

ZVOLENSKO DETVIANSKO-KRUPINSKO

Najčítanejšie regionálne noviny Týždenne do 38 400 domácností a firiem

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

INZERÁT tu už za **14 €**+DPH 
0907 727 201 / kucerova@regionpress.sk

POŽIČOVŇA / NA PRENÁJOM:
DODÁVKY-OSOBÁKY-VOZÍKY-SKLADY

☎ 0908 888 988 / ZVOLEN, J. JESENSKÉHO 89

Predáme štiepané palivové drevo
s dovozom

0940 870 613 ☎ 0944 304 589

**POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY
A OBRUBNÍKOV NA KLÚČ**
stavba betónových
múrov a plotov

0910 585 734

ŠIMUNEK Kompletne
STAVBA • INTERIÉR • KÚRENIE
rekonštrukcie
domov a bytov

www.stavbysimunek.sk 0904 525 084

MONTÁŽ INŽINIERSKÝCH SIETÍ

- odstraňovanie porúch na vode a kanalizácii
- čistenie a monitoring kanalizácie

Tel.: 0910 585 734

Najlepší pracujú s nami!

Cub Cadet



Quatro na splátky
bez navýšenia

KRAVEC

Kravec s.r.o., Dobronivská cesta 8772, 960 01 Zvolen
mobil: 0905 470 774, e-mail: predajna@kravec.sk

**INZERCIA
ZVOLENSKO**

0907 727 201

PALIVOVÉ DREVO
metrovina
0948 902 721

**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

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

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

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

**ZEMNÉ
A VÝKOPOVÉ
PRÁCE**
minibagrom



☎ 0940 600 478

**KÚPIM
BYT, DOM**

aj zadĺžený, v exekúcii,
aj v dedičskom konaní
0948 001 811

ŠTAHOVANIE
DOPRAVA **PRIMA**
0915 829 947



WWW.STAHOVANIEPRIMA.SK

NOVÁ KRYTINA
FALTRA

33% ZĽAVA
3333 m² MATERIÁLU
30 ROČNÁ ZÁRUKA!

Dostupnosť na ktorejkoľvek
z **33** pobočiek spoločnosti
MASLEN!

Akcia platí pre krytinu FALTRA
vo farbe RAL 9005 HB50MAT
do vypredania skladových zásob.

www.maslen.sk

PLECHOVÉ STRECHY

MASLEN

SLOVENSKÝ VÝROBCA

**AKCIA
-33%**

☎ Zvolen, Neresnicka 2229
☎ Krupina, ul.Osloboditeľov 920

✉ maslenzv@maslen.sk
✉ maslenka@maslen.sk

☎ 0948 143 188
☎ 0948 615 426

Bezplatný týždenník

**ZVOLENSKO
DETVIANSKO-KRUPINSKO**

vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
50 sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník 1, Vydanie 1, týždeň 18/2024.

Redakcia: Hronská 1
ZVOLEN
zvolensko@regionpress.sk

INZERCIA

Mariana Kučerová 0907 727 201

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



DISTRIBÚCIA (38.400 domácností)

Každý týždeň:
Zvolen, Detva, Hirňová, Korytárky, Kriváň, Stožok, Vígľaš, Krupina, Bzovík, Dudince, Hontianske Nemce, Sebechleby, Babiná, Budča, Dobrá Níva, Hronská Breznica, Kováčová, Lieskovec, Očová, Pľešovec, Podzámčok, Sása, Sielnica, Sliach, Zvolenská Slatina, Kováčová, Očová, Zvolenská Slatina



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

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

Západné Slovensko

BV	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMČOKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TREŇCIANSKO-DCA-IL	
TT	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUČEŇECKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BŠ	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMENSKO-VF-SV-ML	
KE	92.130	KOŠICKO	
KS	24.900	KOŠICKO okolie	
SL	12.940	LUBOVNIANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRAVDKO-KK	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

Myslime na naše mamy

Patrí im veľká vďaka, úcta a obdiv. Reč je, pravdaže, o našich mamách, matkách, maminkách, mamulienkach, mamičkách, ktoré už onedlho oslavia svoj sviatok.

Žijeme hektické životy a neraz si ani neuvedomíme, koľko dní sme už nezavolali svojej mame, alebo ju nenavštívili. A je to pritom práve ona, ktorá je tu s nami od nášho narodenia a nie je deň, kedy by na nás nepomyslela. Mama nás sprevádza po celý život. Teší sa z našich úspechov, podrží nás, keď prekonávame ťažké životné skúšky, stojí pri nás, keď strácame pevnú pôdu pod nohami a keď zabľúdime, je tu, aby nám pomohla nájsť opäť tú správnu cestu. Je to ona, ktorá nám dôveruje, keď nad nami už možno iní lámu paliču, je to ona, ktorá nás bezpodmienečne miluje.

Druhá májová nedeľa už tradične patrí mamám. Hoci súčasnú podobu dostal Deň matiek na prelome 19. a 20.

storočia v Spojených štátoch amerických, postupne sa udomácnil takmer vo všetkých krajinách a dnes tak tento sviatok slávia ľudia po celom svete. Je oslavou materstva a dňom, kedy si pripomíname význam a dôležitosť všetkých mám v našich životoch, oslavujeme ich a vzdávame im úctu. Zároveň je výbornou príležitosťou poďakovať sa našim mamičkám za všetko, čo pre nás robia. Možnosť je skutočne veľa, napríklad darovaním nežného kvietku. Každú mamu však asi najviac poteší spoločne strávený čas.

Za seba by som nám, všetkým mamám, rada zaželala veľa radostných a príjemných chvíľ strávených v spoločnosti tých, ktorých nadovšetko milujeme.



» Renáta Kopáčová, redaktorka

KURZ SBS
LEN U NÁS ONLINE aj PREZENČNE
Cez Úrad práce pre všetkých ZDARMA
Kontakt:
kurzsbs@sabb.sk
0911 514 328

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

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

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

REHAU

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

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

Realizujeme
STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

0948 300 988

VÝPREDAJ

AVON TYRES 195/65 R15 91H

94,50 € 49,90 €

v pneuservise alebo online: www.mikona.sk

MIKONA ... ON THE ROAD

NÁTERY STRIECH
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

INZERCIA ZVOLENSKO
0907 727 201

ADAM KRTKO

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEĽ, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

zameranie odborné poradenstvo
cenová kalkulácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

»Predám Babetu 210. Tel: 0908917582

02 AUTO-MOTO / iné

»Kúpim ČZ 175 Babetu, Pioniera, Simsona, starú vzduchovku aj pokazené ponúkajte. Tel: 0915215406

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 potkanikov „Dumbo“, rôzne farby. Tel: 0948222556

11 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim staré hodinky, bankovky a mince. Tel: 0905767777

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

»Predám podiel spoločnej nehnuteľnosti v Urbárskej spoločnosti Sielnica. Tel: 0904354916

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

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

Riadková inzercia reálit je od 26. 10. 2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátorov O2 a 4ka.



