

PRIEVIDZSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 40 150 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

AKCIOVÉ KRYTINY
OD 8 EUR

PLECHOVÉ STRECHY
MASLEN
SLOVENSKÝ VÝROBCA

Akcia platí pre farby **RAL 3009**
RAL 8017 v lesklom prevedení.

ZLAVA 20% na čiernu **RAL 9005 HB50MAT** s 30 ročnou zárukou*

*Platí do konca júna alebo do vypredania zásob.

Novinka **FALTRA** za zvýhodnené uvádzacie ceny vo všetkých dostupných farbách.

www.maslen.sk

ZLAVA 20%
+ **MASLEN** originálna 150g vysokodifúzna fólia ku každej krytine nad 50m²

Prievidza, Nadjazdová 1 (oproti zväračskej škole) | maslenpd@maslen.sk | 0948 791 234

FOX-klima
PREDAJ, MONTÁŽ A SERVIS

**KLIMATIZÁCIA
REKUPERÁCIA
VZDUCHOTECHNIKA**

+421 911 501 994 | www.foxklima.sk | info@foxklima.sk

INZERCIA
0905 719 148

PLOCHÉ STRECHY

- izolácie, zateplenia
- bezplatná cen.ponuka
- realizácia do 7 dní

0904 644 980
https://sites.google.com/view/strechygalis

ČISTENIE HROBOV
JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €

Dosekávanie písma
Bez demontáže pomníka !!
Dátum 100 €, inak 10 €/znak

Obnova písma 1,30 €/znak
Tabuľky, fotografie, vázy, svietniky, umučenia

Doprava a impregnácia ZDARMA

Ing. Miroslav Greisiger
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk

MIMORIADNA AKCIA DO 30.6.!!!

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

Prenájom kontajnera **ZDARMA**

Odber **všetkých druhov odpadov**

Najnižšie ceny v regióne

0915 987 566 | info@fmtrans.sk

ZBER A LIKVIDÁCIA ODPADOV

ODBORNÁ LIKVIDÁCIA AZBESTU

Mesto Handlová, Námestie baníkov č. 7, 972 51 Handlová
vyhlasuje podľa § 281 zákona č. 513/1991 Zb. Obchodný zákonník v znení neskorších predpisov a v zmysle § 9a zákona č. 138/1991 Zb. o majetku obcí v znení neskorších predpisov

OBCHODNÚ VEREJNÚ SÚŤAŽ
na predaj nehnuteľného majetku, vlastník mesto Handlová, katastrálne územie Nová Lehota, LV č. 1.

Termín predkladania súťažných návrhov
10.06.2024 - 30.08.2024 (13,00 hod.).

Predmet súťaže:
Stavba: súp. č. 63 – Dom kultúry - postavená na parcele C-KN č. 1
Pozemky: parcela C-KN č. 1 – zastavaná plocha o výmere 456 m²
Ťarchy: Bez zápisu

Minimálna východisková kúpna cena : 50 066,53 €

Špecifikáciu predmetu súťaže, ako aj jej podmienky a časový priebeh, nájdete na www.handlova.sk, resp. na MsÚ v Handlovej č. d. 13. Bližšie informácie na tel. čísle: 046 / 519 25 21.

climax
SUNSCREENS

SHOWROOM PRIEVIDZA OTVORENÉ

AUTORIZOVANÝ PARTNER CLIMAX

ŽALÚZIE CIBULA

PRIEVIDZA
Duklianska 2

0915 865 543
www.zaluzie-cibula.sk

Majte tienenie pod kontrolou
ŽALÚZIE · SCREENY · PERGOLY | climax.cz

Bezplatný týždenník

PRIEVIDZSKO

EV 6222/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník 1, Vydanie 7, týždeň 24/2024.

Redakcia: Matice slovenskej 335/8
(budova B05 Prievdz, zblku SÚC, postdvere)

PRIEVIDZA

prievidzsko@regionpress.sk

INZERCIA

Simona Pellerová 0905 719 148

www.regionpress.sk

www.facebook.com/regionpress.sk



Vychádzame na recyklovanom papieri

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, Osiany, Sútovcy, Zemianske Kostolany

nepárny týždeň:

Prievdz, Handlová, Bojnice, Čieľ, Chrenovec - Brusno, Jalovec, Kanianka, Kľačno, Lazany, Lipník, Malá Čausa, Malinová, Nedožery - Brezany, Nitrianske Pravno, Nováky, Poluvsie, 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-SĀLIANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMĀRNĀNSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZĀMOCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIĚŠTANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENIĀCKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPLIĀNSKO-PE-BN	
TN	60.750	TREŇĀNSKO-DĀA-IL	
TT	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSŤRICKO-BR	
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUCĚNECKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DĀK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDZSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DĀKA	
ZH	26.880	ŽĀRSKO-ZĀ-BĀ	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARĀEJOVSKO-SĀK-SP	
GE	30.830	GĚMERSKO-RV-RĀ-RA	
HU	27.190	HUMĚNSKO-VĀ-SV-ML	
KE	92.130	KOŠICKO	
KS	24.900	KOŠICKO okolie	
SL	12.940	LUBOVĀNSKO	
MI	31.260	MĀCHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRAĀSKO-KĀ	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-ĒL	

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» ČZ-JAWA Odkúpim Moto-cykel/Diely-SERIÓZNA DODODA 0908 205 521

» Odkúpim starý pionier babetu, simsona, stelu, som zberateľ, ponúknite 0915 215 406

08 STAVBA

» Kúpim Haki lešeni 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZĀHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

» Kúpim dychové nástroje, heligonku, akordeón, husle.0915876860

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĀDĀM PRÁĀU

» HĀdám dohodou prácu vodiĀa skupiny B, aj niekoho, kto zariĀí rôzne práce. telefón 0915 343 208

16 ZOZNAMKA

» Sympatická 57r hĀdĀ priateĀa na zoznĀmenie 0907 277 466

Chcete si podať inzerát?

