

ZVOLENSKO DETVIANSKO-KRUPINSKO

Najčítanejšie regionálne noviny Týždenne do 38 400 domácností a firiem



Čítajte nás:

www.cujte.sk

PROFIDEMONT
 • REALIZÁCIA HRUBEJ STAVBY
 • ZÁKLADOVÉ DOSKY
 www.profidemont.sk 0919 175 335

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

ŠIMUNEK Kompletne
 STAVBA - INTERIER - KÚRENE
 rekonštrukcie
 domov a bytov
 www.stavbysimunek.sk 0904 525 084

MBST
 Lučenec
 www.mbstlucenec.sk
 info@mbstlucenec.sk
 +421 917 113 199
 Haličská cesta 4345, Lučenec

ODKÚPIM STARÉ VECI
 LP platne, hračky, knihy, foto-
 aparáty, vianočné ozdoby, starý
 nábytok a iné 0904 046 416

POŽIČOVŇA / NA PRENÁJOM:
 DODÁVKY-OSOBAKY-VOZÍKY-SKLADY
 0908 888 988 / ZVOLEN, J. JESENSKÉHO 89

POZOR ! Unikátna liečebná metóda
 Artróza - Polyartróza - Chondropatia - Koksatróza
 kolená - ramená - členky
 Osteoporóza - porucha látkovej výmeny v kostiach
 Chrbtica - Platničky - Svaly - Väzy - Štanchy
 Hojenie rán - Pooperačná liečba

Najlepší pracujú s nami! **Cub Cadet**
 Quatro na splátky bez navýšenia
 Kravec s.r.o., Dobronivská cesta 8772, 960 01 Zvolen
 mobil: 0905 470 774, e-mail: predajna@kravec.sk

VÝRUB A OREZ STROMOV
 V RIZIKOVÝCH PODMIENKACH
 ZDRAVOTNÝ REZ
 OVOCNÝCH STROMOV
 ÚDRŽBA ŽIVÝCH PLOTOV
 KOSENIE ZÁHRAD
 0902 796 885

ZBER STARÝCH VOZIDIEL
 a trvalé vyradenie z evidencie
 možnosť odvozu.
 ALUEX Po-Pia: 0944 530 853
 7,00 - 15,30 045/533 36 44

MAĽOVANIE,
 STIERKOVANIE,
 OBKLADY, DLAŽBY
 a iné STAVEBNÉ
 PRÁCE
 Volajte
 0944 359 638

EUROSTEEL PLUS
 Môťovská cesta 9519, 960 01 Zvolen
 PREDAJ HUTNÍCKEHO MATERIÁLU ZA VÝROBNÉ CENY
 plechy, profily, betonárska oceľ a iné...
 Otváracie hodiny: Po-Pia: od 7:00 do 15:00 hod.
 045/540 19 50, eurosteel@eurosteel.sk
 www.eurosteel.sk

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

POŽIČOVŇA LEŠENIA
 FASÁDNE - TRUBKOVÉ - POJAZDNÉ
 VÝKOPOVÉ PRÁCE
 MINIBAGROM
 RUČNÉ KOPANIE
 A DEMOLAČNÉ PRÁCE
 tel. 0902 907 888
 www.lesenie.webnode.sk

PALIVOVÉ DREVO
 metrovina
 0948 902 721

INZERCA
 ZVOLENSKO
 0907 727 201

PREDAJ A DOVOZ PALIVOVÉHO DREVA
 Pripravujeme palivové drevo namiešané z listnatých drevín - dub, buk, agát, breza, lipa, čerešňa, vrbica, osika, dodávané v naplnených a naštiepaných dĺžkach 20, 25 cm a 33, 40, 50 cm resp. dĺžkach podľa želania

1 PRMS	(priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) (Odber u nás v Ábelovej)	49 €
8 PRMS	Veľké auto Mercedes Atego (S dovozom do 60 km od Ábelovej)	480 €
4 PRMS	Terénne auto ISUZU (S dovozom do 60 km od Ábelovej) • Ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti Môžeme pripraviť a doviesť aj palivové drevo smrekové suché	277 €
1 PRMS	(priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) (Odber u nás v Ábelovej)	44 €
12 PRMS	Veľké auto Mercedes Atego (S dovozom do 60 km od Ábelovej)	584 €
4 PRMS	Terénne auto ISUZU (S dovozom do 60 km od Ábelovej) • Ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti	232 €
Môžeme pripraviť a doviesť aj lacné palivové drevo zo suchých odpadových (použitých), dosiek, hranolov a paliet naplnených cca na 33cm.		
1 PRMS	(priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) (Odber u nás v Ábelovej)	32 €
12 PRMS	Veľké auto Mercedes Atego (S dovozom do 60 km od Ábelovej)	430 €
4 PRMS	Terénne auto ISUZU (S dovozom do 60 km od Ábelovej) • Ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti	184 €
LIPOVÉ TRIESKY vrecko 30x60 cm		3,00 €/vrecko

Mercedess Atego Isuzu 4x4
 0907 884 162



Správna voľba

20% ZĽAVA

~~4.36~~

3.49

• (1 kg = 6,98)

Mascarpone
500 g

31% ZĽAVA

~~4.36~~

2.99

• (1 kg = 5,98)

Mascarpone
500 g

7 x 0,5 l = 3,5 l

~~11.99~~

6.99

• (1 l = 2,00)

Pilsner Urquell
4,4 % alkoholu
v každom obale 0,31 €

0,5 l iba

1.00

+ KRIGEL
AKO
DARČEK



37% ZĽAVA

~~0.79~~

0.49

• (1 l = 0,98)

Staropramen 10°
0,5 l
svetlý ležňak
+ záloh za obal 0,15 €



41% ZĽAVA

~~1.69~~

0.99

Zrelé avokádo
kus



LIDL
STANOK
DENNE ČERSTVÉ



45% ZĽAVA

~~3.29~~

1.79

• (1 kg = 4,48)

Koktejlové
paradajky strapcové
400 g balenie



44% ZĽAVA

~~0.99~~

0.55

Trvanlivé mlieko
1 l
polotučné
1,5 % tuku



40% ZĽAVA

~~2.49~~

1.49

Losos atlantický
cena za 100 g
celá fileta s kožou



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

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

Ponuka tovaru platí od 22. 4. do 28. 4. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Oslávme prvý máj

Preto dvermi je 1. máj. Pre väčšinu z nás je voľným dňom, pretože si pripomíname Sviatok práce. Keďže povinným prvomájovým sprievodom spred Novembra 89, ktoré sa konali v uliciach miest a obcí po celom Československu, už dávno odzvonilo, môžeme si tento sviatočný deň užiť podľa vlastných predstáv.

Máj sa zvykne nazývať mesiacom lásky a typický je najmä bozkami pod čerešňou. Naše staré mamy pripisovali prvomájovému bozku pod rozkvitnutou čerešňou priam magické účinky. Tradovalo sa, že dievka, ktorá dostane bozk pod kvetmi čerešne, bude mať dostatok lásky po celý rok. Čo tak podniknúť romantickú vychádzku do prírody? Možno na nejakú tú rozkvitnutú čerešňu nadabíme.

