

BYSTRICKO BREZNIAŃSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 56 200 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Treba si ho rozmaznávať

V posledných rokoch sa čoraz častejšie stretávam s názorom, že súčasná mladá generácia má prehnane vysoké sebavedomie. Neprináleží mi vynášať súdy. Viem však, že kym prehnane sebavedomie môže hraňať až s aroganciou a priniesť viac škody ako úžitku, tak naopak zdravé sebavedomie je čosi, čo by sme si mali hýkať.

Podľa odborníkov je zdravé sebavedomie veľmi dôležité pre zdravie, ale aj pre psychickú pohodu každého z nás. Ak hovoríme o sebavedomí, hovoríme vlastne o dôvere v samých seba, vo svojej schopnosti a vo svoje konanie. Ak sme však majiteľmi nízkeho sebavedomia, a takáto viera v seba samých nám chýba, zvyčajne to ovplyvňuje viaceru oblastí našho života a cítime sa neistí nielen pri budovaní medziľudských vzťahov, ale napríklad aj pri plnení si pracovných povinností.

Veľký podiel na výške našej sebádôvery má podľa odborníkov naše detstvo a výchova. Ak dieťa vyrastá v prostredí, v ktorom sa cíti byť milované, cíti podporu svojich rodičov, ktorí ho chvália za jeho snahu, za jeho úspechy, vedia vyzdvihnuť jeho pozitívne vlastnosti, povzbudiť ho, keď sa mu práve nedarí, pochváliť ho či oceniť aj za maličkosti, učia ho dôvere, ale aj mu umožnia pochybiť a vedú ho k tomu, aby sa z vlastných ne-

» Renáta Kopáčová, redaktorka

HYDROTERM-BB súkromná firma PRIJME DO ZAMESTNANIA

VODÁROV KURENÁROV ELEKTRIKÁROV

na práce v Banskej Bystrici a okolí
Mzda 1.000€ na TPP + prémie + stravné listky
Možnosť ubytovania zamestnanca vo firme.
Požiadavka - prax v odbore
Tel. č. 0905 320 598

SLOVENSKÉ BRAVČOVÉ POLOVICE

BEZKONKURENČNÁ CENA!
Doprava v cene!
T: 0908 13 11 99

KÚPIM BYT, DOM
aj zadlžený s možnosťou ostat' ďalej bývať
0948 001 811

NEODTEKÁ !!!
KRTKOVANIE - MONITORING
KANALIZÁCIE
LIKVIDÁCIA AZBESTU!!!
www.profidemont.sk 0919 175 335

1

METRONET™

INTERNET
TELEVÍZIA
TELEFÓN

12€

WWW.METRONET.SK

info@metronet.sk 0915 859 255

EURO - MONT ...pre Váš domov

Predaj a montáž dverí, podláž

... lamino, vinyl, drevo, PVC, koberce ...

tel.: 0905 358 352
tel.: 0907 399 386

Dodanie do 7 dní

www.euromont.sk

Robotnícka 6, Banská Bystrica

STÁHOVANIE
DOPRAVA-PREPRAVA
0915 829 947

www.stahovanieprima.sk

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

STAVEBNÉ A MONTÁŽNE PRÁCE

- rekonštrukcie domov a bytov
- hrubé stavby
- pretlaky pod cestou
- voda, kanalizácia, kúrenie
- likvidácia azbestu!!!

www.profidemont.sk 0919 175 335

AMSTAVBA s.r.o.

VODA • KANALIZÁCIA • KÚRENIE •

• MONTÁŽ INŽ. SIEŤI, KANALIZ. PRÍPOJOK

• ODSTRAŇOVANIE PORUCH

• ČISTENIE - MONITORING

www.kanalizacie.eu
0910 585 734

**BYSTRICKO
BREZNIAŃSKO**

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

REGIONPRESS**Vydavateľ:**

REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava
IČO: 3625247
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA

Ing. Dagmar Bábicová 0907 727 204

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

**DISTRIBÚCIA (56200 domácností)****Každý týždeň:**

Banská Bystrica, Badín, Brusno, Čerín, Dolná Mičiná, Dúbravica, Hamaranc, Horné Pršany, Hrochot, Horné Slobody, Kynčlova, Lúčatín, Malachov, Medzibrod, Nemec, Podkonice, Poniky, Prievidza, Selce, Slovenská Ľupča, Tábor, Vlková, Brezno, Čierny Balog, Dolná Lehota, Nemecká, Podbrezová, Predajná, Valašská



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

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

Západné Slovensko

BV	97.240	Bratislavsko Východ
BZ	106.540	Bratislavsko Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galantínsko+Šaliánsko
HC	30.330	Hlohovce+Seredsko
KM	16.450	Komáromsko
LV	30.580	Levice
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitriansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezinok
PN	41.870	Piesťansko+N+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+LMH+RK
LC	30.860	Lučenecko+VK+PT
MT	38.570	Mariánsko+TR
OR	34.980	Oravsko=DK+N+TS
PB	33.590	Považsko=PB+PU
PD	40.150	Prievidza
ZV	38.400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.880	Žiarisko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinskoo+BY

Východné Slovensko

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

Upečte si mafiny

Mafiny sú veľmi oblúbenou maškrhou a chutnou pochúťkou ku káve či čaju. Môžete ich pribaliť i detom do školy. Výroba týchto malých koláčikov je jednoduchá a dajú sa pripraviť i ozdobíť na mnoho spôsobov.

Jablkové mafiny

Suroviny: 150g hladkej múky, 100g celozrnnnej múky, 30g orechov, 2 ČL kypriaceho prášku, 1/2 ČL sódy bikarbóny, 140g trstinového cukru, 1 vajce, 80ml oleja, 250g acidofilného mlieka, 150g jabĺk, 50g hrozienok

Postup: Hrozienka namočíme do vody. Orechy posekáme, jablká očistíme, zbabíme jadrovicu a nahrubu na strúhamie.

Do misky vložíme múku, orechy, kypriaci prášok a sódu bikarbónu. Suroviny dobre premiešame.

Pripávime si plech na pečenie mafinov a jeho otvory vyložíme košíčkami alebo papierom na pečenie, ktorý sme si predtým nastrihali na potrebnú veľkosť. Cesto naplníme do košíčkov asi do dvoch tretín. Rúru vyhrejeme na 180 °C a pečieme asi 25 až 30 minút.

Do druhej misky vložíme cukor, vajce a acidofilné mlieko a vymiešame. Následne pridáme jablká a hrozienka a sypké prísady. Všetko spolu premiešame.

Pripávime si plech na pečenie mafinov a jeho otvory vyložíme košíčkami alebo papierom na pečenie, ktorý sme si predtým nastrihali na potrebnú veľkosť. Cesto naplníme do košíčkov asi do dvoch tretín. Rúru vyhrejeme na 180 °C a pečieme asi 25 až 30 minút.

a pečieme asi 25 až 30 minút.

Mafiny s kúskami čokolády

Suroviny: hrnček = 250ml, 1 hrnček polohrubej múky, 1/2 hrnčeka kryštálového cukru, 1/2 hrnčeka mlieka, 1/4 hrnčeka oleja, 1 vajce, 1/2 balíčka prášku do pečiva, čokoládu

Postup: Čokoládu si nasekáme na malé kúsky.

