

LUČENECKO VEĽKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 860 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

KAMENÁRSTVO OPATOVÁ

- POMNÍKY Z PRÍRODNÉHO A UMELEHO KAMEŇA
- POKLOP AJ SAMOSTATNE
- DVÍHANIE, ČISTENIE A REŠTAUROVANIE HROBOV
- DOSEKÁVANIE PÍSMEN A OBNOVA



Prídeme za Vami osobne

Potočná 19A, Lučenec, za bývalým futbalovým štadiónom

0907 042 606

Cukráreň Molnár

Po - So: 7.00 - 18.00
Ne: 9.00 - 18.00

Každý deň
čerstvé zákusky

047/433 4777, 0905 198 723
LUČENEC, Karmána 12/20
www.kolac.sk

Cafe & Wellness Molnár

Kaviareň: 8.00 - 21.00
Wellness: 15.00 - 21.00
St - Ne: do 22.00

Sauny, vírivky, soľná jaskyňa

0911 220 979
LUČENEC, Jokáiho 1274/2a
www.wellnessmolnar.sk

30-40-50%

ZNIŽENIE
CIEN
bavlnenej
metráže



Bytový textil, Masarykova 4, Lučenec, tel.: 0949 780 566

PROFIDEMONT
• REALIZÁCIA HRUBEJ STAVBY
• ZÁKLADOVÉ DOSKY

www.profidemont.sk 0919 175 335

Výročia a udalosti

9. mája 1974

bolo otvorené pražské metro

NEODTEKÁ !!!

KRTKOVANIE - MONITORING
KANALIZÁCIE
LIKVIDÁCIA AZBESTU!!!

www.profidemont.sk 0919 175 335

ČISTIAREŇ PERIA

Železničná 44, Lučenec

ZBERNÉ DNI

od 1. 5. 2024
pondelok, utorok, streda
prípadne po tel. dohovore.

047/433 34 32
0905 511 912

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU
bez demontáže pôvodnej krytiny

⇨ zameranie ⇨ odborné poradenstvo
⇨ cenová kalkuácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

SLOVEXPRES 30ROKOV

AUTOSLUŽBY sme tu pre vás
Peter Kucej • Nejedlého 17, Lučenec • www.slovexpres.sk

môj WANOR sk

-10%



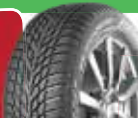
PREDAJ NA SPLÁTKY HOME CREDIT

Nakúp KUPÓN
za 50 € -16 €
a dostaneš

PREDĽŽENÁ ZÁRUKA nokia TYRES

2 roky záruka v prípade poškodenia
(jeden kus pneu. ZDARMA)

PRIJMEME DO RUČNEJ
AUTOUMYVÁRKY
PRACOVNÍKA NA TPP



PNEUSERVIS

0918 892 002

viac ako 50 značiek pneu

Fortune 165/70 R14	37,90 €
Nokian 165/70 R14	55,90 €
Nokian 175/70 R14	62,90 €
Leao 185/60 R14	37,90 €
Nokian 185/60 R14	58,90 €
Matador 185/65 R14	50,90 €
Pirelli 175/65 R15	38,90 €
Leao 195/65 R15	43,90 €
Radar 195/65 R15	44,90 €
Fortune 195/65 R15 XL	46,90 €
Nokian 195/65 R15	54,90 €
Nokian 195/55 R16	74,90 €
Leao 205/55 R16	45,90 €
Radar 205/55 R16 XL	50,90 €
Nokian 205/55 R16	60,90 €
Leao 225/45 R17	55,90 €
Radar 225/45 R17	56,90 €
Nokian 225/45 R17	79,90 €
Nokian 225/55 R18	105,00 €
Nokian 235/60 R18	95,00 €

TEPOVANIE
LEŠTENIE 33,-€

NOVÁ KRYTINA

FALTRA

PLECHOVÉ STRECHY



SLOVENSKÝ VÝROBCA

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

AKCIA
-33%

Lučenec, Zvolenská cesta 245/45
Veľký Krtíš, Železničná 4

maslenlc@maslen.sk
maslensk@maslen.sk

0902 972 055
0948 389 869

AUTOSÚČIASKY AUTOSERVIS UMYVÁRKA
0907 870 299 0911 870 299 0915 834 386



Správna voľba

50%
ZĽAVA



5.99
2.99

Kačica celá
cena za 1 kg
s drobní



1 KUS TBA
0,14



SUPERCENA

4.19

Čerstvé vajcia „M“
30 kusov
z kľetkového chovu



OD PONDELKA

OD PONDELKA 6. 5. DO NEDELE 12. 5.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

46%
ZĽAVA

7.49***

3.99

Čučoriedky
500 g balenie



LIDL
STÁNOK
DARME ČISTOTE

60%
ZĽAVA

0.99***

0.39

Šalátové uhorky
kus



31%
ZĽAVA

17.49

11.99

42%
ZĽAVA

17.49

9.99

Lavazza Crema
1000 g
zrnková káva
rôzne druhy



TOP
CENA

ITALIAMO

Authentic 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.