Ďalším veľmi pekným zvykom, ktorý sa nám s 1. májom spája, je stávanie Májov. V predvečer prvého mája zvykli mládenci svojim vyvoleným

dievkam postaviť pred rodičovským domom vysoký Máj. Zvyčajne išlo o brezový, prípadne ihličnatý stromček, ktorý bol ešte vyzdobený papierovými stužkami a ďalšími ozdobami. Hoci korene tejto tradície siahajú do dávnej minulosti, zachovala sa nám, i keď v trošku pozmenenej podobe, až dodnes. V mnohých slovenských mestách a obciach ešte stále stavajú mladí muži Máje napríklad pred tie domy, kde býva dievča súce na vydaj. Inde sa zasa stavia len jeden ústredný Máj pre celé mesto či dedinu a šikovní mládenci ho vztýčia na námestí, pred miestnym úradom či kultúrnym domom. Podujatie je väčšinou spojené s ľudovou zábavou, spevom a tancom. Tak čo, dáte sa zlákať alebo už máte na tento deň iné plány? Nech už je to akokoľvek, užite si pekný prvý májový deň.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



DOVOZ NA ADRESU
18 týž. mládky,
brojlerové
a nosníkové kuriatka
husi, kačky,
husokačky, morky
www.hydinashop.sk
0944 842 953

SŤAHOVANIE
profí
SUVKA
Zvolen
Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profi.sk

**NAJVÝHODNEJŠIA
DOSTUPNÁ
PÔŽIČKA**
0905 555 863

PLASTOVÉ OKNÁ
výrobca okien a dverí z PVC a hliníka
vonkajšie žalúzie a rolety
garážové brány

Dobré Okno
Zvolen, s.r.o.
EUROCOLOR

**JARNÉ
ZĽAVY**

Zvolen, ul. JESENSKÉHO 4707, (bývalý areál ZDROJ)
tel.: 0905 967 427
dobreaknozvolen@gmail.com
Po - Pia 9.00 - 17.00 hod.
www.dobre-okno.sk

MUŠKÁTY A INÉ OKRASNÉ RASTLINY

pestovanie a predaj na jednom mieste
Krupina, Nová Hora (100m nad STK)

v mesiacoch apríl, máj
každý pracovný deň
od 9:00 do 17:00 hod.

maďuška
tradičné pestovanie

f Pestovanie kvetov Krupina - Packovci

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU
bez demontáže pôvodnej krytiny

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

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

Zateká Vám strecha?

Spoľahnite sa na odborníkov
a budete šťastní spať

- opravy asfaltových a plechových
striech - lokálne aj celoplošne
novými elastickými materiálmi
so životnosťou min. 30 rokov
v cene už od 12,90 € / m²
Výber z viac druhov materiálov
- obhliadka a vypracovanie
cenovej ponuky **zadarmo**

STRECHAFER, s.r.o.
Božik Peter
0948 606 860

INZERÁT tu už za **14 €**+DPH

0907 727 201 / kucerova@regionpress.sk

**OPATROVANIE DEŤÍ AJ SENIOROV
A DOUČOVANIE MATEMATIKY ZŠ**
Tel. č.: 0950 708 802

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
cena za materiál a prácu 26,99 € / m²
0915 470 099 | sme maďarská firma

liahen Bzenica = KVALITA OVERENÁ
DESATŔOČIA - ponuka:

Predaj každú sobotu bez objednávok:

- vysoko nosivé mládky **NOVINKA** r. 2024, „továreň“ na vajčká
Lohmann Brown 11 a viac týždňové od 7,9 €/ks. Predaj každú sobotu
od 09:00 h do 13:00 h. **Znáška jún / júl 2024.**

Predaj hydiny na objednávku v apríli až júni:

- 1 dňové brojlerové kurčatá; 2 týždňové kačky / mulardy / husi a 6
týždňové MORIAKY na chov.

Naša aktuálna ponuka vid' web:
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

PREDÁVATE DOM, BYT, POZEMOK A INÉ?

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

volajte **0903 419 623**

ZASKLENIE

rámový a bezrámový systém



- balkóny
- terasy
- pergoly
- prestrešenia
- zimné záhrady

SLOVREKLA s.r.o. - Zvolen, Trhová 6 (Tržnica)
www.slovrekla.sk, info@slovrekla.sk
045/540 20 71, 0905 298 160

ZVOLENSKO
DETVIANSKO-KRUPINSKO

Redakcia: Hronská 1
ZVOLEN
zvolensko@regionpress.sk

REGIONPRESS

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

INZERCIA

Mariana Kučerová 0907 727 201

Distribúcia:
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (38.400 domácností)

Každý týždeň:

Zvolen, Detva, Hriňová, Korytárky, Kriváň, Stožok, Vigľaš, Krupina, Bzovík, Dudince, Hontianske Nemce, Sebechleby, Babiná, Budča, Dobrá Níva, Hronská Breznica, Kováčová, Lieskovec, Očová, Plesšovec, Podzámock, Sása, Sielnica, Sliach, Zvolenská Slatina, Kováčová, Očová, Zvolenská Slatina



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

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

Západné Slovensko

BV	97240	Bratislavsko Východ
BZ	106540	Bratislavsko Západ
DS	34320	Dunajskostredsko
GA	34390	Galantašaliansko
HC	30330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16450	Komárňansko
LV	30580	Levicko
MA	29680	Malacko
NR	54170	Nitriansko
NZ	35050	Novozámocko
PK	22970	Pezínsko
PN	41870	Piešťansko+NM+MY
SC	35420	Senecko
SE	36750	Senicko+Skalicko
TO	41930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	60750	Trenčiansko+DCA+IL
TT	49930	Tmavsko
ZM	20930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56200	Banskobystricko+BR
KY	29300	Kysucko=CA+KM
LI	37270	Liptovsko=LM+RK
LC	30860	Lučenecko+VK+PT
MT	38570	Martinskó+TR
OR	34980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33590	Považsko=PB+PU
PD	40150	Prievidsko
ZV	38400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26880	Ziarisko=ZC+BS
ZA	50780	Žilinsko+BY

Východné Slovensko

BJ	37210	Bardejovsko+SK+SP
GE	30830	Gemersko=RV+RS+RA
HU	27190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92130	Košicko
KS	24900	Košicko okolie
SL	12940	Ľubovniansko
MI	31260	Michalovsko+TV+SO
PP	41520	Popradsko+KK
PO	49940	Prešovsko+SB
SN	32540	Špišsko+LE+GL

Senianske rybníky
– spojenie prírody a turizmu

V jednej z najvýznamnejších ornitologických lokalít v strednej Európe, na Senianskych rybníkoch, bol otvorený medzinárodný projekt, ktorý prináša na východné Slovensko spojenie prírody a turizmu s myšlienkou oživiť a zatraktívniť prihraničný región okolo Senianskych rybníkov.

Projekt výrazne prispieva k cezhraničnému rozvoju ekoturizmu prostredníctvom fascinujúcej činnosti, a to pozorovania vtáctva v osobitne chránených územiach. Návštevníkom sa núka možnosť vypočuť si ďalekohľad v zrekonštruovanom Avescentre v obci Senné a pustiť sa do bádania v ornitologickej oblasti Senianskych rybníkov, vykročiť po náučnom chodníku Vtáčim rajom a vyskúšať si moderné interaktívne prvky, ktoré na ňom vznikli. „Senianske rybníky svojím vedeckým a ochranným významom nadobudli medzinárodný charakter. BirdTour predstavuje viac ako len ďalší projekt, ktorý smeruje k ochrane vtáctva. Poskytne turistom skutočný zážitok spojený s hmatateľnými príkladmi komplexného prístupu k ochrane a zodpovednému využívaniu prírodných krás. Rekonštrukciou objektu Avescentra vzniklo nielen nové zázemie pre ochránarov, ale aj významné infocentrum v srdci Chráneného vtáčieho územia Senianske rybníky, ktoré je, bez preháňania, európskym Vtáčim rajom,“ povedal Rastislav

