

PRIEVIDZSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 40 150 domácností

Čujte.sk

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.

TOTÁLNY VÝPREDAJ TOVARU SKLADOM
Z DÔVODU UKONČENIA PREVÁDZKY

VYUŽITE VÝHODNÝ NÁKUP PÁNSKE ODEVY, PRIEVIDZA
budova Priemstavu, vchod od parkoviska

PONDELOK - PIATOK:
10:00 - 18:00 hod.

SOBOTA:
9:00 - 12:00 hod.

LEN DO 31.5.2024!

Informácie 0918 243 710

Zateká Vám strecha?

Spoľahnite sa na odborníkov a budete kludne spať

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

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

Q-ZETT

DVERE-SKRINE-SCHODY

Obklad kovovej zárubne so zachovaním pôvodného rozmeru dverí

Dvere + zárubňa 160 EUR

Q-ZETT Duklianska 19 Prievidza

Po-Pia 9.00-16.30 0908124659

info@q-zett.sk

www.q-zett.sk



ORTHOPEM

Vyrábame na mieru :

- ortopedickú obuv a vložky
- ortéza trupu, horných a dolných končatín
- protézy horných a dolných končatín po amputácii

+421 915 433 923

www.orthopem.sk



13-0133

DOVOZ NA ADRESU

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

59-0018

BRIKETY - PELETY

EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO
ŠKÁROVKY A STUPNICE NA SCHODY

AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY

S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM
0948 153 799 www.drevoza.sk

47-005

VÝPREDAJ



AVON 195/65 R15 91H

94,50 € **49,90 €**

v pneuservice alebo online: www.mikona.sk

Z17

MIKONA

... ON THE ROAD

VÝRUB A OREZ STROMOV

V RIZIKOVÝCH PODMIENKACH

ZDRAVOTNÝ REZ

OVOCNÝCH STROMOV

ÚDRŽBA ŽIVÝCH PLOTOV

KOSENIE ZÁHRAD

0902 796 885

37-114-2

77-0004

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%

Prievidza, Nadjazdová 1 (oproti zväračskej škole)

maslenpd@maslen.sk

0948 791 234

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. Nájst 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 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 vyťahujte plynulým kolmým

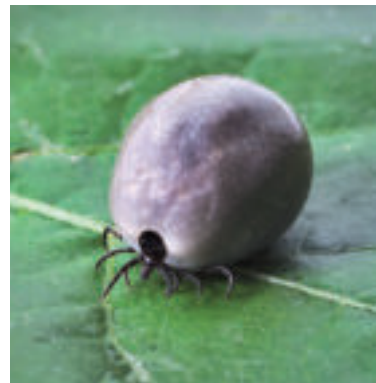
ŕahom smerom od kože, postupujte pomaly a bez točenia. Ak ho potrebujete z kože uvoľniť, opatrne ním zakývajte zo strany na stranu a opäť skúste plynulo ťahať smerom od kože. Kliešťa nevykrúcajte prudko do strán, mohli by ste ho pretrhnúť - je dôležité ho nepoškodiť a nerozmiaždiť.

- Nekvapajte 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](#)

LEKÁREŇ STARÉ MESTO, s.r.o. Prievidza

Hviezdoslavova 1, www.lekarenstm.sk Pracovná doba: Po - Pia: 7.00 - 18.00, Sobota: 7.30 - 12.00



BIOAQUANOL
Regulátor vlasového rastu 55ml
Účinný regulátor rastu vlasov s obsahom hyaluronanu sodného, extraktov chrupavky a rady vitamínov

4,79€
2,40€



Pánska zdravotná obuv
aj na www.lekarenstm.sk

6,80€



AKCIA 1+1
BIODERMA AKCIA 1+1
na vybrané produkty

5,58€
2,79€

WALMARK SELEZIN ACE
30 tabliet
Výživový doplnok pre zdravé vlasy, nechty a pokožku



LIPOVITAN DUO
30tbl
Výživový doplnok pre starostlivosť o pečen s cholínom, SIM komplexom (silymarín, inositol, metionín) a skupinou vitamínu B a vitamínu E

15,68€
10,98€



Jack N' Jill
detský set Jednorožec
Prírodná zubná pasta Čučoriedka 50g, Bio detská zubná kefka Jednorožec, Zubná niť pre deti Fairy Floss 30ks v balení, tabuľka čistenia zubkov + nálepky a Jojo

