

POVAŽSKO BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 33 590 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Myslime na naše mamy

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

Žijeme hektické životy a neraz si ani neuvedomíme, koľko dní sme už nezavolali svojej mame, alebo ju nenaštívili. 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 paličku, je to ona, ktorá nás bezpodmienečne miluje.

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. Možností 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 nado všetko milujeme.



» Renáta Kopáčová, redaktorka

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

HELPECO s.r.o.
 Odvoz kompletných vozidiel do 50km ZDARMA
Autorizované stredisko
PRE ZBER A SPRACOVANIE STARÝCH VOZIDIEL A PREDAJ POUŽITÝCH NÁHRADNÝCH DIELOV
Info: 0903 511 858
0903 830 629
 Ponúkame komplexné služby - preprava a právne úkony pri odhlásení vozidla z evidencie na doprav. inšpektoráte vybavíme bezplatne za Vás

PRIEMYSELNÝ PARK
 /smer RAVEN a.s./
 Mládežnícka 2275
 01701 Pov. Bystrica

Otvorené:
PO - PI:
8.00-15.30 h.

Ponúkame všetky stavebné a maliarske práce, striekanie striech

Kvalita a serióznosť
0910 993 219

NOVÁ KRYTINA
FALTRA
PLECHOVÉ STRECHY
MASLEN
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%

Žilina, Dlhá 87 (smer Bytčica)
 Trenčín, Zlatovská 24

maslenza@maslen.sk
 maslentu@maslen.sk

0948 389 854
 0902 972 011

WILLIMAN
OKNÁ DVERE
Siete proti hmyzu na okná a dvere
AKCIA
do 10 dní

Vzorkovne: P. Bystrica: Budova "Zatko" pri Kauflande, alebo v areáli OSBD
KONTAKT: 0907 974 791
 Tel: 042/4362391, www.williman.sk

Kurz SBS v BELUŠI
od 13.5.2024
0903 903 852
www.sbskoys.szm.sk

KERASPOL kúpeľňové štúdio & náradie

POŽIČOVŇA NÁRADIA, TEPOVAČOV A JADROVÉ VŔTANIE OTVOROV

! NOVINKA !
PREDAJ SUBSTRÁTOV A HNOJÍV

ZĽAVA -10% NA SUBSTRÁTY A HNOJIVÁ

Záhradný substrát, Substrát na muškáty, NPK, KRISTALON, Substrát záhradný

Uhlová brúska DEWALT 950W
59,90€
+ DARČEK

Čistič okien 45€

SNP 1425, Pov.Bystrica, pri POŠTE - areál Práčovne 0911 137 347 www.keraspol.sk

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.

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. Použití 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

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-

KOMPLETNÉ REKONŠTRUKCIE

domov, bytov, byt. jadier, nebyt. priestorov,
panelákových schodísk

- maľby • nátery • stierky • omietky
- fasády • sadrokartón

0911 689 723

**NÁTERY
STRIECH**
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531



KERAMIKA

LUXUSNÉ KÚPEĽNE

Sverepec bývalá budova „Konik“

☎ **0949 204 816**

✉ **keramika@keramikasro.sk**

- ▶ obklady ▶ dlažby ▶ sanita
- ▶ kúpeľňový nábytok ▶ vane
- ▶ batérie ▶ sprchové kúty
- ▶ fasádne prírodné kamene
- ▶ imitácie tehly a kameňa
- ▶ plávajúce a kompoz. podlahy
- ▶ zrkadlá na mieru

Úplne nový showroom

3D grafický návrh ZADARMO!

www.keramikasro.sk



**Najnižšie ceny
na Slovensku**

- BETÓNOVÉ PLOTY
- 2D/3D PLOTY
- PLETIVOVÉ PLOTY
- PODHRABOVÉ DOSKY
- BRÁNY POSUVNÉ A OTVÁRAVÉ
- OPORNÉ MÚRY

Ing. Vladimír Stacha:
0903 658 177, 0903 556 016
www.plotystacha.sk



ploty
stacha



Zameriame, navrhujeme, postavíme. Váš plot na kľúč.



Predajňa Ploty Stacha. Sládkovičova 127/1, Pov. Bystrica.