Trnka, predseda Košického samosprávneho kraja. Ako bližšie upresnil Matej Repel, SOS/BirdLife Slovensko: „Vytvorili sa tu dobré podmienky pre organizáciu eko-výchovných aktivít, ako je premietanie filmov, prezentácie, tvorivé dielne, či školské exkurzie. Objekt zároveň slúži ako terénna stanica a zázemie s možnosťou ubytovania pre ornitológov a dobrovoľníkov, ktorí sem prichádzajú vtáctvo monitorovať, ale najmä pomáhať pri jeho praktickej ochrane, či pri starostlivosti o priľahlé lúky a mokrade počas dobrovoľníckych táborov a brigád. Priamo v Avescentre vznikla aj požičovňa bicyklov s nabíjacou stanicou, ktorá podporuje elektrobicykle s rôznymi typmi batérií, čo umožní návštevníkom objavovať krásu Senianskych rybníkov novým a ekologickým spôsobom. Podarilo sa nám vybudovať aj prírodnú záhradu v areáli Avescentra, ktorá efektívne a hospodárne využíva dažďovú vodu zo strechy na závlahu a pre prírodné jazierko.“ „Okrem zážitkov a relaxu bude ponúkať oblasť Senianskych rybníkov vďaka novému, nedávno schválenému projektu Vtáčí raj – turistický kraj už onedlho aj tri nové prvky - amplión, branu do Vtáčieho raja a multifunkčný plot, ktoré vytvoria jedinečné zážitky, čím doplnia chýbajúce služby a tradičnú vidiecku architektúru v tomto území,“ priblížila Lenka Vargová Jurková, výkonná riaditeľka Košice Regiún Turizmus.

» ren

NEODTEKÁ? ORIGINAL

TOALETA, DREZ, STREŠNÝ ZVOD?

KRTKOVANIE - MONITORING

www.krtkovanie.sk

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

SME TU PRE VÁS
25 rokov
OD ROKU 1999

ROVAMI

Vášho starého tátoša
ODVEZIEME A VYRADÍME
priamo u Vás doma

Autorizovaný spracovateľ

RECYKLÁCIA AUTOMOBILOV

ZVOLEN » 0902 457 777

www.AUTOVRAKOVISKO.sk

TESÁRSKE - POKRÝVAČSKÉ
KLAMPIARSKÉ PRÁCE

strechy - altánky - šalovanie schodov
rekonštrukcie a opravy

0904 820 681

Ošetrovanie
a rez stromov

Arboristika

Rez živých plotov, výsadba stromov, výrub stromov, odvoz drevnej hmoty

0904 842 323 www.citytrees.sk

ŽALÚZIE
Radovan Matuš

ZASKLIEVANIE BALKÓNOV

roletky deň a noc
vertikálne žalúzie aj sušiaci
sieťky proti hmyzu
zhŕňacie lamelové dvere
servis balkónových roliet

www.balkony.net 0905 767 777

Realizujeme
STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY

0948 300 988

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

• Stavba troj vrstvových komínov
• Prestavby nadstrešných častí komínov
• Rekonštrukcia a sieťkovanie komínov
• Montáž realizujeme za jeden deň

OBHLIADKA
KOMÍNOV
ZDARMA

frézovanie
od 15€/bm

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA
na materiál 35%

0904 157 144, 0903 874 784

JARNÝ VÝPREDAJ

Štiepané
palivové drevo
(rozmer 1m x 1m x 1m)

AKCIA 79€/1 paleta

PŮVODNÁ CENA 108€/1 paleta

Dubové brikety RUF
NAJLEPŠIA VÝHREVNOSŤ

AKCIA 258€/1 t.

PŮVODNÁ CENA 482€/1t

Smrekové pelety A1 EN Plus

AKCIA 279€/1 t.

PŮVODNÁ CENA 500€/1t

MOŽNOSŤ DOVOZU
Drevovýroba: Hronská Breznica 142
Tel.: 0905 224 515, 0918 795 972

V Leviciach spustili do prevádzky svetovú novinku v liečbe kĺbov a chrbtice.

Uzavretý nukleárny systém dáva nádej aj pacientom, ktorí boli doteraz odkázaní iba na operáciu!

O bližšie informácie sme požiadali primára z Centra liečby kĺbov MUDr. Vladimíra Hudeca.

V uplynulých dňoch bola v našom liečebnom centre predstavená odbornej lekárskej verejnosti úplne nová a aj vo svete jedinečná technológia uzatvoreného nukleárneho systému na liečbu ochorení kĺbov a chrbtice. Počas doteraz najrozsiahlšieho medzinárodného lekárskeho - vedeckého výskumu v oblasti regeneračnej medicíny boli totiž vyšpecifikované najúčinnnejšie elektromagnetické polia využiteľné v procese regenerácie buniek i tkanív. Tímu biofyzikov sa podarilo skonštruovať uzavretý nukleárny aplikačný systém, v ktorom je možné najnovšie poznatky využiť a aplikovať na ľudské kĺby či chrbticu. V takomto liečebnom systéme je možné dosiahnuť spolupôsobenie viacerých elektromagnetických polí na dosiahnutie maximálneho regeneračného účinku na bunky kĺbových a kostných štruktúr.

Čo znamená v praxi?

Znamená to, že liečba nukleárnou magnetickou rezonanciou sa posunulana kvalitatívne vyššiu úroveň. Technológia uzavretého nukleárneho systému otvorila nové možnosti liečby a dokážeme pomôcť pacientom aj s diagnózami či ochoreniami, pri ktorých to doteraz nebolo možné.

Aké sú efekty liečby?

Regeneračný účinok nukleárnej terapie na bunky a tkanivá je vďaka uzavretému nukleárnemu systému teraz neporovnateľne väčší. Svedčia o tom nielen početné výsledky lekárskeho štúdií z celého sveta, ale najmä reakcie pacientov na liečbu. Účinok sa prejavuje v každej jednej bunke liečenej časti tela a výsledkom je napríklad zväčšenie objemu chrupavkovej vrstvy v kĺboch pri liečbe artrózy, či zvýšenie hustoty kostnej hmoty pri liečbe osteoporózy. Oprávnené sa teraz nukleárna terapia môže nazývať regeneračnou medicínou budúcnosti, pretože sa priamo zameriava na odstránenie príčiny ochorenia a nie iba na potlačenie bolesti.

Ako prebieha terapia?

Pacient sa uloží na lôžko a kľudne si môže napríklad zdiemnuť. Celý systém je totiž riadený počítačom, ktorý optimalizuje priebeh nukleárnej terapie podľa konkrétnej diagnózy pacienta..

Čím je ešte nukleárna regeneračná terapia taká výnimočná?

Samotná technológia bola vyvinutá v Johnsonovom vesmírnom centre NASA v Houstone. Uzavretý nukleárny systém bol pred udelením patentu predstavený aj veľmi prísny

regulačným orgánom na americkom kontinente, kde sú povolené podobné zariadenia až po podrobnom preskúmaní a overení terapeutických účinkov.

Žiadne vedľajšie účinky

Terapia je vhodná pre všetky vekové kategórie a o jej vhodnosti pre pacienta rozhodne po vyšetrení lekár, ktorý následne terapiu nastaví podľa konkrétnej diagnózy.

Podľa MUDr. Hudeca je terapia bezpečná a účinná. „Chodia k nám aj pacienti, ktorí už absolvovali všetky dostupné neinvazívne možnosti liečby kĺbov. Avšak nikdy som u pacientov nevidel tak evidentné zlepšenie klinického stavu, ako po absolvovaní nukleárnej terapie. Liečba je bezbolestná a nemá žiadne vedľajšie nežiaduce účinky. Nehrozí žiadne riziko infekcie, krvácania či zrástov,“ zdôrazňuje primár.

Výhodou je, že pacient nemusí prerušiť svoje pracovné či pohybové aktivity. Ustúpenie bolesti a zlepšenie pohyblivosti kĺbu často nastupuje už počas terapie. V súčasnosti je to celosvetovo najúčinnnejšia neinvazívna terapia na ošetrovanie kĺbových a kostných ochorení,“ zdôrazňuje MUDr. Hudec.