Do misky vložíme múku, prášok do pečiva, cukor, vajce, mlieko a olej a vymiešame cesto, do ktorého na záver zláhka vymiešame kúsky čokolády.

Pripávime si plech na pečenie mafinov a jeho otvory vyložíme košíčkami alebo papierom na pečenie, ktorý sme si predtým nastrihali na potrebnú veľkosť. Cesto naplníme do košíčkov asi do dvoch tretín. Rúru vyhrejeme na 180 °C a pečieme asi 25 až 30 minút.



foto zdroj ponce_photography pixabay

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

PREDAJ ZARIADENIA KANCELÁRI

odstúpenie resp. spoločné zdieľanie

/užívanie/ jednej kancelárie Nám. SNP č. 2, B. Bystrici
0903 535 344 - kodaym@centrum.sk

PRENÁJOM SKLADOVÝCH, KANCELÁRSKÝCH PRIESTOROV A PARKOVACÍCH PLÓCH V BB-MAJER

TEL.: 0910 904 076

SPRACOVANIE ÚČTOVNÍCTVA JÚ, PÚ, mzdy, dane / 0907 718 981 info@maleconomy.eu**PREDÁM PALIVOVÉ DREVO v paletách ale aj voľne sypané**

Tel. č.: 0911 204 116

@tredy_bb

MALIARSKE A NATIERAČSKÉ PRÁCE TEPOVANIE Tel.: 0918 870 344 UPROTUVACIE SLUŽBY**Ochrana pred BANKAMI, SÚDMI, EXEKÚTORMI aj DRAŽBAMI ! www.LCU.sk • 0905 638 627**

Príjem do pracovného pomeru **STOLARA, LAKOVAČA a POMOCNIKA** do LAKOVNE NABYTKU. Mzda od 1000 € v čistom. Podmienka maturitná skúška. Preváčka v BB. Tel.: 0940 641 801

ŽALÚZIE Radovan Matúš**ZASKLIEVANIE BALKÓNOV**

servis balkónových roliet
vertikálne žalúzie
sietky proti hmyzu
zhrňacie lamelové dvere
sušiaky na balkóny a okná
www.balkony.net 0905 767 777

Cesta k nemocnici 1
budova ZDRAVOMED 2, 1. posch.
www.smileverse.sk

STOMATOLOGICKÁ AMBULANCIA v Banskej Bystrici prijíme nových dospelých aj detských pacientov.

Objednať sa môžete na čísle: 0918 841 614 alebo napište e-mail: smileversedental@gmail.com

ŽALÚZIE SIETE, SERVIS v BB 0907 536 783**ŤAŽKO SA VÁM OTVÁRAJÚ ALEBO NETESNIA OKNÁ?****SERVIS****PLASTOVÝCH OKIEN, EUROOKIEN a ŽALÚZÍ**

www.opravaroken.sk

0949 877 191

STAVEBNÉ PRÁCE

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

0903 609 800
0907 220 019

MIKONA PNEU & AUTO SERVIS**PNEUMATIKY CEZ e-shop**

+ TERMÍN DO SERVISU

ONLINE!

www.mikona.sk

ecopap HARMONY**VYMEŇTE STARÝ PAPIER ZA NOVÝ**

Vymeníme Vám všetky druhy papiera, aj kartón od firiem, aj občanov. V prípade väčšieho množstva papiera, papier od Vás vykúpime.

Zabezpečujeme komplexný servis zberu a recyklácie papierového odpadu, vrátane skartácie dokumentov a likvidácie archívov.

Kostiviarska cesta 51 (bývalý areál Pepsi Cola) Kontakt: 0903 277 001

Realizujeme STROJOVÉ POTERY

0948 300 988

ADAM KRTKO

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

Ďakujeme!

Sme tu pre Vás už **2 roky**



Vykonali sme viac ako **14 000 kontrol**



Priemerná kontrola vozidla trvá **31 minút**



Technici vymenili viac ako **900 ks žiaroviek**



Zákazníci vypili viac ako **4 200 káv zdarma**

Aj vďaka Vám sme za posledný rok podporili



6 individuálnych športovcov alebo tímov



5 miestnych podujatí

Objedajte sa ešte dnes!

048/321 18 64
www.stknigol.sk

STK NIGOL
PRIEMYSELNÝ PARK
Banská Bystrica

NEODTEKÁ? **ORIGINÁL**



TOALETA, DREZ, STREŠNÝ ZVOD?

KRTKOVANIE - MONITORING

www.krtkovanie.sk

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

SME TU PRE VÁS OD ROKU 1999
23 rokov

28-0338

Pri splnení podmienok a využití Bonusu reprezentuje poplatok za inštaláciu a výrobu. Ako nový pacient na Extra balík HBO+HBO Max jež je do 31.12.2022 pri využití a splnení podmienok kompenzačného HBO + HBO Max Bonusu 2022. Viac na www.digislovakia.sk.

▶

ZÍSKAJTE DARČEK HBO



10 MESAČNE DO 10,60 € SATELIT STANDARD

DIGI SLOVAKIA
0850 211 112

150 programov a svetový šport
Satelit a inštalácia bez poplatku



Brikona
Obchodné centrum

Po - Pia
07:00 - 15:30

Zvolenská cesta 18
Banská Bystrica

+421 911 567 669
+421 911 567 671
+421 48 416 08 08
odbyt@brikona.sk
www.brikona.sk

BRIKONA PELETOVÉ KACHLE

990€

899€



PONUKA PLATÍ DO 30. 11.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB.

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

» Predám Opel Corsa 1.2 Active vo výbornom stave. Tel.: 0908 488 507

02 AUTO-MOTO / iné

» Kúpim SIMSON, PIONIER STELU, BABETU, STADION aj diely. 0949505827

07 REALITY / iné

» Kúpim 1-2i byt v BB-hotovosti, 0907 483 256

» Vymením 1,5i byt v centre Trenčína za starý dom/chalupu/usadlosť na samote v okolí BR/BB s väčším pozemkom. 0918789933

» Predam 16a pozemok s murovanou chatkou pri lese 5 km od Levic. Cena 25tis. 0908 631 642 RK nevolat.

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie tel. 0908 532 682

11 HOBBY A ŠPORT

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

14 RÔZNE / iné

» Kúpim domáce tkanne plátno, vrecia, kroje, šatky, sukne, starožitnosti ako obrazy, hodiny, maľované truhlice. 0909117320

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Chcete si podať inzerát?

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

Príklad:

RP BB 12 Predám kočík, 0987 654 321.

Správnu SMS vám potvrďme prijatú 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 medziér. Nič iné neučtujeme. Upozorenie! Služba nefunguje u operátorov O2 a 4ka.

TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v kolkých 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.

Pozor na osteoporózu

Osteoporóza je ochorenie, ktoré sa prejavuje ubúdaním množstva kostnej hmoty a poruchami mikroarchitektúry kostí. Vedie teda k oslabeniu pevnosti kostí a tým k zvýšeniu lámovosti kostí. Preriedená košť sa stane menej odolnou voči mechanickým vplyvom - tahu, tlaku, šmyku a krúteniu, klesá jej pružnosť a pevnosť, v dôsledku čoho sa zvyšuje riziko zlomenín.