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

Čistiareň peria
výroba paplónov
a vankúšov
Píčov
-Dolné Kočkovce
0915 664 775
Odvoz aj dovoz po dohode

INTEGRA S.R.O.
Kamenné služby
**MÁTE PROBLÉMY
S KOMÍNOM?**
Frézovanie, vložkovanie,
údržba, kompletne služby
Viac ako 20 rokov skúseností!
Považské Podhradie 357
Telefón: +421 42 432 05 57
Mobil: 0905 548 264, 0905 879 164
Email: integra@integra-sk.sk
www.integra-sk.sk

PALIVOVÉ DREVO

- metrovica
- polienka
- pelety

0948 141 080

Z trvalo udržateľného Slovenského lesa



8. mája 1902

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

Výročia a udalosti

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



Správna voľba

50% ZĽAVA

5.99

2.99

Kačica celá
cena za 1 kg
s drobná



1 KUS IBA
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
STANOK
DOMIE 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
domie 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
100 g



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu za akčného či stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri porovnaní na rovnakom množstve produktu z akčového 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.

Bezplatný týždenník

POVAŽSKO
BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

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

Ročník 1, Vydanie 1, týždeň 18/2024.

Redakcia: Partizánska 1128
POVAŽSKÁ BYSTRICA
povazsko@regionpress.sk

INZERCIA

Emília Rosinová 0907 673 930

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



DISTRIBÚCIA (33.590 domácností)

Každý týždeň:
Dolný Moštenec, Horný Moštenec, Milochov, Orlové, Podmanín, Považská Bystrica, Považská Teplá, Považské Podhradie, Praznov, Šebestánová, Dolný Lieskov, Domaníža, Plevník - Drienové, Prečín, Pružina, Sverepec, Udiča, Horné Kočkovce, Hirabovka, Nosice, Púchov, Beľuša, Dolné Kočkovce, Horovce, Lednické Rovne, Nimnica, Strežnice, Visolaje, Brvište, Dolná Mariková, Hatné, Horný Lieskov, Jasenica, Papradno, Stupné, Dohňany, Dolná Breznica, Lúčky, Lysá pod Makytou, Mestečko, Záriečie



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlaj 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	GALANCKO-ŠALANSKO	
HC	30.330	HIDHOFCEKO-SEREŠOVSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOLČANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČANSKO-DCA-IL	
TT	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUČENECKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	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-BS	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMENSKO-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	POPRADESKO-SK	
PD	49.940	PREŠOVSKO-KB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

Schválili 13. dôchodok

Národná rada Slovenskej republiky schválila vládnu novelu zákona o sociálnom poistení, ktorou sa zavedie 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

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 drevena 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 drevin - napríklad aj figovníka, pred prípadným vymrznutím tak, že ich pokryjete nástiolkou z čečiny.



» ren autor foto pixel2013 pixabay

REKONŠTRUKCIA

✓ domov	✓ zámková dlažba	✓ elektroinštalácia
✓ bytov na kľúč	✓ strechy ✓ krovy	✓ hydroizolácie plochých
✓ zateplenia domov	✓ altánky	✓ striech Fatrafol
✓ fasády ✓ oplatenia	✓ izolácie domov	✓ maľovky
✓ omietky	VYPRATÁVANIE domov, bytov, záhrad, povalí, pivníc, garáží a nebezpečného odpadu azbest, eternit	

0904 865 898

PREDAJ REZIVA dosky 270€ , rezivo 300€, laty 312€
DREVENÝ OBKLAD perodrážka 15mm - 12€m²
CNC FRÉZOVANIE www.strojrez.sk **0907 873 121**

Výroba altankov, prístreškov, vyvýšených záhonov
0907 873 121 www.strojrez.sk

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

BRIKETY - PELETY
EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO
ŠKÁROVKY A STUPNICE NA SCHODY
AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM
0948 153 799 www.drevoza.sk

Stavebná firma
Rekonštrukcie domov a bytov
• Zateplovanie a fasády • Pokládka zámkovej dlažby
• Dlažby- obklady • Sadrokartónové práce a ďalšie stavebné práce
• Drevodomy a altánky
Zálohu za prácu dopredu neberieme **0944 669 354**