Správna voľba

50%
ZĽAVA



5.99
2.99

Kačica celá
cena za 1 kg
s drobní



46%
ZĽAVA

7.49***
3.99

Čučoriedky
500 g balenie



LIDL
STÁNOK
DARME ČISTOTE

60%
ZĽAVA

0.99***
0.39

Šalátové uhorky
kus



1 KUS TBA
0,14



SUPERCENA

4.19

Čerstvé vajcia „M“
30 kusov
z kľetkového chovu



31%
ZĽAVA

17.49
11.99

42%
ZĽAVA

17.49
9.99

Lavazza Crema
1000 g
zrnková káva
rôzne druhy



TOP
CENA

ITALIAMO
Culinary Style

OBJAVTE VIAC AKO
120
PRODUKTOV
INŠPIROVANÝCH
Talianskom



20%
ZĽAVA

4.38
3.49

31%
ZĽAVA

4.38
2.99

Mascarpone
500 g



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri porovnaní na rovnakom mieste produktu z akčiového týždňa. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Ponuka tovaru platí od 6. 5. do 12. 5. 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.

Viete správne skladovať syry?

Trh nám ponúka nespočetné množstvo syrov vynikajúcich chutí. Veď kto by už nepoznal francúzsky syr Camembert, holanskú Goudu, švajčiarsky Emmental či najznámejšie talianske syry, akými sú Parmezán, Mozzarella či Gorgonzola. Sú syry, ktoré sa podávajú čerstvé, krátko po dokončení ich výroby, ale i také, ktoré zrejú niekoľko týždňov, mesiacov dokonca aj rokov, kým sa dostanú na náš stôl.

Medzi čerstvé syry patria napríklad tvarohy, cottage cheese, syr ricotta či hrudkový syr. Tvrdé syry sú charakteristické tým, že musia zrieť najmenej 4 týždne a najviac 1 až 2 roky. Plesňové syry patria medzi zrejúce syry. Sú vyrobené z pasterizovaného mlieka, do ktorého sa pridávajú okrem kyslomliečnych kultúr i špeciálne ušľachtilé plesňové kultúry. Radíme sem syry s modrou alebo zelenou plesňou vo vnútri, syry s bielou plesňou na povrchu ako aj syry dvojplesňové. Ďalšiu skupinu syrov tvoria tavené syry.

Správne skladovanie syrov

Aby sme zachovali kvalitu, chuť ale aj vôňu syra, mali by sme ho správne skladovať, a myslieť aj na to, že každý druh syra vyžaduje iné podmienky. Optimálna teplota pre uchovanie syrov je 8 až 12 °C. V bežných podmienkach je preto najlepšie skladovať ich v chlad-

ničke, pričom čerstvé mäkké syry skladujte v najchladnejšej časti chladničky, tvrdšie môžete uložiť tam, kde je trochu vyššia teplota. Baliť by sme ich mali do papiera, ktorý im umožňuje dýchať. Použiť môžeme aj papierový obrúsok a ten následne vložiť do polouzatvoreného plastového vrečka. Plesňové syry sa odporúča skladovať v plastových nádobách alebo pod pokrievkou zo skla, aby sme zabránili rozšíreniu plesne na iné potraviny. Pri dlhšom skladovaní syrov je dobré ich po každom vybalení zabaliť do nového obalu. Odborníci neodporúčajú syry uchovávať v mrazničke, pretože dochádza k narušeniu ich štruktúry, ale i zmene chute.



» ren

zdroj foto VMonte13 pixabay

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

INZERCIA
0907 727 201

ZVOLENSKO

OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY **BITUFLEX s.r.o.**

- odstránenie nečistôt
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- zameranie zdarma
- bez zálohy
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

Oprava komínu GRÁTIS

0950 266 604

ZĽAVA pre seniorov

www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

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

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

decorem.sk

ZÁHRADNÁ LED GIRLANDA 10 M + 20X 1W LED ŽIAROVKA

-10%

67,00 € 60,30 €

decorem.sk

LED SOLAR ZÁHRADNÉ SVIETIDLO, ZÁHRADNÝ STĹP

-10%

18,00 € 16,20 €

Využite kód: **OPLATISA**

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

eko

Jarná AKCIA

na kvalitné brikety, pelety a drevo

Doprava v rámci celej SR ZDARMA

* Bukové brikety	* Smrekové peletky A1	* Drevo v klieťke
960 kg / -285€ 252€	1005 kg / -310€ 302€	1 prm / 195€
600 kg / -285€ 195€	780 kg / -265€ 252€	1,7 prm / 215€

OBJEDNAJTE: 0918 348 999

www.ekomax.sk info@ekomax.sk Akcia platí do vyčerpania zásob

kamstav
kompletné kamenárske služby

www.kamenarstvo-kamstav.sk

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

SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989

-50% na všetky pomníky

SPISUJEME OBJEDNÁVKY PRE ROK 2024 ZA MINULOROČNÉ CENY

DOPRAVA ZDARMA

CINTORÍN RADVAŇ NOVÉ URNOVÉ A HROBOVÉ MIESTA ZAKÚPITE U NÁS

ROVAMI

Vášho starého tátoša ODVEZIEME A VYRADÍME priamo u Vás doma

Autorizovaný spracovateľ

RECYKLÁCIA AUTOMOBILOV

ZVOLEN » 0902 457 777

www.AUTOVRAKOVISKO.sk

Syrová, vajíčková, s cesnakom či paprikou – stačí si vybrať Chutné a sýte nátierky na každý deň

Aj vy si každý deň lámete hlavu nad tým, čo pribaliť rodinke na desiatu alebo čo rýchle pripravíte vašim hladošom na večeru? Prinášame recepty na chutné nátierky na chlieb či pečivo.

Syrová nátierka s paprikou

Suroviny: 250g tvrdého syra vhodného na strúhanie, 3 papriky rôznych farieb - zelená, červená, žltá, 150g šunky, 100g majonézy, 100g bieleho jogurtu, soľ a korenie podľa chuti

Postup: Papriky umyjeme, rozkrojíme na štvrtiny, odstránime z nich jadričky a potom pokrájame na malé štvorčeky. Rovnako pokrájame aj šunku. Syr na hrubo postrúhame.

Do misky vložíme majonézu a vymiešame ju s jogurtom. Pridáme papriku, šunku a syr. Nátierku podľa chuti osolíme a okoreníme.