Kvalita kostnej hmoty sa buduje najmä v detstve a v období doспievania. Ak v tomto období organizmus trpí nedostatočným príjmom vápnika v dôsledku nesprávnych životných návykov, nedostatočného pohybu a iných rizikových faktorov, výsledkom je slabá odolnosť a zvýšená krehkosť kostnej hmoty, ktorá sa vekom zhoršuje. „V rámci prevencie dbajte na dostatočný príjem vápnika, jeho hlavným zdrojom má byť v prvom rade vyvážená a pestrá strava. Vhodne zostaveným jedálničkom spravidla dokážete svojmu telu zabezpečiť dostatočný príjem vápnika,“ informuje Úrad verejných zdravotníctva SR na sociálnej sieti a zároveň v súvislosti so správnym stravovaním dáva do pozornosti tieto odporúčania:

- Dopravte si denne dostatočné množstvo mlieka a mliečnych výrobkov.
- Spestrejte si stravu rybami, makom, orechmi, sójou a jedzte veľa zeleniny.

- Nekonzumujte nadmerné množstvo mäsa, soli a cukrov, pretože ich zvýšený príjem môže podporovať vylučovanie vápnika, a tým podporovať vznik osteoporózy.

- Obmedzte pitie kávy a alkoholu – kofein znižuje hladinu vápnika, alkohol znižuje vstrebávanie vápnika z čreva. - Dôležitý je tiež dostatočný príjem vitamínu D - je potrebný na efektívne vstrebávanie a využitie vápnika v tele, a tým na správnu stavbu kostí. Bez tohto vitamínu sa kosti oslabujú aj napriek dostatočnému príjmu samotného vápnika. Dobrým zdrojom vitamínu D je trávenie primeraného času na slnku, ako aj konzumácia rýb (napríklad losos, makrela, tuniak, sardinky) či potravín obohatených o vitamín D.



» ren zdroj foto PhotoshopTofs pixabay

BELSPOL

BELSPOL, s.r.o.
Hronská 27, Slati
tel./fax: 045/5442 561
0907 825 776, 0907 696 666

PONÚKA:

KAPUSTU ZIMNÚ hlávkovú aj rezanú

TRADIČNÁ KVASENÁ KAPUSTA - možnosť preložiť aj do vlastných súdkov

ZEMIAKY - konzumné na zimné uskladnenie CIBUĽU...

REŽEME NA POČKANIE

Dlhoročná tradícia

vo výrobe kvasenej kapusty.

Len u nás dostanete zaručenú kvalitu.



RI OKNA

www.riplast.sk



PLASTOVÉ - HLINÍKOVÉ
DREVENÉ - DREVOHLINÍKOVÉ
OKNÁ A VCHODOVÉ DVERE

ZARUČENÉ ČESKÁ OKNA

INOOTHERM SALAMANDER HAUSTÜREN AUS ALUMINIUM INDUSTRIE PRODUKTE

tel. č. : 0915 816 929 , 045 – 53 666 43
e-mail : zvolen@riplast.sk

UL. 29.AUGUSTA Č. 4151, ZVOLEN
(pri OC Europa , oproti farby-laky)

PLACHTOVÉ ZATEPLOVANIE

na altánky
a terasy



www.plachtovezateplovanie.sk

plachtovezateplovanie@gmail.com

0908 398 083

TESÁRSKE - POKRÝVAČSKÉ KLAMPIARSKE PRÁCE

strechy - altánky - prístrešky drevé obklady
šalovanie schodov - rekonštrukcie a opravy

profirekon@gmail.com • 0904 820 681

VÝKUP STARÝCH
VOZIDIEL
a trvalé vyraďenie
z evidencie,
možnosť odvozu.

Po-Pia: 7.00 - 15.30

ALUEX 0944 530 853
045/53 33 644

BUKOVÉ brikety

Dovezieme.
Vyložíme
s hydraulikou.

volat od 8:00
do 21:00 hod.

0915 113 102

Rozvoz aj v sobotu

28-035
78-0079

ŠTAHOVANIE profi

ŠUVKA

B. Bystrica

Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profi.sk

78-0141

Alkohol za volantom môže zabíjať

Poľícia eviduje za rok 2022 rekordný návrst požitia alkoholu za volantom. Počet smrteľných dopravných nehôd stúpa. V snahe predchádzať tragickej udalostiam na cestách pripravuje Ministerstvo vnútra SR viacero návrhov opatrení a tiež novú informačnú kampaň „Alkohol za volantom môže zabíjať“.

Kampaň sa bude konať do konca roka 2022 formou kampaňových videí na sociálnych sieťach Ministerstva vnútra SR Facebook a Instagram, lefákovou formou a tiež prostredníctvom premietania krátkych videí priamo v priestoroch čerpacích staníc. „Dôsledky nehody na zástavke Zochova v Bratislave sú pre celú spoločnosť traumatizujúce a je nemysliteľné aby sa to opakovalo. Aj preto spúšťame informačnú kampaň, ktorá má odraziť vodičov sadať si za volant po požití alkoholu. Alkohol sice dodáva sebadôveru, zároveň ale spomalaže zmyslové a motorické reakcie a jazda pod jeho vplyvom je nebezpečná, ako pre opitúho vodiča tak pre jeho okolie,“ zdôrazňuje dôležitosť zodpovedného prístupu minister vnútra SR Roman Mikulec.

Smutná bilancia - Poľícia vykonáva od začiatku roka 2022 dopravno-bezpečnostné akcie na celom území Slovenska. Za deväť uplynulých mesiacov polícia prostredníctvom kontrol odhalila 8 068 pozitívnych dychových skúšok u vodičov motorových vozidiel. Je to najviac za rovnaké obdobie od roku 2015. „Realita na našich cestách čo sa požitia alkoholu týka, je smutná. Za

» ren

PREDÁVATE DOM, BYT, POZEMOK A INÉ?

- Pomôžeme vám s ich predajom alebo prenájom
- 13 ročné skúsenosti na trhu s nehnuteľnosťami
- Tržné ohodnotenie vašej nehnuteľnosti
- Profesionálne právne, katastrálne a hypotecké služby

volajte ☎ 0903 419 623

BBR KANALIZÁCIE

HAVARIJNÉ STAVY
 • Opravy kanalizačí
 • Opravy vodovodných prípojok
 • Čistenie kanalizačí a odtokov

SERVIS
 • Pokladka a výmena kanalizačí
 • Hydroizolácie
 • Výkopové práce

STAVEBNÉ PRÁCE

Kontakty: tel.: 0910 345 054, e-mail: durisadrian13@gmail.com

GLAZÚROVANIE VANÍ

„Už 27 rokov od firmy MOLNÁR“
0903 405 588
0905 983 602

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
 SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 30%

0948 012 507 • www.profikominy.sk

FRÉZOVANIE od 15€/bm

• PRESTAVBY NADSTREŇNÝCH ČASŤI KOMÍNOV
 • ZATEPLŇOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV
 OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**

46/220015

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE ČISTENIE - KONTROLA

KOMÍNOV + REVÍZNA SPRÁVA A CERTIFIKÁT V CENE
CENA od 15 €/m **ZĽAVA na materiál 30%**
 oddechtovanie komínov KOMÍNRSTVO DUBOVEC
0914 276 111

POMÔŽEME S ODŠKODNENÍM NA ZDRAVÍ PO DOPRVNÝCH NEHODÁCH A PRACOVNÝCH ÚRAZOCH



www.nehody.sk
0905 966 906



BEZ VSTUPNÝCH POPLATKOV
 KLIENTOM POSKYTUJEME ZÁLOHU



ŠPP Trade s.r.o.