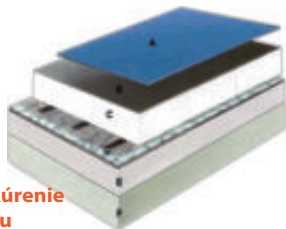
ČISTENIE HROBOV
JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €
DOSEKÁVANIE PÍSM
Dátum (†30.1.2023) 100 €, inak 10 €/znak
OBNOVA PÍSM 1,30 €/znak
Tabuľky, fotografie, vazy, svietniky, umučenia
Doprava a impregnácia ZDARMA
Ing. Miroslav Greisiger
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk
MIMORIADNA AKCIA DO 31.5.!!!

KAMENÁRSTVO JANTÁR
• náhrobné pomníky
• žulové zakrytia hrobov
• urny a urnové schránky
• lampáše, vazy, kríže...
0908 252 071 Doživotná záruka na prácu
www.kamenarstvjojantar.sk
Obhliadka, zameranie a graficky návrh ZDARMA

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA
- PLECHOVÉ - ZATEPLENIE DOMOV
- ŠKRYDĽOVÉ - PRÍSTAVBY
- ŠINDĽOVÉ - BYTOVÉ JADRÁ
- HYDROIZOLÁCIE - ELEKTROINŠTALÁCIE
- VÝMENA RÍZ - POTERY, OMIETKY
- LIKVIDÁCIA AZBESTU - VODA, KÚRENIE
0948 107 877

VESPAS IZOLÁCIA PLOCHÝCH STRIECH

- A - modifikovaný asfaltový pás
- B - podkladový asfaltový pás
- C - tepelná izolácia v pochôdznej tvrdosti
- D - PU lepidlo
- E - penetračný asfaltový náter
- F - pôvodná strecha



Výhody tohto typu izolácie:

- zateplenie **ušetrí Vaše mesačné náklady na kúrenie**
- zaizolovanie asfaltovými pásmi **zabezpečí Vašu strechu proti zatekaniu na niekoľko desaťročí**
- uloženie polystyrénu na lepidlo umožňuje zatepliť Vašu strechu bez kotvenia, či iného narušenia súčasnej strechy
- izolácia touto technológiou je **časovo veľmi priaznivá** - naše práce realizujeme za 1 až 3 dni, podľa počasia
- **ponúkame výhodnú cenu 33,90€ bez DPH/m²** pri hrúbke polystyrénu 130 mm a výmere väčšej ako 80m²
- **garantujeme 10 ročnú záruku na prácu i materiál**
- okrem izolačných prác vieme zabezpečiť aj klampiarske prvky (nové rýny, zvody, oplechovanie atýk, komínov a pod.)

ZDARMA obhliadka a cenová ponuka

Vespas, s.r.o., Prečín 173, 018 15 Prečín tel.č.: 0948 030 185; krabac@vespas.sk

Výroba plastových a hliníkových OKIEN, DVERÍ fasád a zimných záhrad

V ponuke máme aj PROTIPOŽIARNE DVERE

ILAVA
Kpt. Nálepku 810
019 01 Ilava
tel.: 0905 371 379
elasticsro@elasticsro.sk
www.elasticsro.sk



REHAU KUPUJTE OKNÁ PRIAMO U VÝROBCU

INZECIA
povazsko@regionpress.sk

Frézovanie a vložkovanie

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

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

PALIVOVÉ DREVO
 0917 351 013
 www.palivovedrevopetrik.sk

Stavebná firma vykonáva

altánky, prístrešky, opravy a náter striech, výmena krytiny, rýn, izolácie striech, zateplenia domov-fasády, izolácie domov, obklady a jadrá.
0944 805 999

9. mája 1974
 bolo otvorené pražské metro
 Výročia a udalosti



čujte.sk
 Hľadajú deti, ktoré pomáhajú
 www.cujte.sk

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

S				4			
U	1		8		7		
D		6			8	3	5
O			8				
K		1		9	5	4	8
U	5	3	1				9
	6	9		3			
	3	5				4	7
	4						

S						1		7
U			8	2		4		
D		8					5	6
O		6	3				4	
K	4			2			7	
U	2	7	5	1				3
	1			5	7			
				6			2	
		4	3					

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 našu zdraviu.