Fazuľová nátierka s orechmi

Suroviny: 250g konzervu bielej fazule v slanom náleve, 4 lyžice panenského olivového oleja, soľ, korenie, 2 strúčiky cesnaku, hrst vlašských orechov.

Postup: Vlašské orechy posekáme na kúsky. Strúčiky cesnaku pretlačíme. Fazuľu vylejeme na sito, prepláchneme studenou vodou a necháme odkvapkať. Do mixéru vsypeme fazuľu, pridáme

olivový olej a dôkladne vymixujeme na nátierku. Nátierku preložíme do misky a ochutíme cesnakom. Na záver zľahka vmiešame orechy.

Náš tip: Ak nemáte po ruke mixér, môžete použiť pučidlo na zemiaky.

Mrkvová nátierka s ovsenými vločkami

Suroviny: 150g smotanovo tvarohového syra, 50g bieleho jogurtu, 2 mrkvy, 2PL ovsených vločiek, 1PL repkového oleja, tekvicové jadierka

Postup: Mrkvu umyjeme, očistíme a na hrubo postrúhame. Na panvicu dáme olej a mrkvu na ňom asi 5 minút podusíme. Necháme vychladnúť.

Do misky vložíme syr a vymiešame ho s jogurtom. Primiešame ovsené vločky a mrkvu. Pred podávaním posypeme tekvicovými jadierkami.

Syrová nátierka s pečeným cesnakom

Suroviny: 200g syra s modrou plesňou, 200g smotanovo tvarohového syra, 3PL bieleho jogurtu, hlavička cesnaku, korenie a cukor podľa chuti

Postup: Rúru zohrejeme na stredne vysokú teplotu. Hlavičku cesnaku zabalíme dolobalu a pečieme pol hodinu. Necháme vychladnúť a potom



Ilustračné foto.

zdroj foto safran7 pixabay

strúčiky vytlačíme zo šupky a popučíme vidličkou.

Syr s modrou plesňou pretlačíme cez hrubé strúhadlo do misky. Vymiešame ho so syrom a jogurtom. Pridáme cesnak a dochutíme podľa chuti korením a štipkou cukru.

Vajíčková nátierka s avokádom

Suroviny: 1 avokádo, 2 vajcia, 2PL bieleho jogurtu, citrónovú šťavu, soľ a korenie podľa chuti

Postup: Vajíčka uvaríme na tvrdo,

necháme vychladnúť a potom pokrájame na malé štvorčeky. Avokádo rozkrojíme na polovice, pomocou lyžice z neho vyberieme dužinu.

Do misky vložíme dužinu z avokáda, popučíme ju vidličkou a pokvapkáme citrónovou šťavou. Pridáme pokrúpané vajcia a jogurt. Dochutíme soľou a korením.

Všetky nátierky môžete podávať s chlebom alebo pečivom.

» ren



BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA MÁJOVÁ PONUKA

DOKÁŽETE ČOKOLIEK S



vhodná na podlahové vykurovanie



Top cena²

6,49

/m² od

²Cena od platí pri kúpe od 25 m².

KAINDL LAMINÁTOVÁ PODLAHA
MASTERFLOOR LAMINATE DUB
BODENSE 1383 x 193 x 7 MM
Rozmery: š 19,3 x d 138,3 cm, hrúbka 7 mm.
Obsah balenia 2,669 m². OBI č. 2004000



Top cena³

8,99

/m² od

³Cena od platí pri kúpe od 25 m².

DLAŽBA METROPOLIS BEIGE 30 x 60 CM
Hrúbka 7,5 mm, trieda oteru 4.
Protišmyková úprava R9. Mrazuvzdorná,
rektifikovaná. Vhodná do interiéru
aj exteriéru. Matný povrch, vzhľad dreva.
1,620 m²/balenie (9 ks). OBI č. 2325454 a i.

Top cena¹

49,99

od

¹Cena od platí pri kúpe 4 a viac kusov.

VOSTER FALCOVÉ INTERIÉROVÉ
DVERE ARUBA 4/4, LAKOVANÉ,
DUB ŠKANDINÁVSKY, 80 L
Interiérové dvere presklené, MDF rám opláštený HDF
doskami, lakované. Pravé/ľavé. Šírka: 60, 70, 80 a 90 cm.
OBI č. 1006667 a i.



NAJDOVEREJNIEJŠIA
ZNAČKA
2023

obi.sk

¹Cena pri kúpe 1 ks: 59,99 €/ks. Cena pri kúpe 4 a viac kusov pri akejkoľvek kombinácii veľkostí a otváratosti kridla: 49,99 €/ks. ²Cena pri kúpe 1 bal.: 6,99 €/m². Cena pri kúpe od 25 m² (9 bal.): 6,49 €/m².

³Cena pri kúpe 1 bal.: od 9,49 €/m². Cena pri kúpe od 25 m² (15 bal.): 8,99 €/m². Platí od 2. 5. do 31. 5. 2024 alebo do vypredania zásob. Platí len pre predajne: OBI Banská Bystrica, OBI Trnava, OBI Zvolen a OBI Žilina.

33-0009

Pripravte si liečivý čaj alebo olej

Levandula upokojí aj zmierni bolesti

Levandula je pre svoju príjemnú až omamnú vôňu veľmi obľúbená. Táto rastlinka s charakteristickými fialovými kvietkami má v našich domácnostiach mnohoraké využitie a osoží aj nášmu zdraviu.

Levandula nielenže skrášli a prevonia náš príbytok, či ochráni šatstvo pred moľami, ale pomôže aj pri nespavosti a uľaví pri viacerých zdravotných problémoch. Jej kvety sa využívajú dokonca aj v kuchyni na ochutenie omáčok a dressingov či na dekorovanie zákuskov.

Liečivé účinky

V ľudovom liečiteľstve sa využívala levandula úzkolistá už od pradávna. Na náš organizmus má táto rastlinka upokojujúce aj dezinfekčné účinky. Pomáha pri dne, reumatizme či zápaloch nervov. Využíva sa aj pri migréne, búšení srdca a pri žalúdočných ťažkostiach.

Pestovanie

Levandula obľubuje slnečné stanovište. V záhradníctve zakúpené priesady vysádzajte do vzdialenosti približne 30 centimetrov, pretože sa ešte rozrastú.

Zber a sušenie

Levandula kvitne od júna až do septem-

bra. Zberajte ju na začiatku kvitnutia počas slnečných dní. Pri jej zbere vám dobre poslúžia nožnice – strihajte ju do kytice a sušte v menších trsoch zavesených na tmavom vzdušnom mieste. To, že je už bylinka suchá a pripravená na uskladnenie zistíte tak, že sa jej stonky ľahko lámu. V takom prípade stiahnite prstami kvietky a vložte do dobre uzatvárateľnej nádoby. Skladujte na suchom a tmavom mieste.