Štrky a piesky **Posypová sol'** **Pevné palivá**

Drevené brikety valce



Drevené brikety tehly



Tovar skladom...

Pelety



Uhlie



📞 +421 905 429 913 @ spptrade@spptrade.sk 🌐 www.spptrade.sk

Sklad (areál starej cementárne):
 Partizánska cesta 4634/91, 975 01 Banská Bystrica

Urbárske pozemkové spoločenstvo Podlavice pozýva členov na VČS s výplatou podielov dňa 7. 12. 2022 v KD Podlavice o 17:00 hod.

28-0339



Zabojuj s nadýhou, zbab sa tuku a celulítidy a ešte sa aj krásne opál!

Najúčinnejšie kardio v súčasnosti:
1200kcal / 30 min.

Rudohorská 1/A, budova K1
 Banská Bystrica
 www.infrashapebb.sk
 0944 867 140-0905 460 767

28-0081

28-227

65-012

KVALITNÉ EKOPALIVÁ PRIAMO K VÁM



BUKOVÉ BRIKETY
 960 kg/1 paleta

529€
 Dovoz brikiet možný autom s hydraulickou rukou

KVALITNÉ PELETKY A1
 1005 kg/1 paleta

639€
 DOPRAVA V CENE

Viac info a objednávky: **0918 348 999**

www.ekomall.sk
 info@ekomall.sk

73-0206

S horúčkou zatočia zábaly, bylinky aj tvaroh

S pribúdajúcimi sychravými dňami sa o slovo hlásia aj respiračné ochorenia a vysoká horúčka, ktorá ich niekedy sprevádza, vie poriadne potrápiť. Pri jej znižení by sme podľa lekárov nemali zabúdať ani na osvedčené babské recepty. Patria medzi ne zábaly, bylinky-čaje a dokonca aj obklady z tvarohu.

Ak teplota vystúpi nad 38°Celzia, ide už o horúčku a je potrebné ju znižiť. V doporučených dávkach môžeme užívať Paralen, prípadne Novalgin. Ak však nechcete hneď sihať po liekoch, vyskúšajte zábaly, studenú sprchu, čaje podporujúce potenie či obklady z bieleho tvarohu. Rovnako nezabúdajte na kľud na lôžku a zvýšenie pitného režimu, pričom sa okrem vlažnej vody či čajov odporúčajú aj minerálne vody.

Studené zábaly - Uterák namočte do vlažnej vody, obtočte ho okolo hrudníka až po dolný okraj rebier. Snažte sa vynútiť oblasti brucha, neschladzujte ruky ani nohy. Zábaly vymieňajte po 5-tich minútach.

Studená sprcha - Pomoc nám môže poskytnúť aj studená sprcha. Pri ochladzovaní pomocou sprchy použite vlažnú, nie studenú vodu. Začínajte teplejšou vodou a pomaly ochladzujte. Po sprche sa zabalte do plachty, zakryte perinou a celý proces opakujte asi v 10-minútových in-

tervaloch, kým horúčka neklesne. Nikdy vo vode nesedte!

Obklady z bieleho tvarohu - Naše staré mamky používali na zniženie horúčky aj obklady z bieleho tvarohu a to tak, že ho naniesli v asi centimetrovej vrstve na celo, chodidlá a predlaktia.

Bazový čaj - Čaj pripravený z kvetov bazy čiernej podporuje potenie organizmu. Neprite ho však v žiadnom prípade horúci, ale len vlažný. Pripravíte si ho tak, že 2 kávové lyžičky zalejete 2dcl vriacej vody. Lúhujte 10 minút v prikrytej nádobe, potom sdečte. Pite vlažný.

Lipový čaj - Lipový čaj má veľa priznávnych účinkov na nás organizmus a pre svoj potopudný účinok sa používa aj pri znižovaní horúčky. Na jednu 2,5 dcl šálku dajte 1 až 2 čajové lyžičky zmesi, nechajte 8 až 10 minút lúhovať v prikrytej nádobe, potom sdečte. Pite vlažný.



» ren
zdroj foto ivabalk pixabay

VÝŠKOVÉ PRÁCE

spĺňanie problémových stromov
oprava komínov
montáž a čistenie žlabov
montážne, natieračské
a čistiace práce vo výške

OBHLIADKY
A CENOVÁ
PONUKA
ZDARMA



0904 946 396
wicobb@gmail.com

NAJVÝHODNEJŠIA
DOSTUPNÁ
PÔŽIČKA
0905 555 863

77-0331

46-0023

88-0333

88-0333



Komíny s najlepším pomerom ceny a kvality na trhu

DOVOZ
do 5
prac.dní

**krby - kachle - sporáky
pece a grily**



JOTUL na drevo - uhlie - pelety

ceny
s DPH

Komíny "TUMA THERM +" šamot
plyn duplovaný plášť - tuhé palivá

najlepší pomer ceny a kvality!

pre dvojkomíny platí suma za 2 jednokomíny

výš. 140/90st. 160/90st. 150/95st. 180/90st. 180/15st. 200/90st. 200/15st. 180/90st. 160/45st. 180/90st. 180/15st. 200/90st. 200/45st.

5m 537 491 500 555 564 560 570 445 453 454 463 459 469

6m 590 541 549 617 626 621 631 493 502 502 512 508 518

7m 632 590 599 678 687 683 693 541 550 551 560 557 567

8m 685 640 649 740 749 744 754 586 594 596 605 603 613



Komíny TUMA FOLK šamot
nailacnejší! Tuhé paliva

TECNOVIS
nerez
závesný-lz.32mm

KRBY
kachle
pece na pelety



prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915

V decembri vyplatia 14. dôchodok

Sociálna poisťovňa vyplatí v decembi 2022 takzvaný 14. dôchodok. Vyplýva to zo zákona, ktorý schválila Národná rada Slovenskej republiky a na základe ktorého Sociálna poisťovňa vyplatí seniorom 70 % zo sumy 13. dôchodku. Zároveň upozorňuje dôchodcov, ktorí poberajú dôchodok zo zahraničia, že na oznamenie sumy dôchodku z cudziny majú čas do 4. novembra 2022.