Levandula nielenže skrášli a prevonia náš príbytok, či ochráni šatstvo pred molami, ale pomôže aj pri nespavosti a ulaví 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 plynatosti, 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 sľečnicový, sklenený uzatvárateľný pohár, sklenenú 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 úzkolistej

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

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 nechťov.

Hovädzí kolagén tvorí 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

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE
45,90 EUR / 1 KS

KOLAGÉN FORTE 2+1
38,90 EUR / 1 KS

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

užívaní 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 hydrolizácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, 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 Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Alebo kúpiť
aj v predajni:

Slniečko
zdravá výživa

SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborho 1, Nitra - OC Polygon

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 pribrať rodinke na desiatu alebo čo rýchle pripravíť 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 jadrince 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. Fazulu 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 pokrájané vajcia a jogurt. Dochutíme soľou a korením.

Všetky nátierky môžete podávať s chlebom alebo pečivom.

» ren

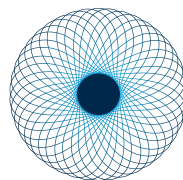
SIVÝ ZÁKAL KATARAKTA

Zverte sa do rúk odborníkom
z **očného centra VISTAMET**

- ✓ **Zákrok plne hradený zo zdravotného poistenia**
- ✓ **Bez dlhých čakacích lehôt**
- ✓ **Špičkové technické vybavenie**

Objednajte sa na zákrok:

☎ **042/290 16 00** ✉ **objednavky@vistamet.sk**



VISTAMET
OČNÉ CENTRUM



Odbornosť srdcom.

VISTAMET Považská Bystrica, Centrum 12/17, 017 01 Považská Bystrica

🌐 www.vistamet.sk

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 prebúdzajúcou 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 trávnatých porastoch s výškou od dvadsať centimetrov do jedného metra. Najst' ich 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 stebľách 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 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 vyťahujte plynulým kolmým

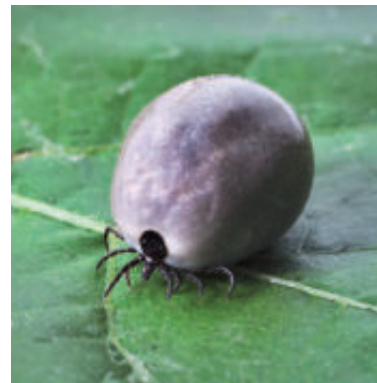
ŕahom smerom od kože, postupujte pomaly a bez točenia. Ak ho potrebujete z kože uvoľniť, opatrne ním zakývajte zo strany na stranu a opäť skúste plynulo ťahať smerom od kože. Kliešťa nevykrúcajte prudko do strán, mohli by ste ho pretrhnúť - je dôležité ho nepoškodiť a nerozmiaždiť.

- 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 vaším lekárom.

Informácie poskytol Úrad verejného zdravotníctva SR

» ren

LTrans L-TRANS Logistics s.r.o.
Staničná 12, 900 51 Zohor

HĽADÁME VODIČA MKD
(vodičský preukaz E)
na pravidelnú prepravu
BA - Duisburg
pondelok - piatok, víkendy voľné
Mzda 1800 € - 2400 € / netto
Kontakt: 0915 910 471

UPRATOVAČKA

Teplička nad Váhom **SSI**
plný úväzok, na dohodu (brigády) GROUP

Termín nástupu: **ihneď, príp. dohodou**
Mzda: **750-1000 EUR**/mesiac
Základ 4,31 - 4,60 EUR /hod.+ príplatky,
dochádz. bonus, prís. strava a doprava
praca@ssigroup.sk, +421 905 168 503

12. mája 1937 Výročia a udalosti
korunovácia britského kráľa Juraja VI. vo Westminsterskom opátstve

Po prečítaní noviny odhodte do triedeného odpadu / PAPIER /

Výročia a udalosti

14. mája 2000
Slovensko podľahlo vo finále majstrovstiev sveta v ľadovom hokeji v **Petrohrade reprezentácii Česka 3 : 5** a získalo **striebornú medailu**, prvú medailu v ére samostatnosti Slovenska