Levandulový olej

Levandulový olej môžete užívať po kvapkách – 4 až 5 kvapiek denne pri plynnosti, migréne či strate chuti do jedla. Vtierať môžete olej na bolestivé miesta pri dne, reumatizme či zápaloch nervov, ale aj do spánkov pri bolestiach hlavy.

Budeme potrebovať: 50g sušenej levandule úzkolistej, 1/2 litra oleja - môže byť kvalitný olivový, mandľový alebo slnečnicový, sklenený uzatvárateľný pohár, sklenú fľašu z tmavého skla, lievik, plátno alebo sitko

Postup: Levandulu vložte do pohára s olejom tak, aby boli bylinky úplne ponorené. Pohár dobre uzatvorte a nechajte päť týždňov odstáť na tmavom mieste. Každý deň zmes pretrepte. Následne môžete scediť cez plátno alebo sitko do fľaše z tmavého skla. Skladujte pri izbovej teplote.



Ilustračné foto.

zdroj foto Couleur pixabay

Levandulový kúpeľ

Ak si pridáte do kúpeľa za hrsť levandule, upokojí nielen vašu myseľ ale aj pokožku.

Levandulové vrecúška

Vrecúška plnené sušenými kvetmi levandule sa vkladajú pod vankúš pred dobrý spánok ale účinne tiež odpudia mole v šatníku.

Levandulový čaj

Levandulový čaj vás zbaví napätia. Piť ho môžete dva až trikrát denne. Čajovú lyžičku sušenej levandule úzkolistej

tej zalejte 250 ml vriacej vody a nechajte prikryté lúhovať 10 minút. Následne precedíte cez sitko a môžete popíjať.

Pozor! 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. Platí to aj v prípade levandule. Čaj či olej z tejto bylinky nepite dlhodobo. Ak si nie ste istí, poraďte sa so svojim lekárom.

» ren

**TESÁRSKE - POKRÝVAČSKÉ
KLAMPIARSKÉ PRÁCE**
strechy - altánky - šalovanie schodov
rekonštrukcie a opravy
☎ 0904 820 681

**Frézovanie a vložkovanie
KOMÍNOV**
frézovanie od 15€/m
- frézovanie 1 m - 15 €
- vložkovanie, certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- zľava 35% na materiál
- obhliadka zdarma, dohoda istá
0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievložkovanie@gmail.com

**FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE**
FRÉZOVANIE od 15€/bm
- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 40%
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
0948 012 507 • www.profikominy.sk

**BUKOVÉ
brikety**
DOVOZ
A VYLOŽENIE
ZDARMA
NONSTOP SLUŽBA
0915 113 102
Rozvoz aj v sobotu
AKCIA 249€

**Liaheň
Bzenica** = KVALITA OVERENÁ
DESAŤROČIA – ponuka:
Predaj každú sobotu bez objednávok:
- vysoko nosivé mladky NOVINKA r. 2024, „továreň“ na vajčička Lohmann Brown 13 a viac týždňové od 9,0 €/ks. Predaj každú sobotu od 09:00 h do 13:00 h. Znáška jún / júl 2024.
Predaj hydiny na objednávku v máji až júni:
- 1 dňové brojlerové kurčatá; 2 týždňové kačky / mulardy / husi a 6 týždňové MORIAKY na chov.
Naša aktuálna ponuka viď web:
www.liahenbzenica.wbl.sk
Blížšie 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

**Ošetrovanie
a rez stromov**
Arboristika
Rez živých plotov, výsadba stromov, výrub stromov, odvoz drevnej hmoty
☎ 0904 842 323 🌐 www.citytrees.sk

**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

**ČISTENIE HROBOV
JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €
DOSEKÁVANIE PÍSM
Dátum (+30.1.2023) 100 €, inak 10 €/znak
OBNOVA PÍSM 1,30 €/znak
Tabuľky, fotografie, vázy, sviatniky, umučenia
Doprava a impregnácia ZDARMA
Ing. Miroslav Greisiger
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk
MIMORIADNA AKCIA DO 31.5.!!!**

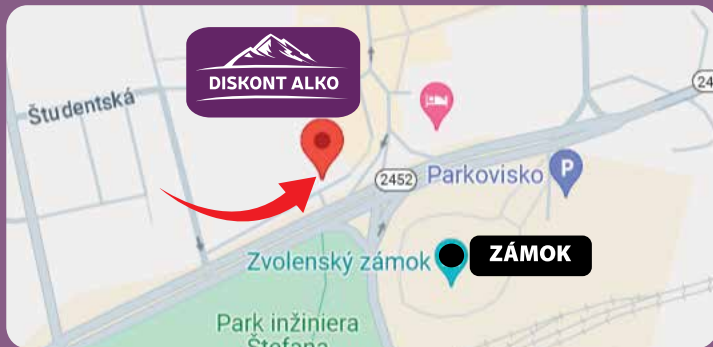
Ponúkame:
• žulové hroby
• rekonštrukcie
a čistenie starších hrobov
• na splátky bez navýšenia
• kvalitná žula z Indie, Južnej Afriky ...
• bez finančnej zálohy
Celožulový jednohrob s pomníkom od 1.250€
Celožulový dvojhrob s pomníkom od 2.190€
Urnový hrob od 635€
ZAVOLAJTE, PRÍDEME ZA VAMI.
Obhliadka a doprava zdarma.
www.kamenarstvorovnan.sk
tel. 0917 333 133

ZVOLEN

pondelok - sobota

9:00 - 12:30

T.G.Masaryka 6A (vedľa Paris Caffé) 13:00 - 21:00

tel: 0918 929 637 **nedeľa**e-mail: diskontzv@dozsa.sk 12:00 - 21:00
DISKONT ALKO
www.diskontalko.sk**Najširší sortiment a nízke ceny vo Zvolene.**