Seniori, ktorí dostávajú dôchodky len zo Sociálnej poisťovne, nemusia Sociálnej poisťovni nič oznamovať, sumu dôchodku im vypočítia a zašle v ich obvyklých decembrových výplatných termínoch automaticky, bez osobitnej žiadosti. „Poberateľom dôchodku, ktorí budú mať v decembri 2022 nárok na výplatu starobného, predčasného starobného, invalidného, vdovského, vdeckého, sirotského alebo sociálneho dôchodku, teda viac ako 1,44 miliónu poberateľom dôchodku, Sociálna poisťovňa vyplatí takzvaný 14. dôchodok automaticky spolu s ich dôchodkom,“ informuje Sociálna poisťovňa na svojom webe. Suma takéhoto dôchodku je v decembri 2022 najviac 210,00 eur a najmenej 35,00 eur. Presnú sumu si môžu seniori zistíť v predstihu, a to z kalkulačky Sociálnej poisťovne, ktorá bude čoskoro dostupná na webovom sídle Sociálnej poisťovne.

» ren

Oznamovanie sumy dôchodku z cudziny

Ak dôchodca poberá dôchodok nie len od Sociálnej poisťovne, ale aj od zahraničného platiteľa dôchodku, musí sumu tohto dôchodku Sociálnej poisťovni oznámiť do 4. novembra 2022. Elektronický formulár je dôležité vyplniť a odoslať do tohto termínu tiež preto, aby takzvaný 14. dôchodok neboli vyplatený vo vyšej sume, ako stanovuje zákon. „Poberateľ dôchodku, ktorému by sa vyplatiť vo vyšej sume, je zo zákona povinný vrátiť sumu, ktorá nemala byť vyplatená,“ informuje Sociálna poisťovňa.

E-formulár pre oznamovanie dôchodku z cudziny

„Postup na oznamenie sumy dôchodku z cudziny je pohodlný, bez potreby osobnej návštavy pracoviska Sociálnej poisťovne. Je potrebné použiť už známy eFormulár, ktorý je už v súčasnosti dostupný na webovom sídle Sociálnej poisťovne. Použitie eFormulára je jednoduché. Po zapísaní základných identifikačných údajov dôchodcu do príslušných častí eFormulára treba uviesť údaje o dôchodku z cudziny a eFormulár odoslať Sociálnej poisťovni,“ popisuje inštitúcia na svojom webe a dodáva, že s akoukoľvek otázkou týkajúcou sa vyplnenia alebo odoslania e-formulára je možné obrátiť sa na Sociálnu poisťovňu telefonicky alebo e-mailom.

» ren

kamstav
kompletné kamenárske služby

www.kamenarstvo-kamstav.sk

B. BYSTRICA, J.KRÁĽA 4, CENTRUM, PRI POTOKE
(novootvorená predajňa - prešťahovaná z Radvane) 0917 216 390, 0907 840 778

SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989

Spisujeme objednávky bez finančnej zálohy.

**KAMEŇ
ZA STARÉ CENY
DO KONCA
NOVEMBRA**



od **389 €**
+ montáž

**ZÁRUČNÝ
A POZÁRUČNÝ
SERVIS**

- 15-bodové zamýkanie
- zvukotesniaca a tepelná izolácia
- ocelová zosilnená konštrukcia
- PVC povrchová úprava v dekore dreva



www.vchodove-dvere.sk

0917 678 746

18-0031

OKENTES®
obchod pre remeselníkov



**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

**REGION
PRESS**

INZERCIA

0907 727 204

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

47/100 Public Domain Pictures spol.

**! ŠETRI TEPLO !
UTESNI OKNÁ A DVERE !**

Najväčší výber tesnení v SR.



WWW.OKENTES.SK



+421 415 008 022-3

ZASKLENIE BALKÓNOV

- Rámový systém
- Bezrámový systém
- Markízy, žalúzie, sietky
- PVC obklad zábradlia



ZASKLIEVANIE TERÁS

- Terasy
- Altánky
- Zádverie
- Pergoly
- Zimné záhrady



SLOVREKLA s.r.o.

B. Bystrica: Bernolákova 2, (bývala Termika pod Novamed-om)
po. - pia. 8:00 - 16:00 hod., slovreklabb@slovrekla.sk
048/416 25 68, 0918 933 914, www.slovrekla.sk

Zvolen: Trhová 6 (Tržnica - 1. posch.)
po. - pia. 8:30 - 16:30 hod., info@slovrekla.sk
045/540 20 71, 0905 298 160, www.slovrekla.sk

77-0008

Bylinky v našej kuchyni

Na stránkach našich novín sme už predstavili viaceru byliniek, ktoré by nemali chýbať v našej kuchyni. Pridávame ďalšie, vďaka ktorým dokážeme nielen dochutiť a prevoňať pripravované pokrmy či nápoje ale aj posilniť naše zdravie.

Petržlen - v kuchyni má naozaj všeestranné použitie. Pridávajte ho však až do hotových pokrmov. Hodí sa k vareným zemiakom aj dusenej zelenine. Pridáva sa do zeleninových polievok a rôznych pomazáncov.

Šalvia - jej lístky sa hodia najmä pri príprave jedál z bravčového mäsa a rýb. Použiť ju môžete aj na ochutnenie omáčok či nátierok. Stačí jej veľmi malé množstvo, často krát jeden až dva lístky, ktoré môžete mrázit v nádobkách na výrobu ľadových kociek.

Tymian - využijete ho pri príprave pečeného mäsa, rýb, dusenej zeleniny a omáčok. Nezabúdajte naň ani pri grilovaní mäsa, rýb a zeleniny. Zväčša sa požíva sušený.

Oregano - môžete ním v jedlách nahradíť majorán. Hodí sa do pokrmov z mletého mäsa, pri príprave pizze, zemiakových či zeleninových placiek, ale aj omáčok podávaných k cestovinám.

veľmi výrazná a preto to s jeho množstvom príliš nepreháňajte. Táto bylinka sa hodí najmä pri príprave pečeného či grilovaného mäsa, pripraviť si však z neho môžete aj ocoť, ktorý zaujímavo dochutí vaše pokrmy.

Rozmarínový ocoť

Suroviny: 1L jablčného alebo vinného octu, niekoľko vetvičiek čerstvého rozmarínu, vetvička petržlenovej vŕate, 5 guličok nového korenia, 2 menšie bobkové listy

Postup: Premyté a osušené bylinky a korenie vložte do sklenej nádoby, zalejte octom a dobre uzavrite. Všetko nechajte lúhovať na slnečnom mieste aspoň dva až štyri týždne, pričom flašu denne pretriasajte. Potom ocoť prečinite cez sitko a prelejte do čistej sklenej flaše. Na ozdobu pridajte niekoľko kúskov čerstvého korenia a bylinky.

Náš tip: Pri výrobe je dôležité, aby boli bylinky v oleji či octe úplne ponorené. Olej alebo ocoť by mal siaháť vždy zhruba centimeter nad bylinky. Skladujte ho na tmavom a chladnom mieste.