Nakúpte výhodne
vo vybraných E-shopoch

Využite kód:
OPLATISA

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

decoreum

67,00 EUR **60,30 EUR**

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

-10%

decoreum

37,00 EUR **33,30 EUR**

ZÁHRADNÁ LAMPA TORMY 80 CM E27

-10%

decoreum

18,00 EUR **16,20 EUR**

LED SOLAR ZÁHRADNÉ SVIETIDLO, ZÁHRADNÝ STĚP

-10%

Spoločnosť Bonfiglioli Slovakia **PRÍJME** do prac. pomeru zamestnancov na pozície:

SKLADNÍK - KITTER (Kittovanie - vychystávanie materiálu do výroby, zásobovanie montážnych liniek) Mzda: 1135 € ZÁKLAD + 178 € PRÉMIE **3 zmeny** **nástupný bonus 2000€**

SKLADNÍK - CHYSTAČ (Kittovanie - vychystávanie materiálu + balenie podľa predpisov) Mzda: 1135 € ZÁKLAD + 178 € PRÉMIE **3 zmeny** **nástupný bonus 2000€**

SKLADNÍK - BALIČ (Balenie materiálu podľa vnútorných predpisov) Mzda: 985 € ZÁKLAD + 156 € PRÉMIE **3 zmeny** **nástupný bonus 2000€**

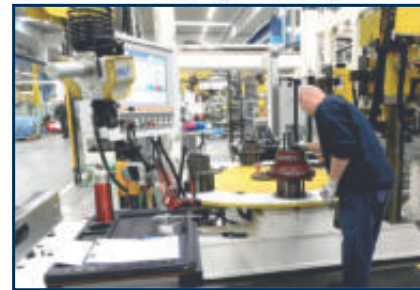
SKLADNÍK - PRÍJEM (Príjem materiálu) Mzda: 1035 € ZÁKLAD + 166 € PRÉMIE **2 zmeny** **nástupný bonus 2000€**

CNC OBRÁBAČ KOVOV (Mori Seiki – japonská mašina, sústruh) Mzda: 1195 € ZÁKLAD + 186 € PRÉMIE **3 zmeny**

CNC OBRÁBAČ KOVOV (WORKCENTER MAZAK FH6800 – frézovacie centrum) Mzda: 1135 € ZÁKLAD + 176 € PRÉMIE **3 zmeny**

MONTÁŽNY PRACOVNÍK (Ručná strojárka montáž prevodoviek) Mzda: 920 € ZÁKLAD + 140 € PRÉMIE **3 zmeny** **nástupný bonus 2000€**

Bonfiglioli
We engineer dreams



PONÚKANÉ BENEFITY:

- nástupný bonus 2000€ na montáž, sklad
- letný bonus, zimný bonus
- ročné navýšovanie miezd
- práca s modernými technológiami
- možnosť odborného rastu
- pracovná zmluva priamo s Bonfiglioli (nie s agentúrou)
- zvýšenie mzdy po skúšobnej dobe
- mimoriadne odmeny, tímový bonus
- odmena za odporúčenie kandidáta 2000€
- pracovné prostredie na vysokej úrovni
- ďalšie benefity (firemné akcie a aktivity)

Svoje životopisy a žiadosti zasielajte, prosím, na e-mailovú adresu personalne.sk@bonfiglioli.com, alebo na adresu Bonfiglioli Slovakia s.r.o., Robotnícka 2129, 017 01 Považská Bystrica. **Kontaktovať nás môžete na tel. č. +421 902 925 020**



Správa ciest Trenčianskeho samosprávneho kraja, Brniarska 3, 911 05 Trenčín

V zriaďovateľskej pôsobnosti Trenčianskeho samosprávneho kraja, K dolnej stanici 7282/20A, 911 01 Trenčín podľa ust. § 9a ods. 9 zákona č. 446/2001 Z. z. o majetku vyšších územných celkov v znení neskorších predpisov a Zásad hospodárenia s majetkom Trenčianskeho samosprávneho kraja v platnom znení, zverejňuje zámer priameho nájmu.