23,82€
11,91€



Tena Lady Slim Ultra Mini
28x + 14x
Inkontinenčné slipové vložky špeciálne vyvinuté pre veľmi ťahký únik moču



DUCRAY KERTYOL P50
2x200ml
Ošetrojúci šampón navracajúci rovnováhu vlasovej pokožke, doplnková starostlivosť pri psoriáze

23,82€
11,91€



EUCERIN pri nákupe nad 32€
darček v hodnote 31.90€ ZDARMA

ČISTOTU PROSTREDIA VEREJNEJ ČASTI LEKÁRNE ZABEZPEČUJEME PRAVIDELNOU DEZINFEKCIOU A UZAVRETÝMI GERMICÍDNYMI ŽIARIČMI



Správna voľba

50% ZĽAVA

5.99

2.99

Kačica celá
celá za 1 kg
s drobmi



1 KUS IBA
0,14



SUPERCENA

4.19

Čerstvé vajcia „M“
30 kusov
z biľakovej chovú



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
DOBRA CENA

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
stredne silná



TOP
CENA

ITALIAMO

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 zahrnutá bežnou predajnou cenou porovnávacieho produktu s uvedením do obdobia určitému spoločnosťou LIDL Slovenská republika, s.r.o. pripočítané na inzerovaný produkt z aktuálneho stavu. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Pracovná tovarna platí od 6. 5. do 12. 5. 2024 alebo do vypredania zásob. Čižky v fači vyhradené. Ceny sú bez daňovní. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny v baleníach a variantoch porovnávacieho tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Bezplatný týždenník
PRIEVIDZSKO
 vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
 so sídlom Pekárska 7489/40A,
 917 01 Trnava, IČO: 36252417.
 Ročník I, Vydanie 1, týždeň 18/2024.
 Redakcia: Matice slovenskej 335/8
 (budova B05 Prievdz, zblžku SÚC postarame)
PRIEVIDZA
 prievdzsko@regionpress.sk
INZERCIA

Simona Pellerová 0905 719 148

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



DISTRIBÚCIA (40.150 domácností)

párny týždeň:
 Koš, Liešťany, Rudnianska Lehota, Seč, Prievdz, Handlová, Bojnice, Bystričany, Čereňany, Diviacka Nová Ves, Dolná Vestenica, Horná Ves, Kamenec pod Vtáčnikom, Kocurany, Kostolná Ves, Lehota pod Vtáčnikom, Nitrianske Sučany, Nitrica, Nováky, Opatovce nad Nitrou, Radobica, Oslany, Sútovcy, Zemianske Kostolany

nepárny týždeň:
 Prievdz, Handlová, Bojnice, Čižet, Chrenovec - Brusno, Jalovec, Kanianka, Kľačno, Lazany, Lipník, Malá Čausa, Malinová, Nedožery - Brezany, Nitrianske Pravno, Nováky, Polľusie, Poruba, Pravenec, Ráztočno, Sebedražie, Tužina, Veľká Čausa, Kľačno

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

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	NOVOZÁMOCKO	
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-SK-SP	
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUČENSKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDZSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DI-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	POPRAĎSKO-KK	
PD	49.940	PRIEVIDZSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

» Kúpim Haki lešenie 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

» Predám sústruh SV18 Tel. 0908 187 468

» Kúpim univerzálne sklúčovadlá, príruby a čeľuste na sústruh SV18. 100% stav. 0950 365 965

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Chcete si podať inzerát?

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

Príklad: **RP PD 12 Predám kočík, 0987 654 321.**

Riadková inzercia realít 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. **Upozomenie! Služba nefunguje u operátora O2 a 4ka.**

TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.
TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **PD** zameňte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

PRENAJMEME PRIESTORY V BOJNICIACH na obchodné a iné účely
 Možné aj odkúpenie celej budovy
 Kontakt 0905 645 724
125m² na prízemí s parkovaním

SOŠ Handlová ponúka na prenájom
NEBYTOVÉ PRIESTORY
 v Handlovej o výmere 1x52m² a 2x18m² a časť pozemku o výmere 1x871m².
 Blížšie informácie nájdete na webovej stránke www.sosha.sk v časti „Pre verejnosť“, na úradnej tabuli TSK a na telefónnom čísle 046/512 19 38.