» ren

zdroj foto silviarita pixabay

Rozmarín - aróma rozmarínu je

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

OPLATISA

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

[decoreum.sk](#)



**OBLIEČKA NA VANKÚŠ
45 CM X 45 CM**
ZĽAVA NA ĎALŠIE TEXTILIE

-10%

[decoreum.sk](#)



**OSUŠKA 70 CM X 140 CM
BIELA 100 % BAVLNA**

ZĽAVA NA ĎALŠIE TEXTILIE

-10%

[decoreum.sk](#)



**DEKA 130 CM X 170 CM
OLIVOVÁ 100% AKRYL**

ZĽAVA NA ĎALŠIE TEXTILIE

-10%

PREČO REKLAMNÁ INZERCIA 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 inzerčiu do ľubovoľného okresu:

Kontaktujete nás: 0907 727 204, babicova@regionpress.sk

Komfortné dvere do každej vane

Montáž dverí do každej vane komfortne, iba za 8 hodín, bez búrania.

www.dveredovane.sk
0950 593 026

viac ako
1200
spokojných zákazníkov
na Slovensku a v Rakúsku
za uplynulý rok

CA'

MONTER

✓ ZIMNÉ ZÁHRADY ✓ TIENENIE ✓ ZASKLENIE

Hovoria Vám „**TO SA NEDÁ**.. zavolajte nám, my to vyriešime!



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

HЛИМÍK VO FARBE K MONTÁŽI

**ANTRACIT
7016**

**HNEDÁ
8003**

**HNEDÁ
8017**

**BIELA
9016**

**STRIEBORNÁ
9006**

**ZLATÝ DUB
ORECH**

**ANTRACIT
7016**

**HNEDÁ
8003**

**HNEDÁ
8017**

**BIELA
9016**

**STRIEBORNÁ
9006**

**ZLATÝ DUB
ORECH**

**ANTRACIT
7016**

**HNEDÁ
8003**

**HNEDÁ
8017**

**BIELA
9016**

**STRIEBORNÁ
9006**

**ZLATÝ DUB
ORECH**

**ANTRACIT
7016**

**HNEDÁ
8003**

**HNEDÁ
8017**

**BIELA
9016**

**STRIEBORNÁ
9006**

**ZLATÝ DUB
ORECH**

**ANTRACIT
7016**

**HNEDÁ
8003**

**HNEDÁ
8017**

**BIELA
9016**

**STRIEBORNÁ
9006**

**ZLATÝ DUB
ORECH**

**ANTRACIT
7016**

**HNEDÁ
8003**

**HNEDÁ
8017**

**BIELA
9016**

**STRIEBORNÁ
9006**

**ZLATÝ DUB
ORECH**

**ANTRACIT
7016**

**HNEDÁ
8003**

**HNEDÁ
8017**

**BIELA
9016**

**STRIEBORNÁ
9006**

**ZLATÝ DUB
ORECH**

**ANTRACIT
7016**

**HNEDÁ
8003**

**HNEDÁ
8017**

**BIELA
9016**

**STRIEBORNÁ
9006**

**ZLATÝ DUB
ORECH**

**ANTRACIT
7016**

**HNEDÁ
8003**

**HNEDÁ
8017**

**BIELA
9016**

**STRIEBORNÁ
9006**

**ZLATÝ DUB
ORECH**

**ANTRACIT
7016**

**HNEDÁ
8003**

**HNEDÁ
8017**

**BIELA
9016**

**STRIEBORNÁ
9006**

**ZLATÝ DUB
ORECH**

**ANTRACIT
7016**

**HNEDÁ
8003**

**HNEDÁ
8017**

**BIELA
9016**

**STRIEBORNÁ
9006**

**ZLATÝ DUB
ORECH**

**ANTRACIT
7016**

**HNEDÁ
8003**

**HNEDÁ
8017**

**BIELA
9016**

**STRIEBORNÁ
9006**

**ZLATÝ DUB
ORECH**

**ANTRACIT
7016**

**HNEDÁ
8003**

**HNEDÁ
8017**

**BIELA
9016**

**STRIEBORNÁ
9006**

**ZLATÝ DUB
ORECH**

**ANTRACIT
7016**

**HNEDÁ
8003**

**HNEDÁ
8017**

**BIELA
9016**

**STRIEBORNÁ
9006**

**ZLATÝ DUB
ORECH**

**ANTRACIT
7016**

**HNEDÁ
8003**

**HNEDÁ
8017**

**BIELA
9016**

**STRIEBORNÁ
9006**

**ZLATÝ DUB
ORECH**

**ANTRACIT
7016**

**HNEDÁ
8003**

**HNEDÁ
8017**

**BIELA
9016**

**STRIEBORNÁ
9006**

**ZLATÝ DUB
ORECH**

**ANTRACIT
7016**

**HNEDÁ
8003**

**HNEDÁ
8017**

**BIELA
9016**

**STRIEBORNÁ
9006**

**ZLATÝ DUB
ORECH**

**ANTRACIT
7016**

**HNEDÁ
8003**

**HNEDÁ
8017**

**BIELA
9016**

**STRIEBORNÁ
9006**

**ZLATÝ DUB
ORECH**

**ANTRACIT
7016**

**HNEDÁ
8003**

**HNEDÁ
8017**

**BIELA
9016**

**STRIEBORNÁ
9006**

**ZLATÝ DUB
ORECH**

**ANTRACIT
7016**

**HNEDÁ
8003**

**HNEDÁ
8017**

**BIELA
9016**

**STRIEBORNÁ
9006**

**ZLATÝ DUB
ORECH**

**ANTRACIT
7016**

**HNEDÁ
8003**

**HNEDÁ
8017**

**BIELA
9016**

**STRIEBORNÁ
9006**

**ZLATÝ DUB
ORECH**

**ANTRACIT
7016**

**HNEDÁ
8003**

**HNEDÁ
8017**

**BIELA
9016**

**STRIEBORNÁ
9006**

**ZLATÝ DUB
ORECH**

**ANTRACIT
7016**

**HNEDÁ
8003**

**HNEDÁ
8017**

**BIELA
9016**

**STRIEBORNÁ
9006**

**ZLATÝ DUB
ORECH**

**ANTRACIT
7016**

**HNEDÁ
8003**

**HNEDÁ
8017**

**BIELA
9016**

**STRIEBORNÁ
9006**

**ZLATÝ DUB
ORECH**

**ANTRACIT
7016**

**HNEDÁ
8003**

**HNEDÁ
8017**

**BIELA
9016**

**STRIEBORNÁ
9006**

Problémy s kĺbmi a bolestivý pohyb ?

Posledné roky sa medzi populačné ochorenia dostal na prvé priečky zdravotný problém týkajúci sa ľažkostí s kĺbmi a pohybovým aparátom. Ako sa zrýchluje tempo života, každým dňom je menej času na oddych a menej času dať telu pauzu. Tým čoraz viac sa zatahuje celý organizmus a v neposlednom rade trpí aj kostra, kĺby, šlachy a svaly, ktoré nemajú čas resp. výživu na samoregeneráciu.

V dnešnej dobe sa stalo „luxusom“ dopriať si chvíľku oddychu a práve preto by mala byť nevyhnutnosťou každého dňa dostatočná výživa, príjem kvalitných potravín a doplnanie živín a cenných minerálov.

Problémy s kĺbmi môžu začať nenápadne – bolestami, ktoré riešime tabletou. V prevažnej miere je to tabletka, ktorá pôsobí utlmujúco, analgeticky a tým pádom bolesť potláča, ale nerieši príčinu zdravotných problémov. Odporúčaním odborníkov lekárov sa do popredia dostávajú výživové doplinky obsahujúce hovädzie kolagénové peptidy, chondroitín, glukozamín sulfát a ďalšie látky ktoré pomáhajú pri liečbe pohybového aparátu, podielajú sa na rýchlejšej rekonvalescencii po úrazoch či operáciach a pomáhajú predchádzať bolestiam.