Predmet nájmu sú nebytové priestory na prízemí Administratívnej budovy cestmajsterstva Považská Bystrica:

- č.m. 1.12 Občerstvenie (20,42 m²)
- č.m. 1.13 Kuchynka (13,73 m²)
- č.m. 1.14 Chodba (3,87 m²)
- č.m. 1.15 Kuchynský sklad (9,52 m²)
- č.m. 1.16 Kuchyňa (13,73 m²)

Minimálna výška nájomného je 29€ s DPH / 1 rok / 1m² podlahovej plochy nebytového priestoru.

Doba nájmu: na dobu určitú – 4 roky

Bližšie informácie týkajúce sa zámeru priameho nájmu sú uverejnené na **webovej stránke Správy ciest TSK, v časti Odpredaj, nájom majetku**, prípadne ich poskytneme na čísle **0903 764 207**

13-0182

čujte.sk

Pestujeme medovku lekársku

Príprava a realizácia online kampaní Komplettná výroba web stránok

VŠETKO na jednom mieste

+421 907 673 930 povazsko@regionpress.sk

www.cujte.sk



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

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 zvolte bicykel namiesto auta,
- používajte schody namiesto výťahu

Informácie poskytol RÚVZ Bratislava / Fb

» [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® Bezdrtová
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€



Crivit Montážny stojan
na bicykel

Lidl.sk



OČNÁ OPTIKA
doctor  optic



**NOVÉ OKULIARE
ZA SUPER CENU**

**IBA
2.-10.
MÁJA**

**RÁMY OD
35€**

**SKLÁ OD
8,30€/KS**

**MERANIE
ZRAKOVEJ OSTROTI
BEZ ČAKANIA**

WWW.DROPTIC.SK



MORAVSKÁ 11 – PÚCHOV



OPTIKADROPTIK



DR.OPTIK_SK



0918 237 833



**PRIJMEME
ŠIKOVNÉHO, SAMOSTATNÉHO
DISPEČERA**

do významnej dopravnej spoločnosti v Ilave

Bližšie informácie: **0905 449 843**

Čujte.sk

Otvorili lanovú dráhu
Zipline Gombasek

www.cujte.sk



Tatra-Gold spol. s r. o., Beluša
prijme do pracovného pomeru
DISPONENTKU

Základná mzda od 1000 €

Benefity:

- Vianočná odmena a ročná odmena
- Príspevok pri životných jubileách
- Darčkové poukážky na Vianoce
- Víkendový pobyt v Bešeňovej

Požiadavka: nutná znalosť nemeckého jazyka

Bližšie informácie:

tel: 042/4651 521 e-mail: personalne@tatra-gold.sk



800 € / 2 TÝŽDNE
Oblúbené jarné práce
na Českých Chmelniciach

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. **Ďalšie nástupy 9.5. alebo dohodou.** Môžete pracovať aj dlhodobo, prácu máme celý rok.

Viac na **0948 944 782** (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť).

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

VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMysel

**HYUNDAI
MOBIS**

- Operátor výroby
- Práca v trojzmennej prevádzke
- Odmeny a bonusy (mesačné, štvrtročné, 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

**PRIJMEME
upratovačku**

na 2 x týždenne
po 4 hodiny

POVAŽSKÉ PODHRADIE

160 €/mesiac

0948 70 70 76

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

povazsko@regionpress.sk

**REGION
PRESS**

**Kurz SBS
v POVAŽskej BYSTRICI
od 20.05.2024**

Info: 0905 626 836

0905 802 510

www.tross.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

68-83

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

46-0032

	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 predlžovať o 2m.



**DOM
KAVY**

**DOMKAVY.SK
TRNAVA**

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?**

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%



STOP

vlhkým múrom

0918 671 541

20-0014

Royal
UPRATOVANIE

Upratovanie, čistenie a tepovanie

- domov, chat, bytov, spoločných priestorov,
- firemných kancelárií, predajní, skladov a hál,
- umývanie okien,
- údržba a čistenie pomníkov,
- čistenie fasád a zámkovej dlažby,
- servis a čistenie okien,
- sťahovanie a vypratávanie.

0903 398 666
royalupratovanie@gmail.com
www.royalupratovanie.sk

46-0028

**PRE PODANIE
SI INZERÁTU
PÍŠTE NA**

povazsko@regionpress.sk

**REGION
PRESS**