<p>-16%</p> <p>4,253 / liter</p> <p>3,19 €</p> <p>VITIS GALÉRIA Frankovka modrá 0,75l</p>	<p>-12%</p> <p>3,987 / liter</p> <p>2,99 €</p> <p>TOPOLCIANKY CHATEAU Muller Thurgau-polosuchy 0,75l</p>	<p>-12%</p> <p>3,987 / liter</p> <p>2,99 €</p> <p>TOPOLCIANKY CHATEAU Veltínske zelene 0,75l</p>	<p>-6%</p> <p>6,387 / liter</p> <p>4,79 €</p> <p>HUBERT nealko 0,75l</p>	<p>-22%</p> <p>16,990 / liter</p> <p>16,99 €</p> <p>BEEFEATER Pink 1l 37,5%</p>
<p>-18%</p> <p>7,187 / liter</p> <p>5,39 €</p> <p>HUBERTSEKT Original Brut / suchy 0,75l</p>	<p>-9%</p> <p>10,253 / liter</p> <p>7,69 €</p> <p>Prosecco MIONETTO DOC Treviso Brut 0,75l</p>	<p>-9%</p> <p>17,990 / liter</p> <p>17,99 €</p> <p>APEROL 1l 11%</p>	<p>-18%</p> <p>18,557 / liter</p> <p>12,99 €</p> <p>JAGERMEISTER 0,7l 35%</p>	<p>-18%</p> <p>16,790 / liter</p> <p>16,79 €</p> <p>BEEFEATER 1l 40%</p>
<p>-21%</p> <p>24,271 / liter</p> <p>16,99 €</p> <p>LEGENDARIO Elixir de Cuba 0,7l 34%</p>	<p>-20%</p> <p>45,700 / liter</p> <p>31,99 €</p> <p>BUMBU XO 0,7l 40%</p>	<p>-20%</p> <p>39,414 / liter</p> <p>27,59 €</p> <p>BUMBU The Original 0,7l 40%</p>	<p>-20%</p> <p>38,843 / liter</p> <p>27,19 €</p> <p>BUMBU Cream 0,7l 15%</p>	<p>-12%</p> <p>17,129 / liter</p> <p>11,99 €</p> <p>METAXA 5* 0,7l 38%</p>
<p>-4%</p> <p>51,414 / liter</p> <p>35,99 €</p> <p>THE DEMON'S Share 0,7l 40% v tube</p>	<p>-20%</p> <p>14,990 / liter</p> <p>14,99 €</p> <p>ABSOLUT Original 1l 40%</p>	<p>-12%</p> <p>11,490 / liter</p> <p>11,49 €</p> <p>Nicolaus Extra jemná vodka 1l 38%</p>	<p>-12%</p> <p>12,271 / liter</p> <p>8,59 €</p> <p>Borovička BOREC 0,7l 38%</p>	<p>-8%</p> <p>28,790 / liter</p> <p>28,79 €</p> <p>JACK DANIEL'S 1l 40%</p>

akcie platné od 1.5. do 30.5.2024, alebo do vypredania zásob

V bezpečí nie sme ani v záhradách či parkoch

Chráňte sa pred kliešťami

Prekrásne slnečné dni nás lákajú na potulky do prírody a spolu s prebúdajúcou sa prírodou sa o slovo hľasia aj kliešte. Chráňte pred nimi seba aj svojich blízkych.

Kliešte sú malé parazity a pre človeka predstavujú nebezpečenstvo najmä v prípade, ak sú infikované, pretože vtedy prenášajú nepríjemné ochorenia. Na Slovensku sa najčastejšie vyskytujú dve z nich: lymská borelióza a kliešťová encefalitída.

V bezpečí nie sme ani v záhradách či parkoch

Kliešte sa vyskytujú v trávnatých porastoch s výškou od dvadsať centimetrov do jedného metra. Najšľich môžeme v záhradách, v parkoch i v lesoch. V posledných rokoch sa v dôsledku klimatických zmien dostávajú aj do vyšších zemepisných polôh, dokonca až do nadmorskej výšky nad 1000 metrov. Striehu na koncoch listov, na stebľoch tráv alebo na vetvičkách prízemných kríkov. Obľubujú najmä dubovo-hrabové lesy.

Takto sa môžete pred kliešťom chrániť

Pri potulkách prírodou by sme sa

mali vyhýbať miestam s vyšším predpokladom výskytu kliešťov, ktorými sú okraje lesov, vysoké porasty tráv či krovie. Je dobré zvoliť vhodné oblečenie pokrývajúce čo najväčšie časti tela, najmä dlhé nohavice a ponožky. Vhodnejší je svetlý odev, na ktorom tohto parazita skôr zbadáte. Zabúdať by sme nemali ani na používanie repelentov.

Kliešťa vyberte správne

Ak si na tele nájdete kliešťa, treba ho vytiahnuť čo najskôr. „Kým na prenesenie baktérií, ktoré spôsobujú lymskú boreliózu, kliešť potrebuje byť prisatý aspoň 24 hodín, vírus kliešťovej encefalitídy sa môže preniesť do pár hodín po zaklieštení. Po návrate z pobytu v prírode alebo v blízkosti mestskej zelene je preto dôležité bezprostredne po návrate domov skontrolovať celú pokožku tela. Poriadne si prezrite najmä miesta ako podpazušie, slabiny, miesta pod kolenami a vlasatú časť hlavy,“ objasňujú odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a v prípade zaklieštenia odporúčajú nasledujúci postup:

- Prisatého kliešťa odstraňujte pinzetou, ktorú pritlačte čo najbližšie ku koži.
- Kliešťa vyfahujte plynulým kolmým

ťahom smerom od kože, postupujte pomaly a bez točenia. Ak ho potrebujete z kože uvoľniť, opatrne ním zakývajte zo strany na stranu a opäť skúste plynulo ťahať smerom od kože. Kliešťa nevykrúcajte prudko do strán, mohli by ste ho pretrhnúť - je dôležité ho nepoškodiť a nerozmiaždiť.

- Nekvapkajte na neho olej, vtedy sa začne dusiť a vyvráti natrávenú krv späť do rany. Snažte sa odstrániť celé telo kliešťa aj s hlavičkou.

- Kliešťa po odstránení nemliaždite prstami. Hodte ho do WC misy a ihneď spláchnite, vyhodte ho do koša v uzavretej nádobe / v uzavretom vrecúsku, prípadne kliešťa dôsledne znehybnite lepiacou páskou a takto ho vyhodte do koša.

- Po vybratí miesta prisatia ihneď dezinfikujte. Ak nie je poruke dezinfekčný prostriedok z lekárne (lieh, jódová tinktúra), použite prípravok s obsahom alkoholu. Dezinfikujte aj pinzetu a povrchy, na ktoré dopadla tekutina z poškodeného tela nacicaného kliešťa a poriadne si umyte ruky.

- Poznačte si pre istotu dátum a pravdepodobnú lokalitu, kde ste mohli kliešťa chytiť. Ak ste ho mohli mať na tele už dlhší čas (zopár dní), poznačte si aj túto



Ilustračné foto.

foto autor JerzyGorecki pixabay

informáciu. Tieto informácie môžu byť užitočné pre vášho lekára v prípade, že sa u vás neskôr objavia príznaky, ktoré sú obvyklé v prípade infekcií prenášaných kliešťami. Nasledujúci mesiac venujte pozornosť príznakom ako väčšie začervenanie v mieste odstráneného kliešťa, horúčka, bolesť svalov, bolesť hlavy či opuch a bolesť kĺbov. Ak sa vyskytnú, konzultujte svoj stav s vašim lekárom.