Kde vám uľaví od bolesti?

Na Slovensku je nukleárna terapia poskytovaná na certifikovanom pracovisku v Sun Medical centre v Leviciach. Keďže úzko spolupracujeme aj s Výskumným ústavom reumatických chorôb i so Slovenskými liečebnými kúpeľmi, otvorili sme pobočku aj priamo v Piešťanoch. Obrovský záujem o liečbu prejavujú i pacienti z Maďarska, ktorým sme vyšli v ústre-

ty otvorením pobočky aj v Trebišove. Pacientom vychádzame v ústrety poskytovaním terapie aj vo večerných hodinách a taktiež počas víkendových dní. Je to dôležité z toho hľadiska, že terapia musí byť poskytnutá intenzívnou formou niekoľko dní po sebe bez prestávky, inak stráca účinnosť - doplnia doktor Hudec.



Kontakt na centrum:

Ak máte záujem o nukleárnu terapiu kĺbov či chrbtice, stačí zavolať na číslo 0949 67 77 99 a dohodnúť si termín vstupnej lekárskej konzultácie. Odborní lekári posúdia váš zdravotný stav a odporučia najvhodnejší spôsob terapie.

Sun Medical centrum,
A.Kmeťa 39, Levice

www.medtec.sk
tel. 0949 67 77 99



Občianska riadková inercia

01 AUTO-MOTO / predaj

»Predám Mercedes A160 s poškodenou prevodovkou, + 4 náhradné kolesá, cena dohodou. Tel: 0911854101
»Predám Seat AlteaXL, r.v. 2008, červená met., 108000 km, jeden majiteľ, trvale garážované, rezervné obutie, STK do 2/2025, dial. známka 2024, zák. poisť. 2024, cena dohodou. Tel: 0905625667

02 AUTO-MOTO / iné

»ČZ-JAWA Odkúpim Motocykel/Diely-SERIOZNA DOHODA. Tel: 0908205521
»Predám disky elektróny na Nisan Almera, cena dohodou. Tel: 0949125189
»Kúpim náhradné diely na staré autá: Aero, Škoda, Tatra, Fiat, Lada, Wartburg, atď Tel: 0907687634

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. Tel: 0908532682

09 DOMÁCNOSŤ

»Predám včelí med a domácu medovinu. Tel: 0904577495

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Predám seno, slamu, malé aj veľké balíky. Tel: 0905518454
»Predám do dobrých rúk potkaníkov „Dumbo“, rôzne farby. Tel: 0948222556
»Kúpim s dovozom na adresu 2 vrecká pšenice, okolie Zvolena. Tel: 0907032723

11 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim staré hodinky, bankovky a mince. Tel: 0905767777
»Odkúpim veci povalové zo starých pajt, mince, bankovky a iné. Tel: 0903868361
»Kúpim dychové nástroje, heligónku, akordeón, husle. Tel: 0915876860

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»Som obyčajný muž, mám 51 rokov a veľmi rád by som spoznal ženu na trvalý vzťah. Kontakt v redakcii.

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RP medzera ZV medzera číslo rubriky medzera Text inzerátu

Spätňou 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 neúčtuje. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátorov 02 a 4ka.

Jedlom proti jarnej únave

V jarnom období by sme mali potlačiť do úzadia ťažké jedlá, ktoré prevládali v našom jedálničku počas zimy a odľahčiť tak náš tráviaci systém. Veľmi dobrú službu nám v tomto prípade môžu urobiť rozličné zeleninové či ovocné šaláty a nátierky, pretože dodajú nášmu telu množstvo tak potrebných vitamínov. Nechajte sa inšpirovať.

Nátierka s jarnou cibuľkou

Suroviny: 1/2 zeleru, 4 mrkvy, 2 jarné cibuľky, šťavu z polovice citróna, 250 g tvarohu, 1 biely jogurt, soľ

Postup: Zeler a mrkvu najemno nastroháme, jarnú cibuľku pokrájame na kolieska, všetko vložíme do misky a dôkladne premiešame. Pridáme šťavu z citróna, tvaroh, biely jogurt a opäť premiešame. Dochutíme soľou. Podávame s celozrnným chlebom, prípadne bagetou.

Šalát s pomarančom

Suroviny: 4 druhy rozličných druhov šalátov, 2 pomaranče, 3PL olivového oleja, šťavu z polovice citróna, 50 g vlašských orechov, nasekanú pažitku, soľ, mleté čierne korenie

Postup: V šalátovej miske pripravíme marinádu vymiešaním olivového oleja s citrónovou šťavou, soľou a korením. Pomaranče olúpeme, odstránime aj bielu šupku, rozoberieme ich na me-

siačky, prekrájame na menšie kúsky a vložíme do pripravenej marinády. Šaláty umyjeme, rozdelíme na lístky a pridáme do šalátovej misky k pomarančom a marináde. Všetko spolu premiešame. Pred podávaním posypeme orechmi a pažitkou. Šalát podávame s celozrnným pečivom.

Šalát s kuracím mäsom

Suroviny: 1 ľadový šalát, 1 šalátová uhorka, 2 papriky, 5 paradajok, 250 g kuracích prís, soľ, oregano, olivový olej

Postup: Zeleninu umyjeme, očistíme, nakrájame na malé kúsky a dáme do misky, kde všetky druhy premiešame. Kuracie prsia nakrájame na kocky. Dáme na panvicu, posypeme soľou a necháme na oleji restovať. Opečené mäso dáme odkvapkať na obrúsok, potom ho nasypeme do šalátu a zamiešame. Podľa potreby ešte pokvapkáme olivovým olejom. Šalát podávame samotný alebo s celozrnným pečivom.



» ren

zdroj foto congerdesign pixabay

REKONŠTRUKCIA ETERNITOVÝCH, PLOCHÝCH, PLECHOVÝCH A PVC STRIECH
BEZ DEMONTÁŽE!!!

KVALITA A SPOĽAHLIVOSŤ ZA VÝHODNÉ CENY
Realizujeme rodinné domy, paneláky s plochou strechou.
S farebným a vzorovaným materiálom INDEX a VILLAS 3D
TEL.: 0915 437 039 **BEZPLATNÁ OBHLIADKA** **AKCIA!**

www.palaservis.sk

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

decorem.sk
SKLADACÍ BALKÓNOVÝ NÁBYTOK - STŮL, 2 STOLIČKY
-10% ~~125,00~~ **112,50 EUR**

decorem.sk
ARANDA PLASTOVÁ STOLIČKA ŽLTÁ S ČIERNYMI NOHAMI
-10% ~~29,00~~ **26,10 EUR**

Využite kód: OPLATISA
Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

25. apríla 1792 **Výročia a udalosti**
Claude Joseph Rouget de Lisle skomponoval skladbu „La Marseillaise“, ktorá sa stala francúzskou národnou hymnou

OTVÁRACIA PONUKA!

OBI ZVOLEN

Po - Ne: 8:00 - 20:00 hod.