**Nie je kolagén ako kolagén...
rybí vs hovädzí**

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu



KĽBOVÁ
VÝŽIVA

30,26
EUR
s DPH
35,60 €



označované číslicami I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencie kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom užívaní predpisáných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ľažkostiah.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I. Tento druh kolagénu obsahuje podob-

né množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén, ale však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z ryb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolin“, ktorá je základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráscom, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantiu organizmu. Pomáha udržiavať mladistvý vzhľad pleti a potláča s známky starnutia.

» red

MEDIKA
EXPERT



Môžete teraz objednať na:
www.medikaexpert.sk
alebo na tel.: 0904 552 345

Alebo kúpiť aj v predajni:



SLNIEČKO ZDRÁVÁ VÝŽIVA
Coborho 1, Nitra - OC Polygon

Oplatísťa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY



9,99 €

Penosil 700 ml Easy Spray Foam

www.profisiet.sk



11,00 €

ESSENS Vitamín C - výživový doplnok

[MASÁŽE RELAX](#)



4,45 €

Schwarzkopf Palette Deluxe farba na vlasy Tmavý Meteorit

[DEMRO](#)

2,95 €

Vlna Alize Cotton Gold Pratica Červená 56

[Vlnytinka](#)



13,25 €

Swiffer Štartovacia Súprava S 1 Mopom

[DEMRO](#)



39,99 €

3. program čistenia tenisiek - Ultimate

[Fresh & Happy Sneakers.sk](#)



38,98 €

Mil-Tec ruksak US ASSAULT LARGE 36L - OLIVA / COYOTE

[Armyvýpredaj](#)



51,90 €

Güde Vysávač lístia GLS 3000 VARIO

www.trtechnic.sk



PPS Group

**Spoločnosť PPS Group a.s. Detva**

ako stabilný a najväčší zamestnávateľ v ťažkom strojárstve v našom regióne, Vám ponúka zaujímavú spoluprácu na pracovných pozíciach:

**REÁLNY PRIEMERNÝ PLAT JE TO,
ČO SA U NÁS ZARÁBA.****Strojný zámočník – stehár, Zvárač kovov**

Reálny priemerný plat na danej pozícii viac ako 1300,- €
Nástupný plat: od 855,- € brutto + príplatky podľa KZ + Extra bonusy za nadvýkon

Obrábač kovov (frézar NC, horizontkár NC)

Reálny priemerný plat na danej pozícii viac ako:

Frézar 1200,- €, Horizontkár 1300,- €
Nástupný plat: od 855,- €
brutto + príplatky podľa KZ

Práca v Racio dielnej

Strojný zámočník

Technicky zručný, vie čítať technickú dokumentáciu
Reálny priemerný plat na danej pozícii viac ako 1200,- €
Nástupný plat: od 855,- € brutto + príplatky podľa KZ

Strojný zámočník montážnik

Reálny priemerný plat na danej pozícii viac ako 1000,- €
Nástupný plat: od 855,- € brutto + príplatky podľa KZ

Obsluhovateľ VZV - s preukazom VZV

Reálny priemerný plat na danej pozícii viac ako 1000,- €
Nástupný plat: od 855,- € brutto + príplatky podľa KZ

Obsluhovateľ CMV

vnútropodniková preprava
Reálny priemerný plat na danej pozícii viac ako 1100,- €
Nástupný plat: od 855,- € brutto + príplatky podľa KZ

Oddelenie Údržby strojov a zariadení**Prevádzkový zámočník - zameraný na údržbu žeriavov**

Reálny priemerný plat na danej pozícii viac ako 1200,- €
Nástupný plat: od 855,- € + príplatky podľa KZ

*Akceptujeme možnosť
pracovať aj na živnost*

**Extra príplatky pre všetky hľadané profesie nad rámec
Zákonného práce podľa platnej Kolektívnej zmluvy
(priemerná mzda ponúkaných pracovných pozícii
za rok 2022 dosiahla viac ako 1300,- €)**

Požiadavky:

- prác v jednotlivých profesiach - výhodou
- zodpovednosť, precíznosť, spoľahlivosť, samostatnosť
- platný viazačský a žeriavnický preukaz - výhodou

Ponúkame Vám:

- prácu v stabilnej spoločnosti
- zaujímavé platové podmienky, 13. plat
- príplatky, odmeny podľa platnej Kolektívnej zmluvy
- odmena za odoberanie nového kolegu vo výške 500,- Eur
- ubytovanie zdarma
- sociálnu a zdravotnú starostlivosť
- realizácia Rekondičných pobytov
- príspevky na rekreáciu zamestnancov a rodinných príslušníkov
- rozvoj a vzdelávanie

Informácie pre nových kolegov:

+421 905 852 756 uchadzaci@ppsgroup.sk



Prijem do hlavného pracovného pomeru
PRACOVNÍKA
do výrobnej prevádzky
v Slovenskej Ľupči
(len z blízkeho okolia)
na výrobu brikety.

Kontakt:
+421 905 271 850

Prijmeme
SKLADNÍKA
do veľkoskladu
potravín
Prax vitaná.
VP: B
Nastup ihned.
0911 478 825

PRIJMENE
UPRATOVAČKU
na upratovanie
kancelárskych
priestorov
v Banskej Bystrici
Odmena 330EUR/mesiac
Kontakt: 0905 583 824

f **Bystricko.sk**

**Výročia a udalosti**

5. novembra 1414

v Kostnici sa začal končil, v ktorého priebehu bol **súdený Jan Hus**

DEKONA

UPÍNACIE ZARIADENIA
KONŠTRUKCIA - VÝROBA - OBCHOD - SLUŽBY

Stabilný a zodpovedný zamestnávateľ ponúka

ZAUJÍMAVÚ PRÁCU VO ZVOLENE

na pracovných pozíciach:

Systémový inžinier (konštruktér) - Inžiniering

Nástupný plat od 1.400 € brutto, ročné odmeny, finančné benefity
Základné predpoklady: VŠ (strojárstvo), prax v odbore vitaná

Konštruktér upínacích zariadení (prípravkov) - Konštrukcia

Nástupný plat od 1.200 € brutto, ročné odmeny, finančné benefity
Základné predpoklady: VŠ - SŠ (strojárstvo), prax v odbore vitaná

Projektový manažér - Obchod

Nástupný plat od 1.300 € brutto, ročné odmeny, finančné benefity
Základné predpoklady: VŠ, dobrá znalosť Nemeckého jazyka

Kooperant výroby - Kooperácie

Nástupný plat od 1.100 € brutto, ročné odmeny, finančné benefity
Základné predpoklady: VŠ - SŠ (strojárstvo), prax v odbore vitaná

Pomocná účtovníčka - Finančná učtáreň

Nástupný plat od 950 € brutto, ročné odmeny, finančné benefity
Základné predpoklady: VŠ - SŠ (ekonomika), prax vitaná

Správca budovy a zariadení

Nástupný plat od 1.100 € brutto, ročné odmeny, finančné benefity
Základné predpoklady: VŠ - SŠ, komunikačné a riadiace schopnosti

CNC obrábač kovov (horizontka, obrábacie centrum)

Nástupný plat od 1.300 € brutto, ročné odmeny, finančné benefity
Základné predpoklady: znalosť riadiaceho systému HEIDENHAIN, prax v kusovej výrobe

Montážnik - Zámočník

Nástupný plat od 950 € brutto, ročné odmeny, finančné benefity
Základné predpoklady: vzdelanie v odbore strojárstvo, prax vitaná

V prípade záujmu nás neváhajte kontaktovať

na tel.: **0905 453 424** alebo e-mail: **personalne@dekona.sk**

PONUKA PRÁCE HOLANDSKO NA RÔZNE HOTELOVÉ POZÍCIE

Základný nástupný plat: 11,80eur/hod.