PRIJÍMAME NOVÝCH PACIENTOV
 +421 911 911 250
 pravnodental@gmail.com
 Nám. SNP 397/73, 97213, Nitrianske Pravno
 nitrianskepravnodental
 N PRAVNO DENTAL

PRENÁJOM A SLUŽBY SPRACOVNOU PLOŠINOU
 max. výška 14m
 plosinapd
 0908 279 783
 0905 503 468
 plosinapd@gmail.com

HĽADÁTE ZAMESTNANCA? SKÚSTE TO INZERCIU
 v našich novinách
0905 719 148

PONUČAME PRÍLEŽITOSŤ (HLAVNE PRE ŽENY)

Máte skúsenosť (aspoň z jedného z uvedených dole) so sprostredkovaním:

- Životného poistenia, poistenia áut, nehnuteľností?
- Hypotekárnych, spotrebných, stavebných úverov, lízingov?
- Dôchodkových pilierov?
- Investovaním?
- Predajom nehnuteľností?

Diskrétnosť zaručená.
 Možná spolupráca aj s realitami.
 Farská 500/18, 957 01 Bánovce nad Bebravou
 Tel.: 0918 435 921
 martina.tomasik@masterfinance.sk
 Martina Tomášik, riaditeľ

GEO Mark s.r.o.
G. Švéniho 6 Prievdz
Geodetické práce:
 • geometrické plány • vecné bremeno
 • polohopisné a výškopisné plány
 • vytyčenie hraníc pozemkov, polohy budov a iné
Objednávky:
 - osobne: Po - Pia 8.00 - 15.00 hod. (budova Tatrabanky oproti Okresnému súdu)
 - telefonicky: 046/542 41 52
 - elektronicky: geomark@geomark.sk

Dom Byt PD
ODKÚPIME V HOTOVOSTI BYT, DOM ALEBO POZEMOK
 - ponúkame rýchlu a bezpečnú platbu v hotovosti
 - kupujeme aj nehnuteľnosti z dedičstva a pozemky
 - ušetríte na provízií pre RK, uchránite si súkromie
 Kontaktujte nás: 0948 195 172 / 0918 446 331

statika a projekty stavieb • odborné stavebné poradenstvo
 stavebný dozor • ÚPLNÝ STAVEBNÝ SERVIS - od zámeru cez projekt po realizáciu stavby, úkony s pozemkami ...
Ing. Dušan Homola súdny znalec, autorizovaný stavebný inžinier
 znalec v odbore stavebníctvo Prívat: 972 32, Chrenovec-Brusno č. 551
 odvetvie: odhad hodnoty nehnuteľností Office: Košovská 11B, Prievdz
 mobil: 0905 288 104
 pozemné stavby e-mail: hdsro2011@gmail.com, www.hdsro.sk
 poruchy stavieb

TopE strechy
Rekonštrukcie striech
Klampiarské práce
Pokrývačské práce
Vypracovanie cenovej ponuky zadarmo
 +421940628456 +421944232859

Poskytneme vám výborné podmienky presne podľa vašich potrieb.
 Ciele si nastavujete vy, pozície neznižujeme, príjmy vyplácané 2x za mesiac.
 Nadštandardné provízie – závisia od skúseností, následné provízie (pasívny príjem), výborný kolektív, podpora, systémy, metodiky, podpora marketingu a know how.
 Keďže sme prevažne ženský kolektív, chápeme ženy, matky a ich fungovanie a tomu sa prispôbime.
 Táto pozícia nie je vhodná pre nováčikov bez akejkoľvek skúsenosti vo finančníctve alebo aspoň v jednom sektore finančníctva.

MASTER
 Hypotekárne, poisťovní centrom a realitná kancelária

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 jadvice 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 fazulu, 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

Ing. Ivan Grolmus

AUTOŠKOLA

Turbo

☎ 0903 514 744

Otvára vodičské kurzy na skupinu osobný automobil a motocykle (AM, A1, A2, A).

21.5.2024 o 16.00 h.

PRIEVIDZA
budova OD Rozvoj

NOVÁKY
budova galantérie pri stanici

HANDLOVÁ
budova Agroprodukt a.s



ZAČNI TO NA NOVEJ AUDI A3

Prid'sa presvedčiť, že sme najlepši ...

Ivan Grolmus
autoskola-turbo.sk

Z+Z PARKETY

INTERIÉROVÉ DVERE

S kupónom **DARČEK PRE KAŽDÉHO** pri nákupe nad 100€.
Tento inzerát slúži ako kupón k darčeku.