Top cena

549,99

Ušetríte 330 €

219,99

SEDACIA SÚPRAVA „OLEA“

Moderný dizajn, variabilná. Súprava obsahuje 2 x rohové kreslo: 93 x 65 x 71 cm a 2 x taburet: 85 x 41 x 64 cm. Ocelová konštrukcia, výplet v sivej farbe, materiál: polyetylén. Postranný stôlček s doskou z bezpečnostného skla: 71 x 52,5 x 41 cm. Všetky časti sú stohovateľné a kombinovateľné. OBI č. 1336221



Top cena

149,99

Ušetríte 30 €

119,99

AKU KOSAČKA LUX „A-RM-1x20/4/33“ AKU + NABIJAČKA

Šírka kosenia 33 cm. OBI č. 1515782



Top cena

119,99

Ušetríte 20 €

99,99

GRIL NA DREVENÉ UHLIE „ANGULAR“

Z ocele, modulárny grilovací systém, všestranne použitie. Pojazdný. Rozmery: 5 103 x v 104 x h 64 cm, grilovacia plocha cca 57 x 42 cm. OBI č. 1160928

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

OBI

2-FÁZOVÝ

REDUKTOR BRUŠNÉHO TUKU

Vyvinutý tragicky zosnulým plastickým chirurgom hviezd Hollywoodu je teraz dostupný pre každého

Viete koľko držiteľov Oscarov, držiteľov Grammy či hviezd z USA a Európy vďačí za svoju vytvarovanú, štíhlu postavu revolučnej metóde prof. Collinsa? Metóde, ktorú teraz môže využiť každý nielen rozprávkovo bohatá hviezda obrazovky?

Bohužiaľ, toto tajomstvo si hviezdny špecialista vzal so sebou do hrobu. Ostala po ňom len ním vyvinutá zoštíhľujúca metóda, ktorá okamžite tvaruje a zoštíhľuje postavu, bez nutnosti absolvovania plastických operácií a liposukcie.

Profesor, ktorý tragicky zahynul v roku 2019, bol pravdepodobne jedným z najlepších hollywoodskych plastických chirurgov za posledné desaťročie. Roky analyzoval proces lipogenézy a snažil sa vyvinúť metódu, ktorá by účinne redukovala nadbytok tukových buniek v organizme a umožnila rýchle chudnutie. Práve vďaka jeho vynálezu si svetoznáme hviezdy udržiavajú udivujúco štíhlu postavu dokonca aj po 60-tke!

Ako je to možné?

Hromadiaci sa brušný tuk je ohromne ťažké spáliť a s pribúdajúcim vekom je to čoraz ťažšie. Čo je horšie – je tiež **veľmi nebezpečný pre zdravie!** Narúša fungovanie hormonálneho, nervového a obehového systému, vedie k zmenám vo výživových procesoch a je spoluzodpovedný za vznik cukrovky, či aterosklerózy.

Klinické štúdie uskutočnené na testovacej skupine ukázali, že **2-fázový Reduktor Brušného Tuku**, okrem okamžitého vizuálneho efektu zoštíhlenia, efektívne spaľuje tuk **za menej ako 4 týždne**. Spolu s tukom miznú aj poruchy hormonálneho systému, vďaka čomu mizne chuť na maškrtenie a znižuje sa riziko objavenia sa jo-jo efektu.

Účastníci štúdie schudli v priebehu celého mesiaca o 13,5 až 36,2 kg a zmenšili brušné tukové tkanivo od 25 % do 77 %. To všetko bez zmeny stravovania alebo vykonávania dodatočnej fyzickej aktivity.

Ako funguje 2-fázový Reduktor Brušného Tuku?

Metóda má formu zoštíhľujúceho pásu na chudnutie, ktorý sa nosí okolo pásu a aktívne podporuje redukcii tukového tkaniva v 2 fázach pôsobenia:

1. FÁZA INSTANT: okamžitého vizuálneho zoštíhlenia. V tejto fáze pás bez tlaku tvaruje Váš pás a dodáva mu proporcionálny, štíhly tvar – po jeho

Profesor bol jedným z popredných plastických chirurgov hollywoodskych hviezd a odborníkom v oblasti estetickej medicíny a chudnutia. Roky sa snažil vyvinúť neinvazívnu metódu na chudnutie, zlepšujúcu vzhľad bez potreby absolvovania plastických operácií a odsávania tuku. Krátko pred tragickou smrťou pri autonehode sa mu podarilo dokončiť a nechať si patentovať biomagnetický zoštíhľujúci pás na chudnutie.



nasadení sa automaticky stanete **štíhlejšou o 2 veľkosti!** Pás je pohodlný a prispôsobí sa Vášmu telu, ani nebudete cítiť, že ho máte na sebe!

2. FÁZA THERMOMAGNET: termomagnetického turbospalovania tuku. V tejto fáze dochádza k magnetostimulácii tela, ktoré je stimulované k aktívnemu rozpúšťaniu stvrdnutých tukových usadenín na bruchu a bokoch. Termoizolačný materiál spôsobuje efekt sauny a nadbytočné kilogramy sa samé vypotia.

Navyše 20 ferrokeramických magnetov (po 1100 Gs každý) všítych do pásu stimuluje krvný obeh a oksyľčuje bunky. Vyživene regulujú prácu čriev a 3-násobne zrýchľujú metabolizmus (začnete spaľovať kalórie o 66,4% rýchlejšie). Získavate tak dvakrát: **okamžite vyzeráte štíhlejšie a zároveň intenzívne spaľujete tuk!**

2-fázový Reduktor Brušného Tuku však neprispieva len k rýchlemu spaľovaniu tukového tkaniva. Prostredníctvom bodovej masáže biomagnetmi pôsobí aj protibolestivo a regeneračne. Ľudia, ktorí sa sťažujú na bolesti chrbta, kĺbov alebo svalov, si už po 3 dňoch všimnú, že nepríjemná bolesť zmizla a vrátila sa im energia!

Takže sa už nemusíte dlhšie trápiť s pneumatikou na bruchu či ťažko odstrániteľnou sláninou na bokoch. Nasadte si **2-fázový Reduktor Brušného Tuku** a ihneď sa tešte z postavy štíhlejšej o 2 veľkosti – a pritom neustále spaľujete tuk!

1 FÁZA

INSTANT:

Okamžité vizuálne zoštíhlenie o 2 veľkosti

2 FÁZA

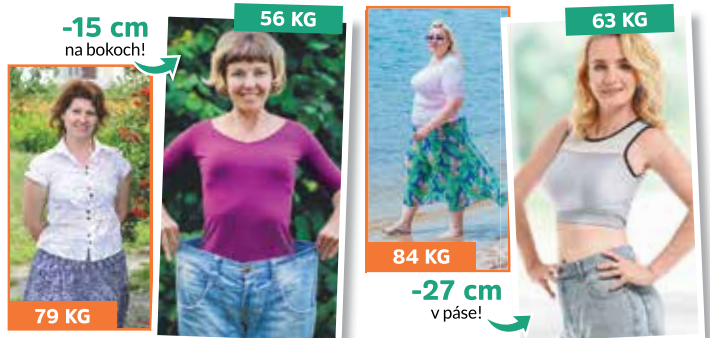
THERMOMAGNET:

Termomagnetické turbospalovanie tuku

CÍTIM SA AKO KEBY SOM DOSTALA NOVÉ TELO!

„Vždy mi hovorili, že nadváha je výsledkom obžerstva, a že na schudnutie stačí menej jesť. No to isto! Mučila som sa strašnými diétami, jedla som len po 3 jabĺčka denne a žiadne výsledky, ako keby môj metabolizmus jednoducho nefungoval! Až s týmto pásom som pocítila rozdiel. Ihneď ako som si ho nasadila, tak som vyzerala štíhlejšie. Ani som sa nenazdala a vážila som už o 12 kg menej – a to prešli len 4 týždne! Úžasné!“

Martina D., 29 rokov, Banská Bystrica



SOM SUPER MAMOU!