Informácie poskytol Úrad verejného zdravotníctva SR

» [ren](#)

Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY



113,00€

Gucci Guilty
Parfumovaná voda 50 ml

Demro.sk



39,99€

Holiaci strojček XIAOMI
Electric Shaver

Demro.sk



979,00€

Kávovar JURA E6 Piano
Black (EC)

Domkavy.sk



9,99€



Auriol® Bezdrôtová
meteostanica

Lidl.sk



14,90€

Musetti zrnková káva
Gentile - 500g

Domkavy.sk



365,00€

Umývačka riadu Whirlpool
WIC 3C26F

ZlavneneSpotrebice.sk



90,73€

Gril Strend Pro Oliver, BBQ,
na drevené uhlie, 540x570x920 mm

Profitent.sk



39,99€



Crívit Montážny stojan
na bicykel

Lidl.sk

Vysádzame ovocné stromy

Hoci ideálnym obdobím na sadenie ovocných stromov je október a začiatok novembra, a potom druhou možnosťou je jarná výsadba v marci a začiatkom apríla, nevešajte hlavu, ak ste to náhodou nestihli. V prípade kontajnerových ovocných stromov platí, že ich môžete vysádzať počas celého roka okrem zimy.

Akým stromom sa na Slovensku darí?

V našich podmienkach sa najčastejšie pestujú jablká, hrušky, marhule, slivky, broskyne či čerešne. V južnejších oblastiach môžete byť aj o čosi odvažnejší a vysadiť si napríklad figovník.

Samoopelivý či cudzoopelivý?

Pri kúpe ovocných stromov si overte, či je drešina samoopelivá alebo cudzoopelivá. Aby ste sa dočkali úrody, treba v prípade cudzoopelivých stromov vysadiť aspoň dve drešiny.

Ako postupovať pri výsadbe:

- nájdite stromom vhodné miesto - ovocné stromy obľubujú pôdu bohatú na živiny a darí sa im bude na slnečnom mieste chránenom pred silným vetrom.
- vopred si naplánujte, kedy budete stromy sadiť a všetko si starostlivo na-

chystajte

- drevinu, ktorú plánujete vysádzať vložte aspoň hodinu pred sadením do nádoby s vodou
- pripravte si jamu určenú na výsadbu
- vložte strom do jamy a zasypte zeminou
- zeminu okolo stromu poriadne utlačte či ušliapte
- strom poriadne zalejte vodou a pravidelne ho zavlažujte
- k stromu nezabudnite umiestniť oporu, o ktorú ho pevne uviažte špagátom

Náš tip: V zimnom období je vhodné chrániť korene niektorých náchylných drevín - napríklad aj figovníka, pred prípadným vymrznutím tak, že ich pokryjete nástielkou z čečiny.



» ren

autor foto pixel2013 pixabay

Najčítanejšie regionálne noviny

REGIONPRESS
ZVOLENSKO
DETVIANSKO-KRUPINSKO

čujte.sk

Čítajte nás!

www.cujte.sk

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

REGIONPRESS
WWW.REGIONPRESS.SK

Ponúkame pracovnú pozíciu

„DISPEČER/KA“

pre plachtové dodávky do 3,5t v rámci EÚ
Miesto práce: Zvolen. Jednozmenná práca. TPP.
Mzda: 1250 - 1800 Eur/mesiac
Znalosti: - AJ alebo NJ
- Znalosť PC, VP sk. B

Kontakt: 0911 239 296



INZERCIA
0907 727 201

ZVOLENSKO

PREDAJ, MONTÁŽ KLIMATIZÁCIE

kontakt: 0905 753 983

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
- obedy 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, Areal PPS 48, 962 12 Detva alebo na e-mail: personalne@chropynska.sk

VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

HYUNDAI
MOBIS

PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL

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



Plat: 7,48 € - 8,11 €/hod
Príplatky za zmenovosť:
0,35 €/hod - poobedná zmena
2,20 €/hod - nočná zmena

Miesto práce: Žilina – Gbeľany
kontakt: praca@mobis.sk
041 515 8158, 041 515 8169

Pravidelná fyzická aktivita je dôležitá

Pohybom ku zdraviu

Pohybová aktivita je jednou z ciest k zlepšeniu kvality života. Pevné zdravie a dlhší život sú dobrým dôvodom, aby sa pohyb stal pozitívnym návykom všedného dňa.

Odborníci hovoria, že pravidelná pohybová aktivita zlepšuje fyzickú a psychickú kondíciu, posilňuje imunitný systém, podporuje srdcovú činnosť a krvný obeh, zlepšuje prívod kyslíka do celého tela, normalizuje krvný tlak, podporuje trávenie a činnosť čriev, harmonizuje činnosť endokrinného systému, je prevenciou pred osteoporózou a má veľa ďalších benefitov. Na druhej strane sa podľa nich nedostatočná fyzická aktivita v kombinácii s nesprávnou výživou spolupodieľa na vzniku chronických ochorení ako sú srdcovocievne ochorenia, onkologické, metabolické, respiračné či ochorenia pohybového aparátu a podobne. „Čím je človek starší, tým viac je dôležitá primeraná a pravidelná fyzická aktivita. Šport odďaľuje príznaky starnutia, pomáha zvládať choroby a bolesť, dodáva chuť do života, zvyšuje energiu a zlepšuje pozitívnu náladu“, objasňuje Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava.

Výskumy varujú

Z výsledkov rôznych výskumov vyplýva, že až 70 % Slovákov sa hýbe nedostatočne a málo. Podľa údajov Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) zomiera v dôsledku nedostatku pohybu celosvetovo ročne vyše 5 miliónov ľudí, čo je podobný efekt ako má fajčenie. „Dnešný sedavý spôsob života významne prispieva k pandémie obezity a vzniku rôznych chronických civilizačných ochorení ako je diabetes, ateroskleróza, kardiovaskulárne a neurodegeneratívne ochorenia“, upozorňuje odborníčka. Nedostatočná pohybová aktivita má vplyv aj na vznik niektorých typov rakoviny, ako je napríklad kolorektálny karcinóm.

Telesná aktivita je dôležitá

„Osobitne dôležitá je pravidelná telesná aktivita v detstve a mladom veku, pretože vtedy sa vytvára celoživotný návyk. Edukácia má preto zásadný význam“, uvádza Mgr. Klinčáková a vysvetľuje, že mladiství, ktorí sú pravidelne aktívni, majú menšiu šancu, že sa u nich vyvinú rizikové faktory ako obezita či zvýšený krvný tlak. Je preto vhodné podporovať deti v tých pohybových aktivitách, ktoré ich baví a naplňujú.