Laminátové podlahy

široký výber vodeodolných, laminátových, kompozitných a vinylových podláh a príslušenstva

kvybraným dekórom
podložka a lišta len za 1 cent

VEĽKÁ JARNÁ AKCIA
Interiérové dvere so zárubňou **-25%**
kľučka k tomu len za 1 €
(Neplatí pre už akciový tovar!)

Akciové komplety dverí

kľučka len za polovicu!
už od 149 € (dvere + zárubňa)

DODANIE DVERÍ UŽ DO TÝŽDŇA

Z+Z Home, s.r.o., Mliekarenská ulica 16 (Zapotôčky), PRIEVIDZA
tel.: 046/5432 092, mobil: 0915 79 39 77, www.zplusz.sk

HÖRMANN

GARÁŽOVÉ BRÁNY VCHODOVÉ DVERE POHONY BRÁN

AKCIA -30%*

* na vybrané druhy tovaru

JatIF
spol. s r.o.
PRIEVIDZA

0902 905 555

www.jatif.sk jatif@jatif.sk

PONUKA STAVEBNÝCH PRÁČ

- prerábky bytov a domov
- sadrokartón, maľovanie
- bytové jadrá
- murárske, búracie, vodárenské
- elektrikárske práce
- rovné strechy **FATRAFOL**

0908 808 846 | 0948 975 710

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 zdravie.

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 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

STRECHY
OPRAVY A REKONŠTRUKCIE STRIECH
ZATEPLOVANIE PLOCHÝCH STRIECH

TIPSTAV
www.tipstav.sk

- Rodinné domy
- Bytové domy
- Občianske budovy
- Priemyselné haly

tel.: 0905 315 127, 0905 314 767
e-mail: tipstav@tipstav.sk

Hľadáte spoľahlivého záhradníka na údržbu záhrady, domu alebo firemného areálu?
S dlhoročnými skúsenosťami

- Profesionálne záhradnícke práce
- Pravidelná údržba
- Vlastné náradie
- Flexibilita, spoľahlivosť

0944 455 099

9. mája 1974
bolo otvorené pražské metro

Výročia a udalosti

UBYFO, Športová 32, Prievidza

PRIJME do TPP

ELEKTRIKÁRA
na opravu výťahov

Požiadavky: odborné stredoškolské vzdelanie, § 22, 23 vyhlášky č.508/2009 vitané, Vodičský preukaz skupiny B.

Plat počas skúšobnej lehoty 1.000€, po zaškolení podľa vnútorných smerníc

Informácie v sídle spoločnosti alebo telefonicky na t.č. 046/542 41 70

REKONŠTRUKCIA

- ✓ domov
- ✓ bytov na kľúč
- ✓ zateplenia domov
- ✓ fasády
- ✓ oplotenia
- ✓ omietky
- ✓ zámková dlažba
- ✓ strechy
- ✓ altány
- ✓ izolácie domov
- ✓ elektroinštalácia
- ✓ hydroizolácie plochých
- ✓ striech
- ✓ maľovky

VYPRATÁVANIE domov, bytov, záhrad, povalí, pivníc, garáží a nebezpečného odpadu azbest, eternit

0904 865 898

PONÚKAM NA PREDAJ

PALIVOVÉ DREVO
BRIKETY A PELETY

metrovicu +DOPRAVA 25cm/33cm/50cm štiepané a ukladané +DOPRAVA

Kontakt 0908 980 920

INZERCIA
0905 719 148

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
Fasádne 3-vrstvové komíny
Rekonštrukcie komínov

UBYFO, Športová 32, Prievidza

PRIJME do TPP

HĽAVNÉHO ÚČTOVNÍKA

Na vedenie kompletného účtovníctva spoločnosti v účtovnom systéme POHODA.
Požiadavky: požadovaná prax v odbore minimálne 2 roky.

Plat počas skúšobnej lehoty 1.100€

Informácie v sídle spoločnosti alebo telefonicky na t.č. 046/542 41 70

800 € / 2 TÝŽDNE
Obľúbené 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 880 673 (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť).

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

frézovanie od 15€/m
Zľava na materiál 35%
Obhliadka zdarma
Montáž v celej SR

tel: 0907 265 361

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. Balíť 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 chuti.