„Po tehotenstve som pribrala a nedarilo sa mi schudnúť. Necítila som sa atraktívne. Chcela som byť matkou plnou života, ale ja som mala problém prejsť pár krokov... Diéty nepomáhali a na cvičenie som nemala čas. Rozhodla som sa vyskúšať tento pás. Asi po 2 mesiacoch som schudla 23 kg! Konečne som štíhla v páse!“

MICHAELA T., 42 rokov, Bratislava

FUNGUJE AUTOMATICKY

„Ani sa nechce veriť, aby taká jednoduchá metóda dokázala také zázraky. Jednoducho si nasadíte tento pás a okamžite začínate spaľovať tuky. Využili sme ho už ja, moje sestry aj sesternice. Všetky sme spokojné. Odporúčam každej žene! Je to skutočne prelomový objav v chudnutí!“

JARMILA P., 31 rokov, Košice

ZLAVA



Špeciálna ponuka len do 26.04.2024. Získajte produkt namiesto 69 EUR len za 35 EUR.

Získate 2-fázový Reduktor Brušného Tuku lacnejšie!

VOLAJTE IHNEĎ! ► 02/33 221 335

Pon-Pia: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-18:00

(Bežný miestny hovor bez príplatku)

Opísané produkty nie sú zdravotnými pomôckami alebo liekmi a neslúžia na určenie diagnózy, obnovenie, zlepšenie alebo modifikáciu fyziologických funkcií organizmu prostredníctvom farmakologického, imunologického alebo metabolického účinku. Produkty nie sú zdravotnými pomôckami a nenahrádzajú zdravotnú starostlivosť. Pri zdravotných problémoch a dysfunkciách je vždy potrebné navštíviť lekára. INZERENT: TWT GROUP email: contacts@globalreversed.com



98,90€

HUGO BOSS BOSS Alive
Parfumovaná voda 80 ml

Demro.sk



31,15€

Gillette 4 v 1 Precízny
Zastrihávač Na Telo A Bradu

Demro.sk



324,00€

SMEG Espresso kávovar 50 l
Retro Style Farba: Čierna

Domkavy.sk



49,99€

Topmove Príručný kufor
35 l

Lidl.sk



25,90€

Musetti zrnková káva
Intenso - 1kg

Domkavy.sk



255,00€

Varná doska plynová
Whirlpool GOFL 629/NB

ZlavneneSpotrebice.sk



399,00€

Parkside Robotická kosačka
20 V Pmrda 20-Li B2

Lidl.sk



485,50€

Rotavátor, kultivátor
Worcraft WPLM112, 7HP, 100 cm

ZEPA.sk



38,00€

Nylonový pelech pre psov
Čierny 70x80 cm

Profitent.sk



29,89€

ORION Forma na bábovku
MARISSA, 24 cm

Kuchyňovo.sk



4,25€

Žiarovka OSRAM LED GU10 36°
5W/2700K

Demro.sk



19,99€

Livarno home
Ochranná plachta proti slnku

Lidl.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €



HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €



HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €



HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:

www.oplatisa.sk

Mäta pieporná

Mäta pieporná (*Mentha piperita*) je jednou z našich najpoužívanejších a najznámejších bylínok. Ide o trvalku s drevnatým podzemkom a drobnými červenofialovými kvietkami, dorastajúcou do výšky 30 až 80 cm. Má svoje nezastupiteľné miesto v každej domácej prírodnej lekárničke a hojne ju využívame aj v kuchyni, najmä pri príprave marinád, šalátov či osviežujúcich drinkov.

Mäta môžete pestovať aj vo svojej bylinkovej záhrade. Nie je príliš náročná, postačí ak jej nájdete polotieň. Rásť bude aj v kvetináči na balkóne či terase. Listy zbierame od júna do augusta, tesne pred rozkvitnutím.

Účinky na zdravie - Mäta zvyšuje chuť do jedla, je pomocníkom pri zvracaní či pri nevoľnosti, odstraňuje kŕče tráviacej sústavy, podporuje funkciu pečene, pankreasu a žlčníka. Účinkuje protizápalovo, antisepticky a utišujúco. Je účinným liekom proti kašľu a tiež znižuje horúčku.

Mätový čaj - Jednu lyžičku sušenej mäty zalejte šálkou vriacej vody a prikryte tanierikom. Nechajte lúhovať 10 minút a potom precedte. Pijeme vždy čerstvý, 1 až 2 šálky za deň do zmiernenia ťažkostí.

slovnosť - mochito) je tradičný kubánsky koktail, ktorý nás príjemne osvieži a pripravíme si ho za pár minút. Na dno vysokého pohára dáme trstinový cukor a vytlačíme šťavu z pol limetky. Dobré premiešame, pridáme mäťové lístky a opäť dobre premiešame. Zasypeme kockami ľadu, zalejeme do plna sódom a dozobíme limetkou a mäťou.

Pozor, neprežeňte to - Mäta nie je vhodná u najmenších detí, ale ani v tehotenstve a pri kojení. U ľudí, ktorí majú ťažkosti s pálením záhy môže vyvolať zhoršenie stavu. Aj v prípade mäty platí, že hoci sú bylinky výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich mali s rozumom a mierou, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Ak si nie ste istí, poraďte sa so svojim lekárom.



» ren

zdroj foto Iflany pixabay

Mojito bez alkoholu - Mojito (vý-

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

ZVOLENSKO

0907 727 201

PELETY CMC C m c, spol. s r.o. Detva
Slovenský výrobca kvalitných drevených ekopalív. Zaoberáme sa výrobou drevených peletí.

Hľadáme do nášho pracovného kolektívu:

POMOCNÝ OPERÁTOR NA PELETOVACEJ LINKE
Mzda od 1150€ brutto
+ odmeny od výkonu + kvartálne odmeny
Prax: Vysokozdvíhací vozík, teleskopický naklada, VP: B, C, T

OPERÁTOR NA PELETOVACEJ LINKE
Mzda od 1300€ brutto
+ odmeny od výkonu + kvartálne odmeny
Prax: Vysokozdvíhací vozík, teleskopický naklada, VP: B, C, T

Ponúkame Vám: - Možnosť osobného rastu
- Práca v stabilnej spoločnosti - Vieme poskytnúť v prípade potreby aj ubytovanie
- Kvartálne odmeny

Viac informácií na www.peletycmc.sk

V prípade záujmu prosím kontaktovať:
e-mail: melich@peletycmc.sk
mobil: +421 905 464 502

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

VODÁROV KURENÁROV ELEKTRIKÁROV

na práce v Banskej Bystrici a okolí
Mzda 1.100€ na TPP + prémie + stravné lístky
Možnosť ubytovania zamestnanca vo firme.

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

CHROPYNSKA

Projektový manažér výstavby linky

Platové podmienky : od 1800 - do 2200 Eur/Brutto

Junior konštruktér strojných zariadení

Platové podmienky : od 1200 - do 1500 Eur/Brutto

Junior elektro projektant

Platové podmienky : od 1200 - do 1400 Eur/Brutto

Ďalej ponúkame:

- pracovný pomer v perspektívnej medzinárodnej spoločnosti, ktorá je súčasťou Chropynska Group, a.s.
- možnosť osobného rozvoja a ďalšieho odborného rastu
- ročné príspevky zo sociálneho fondu ako napr. na rekreáciu a regeneráciu 165 €, kultúrne podujatia, šport a športové aktivity 135€, na detskú rekreáciu 110 €/ dieťa, pri prvej svadbe 250€, pri narodení dieťaťa 110€ atď.
- príspevok zamestnávateľa do III. piliera DDS
- obеды a večere 1,00€ / porcia

S potešením Vám oznamujeme, že Slavia Production Systems od 1. apríla 2024 pôsobí pod novým názvom Chropynska Slovakia a. s.

Viac informácií na www.chropynska.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@chropynska.sk

ADAM KRTKO s.r.o.