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 molami, 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 kytky 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 plynatosti, migréne či strate chuti do jedla. Tretiať 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 pre 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 úzkolis-

tej zalejte 250 ml vriacej vody a nechajte prikryté lúhovať 10 minút. Následne precedte 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

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 pripraviť vašim hladom 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 konzervy bielej fazule v slanom náleve, 4 lyžice panenského olivového oleja, soľ, korenie, 2 strúčiky cesnaku, hrsť 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 do alobalu 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

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 hlásia 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 trávnych porastoch s výškou od dvadsať centimetrov do jedného metra. Najšľich máme 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. Striehanu na koncoch listov, na stebľoch tráv alebo na vetvičkách prízemných kríkov. Oblubujú 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 vytriahnuť 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 vyfukajte plynulým kolmým

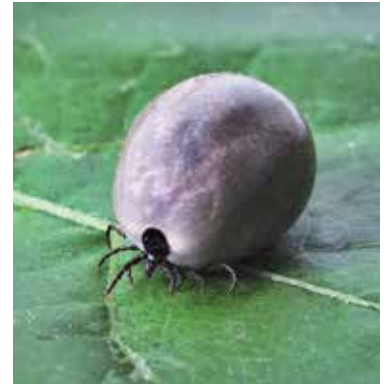
ťahom smerom od kože, postupujte pomaly a bez točenia. Ak ho potrebujete z kože uvoľniť, opatrne ním zakývajte zo strany na stranu a opäť skúste plynulo ťahať smerom od kože. Kliešťa nevykrúcajte prudko do strán, mohli by ste ho pretrhnúť - je dôležité ho nepoškodiť a nerozmliaždiť.

- 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 poruchy, na ktoré dopadla tekutina z poškodeného tela nácicaného 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 vaším lekárom.

Informácie poskytol Úrad verejného zdravotníctva SR

» ren

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 odhaľuje 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 pandémii 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 bavia a naplňujú.



Ilustračné foto.

zdroj foto PICNIC-Foto pixabay

Prospeje nám chôdza

Najprirodzenejšou 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 zvoľte bicykel namiesto auta,
- používajte schody namiesto výťahu

Informácie poskytol RÚVZ Bratislava / Fb

» ren

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 dovŕšili 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

8. mája 1902

výbuch sopky Pelée na karibskom ostrove Martinik; sopka úplne zničila mesto St. Pierre a zahynulo 28 000 ľudí

Výročia a udalosti

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

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

PELETY CMC C m c, spol. s r.o. Detva
Slovenský výrobca kvalitných drevených ekopalív. Zaoberáme sa výrobou drevených peliet.
Hľadáme do nášho pracovného kolektívu:

POMOCNÝ OPERÁTOR NA PELETOVACEJ LINKE

Mzda od 1150€ brutto

+ odmeny od výkonu + kvartálne odmeny

Prax: Vysokozdvíhny vozík, teleskopický naklada, VP: B, C, T

OPERÁTOR NA PELETOVACEJ LINKE

Mzda od 1300€ brutto

+ odmeny od výkonu + kvartálne odmeny

Prax: Vysokozdvíhny 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

Realizujeme
STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY
0948 300 988

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie -20%
- chemická injekcia
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

NAJ STRECHA s.r.o.
Najlepšia oprava strechy
BEZ POTREBY DEMONTÁŽE! 0940 776 203
Oprava eternitových, plechových a plochých striech
► zameranie, poradenstvo ZDARMA
► cenová kalkulácia ZDARMA ► pre dôchodcov ŠPECIÁLNA ZĽAVA
Oprava komínov • Oprava a montáž odkvapových žlabov
www.naj-strecha.sk • facebook: Naj-strecha sro

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

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 drevina samoopelivá alebo cudzoopelivá. Aby ste sa dočkali úrody, treba v prípade cudzoopelivých stromov vysadiť aspoň dve dreviny.

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 náchylnejších drevín - napríklad aj figovníka, pred prípadným vymrznutím tak, že ich pokryjete nástielkou z čečiny.



» ren

autor foto pixel2013 pixabay

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

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.palaserwis.sk

ADAM KRTKO

S.T.O.

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

Do nášho pracovného tímu **hľadáme**

ŠIKOVNÉHO MURÁRA A VODOINŠTALATÉRA

Ponúkame prácu v stabilnej spoločnosti, rôzne bonusy a 13 plat.

Požadujeme minimálne ročnú prax, a vodičský preukaz B.

Kontakt: 0910 967 585

10. mája 2003

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

Výročia a udalosti

MODELOVÝ RAD DACIA EXTREME

Dacia Sandero SLEPWAY emisie CO₂ 109-129 g/km, spotreba 5,3-6,8 l/100 km. Dacia Sandero SLEPWAY emisie CO₂ 114-140 g/km, spotreba 5,5-7,7 l/100km. Dacia Duster emisie CO₂ 125-153 g/km, spotreba 4,8-7,0 l/100 km. Dacia Jogger emisie CO₂ 116-138 g/km, spotreba 5,6-7,8 l/100 km. Táto ponuka je iba indikatívna a nie je návrhom na uzavretie zmluvy a nemožno z nej preto dovážovať povinnosť spoločnosti uskutočniť akokoľvek transakcie. Zobrazenie vozidla je iba ilustratívne. Uvedená spotreba paliva a emisie CO₂ sú zmerané metódou podľa platných právnych predpisov vyžadovaných pre homologáciu vozidla.

MIMORIADNE ZVÝHODNENIE
PRE SKLADOVÉ VOZIDLÁ

TEMPUS CAR s.r.o.

ŠAFÁRIKOVA 91, 048 01
mobil. +421 918 957 263, www.tempus.sk

	9	5			4			
S	6			3	7			2
U				2	5		4	6
D	7			9			6	3
O							2	
K								9
U	3		1					
	9				2			4
	1		4	6				7

REGION PRESS

WWW.REGIONPRESS.SK

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

13. mája 1981

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

Výročia a udalosti

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

66-001



	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.

galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

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

0940 723 073

trofej.eu@gmail.com

46-0009

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%



STOP

vlhkým múrom

0918 671 541

20-0014

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