Ilustračné foto.

zdroj foto PICNIC-Foto pixabay

Prospeje nám chôdza

Najprírodzenejšou pohybovou aktivitou je chôdza, ktorá je prospešná pre našu fyzickú kondíciu a psychiku. Podľa viacerých štúdií dokáže pravidelná chôdza predĺžiť život človeka o niekoľko rokov a dokonca spúšťa aj omladzovacie procesy v tele. WHO odporúčaná dávka pohybu, ktorá prináša zdravotné benefity je 10 000 krokov denne + 30 minút stredne intenzívnej vytrvalostnej aktivity aspoň 5krát týždenne alebo 1 hodina intenzívnej vytrvalostnej aktivity 3krát týždenne, optimálne v kom-

binácii so silovým tréningom 2 až 3krát týždenne.

Tipy ako zvýšiť fyzickú aktivitu

- Ak máte sedavé zamestnanie, počas prestávky sa poprechádzajte,
- prechádzajte sa počas telefonovania,
- ak sa dá, na prepravu zvolte bicykel namiesto auta,
- používajte schody namiesto výtahu

Informácie poskytol
RÚVZ Bratislava / Fb

» ren

10. mája 2003

Slovensko porazilo Česko 4:2 na majstrovstvách sveta v ľadovom hokeji v Helsinkách a získalo bronzovú medailu

Výročia a udalosti

Vydávajú hlasovacie preukazy

Obce a mestá začali vydávať hlasovacie preukazy pre voľby do Európskeho parlamentu (EP). Vybaviť si ho môžu voliči, ktorí majú trvalý pobyt na Slovensku a v deň volieb nebudú môcť voliť vo svojom volebnom okrsku.

Hlasovací preukaz oprávňuje voliča voliť v ktorejkoľvek volebnej miestnosti na Slovensku. Požiadat' oň je potrebné obec trvalého pobytu. „Hlasovací preukaz sa vydáva iba raz, volič by s ním preto mal nakladať opatrne. Pri strate alebo odcudzení obec voličovi nový preukaz nevydá,“ upozorňuje Ministerstvo vnútra SR.

Ako požiadať?

O hlasovací preukaz možno požiadať elektronicky (e-mailom) a listinne najneskôr do 20. mája, pričom žiadosť musí byť do uvedeného termínu obci aj doručená. V žiadosti je potrebné uviesť meno a priezvisko voliča, rodné číslo, štátnu príslušnosť, adresu trvalého pobytu a adresu, na ktorú obec doručí hlasovací preukaz. Obec zašle hlasovací preukaz na adresu uvedenú v žiadosti doporučenou zásielkou Do vlastných rúk. „Ak volič uvedie, že preukaz

prevezme iná osoba, musí v žiadosti uviesť jej meno, priezvisko a číslo občianskeho preukazu,“ upozorňuje rezort vnútra a dodáva, že osobne alebo prostredníctvom osoby splnomocnenej žiadateľom si možno vyzdvihnúť hlasovací preukaz najneskôr v piatok 7. júna v úradných hodinách obce.

Voľby do Európskeho parlamentu sa uskutočnia 8. júna 2024. Voliči v nich rozhodnú o 15 poslancoch, ktorí budú zastupovať Slovensko v EP na päťročné volebné obdobie. Na rozdiel od volieb do Národnej rady SR majú v eurovoľbách právo kandidovať a voliť aj občania iných štátov EÚ s trvalým pobytom na Slovensku. Voliť aj kandidovať však možno len v jednom členskom štáte Európskej únie.



» ren

zdroj foto Foto NoName_13 pixabay

11. mája 2002

Slovensko zvíťazilo vo finále majstrovstiev sveta v ľadovom hokeji v Göteborgu nad Ruskom 4:3 a získalo prvú zlatú medailu

Výročia a udalosti

Viete čo je liekopis?

Vedeli ste, že od roku 1995 na Slovensku platí Európsky liekopis a Slovenský farmaceutický kódex? Ako na sociálnej sieti približuje Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL), liekopis zaberá v histórii farmácie osobitné miesto tým, že:

- kodifikoval kvalitu liečiv,
- uvádzal podrobné predpisy na prípravu liekov,
- vyjadroval úroveň farmácie v krajine.

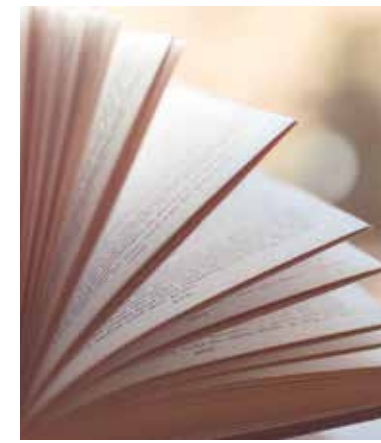
Čo hovorí história?

Hoci najstarší oficiálny prepis liekopisu v rakúskych krajinách, teda aj na Slovensku, vyšiel už v roku 1564, tak prvý oficiálny československý liekopis začali písať až v roku 1919. „Avšak tento liekopis nabral účinnosť o niečo neskôr, vyhláškou MZ ČSR s v roku 1948. Československý liekopis vychádzal v českom jazyku, názvy liečiv boli v latinskom a slovenskom jazyku,“ približuje ŠÚKL a dodáva, že o niekoľko dekád neskôr, v roku 1995, Slovenská republika podpísala takzvaný Dohovor o vypracovaní Európskeho liekopisu. Od tohto roku na Slovensku platí Európsky liekopis a Slovenský farmaceutický kódex.

Slovenský farmaceutický kódex:

- je doplnková národná norma pre zabezpečenie kvality liekov na Slovensku
- obsahuje aj články, ktoré nie sú zaradené do Európskeho liekopisu.

„Preto, aby boli lieky účinné, bezpečné a kvalitné, naše Liekopisné oddelenie zabezpečuje spoluprácu pri vypracovaní Európskeho liekopisu a pri zostavení Slovenského farmaceutického kódexu,“ približuje ŠÚKL.



» ren

zdroj foto pexels pixabay

Schválili 13. dôchodok

Národná rada Slovenskej republiky schválila vládnú novelu zákona o sociálnom poistení, ktorou sa zvädza plnohodnotný 13. dôchodok, a to pre všetkých poberateľov dôchodkových dávok. Po novom sa 13. dôchodok stáva riadnou dôchodkovou dávkou, ktorú bude vyplácať Sociálna poisťovňa.

„13. dôchodok bude vyplatený už v decembri všetkým poberateľom dôchodkov bez ohľadu na to, aký druh dôchodku poberajú. Významnosť tohto opatrenia dokazuje aj to, že bol v parlamente schválený ústavnou väčšinou. 13. dôchodok sme zaviedli ako trvalé opatrenie, pokiaľ to iná vláda nezmení,“ zdôraznil minister práce, sociálnych vecí a rodiny Erik Tomáš.

