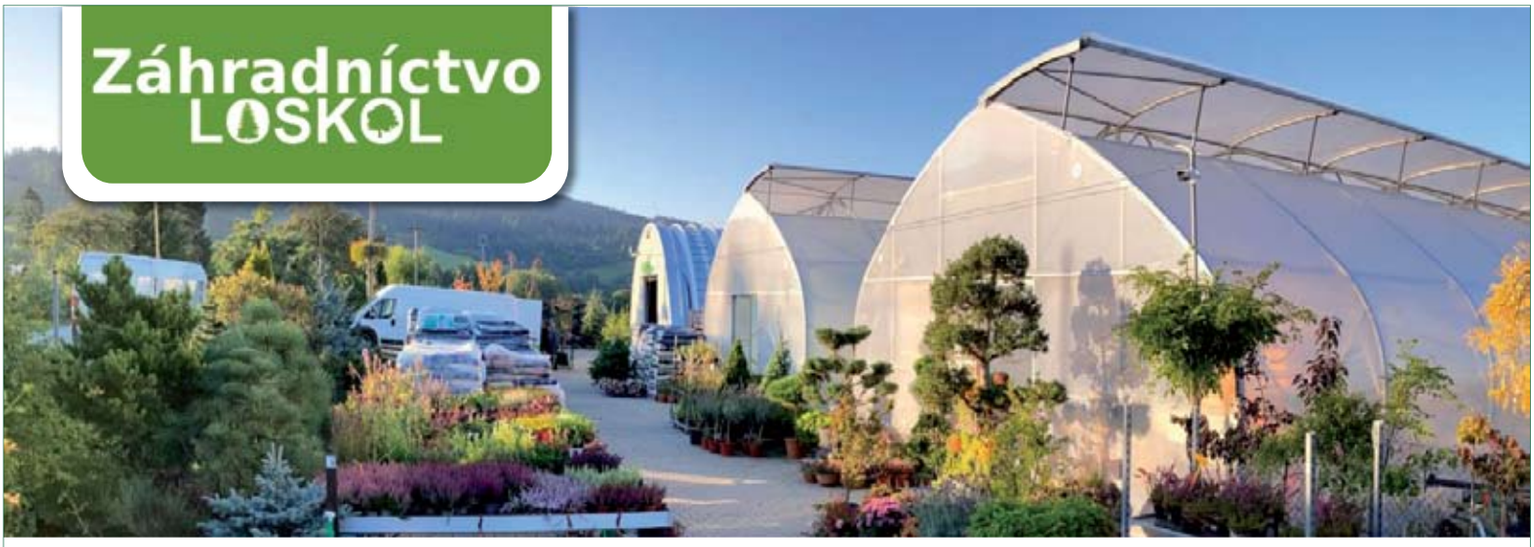
KOLAGÉN NA KĺBY
S BROSKYŇOVOU PRÍCHUŤOU
35,60 EUR s DPH

Objednávky a ďalšie produkty na:
www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:
0904 552 345
(dostupné od Pon. - Pia.)
33-0030

Nečakajte kým Vás predbehnú! Dajte o sebe vedieť teraz!
Komunálne a župné VOĽBY 2022
Máte čo ponúknuť svojmu okoliu?
S nami oslovíte najviac voličov!
Okrem inzercie zabezpečíme:
- Tlač letákov, brožúr a volebných novín
- Roznos letákov a novín
Dajte o sebe vedieť v najčítanejších regionálnych novinách.

Zdroj: Median SK čítal posledné vydanie
ŽIARSKO
zabenska@regionpress.sk
Jana Žabenská: 0907 877 860
REGIONPRESS

Záhradníctvo LOSKOL



široký sortiment

OKRASNÝCH DREVÍN A KVITNÚCICH KROV

BALKÓNOVÉ KVETY A LETNIČKY:

MUŠKÁTY, BEGONIE, SURFINIE....

ZELENINOVÉ PRIESADY + BYLINKY

www.kucharik.sk

Horná Štubňa 196, pri kaplnke
0908 428 157

Otváracie hodiny:
pon-pia 9:00-12:00, 13:00-17:00, sob 8:00-13:00

18-0040

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

Bez budovania základov

Odonosť voči snehu a vetru

5 rokov záruka na konštrukciu
10 rokov záruka na polykarbonát

5kg prírodný stimulátor úrodnosti pôdy

DOPRAVA ZADARMO • VŠETKO SKLADOM

Ponúkame vám oblúkové skleníky rôznych rozmerov a pevností:

Názov	Š x V x D	Cena	Cena za predĺženie	2m
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €	cena predĺženia o 2m	100 €
GRETA	2 x 2 x 2 m	339 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GLORIA	2,58 x 2 x 2 m	439 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GALA HIT	3 x 2 x 4 m	469 €	cena predĺženia o 2m	150 €
GENIO	3 x 2 x 2 m	339 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GAMMA	3 x 2,15 x 4 m	549 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GARANT	3 x 2 x 2 m	439 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GULLIVER	3 x 2 x 2 m	469 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 2 m	549 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4m	1599 €	cena predĺženia o 2m	450 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5799 €	cena predĺženia o 2m	999 €

0948 88 88 55 info@galerica.sk www.galerica.sk www.mundio.sk

40-0011

KOMÍNY

STAVBA KRBOV

ČISTENIE - KONTROLA ODDECHTOVANIE

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE NEREZOM A ŠAMOTOM

CENA od 95 €/mb + revízna správa a certifikát v cene

Predĺžená ZÁRUKA 4 ROKY vložkovanie

0904 502 196
info@topkomin.sk

na prácu ZĽAVA 20 %

65-024

KÚPIM PAROŽIE

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

Celá SR

tel. 0904 474 597
vykupparoziaeu@gmail.com

461220002

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

Príspevok od štátu pre ŤZP osoby až do 98% 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

32-0034

KÚPIM MALOTRAKTOR AGZAT, VARI, kovadlinu, zverák.

Tel: 0950 735 425

75-25

Okenné sušiaky

Montáž bez narušenia fasády alebo okenného rámu

0944 113 140
www.susiakynaokna.sk

13 122 0214

MONTTER

ZIMNÉ ZÁHRADY • TIENENIE • ZASKLENIE

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

- ANTRACIT 7016
- HNEDÁ 8003
- HNEDÁ 8017
- BIELA 9016
- STRIEBORNÁ 9006
- ZLATÝ DUB
- ORECH

Nehľadajte 2 alebo 3 firmy, my robíme všetko čo potrebujete...

www.montter.sk • 0919 383 881 • 0919 383 363

87-0004