» ren

zdroj foto VMonte13 pixabay

Správne skladovanie syrov

Aby sme zachovali kvalitu, chuť a 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-

Jarná AKCIA

na kvalitné brikety, pelety a drevo



Bukové brikety

960 kg / -285€ **252€**

600 kg / -285€ **195€**



Smrekové peletky A1

1005 kg / -340€ **302€**

780 kg / -265€ **252€**



Drevo v kletke

1 prm / **195€**

1,7 prm / **215€**

Doprava
v rámci celej SR
ZDARMA

OBJEDNAJTE: 0918 348 999

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



SHOWROOM
PRIEVIDZA
OTVORENÉ

AUTORIZOVANÝ
PARTNER CLIMAX



PRIEVIDZA
Duklianska 2

0915 865 543

www.zaluzie-cibula.sk

KAMENÁRSTVO

Beňuška



**Žulový jednorob
rám+ krycia doska**

- TARN (francúzsky) 750€
- IMPALA (tmavá žula) 950€

**Žulový dvojrob
rám+ 2krycie dosky**

- TARN (francúzsky) 1.090€
- IMPALA (tmavá žula) 1.290€

Pomníky - už od 199€!

Objednávky
po telefonickom dohovore.
aj na splátky bez navýšenia

váza + svietnik grátis

Tel.: 0905 38 00 25

Prievidza



KOMINÁRSTVO

- FRÉZOVANIE
- VLOŽKOVANIE
- ODDECHTOVANIE
- STAVBY KOMÍNOV

OBHLIADKY
ZDARMA

www.krbyakominy.sk 0904 947 422

IZOLÁCIE
PLOCHÝCH
STRIECH

Obhliadka a cenová
ponuka zdarma.

0904 005 299





ZÚBKOVÉ VÍLY
DENTÁLNE KLINIKY

PRIJÍMAME NOVÝCH PACIENTOV

www.zubkovevily.sk
+421 911 707 167
Bojnická cesta 43, Prievidza

zubkovevily

zubkovevily



CHRÁNIME VÁŠ DOMOV





| ŽALÚZIE | DVERE
| BRÁNY | ROLETY



M. R. Štefánika 38
971 01 Prievidza
tel.: 0905 691 589
www.lomax-prievidza.sk

12. mája 1937

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

PD24-18 strana

7

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

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

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 hydrolyzácie 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 antioxidantnú 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
Coborho 1, Nitra - OC Polygon

Schválili 13. dôchodok

Národná rada Slovenskej republiky schválila vládnú novelu zákona o sociálnom poistení, ktorou sa zavedza 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

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

ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
Máte upchatý drez, WC, umývadlo?
MONITORING
Sme tu pre Vás!
NONSTOP
0902 384 668

PLOCHÉ STRECHY
- izolácie, zateplenia
- bezplatná cen.ponuka
- realizácia do 7 dní
0904 644 980
<https://sites.google.com/view/strechygals>

ADAM KRŤKO s.r.o.
• čistenie kanalizácie,
• lapačov tukov
• kamerovanie
• lokalizácia potrubia
NONSTOP **0948 948 606**

OBKLADY A DLAŽBY
● Rekonštrukcie na kľúč
● Kuchyne, kúpeľne
● Prerábky bytov a domov
Kontakt: 0949 550 582
prerobime@gmail.com

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, umučená
Doprava a impregnácia ZDARMA
Ing. Miroslav Greisiger
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk
MIMORIADNA AKCIA DO 31.5.!!!

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

HYDROIZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH FATRAFOL
✓ Nátery striech
✓ Zateplenie domov, fasády
✓ Kompletné stavebné práce
0902 353 085

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

PLOCHÉ STRECHY
- izolácie plochých striech
- zateplenia plochých striech
- kaučukové pasy, PVC fólie
- odborné poradenstvo a cenová ponuka na mieste
ZDARMA
0905 66 22 29

DOM KAVY
DOMKAVY.SK TRNAVA
KAVOVA5
ZLAVOVÝ KÓD - 5% ZLAVA NA NÁKUP ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA
- PLECHOVÉ
- ŠKRYTOVÉ
- ŠINDLOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- ZATEPLENIE DOMOV
- PRÍSTAVBY
- BYTOVÉ JADRÁ
- ELEKTROINŠTALÁCIE
- POTERY, OMIETKY
- VODA, KÚRENIE
0948 107 877

ŽALÚZIE, SIEŤKY OPRAVY ŽALÚZIÍ
DEŇ A NOC, DVEROVÉ SIEŤKY, PLISSÉ
0905 467 323 • vagstav@gmail.com

PREDAJ MALEJ HYDINY
V PIATOK 17. 5. 2024 AKCIA za bezkonkurenčné ceny
(1 km od koliby Pacho smer PD)
Vrchol Banská od 17:00 do 18:00 hod.
18 týždňové mládky 9,00 €/kus
3 týždňové husokačky 5,00 €/kus
3 týždňové kačky 5,00 €/kus
3 týždňové husi 11,00 €/kus
TURÁ - bývalé PD **0905 745 006 • 0903 944 151**

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, nevesajte 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 drevin.