Pracovný čas 5 dní v týždni
Možnosť robiť nadčasy. Jazyk nie je podmienkou.

Pozície vhodné pre mužov aj ženy.

Miesto výkonu práce: Amsterdam

Slovenská pracovná zmluva. Ubytovanie zabezpečené.

Termín nástupu január 2023

Tel.: 0950 368 040

senseig.s.r.o@gmail.com

7. novembra 1917
VOSR v Rusku

REGION
PRESS

WWW.REGIONPRESS.SK

Hľadáme šikovného kolegu/kolegynku do tímu

OBCHODNÝ ZÁSTUPCA

printovej a online inzercie
pre Bystricko

Svoju žiadosť spolu so životopisom pošlite
na e-mailovú adresu: zabenska@regionpress.sk.

PRETOLOG

PONÚKA PRÁCU

VODIČ NA ROZVOZ CHLADENÝCH A MRAZENÝCH POTRAVÍN SK.C

Mzda: 1300 - 1600,- Eur

(základná mesačná mzda 746,- Eur, prémie, príplatky)

Miesto práce: Banská Bystrica a okolie podľa rozvozného plánu

Nástup: ihned/dohodou

Náplň práce: nakladanie a vykladanie tovaru,

preprava tovaru, inkasovanie hotovosti

Požiadavky: platné doklady vodiča (karta vodiča, kvalifikačná karta vodiča, doklad o psychickej a zdravotnej spôsobilosti vodiča), čistý register trestov

Kontakt: personalne@rybazilina.sk

tel. č.: +421 917 528 807



28-0322

29-0319



REGION
PRESS



Ponuka práce v automobilovom priemysle

**Nástup: IHNEĎ
nástupný bonus 100 €**

Vodič VZV
základná mzda 996 €
+ príplatky

Manipulant
základná mzda 917 €
+ príplatky

Montážny pracovník
VW Bratislava
základná mzda 1167 €
+ príplatky

Ubytovanie zabezpečené
Pravidelné poskytovanie
záloh

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: 800 až 1.000,- €
podľa množstva a kvality práce
+ mesačné prémie podľa objemu výroby
Pre živnostníkov: dohodou

NÁSTUP MOŽNÝ IHNEĎ
048/ 413 7098
0903 612 634, 0903 705 399
office@3ddianiska.sk

Skladový manipulant - HUB



Typ úvazku: plný úvazok

Lokalita: Zvolen

Nástup: ihned

Mzdové podmienky (brutto): 900 € / mesiac + príplatky za nočnú prácu

Náplň práce: • nakladka, vykládka a triedenie zásielok pre denné rozvozy kuriérmi a pre spojové vozidlá
• práca na vysokozdvížnom vozíku • udržiavanie poriadku v sklede • práca so skenerom a PC
• zodpovednosť za skladovú dokumentáciu

Požiadavky na kandidátov:

- práca v nočnej zmene od 20:00 do 04:30
- preukaz VZV výhodou
- prax vo vedení VZV a práca so scannerom v sklede
- trestná bezúhonnosť

KONTAKT:

Lubomír Urbánek - lubomir.urbanek@geis.sk

Ponúkame:

- dlhodobý hlavný pracovný pomer u stabilného zamestnávateľa
- príspevok na stravné lístky
- Multisport



VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

HYUNDAI

MOBIS

PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL

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

Plat: 6,28 €/hod - 6,43 €/hod

Príplatky za zmenovosť:
0,35 €/hod - poobedná zmena
2,00 €/hod - nočná zmena

Miesto práce: Žilina - Gbelany
kontakt: praca@mobis.sk
041 515 8158, 041 515 8169



Oplatí sa !

**TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**



ZASTAVENIE SADANIA BUDOV SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice

0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU
SK.ABAINNOVATOR.COM

Dodržiavame prísné hygienické a bezpečnostné opatrenia



Oplatísa.sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE !**



**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom
0918 671 541

**ZABEZPEČUJEME KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU
PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ**

Zelená domácnosťiam

Možnosť nákupu
AJ NA SPLÁTKY

**ÚŽASNÝ
VÝKON ZA
FANTASTICKÚ
CENU**

ENVIRO THERM

PROFESIONALITA & KVALITA

VEĽKÁ ZIMNÁ AKCIA

10KW MENIČ ZA CENU 5KW !!!*

4990 € *Akcia je limitovaná do vypredania zásob

NEDOSTATOK PREBYTOK NEDOSTATOK

ráno poludnie večer

Poradíme Vám ako získať
VIRTUÁLNU BATÉRIU bez mesačného poplatku



Bez budovania
základov

Odonosť voči
snehu a vetru

5 rokov záruka na konštrukciu
10 rokov záruka na polykarbonát

DOPRAVA ZADARMO • VŠETKO SKLADOM

Ponúkame vám oblúkové skleníky rôznych rozmerov a pevnosti:

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 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GALA	3 x 2 x 4 m	449 €	cena predĺženia o 2m	150 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GAMMA AKCIA	3 x 2,15 x 4 m	549 €	cena predĺženia o 2m	150 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1599 €	cena predĺženia o 2m	400 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5799 €	cena predĺženia o 2m	750 €

0948 88 88 55

info@galerica.sk www.galerica.sk www.mundio.sk

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje
i celé poľovnícke zbierky.
(PASOVACIE TESÁKY)
Kúpim veci z 1. a 2.
sv. vojny + výkup
vzduchoviek a minci.

Celá SR

tel. 0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

**KÚPIM
MALOTRAKTOR
AGZAT, VARI,
kovadlinu,
zverák.**

Tel: 0950 735 425

**FOTOVOLTAICKÁ
ELEKTRÁREŇ**
3185 W

✓ pozostáva zo 7 panelov o výkone 455Wp
– inštalovaný výkon 3185Wp

✓ zariadenie na kľúč

✓ návratnosť investície 4-5 rokov

✓ ročná výroba el. energie 4000 kWh

2940 €

Zvyšok životnosti elektrárne
viac ako 25 rokov máte vami
vyrobenu elektrinu úplne zdarma

infolinka : 0800 909 909, 0951 909 909

www.envirotherm.sk

kontakt@envirotherm.sk, fb.com/envirotherm.sk