• čistenie kanalizácie,
• lapačov tukov
• kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

ASL Tech ASL - TECH, s.r.o., Priemyselny park Víglaš

prijme na prácu v strojárskom priemysle

- OBRÁBAČOV KOVOV, ZVÁRAČOV, ZÁMOČNÍKOV
- PRACOVNÍKOV NA OBSLUHU ZVÁRACÍCH ROBOTOV A NA ČISTENIE PO ROBOTOCH
- PRACOVNÍKA NA OBSLUHU OHRAŇOVACIEHO LISU

0902 718 894, 0911 290 123

Jobbees

Viete ako zarobiť za kratšiu dobu viac ako inde? Pracujte v poľnohospodárstve!

Ø zárobok **1 250-1 400 € /mesiac**

Oblíbené jarne práce na Českých chmelnicích. **Ubytovanie s internetom zdarma. Týždenné zálohy a výplata mesačne.** Prac. zmena 10 hod, pracuje sa na úkol! **U nás vek nerozhoduje!** Práca nie je ťažká, ale hľadáme prednostne ľudí, zvyknutých na fyzickú prácu. **Nástupy 25.4.2024 alebo dohodou.** Po zapracovaní môžete pracovať aj stabilne na HPP s dôchodkom - myslíte na Vašu budúcnosť.

Viac na **0948 880 673** (stačí prevzoniť, zavoláme naspäť).

Jobbees – tradičné zárobky u tradičných českých partnerov, už viac ako 30 rokov.

Rozpoznajte symptómy chronického stresu

Dlhotrvajúci stres môže byť pre nás rizikom

So stresujúcimi situáciami sa stretáva každý z nás takmer denne. Podľa štatistik je stres významným faktorom vzniku mnohých, najmä takzvaných civilizačných ochorení, kde najvýznamnejší podiel tvoria kardiovaskulárne a onkologické ochorenia.

Stres však podľa odborníčky nemusíme vnímať len ako nevyhnutné zlo. „Je prirodzenou reakciou nášho tela v krízových situáciách a pomáha nám čeliť nebezpečenstvu, alebo sa mu vyhnúť,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) v Bratislave a objasňuje, že pri stresovej reakcii dochádza v našom organizme k vyplavovaniu viacerých hormónov: adrenalínu, noradrenalínu, kortizolu, dopamínu, ktoré nám pomáhajú zvládať rôzne príjemné aj menej príjemné situácie, pričom medzi fyzické prejavy pri vyplavení „stresových“ hormónov patrí: zvýšený krvný tlak, zrýchlený srdcový tep, zvýšená svalové napätie, potenie, príval energie. „Stres sa stáva rizikom pre naše duševné aj fyzické zdravie v prípade, ak trvá dlho, opakuje sa, teda stáva sa chronickým a dochádza k možnosti vzniku psychosomatických ochorení,“ približuje odborníčka.

Príčiny stresu:

- nadmerná pracovná záťaž,
- zdravotné problémy,
- problémy v osobnom živote,
- nepriaznivá ekonomická situácia,
- ťažké životné udalosti – napríklad strata blízkej osoby,
- sociálny a spoločenský tlak,
- štúdium, skúšky v škole.

Symptómy chronického stresu

Symptómy chronického stresu sa prejavujú v oblasti fyzickej, emocionálnej a behaviorálnej, teda v oblasti správania. Najčastejšie sú to: bolesti hlavy, nevoľnosť, hnačky, bolesť na hrudi, stuhnuté svalstvo, tiky, brnenie v končatinách, sťažené plytké dýchanie, podráždenosť, hnev, frustrácia, problémy s koncentráciou, zabúdanie, pocit neistoty, bezmocnosti, ohrozenia, panika, prejedanie sa alebo nechut do jedla, vyhýbanie sa zodpovednosti, problémy so spánkom, agresivita, výbuchy hnevu, častý plač, vyhýbanie sa spoločnosti.

Takto môžeme predchádzať stresu

- Pohybová aktivita prospieva nášmu srdcu a cievam, tiež zlepši krvný obeh a podporí uvoľňovanie endorfínov, čo spôsobuje zlepšenie nálady. Samotná pohybová aktivita slúži aj ako rozptýlenie

a pomáha nám vymaniť sa z cyklu negatívnych myšlienok. Vyberajme si taký druh pohybu, ktorý nám spôsobuje radosť.

- Dostatok spánku je veľmi dôležitý pre naše telesné a rovnako aj pre naše duševné zdravie. Mali by sme si dopriať 7 až 8 hodín spánku.

- Pravidelný a vyvážený stravovací režim zahŕňajúci pestrú stravu bohatú na dôležité živiny je dobrým základom a predpokladom, že naše telo aj psychika zvládnu záťaž, ktorá je na nás kladená v pracovných povinnostiach aj v osobnom živote.

- Sociálna podpora v zmysle zdieľania svojich pocitov s blízkym človekom, prípadne v spoločenstve ľudí s podobnými životnými situáciami nám pomôže odbúrať stres a ľahšie sa vyrovnáť s ťažkosťami, ktoré prežívame.

- Plánovanie a organizácia času sú potrebné pre lepšie zvládanie našich povinností v práci, v škole, či v domácnosti. Vhodnejšie je ak si stanovíme menšie, čiastkové a reálne ciele, aby sme sa vyhli zbytočnému stresu z veľkého objemu práce, ktorý ani nie sme schopní vykonať.

Ak stres už nezvládame

Nie vždy je podľa odborníkov možné



Ilustračné foto.

zdroj foto keilasmile24 pixabay

zvládnuť stresujúce životné udalosti pomocou zlepšenia životného štýlu a s podporou našich blízkych. V takomto prípade odporúčajú vyhľadať odbornú pomoc psychológa, alebo psychiatra.

Zdroj informácií (RÚVZ) v Bratislave / Fb

» **ren**

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechto.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

AKCIA

2+1 ZADARMO

KOLAGÉN FORTE 2 v 1

38,90 EUR

/1 KS

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE

45,90 EUR

/1 KS

(Akcia platí iba pri nákupe dvoch rovnakých druhov kolagénu.)

užívaním predpísaných 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 ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb 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 vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+.

text: Medika Expert



**MEDIKA
EXPERT**

Môžete teraz
objednať na:

www.medikaexpert.sk

alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
od Pondelka do Piátka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Alebo kúpiť
aj v predajni:



SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coboriho 1, Nitra - OC Polygon

Pútnická cesta Via Mariae

Univerzita Komenského sa zapojila do medzinárodného projektu rurAllure, vďaka ktorému predstaví zaujímavé slovenské miesta nielen turistom zo Slovenska, ale aj zo zahraničia.

Výsledkom projektu je aplikácia, ktorá mapuje lokality kultúrneho dedičstva v blízkosti európskych pútnických trás veľmi inovatívnym spôsobom, podporujúcim kultúrnu spoluprácu a udržateľný cestovný ruch v blízkosti európskych historických pútnických trás. K najznámejším európskym trasám sa vďaka riešiteľom zo Slovenska dostanú aj slovenské miesta, ktoré sa stanú súčasťou pútnickej cesty Via Mariae. Nejde však len o samotné zmapovanie zaujímavých miest, ale aplikácia prináša aj hodnotný obsah, informácie o dostupnosti daného miesta či zaujímavé fakty, historické zaujímavosti či povesti.

Zapojilo sa viacero krajín - Do medzinárodného projektu rurAllure sa zapojili okrem Slovenska aj Španielsko, Taliansko, Nórsko, Maďarsko, Rumunsko a Portugalsko. Slovensko sa do projektu pripája cez pútnickú cestu Via Mariae, ktorá sa na rozdiel od zahraničných ciest buduje ako nová cesta. Za Slovensko na projekte spolupracuje okrem Univerzity Komenského aj Slovenská technická univerzita, Klub slovenských turistov, OZ Via Mariae, AiCES, OZ Priatelia Svätjakubskej cesty a Oblastná organizácia cestovného ruchu Tekov.