Kto dostane 13. dôchodok?

Suma 13. dôchodku bude vo výške priemerného dôchodku za predchádzajúci rok. V tomto roku bude pre poberateľov starobného dôchodku 13. dôchodok vo výške 606,30 Eur. V tejto výške dostanú 13. dôchodok aj invalidní dôchodcovia, ktorí dovšili dôchodkový vek. Sociálna poisťovňa vyplatí 13. dôchodok tiež poberateľom

invalidných, sirotských, vdovských, či vdoveckých dôchodkov, a to vo výške ich priemerných dôchodkov za predchádzajúci rok. V zákone je však takzvaná poisťka, ktorá stanovuje, že 13. dôchodok nesmie klesnúť pod sumu 300 Eur. 13. dôchodok dostanú aj výsluhoví dôchodcovia, teda bývalí príslušníci bezpečnostných zložiek štátu. „Zároveň vláda SR bude môcť nariadením rozhodnúť o skoršom vyplatení časti 13. dôchodku, a to najmä v prípade, ak by sa zhoršila sociálna a ekonomická situácia,“ uzatvára rezort práce.



» ren

zdroj foto Franz26 pixabay

13. mája 1981

Mehmet Ali Ağca spáchal neúspešný atentát na pápeža Jána Pavla II. na Námestí sv. Petra v Ríme

Výročia a udalosti

Doprajte si výhľady na krásnu prírodu

Vyhliadkové veže a rozhľadne na Horehroní

Región Horehronie ponúka k objavovaniu veľa prírodných krás, no pochváliť sa môže i množstvom zaujímavých kultúrnych pamiatok. My sme našu pozornosť tentokrát upriamili na vyhliadkové veže a rozhľadne, z ktorých sa naskytú dychberúce výhľady na široké okolie.

Vyhliadková veža Zbojská

Na území Národného parku Muránska planina nad sedlom Zbojská medzi obcou Pohronská Polhora a mestom Tisovec môžete navštíviť Vyhliadkovú vežu Zbojská. Vedie k nej lesný chodník s miernym stúpaním cez otvorenú lúku. V jej spodnej časti sa nachádza



Vyhliadková veža Zbojská.

kaplnka Sv. Juraja s osobitným vchodom. Pri vstupe do veže je menšia izba s vypreparovanými lesnými zvieratami, ktoré podávajú obraz o miestnej faune. Na prvom poschodí sú umiestnené pamätné kroniky, na ktoré dozerá drevená socha pustovníka. Druhé poschodie sa nesie v duchu ovčiarstva, no a tretie je venované zbojníctvu, ktoré dalo lokalite Zbojská meno. Neďaleko veže stojí i nadrozmerná drevená socha najobávanejšieho tunajšieho zbojníka Jakuba Surovca, ktorá je súčasťou náučného zbojníckeho chodníka, vedúceho Čertovou roklinou. Po výšlape na vrchol veže môžete zazvoniť na zvon Hronca a naskytne sa vám čarovný pohľad na sedlo Zbojská, Čertovu dolinu, vrch Kučalach či Fabovu hoľu a pri dobrej viditeľnosti až na Chopok, druhý najvyšší vrch Nízkych Tatier.

Vyhliadková veža Horné Lazy

Vyhliadková veža Horné Lazy týčiac sa nad mestom Brezno očarí krásnymi panoramatickými výhľadmi na celé Nízke Tatry od Kráľovej hole až po Banskú Bystricu, kráľovské mesto Brezno, Horehronské podolie, či Veporské vrchy. Jedinečné výhľady si môžete užijť ešte detailnejšie vďaka ďalekohľadu, ktorý je na vrchole veže umiestnený. Z

mesta Brezno, z lokality Banisko vedú k veži dve trasy a ďalšie turistické chodníky vás tam zavedú z obcí Valaská, Bystrá či Mýto pod Ďumbierom z časti Pohanskej. Výstup na vyhliadkovú vežu je bezplatný.

Rozhľadňa Pustý vrch

Na vrchole Pustého vrchu nad miestnymi časťami obce Čierny Balog Komov a Pusté, neďaleko trasy Čiernohronskej lesnej železnice stojí jedenásť metrov vysoká drevená rozhľadňa Pustý vrch. Má dve vyhliadky vo výške troch a šiestich metrov, z ktorých si užijete pohľady na doširoka sa rozprestierajúcu obec Čierny Balog a okolitú, pokojom dýchajúcu prírodu. K rozhľadni môžete vyraziť hneď z niekoľkých prístupov, a to z Čierneho Balogu, miestnych častí Komov, Látky, Jánošovka, Dobroč alebo Pusté. Zaujímavosťou je, že na vyhliadku Pustý vrch môžu turisti prísť aj Horehronskými cyklovezinami a Čiernohronskou železničkou.

Rozhľadňa Polomské očko

Neďaleko horehronskej obce Polomka nájdete unikátnu rozhľadňu Polomské očko, ktorá ponúka dychberúce výhľady do všetkých svetových strán. Dostať sa na ňu môžete z parkoviska v



Vyhliadková veža Horné Lazy.

obci Polomka, kde zaparkujete auto a vaše dvojkilometrové priame stúpanie s časovým rozpätím približne hodinu, sa môže začať. Vďaka umiestneniu rozhľadne a jej celkovej výške 30 metrov, môžete vidieť na severe napríklad hrebeň Nízkych Tatier a na juhu rozprestierajúcu sa Muránsku planinu.

Informácie a foto poskytla
Oblasťná organizácia cestovného
ruchu Regiún Horehronie

» ren

Spomienka

„Osud je občas veľmi krutý, nevráti čo raz vzal...
Zostanú iba spomienky a v srdci veľký žiaľ...“

Dňa 9. mája 2024 uplynie 10 rokov,
čo nás navždy opustil náš drahý manžel, otec,
starký a prastarký



Jozef Roľník zo Zvolena

Kto ste ho poznali, venujte mu tichú spomienku.
S láskou a úctou spomínajú a za tichú spomienku
ďakujú manželka, dcéry a syn s rodinami.

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)

STAČÍ IBA
ZAVOLAŤ
A MY PRÍDEME
AŽ K VÁM

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

Ľubomír Adamec

tel.: 0903 162 933

www.wellstav.sk

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

66-83

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTELNOSTI

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

Náš systém zaručuje

profesionálne a ekologické čistenie fasád od všetkých nežiadúcich mikroorganizmov, rias, machov, plesní

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

5 ROČNÁ ZÁRUKA

rodinné domy
ZĽAVA 50%

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

65-001



galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

	Š x V x D	
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

46-00052



KAVOVA5

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

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0904 474 597

vykupparoziaeu@gmail.com

46-0009

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpílovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

20-0014



19-0004