Ako postupovať pri výsadbe:

- nájdite stromom vhodné miesto - ovocné stromy obľubujú pôdu bohatú na živiny a daríť 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 uviazte špagátom

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



» ren

autor foto pixel2013 pixabay

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. Požiadať 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



» ren

zdroj foto Foto NoName_13 pixabay

PREČO REKLAMNÁ INZERCIA U NÁS?

- patríme medzi najčítanejšie týždenníky na Slovensku
- pomôžeme Vám získať nových zákazníkov
- poradíme Vám, ako byť krok pred Vašou konkurenciou

**MY VIEME AKO,
VY VIETE PREČO ...**

Kontaktujte nás: 0905 719 148

PRIEVIDZSKO

Realizujeme
STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY

0948 300 988

EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587

NON-STOP

- Čistenie kanalizácií a odtokov
- Inšpekcia potrubia kamerou
- Čistenie lapačov tukov
- Tlakové skúšky potrubia
- Bezvýkopové opravy
- výkopové opravy kanalizácií
- Frézovanie kanalizačných potrubí
- Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
- Lokálne bezvýkopové opravy

INZERCIA

0905 719 148

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

10. mája 2003

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

Výročia a udalosti

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 dlhodobé skúsenosti

Oprava komínů GRÁTIS

0950 266 604



www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

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**



ZÁHRADNA 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 STĽP

-10%

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 naskytnú 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. Vede 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 naskytnete 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. Jediné výhľady si môžete užžiť 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 Pohanské. 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 cyklotrežinami a Čiernohronskou železničkou.

Rozhľadňa Polomské očko

Nedaleko 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 Región Horehronie

» ren

inexdecor

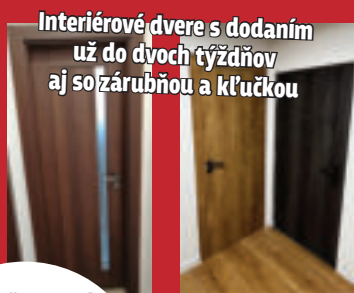
VÝROBA NÁBYTKU NA MIERU

interiér - exteriér - dekorácie

Otvorené:
Po-Pi 9.00-17.00
So 9.00-12.00



PODLAHY



Interiérové dvere s dodaním už do dvoch týždňov aj so zárubňou a kľučkou

BEZPEČNOSTNÉ DVERE s dovozom, montážou, demontážou starých dverí, odvozom odpadu

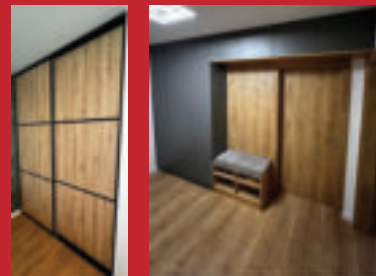
MOŽNOSŤ NÁKUPU AJ NA SPLÁTKY

Quatro

INTERIÉROVÉ A BEZPEČNOSTNÉ DVERE



VSTAVANÉ SKRINE



KUCHYNSKÉ LINKY

PRE BLIŽŠIE INFORMÁCIE VOLAJTE NA
0908 244 019



ROLETY



JAPONSKÉ STENY



VERTIKÁLNE ŽALÚZIE



Adresa:
A. Sládkoviča 1, Prievidza
(prvá ulica vľavo od žel. stanice smerom na Bojnice, za predajňou Elko)

www.inexdecor.sk
e-mail: inexdecor@inexdecor.sk
0908 244 019

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 NEHNUTEĽNOSTI

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



RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

65-001



	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.

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

46-003-2



EMRI
emri_s.r.o

**Kompletné
Elektroinštalácie**
rodinných domov, bytov, hál
a nebytových priestorov

**Montáž fotovoltiky
Nabíjacie stanice**



Kontaktujte nás!

0907 285 818
www.emri.sk

13-0185

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



**Služby vo
Vašej domácnosti**

www.hodinovymajsterju.com

HODINOVÝ MAJSTER

0952 067 194

13-0185