Pútnická cesta Via Mariae - Medzi svetoznáme pútnické cesty, ako Svätjakubská cesta vedúca do Santiaga de Compostela, Via Francigena, pútnické cesty do Ríma, Cesta sv. Olafa, sa do aplikácie dostáva aj slovenská pútnická cesta Via Mariae. Je duchovnou cestou, ktorá prechádza slovenským územím z juhu na sever zo Šiah do Trstenej so zástavkami na viacerých významných miestach, napríklad Plášťovce, Staré Hory, Ludrová a Trstená. „Pútnická cesta Via Mariae nebola doposiaľ označená v teréne. Sme veľmi radi, že vďaka našej participácii na projekte sme dokázali túto krásnu trasu predstaviť širokej verejnosti a stáva sa súčasťou aplikácie,“ hovorí Tatiana Deptová z Katedry marketingovej komunikácie Filozofickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave, ktorá je v tíme riešiteľov od začiatku projektu v roku 2021.

Pútnická cesta Via Mariae prechádza viacerými regiónmi a geograficky rozmanitými územiami Slovenska, ktoré ponúkajú pútnikovi možnosť plnohodnotného duchovného vyžitia a zároveň mu umožňujú spoznať historické, prírodné a kultúrne zaujímavosti priamo na trase a v jej blízkosti. Odhaľuje lokálne, nové aj tradičné remeslá, pričom celá trasa má 10 úsekov a je dlhá 192,6 km. Značenie trasy Via Mariae zabezpečuje Klub slovenských turistov a k dnešnému dňu je označená takmer celá trasa.

» [ren](#)

Spomienka

Každý z nás má v nebi niekoho, komu by chcel poďakovať za to, že "bol" povedať mu "veľmi mi chýbaš".

Len ten, kto niekoho navždy stratí, vie čo je bolesť a žiaľ. Tá rana v srdci stále bolí a zabudnúť nedovolí.

Dňa 29. apríla 2024 si pripomíname 1. výročie, čo nás navždy opustil



MILAN KUČERA z Hronskej Breznice

Kto ste ho poznali, venujte mu tichú spomienku. S láskou, úctou a vďakou spomína dcéra Marcela s rodinou, vnučka Patrícia a ostatná smútiaca rodina.

KAMENÁRSTVO WellStav s.r.o. DETVA

- komplet kamenárske práce
- 1-hroby, 2-hroby, viachroby, urnové komplety
- svetlý, tmavý, farebný kameň
- obnova starých hrobov
- renovácia písma (zlato, striebro)

V cene jedného hrobu, dvojhrobu alebo viachrobu ZDARMA: 100 ks písmen, svietnik, váza, doprava + zameranie

Ľubomír Adamec

tel.: 0903 162 933

www.wellstav.sk



STAČÍ IBA ZAVOLAŤ A MY PRÍDEME AŽ K VÁM

Akreditovaný kurz vo Zvolene

„Účtovníctvo“ s individuálnym prístupom

Od 13.5.2024 s príspevkom od Úradu práce pre ZAMESTNANÝCH AJ NEZAMESTNANÝCH!!!

Prihláste sa už teraz na tel. 0907 859 884 alebo www.uctovnickekurzy.sk

Ing. Mária Tužinská, MBA - vzdelávacia agentúra
Info: 0907 859 884 • info@uctovnickekurzy.sk
www.uctovnickekurzy.sk

SBS LAMA SK

prijme bezpečnostného pracovníka na obchodnú prevádzku

v Detve

4 € / hod. v čistom
POS nutný!

0948 356 675

NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

kamstav

kompletné kamenárske služby

www.kamenarstvo-kamstav.sk

B. BYSTRICA, J. KRÁĽA 4, CENTRUM, PRI POTOKU (novootvorená predajňa - presťahovaná z Radvane)
0917 216 390

-50% na všetky pomníky

SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989

SPISUJEME OBJEDNÁVKY PRE ROK 2024 ZA MINULOROČNÉ CENY

DOPRAVA ZDARMA

CINTORÍN RADVAŇ NOVÉ URNOVÉ A HROBOVÉ MIESTA ZAKÚPITE U NÁS

INZERCIA ZVOLENSKO

0907 727 201

ČISTENIE HROBOV DOSEKÁVANIE PÍSMO

Čistenie: Jednohrob 100€ 85€ Dvojhrob 150€ 130€

Impregnácia hrobu ZDARMA, Doprava ZDARMA

Obnova písma: (zlato, strieborná, čierna, biela) 2€ 1,60€/znak.

Dosekávanie písma priamo na mieste, bez demontáže pomníka

Do 5 znakov 85€, 6-11 znakov 125€, 12 a viac 12€/znak

Ing. Miroslav Greisiger Jarná akcia do 30.4.

0940 653 651, 0919 205 521 www.greisiger.sk

Oslavujeme 10 rokov a 15 000 spokojných zákazníkov, preto každý zákazník dostane pri platbe dodatočnú zľavu 10%! Staňte sa ďalším spokojným zákazníkom.

BUKOVÉ brikety

DOVOZ A VYLOŽENIE ZDARMA

NONSTOP SLUŽBA
0915 113 102

Rozvoz aj v sobotu

AKCIA 249€



Ponúkame:

- žulové hroby
- rekonštrukcie a čistenie starších hrobov
- na splátky bez navýšenia
- kvalitná žula z Indie, Južnej Afriky ...
- bez finančnej zálohy

Celožulový jednohrob s pomníkom od 1.250€

Celožulový dvojhrob s pomníkom od 2.190€

Urnový hrob od 635€

ZAVOLAJTE, PRÍDEME ZA VAMI.

Obhliadka a doprava zdarma.
www.kamenarstvorovnan.sk

tel. 0917 333 133



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



479 € Galerica Genio 3x4 m

galerica
ODOLNÉ
POLYKARBONÁTOVÉ
SKLENÍKY

ŠVAJCIARSKY POLYKARBONÁT
PRÉMIOVEJ KVALITY

DARČEK
ZADARMO

4 L

- Bez budovania základov
- Odolnosť voči snehu a vetru
- 5 rokov záruka na konštrukciu
10 rokov záruka na polykarbonát
- BIO HNOJIVO chrániace rastliny pred škodcami

DOPRAVA ZADARMO • VŠETKO SKLADOM

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 €
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 €
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	1 599 €	cena predĺženia o 2m	400 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €	cena predĺženia o 2m	750 €

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



Stannah

Darček v
hodnote až
do 500,- €*

Ponuka

Aké máte plány na zajtra?
So spoločnosťou Stannah
máte nekonečno možností.

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

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk



Služby
Špičkovej
Kvality



*Kampaň platí pre každú objednávku do 30.4.24, nie je retroaktívna ani kumulovateľná s inými ponukami alebo kampaňami.

SIMON-Fleisch

**BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU**

14€ - 20€

OBSLUHA UMÝVACEJ
LINKY

od 13€

POĎĽA KVALIFIKÁCIE
Brutto na hodinu

20 dní platenej dovolenky
preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva
Nemecké sociálne poistenie

Vybavíme všetko
potrebné pre prácu

Možnosť turnusov
Ubytovanie zabezpečené

Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de
+421 944 995 400

EKOLOGICKÉ

ČISTENIE
FASÁD

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

rodinné
domy
ZĽAVA 50%



DOM
KAVY

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVA5

ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP
ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK

KÚPIM
PAROZIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky

Kúpim veci z 1. a 2.
sv. vojny, vzduchovky

Výkup mincí
do roku 1945

KONTAKT Celá SR
0904 474 597
vykuppároziaeu@gmail.com

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!