PošĀte SMS na Āíslo 8866 v tvare: RPmedzera PD medzera Āíslo rubrikymedzera Text inzerĀtu

PrĀklad: RP PD 12 PredĀm koĀik, 0987 654 321.

RiadkovĀ inzercia realit je od 26.10.2023 zrušenĀ, inzerĀt si mĀžete podať len cez www.mojinzerat.sk

SpĀtnou SMS vĀm potvrdĀme prijĀtie inzerĀtu a jeho cenu, ktorĀ vĀm vyĀĀtuje vĀš mobilnĀ operĀtor. Cena je 0,60 Ā s DPH za kaĀdĀch zaĀatĀch 30 znakov textu vĀšho inzerĀtu vrĀtane medzier. NiĀ iné neĀĀtujeme. **Upozomenie!** SluĀba nefunguje u operĀtora O2 a 4ka.

TIP 1: Ak chcete inzerĀt na viac tĀĀdĀov, pošĀte rovnĀkĀ sms toĀkokrĀt, v koĀkĀch tĀĀĀdĀoch chcete inzerovať.

TIP 2: Ak chcete inzerĀt uverejniť v ľubovoľnĀch inĀch naších novinĀch, PD zameĀte za skratku novinĀ, ktorĀ nĀjdete v tĀrĀĀi. SluĀbu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpeĀuje ELET, s.r.o.

NECH SŪ NAŠE KRAJSKĚ NEMOCNICE NAĀELEJ KRAJSKĚ

Na mĀjovom rokovanĀi Zastupiteľstva TSK sme mali v bode programu o.i. Koncipiu rozvoja zdravotníctva TreĀianskeho samosprĀvneho kraja do roku 2030. Musim uznať, že materiĀl je spracovanĀ vysoko kvalĀtne.

• KlĀĀovĀm elementom zdravotníckeho systĚmu TSK sŭ nemocnice v zriĀdovateľskej pĀsobnosti TSK, koncepcia navrhuje moĀné scenĀre ich budĀcej organizĀcie a riadenĀ. Celkovo ide o Ťest scenĀrov.

• Rozhodnutie o vĀbere najvhodnejšej stratĀgie, resp. scenĀra bude v najbliĀšej budĀcnosti. Na poslednom rokovanĀi Zastupiteľstva TSK sme odsĀhlasili uznesenie, ktorĀm bol predseda TSK poverenĀ hĀdať optimĀlny model Āalšieho fungovania nemocnĀ tak, aby bola garantovanĀ ich trvalĀ udrĀateľnosť a dostupnosť v potrebnom rozsahu v systĚme zdravotnej starostlivosti pri zabezpeĀenĀ ich ekonomickej efektĀvnosti.

• NaŤastie predaj krajskĀch nemocnĀ bol podľa vyjadrenĀ predstaviteľov kraja vĀĀĀenĀ.

• Ja ako krajskĀ poslanec nateraz vĀĀĀujem aj nĀjom nemocnice, alebo len jednej z nich. Preto som hlasoval PROĀ predloĀenĀmu uzneseniu.

• PreĀo hovorim NIE nĀjmu? PretoĀe zlĀ ekonomickĀ situĀciu nemocnice je stĀle moĀné zvlĀdnuť riadnym a odbornĀm vedenĀm.

Pravidelne prinĀšam informĀcie z TreĀianskeho kraja. Riešim podnety a tĚmy z nĀšho regionu na pĀde TSK. Ak mĀte otĀzky, nevĀhajte ma kontaktovať: michaldureje@gmail.com



Mgr. Michal Āureje, Ph.D. poslanec TreĀianskeho samosprĀvneho kraja

STRECHY

OPRĀVY A REKONŠTRUKĀIE STRIECH ZATEPLOVANIE PLOCHĀCH STRIECH



www.tipstav.sk

- RodinnĀ domy
- BytovĀ domy
- ObĀianske budovy
- PriemyselnĀ haly

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

EnergetickĀ certifikĀty

OBNOV DOM 0911 961 359

GEO Mark s.r.o. **G. ŠvenĀho 6 Prievdz**

GeodetickĀ prĀce:

- geometrickĀ plĀny • vecnĀ bremeno
- polohopisnĀ a vĀŤkopisnĀ plĀny
- vytĀĀenie hranĀc pozemkov, polohy budov a inĀ

ObjednĀvky:

- osobne: Po - PĀ 8.00 - 15.00 hod. (budova Tatrabanky oproti OkresnĚmu sĀdu)
- telefonicky: 046/542 41 52
- elektronicky: geomark@geomark.sk

ODKUPENIE-NEHNUTELNOSTI.SK

OdkĀpime v okrese Prievdz BYT - DOM - POZEMOK

15 rokov skĀsenosti, fĚrovĀ jednanie BezpeĀnĀ platba, bez provĀzie pre RK Ochrana sĀkromĀa, dedĀckĀ konania Desiatky spokojnĀch klientov

0948 195 172 , 0918 446 331

statika a projekty stavĀb • odbornĀ stavebnĀ poradenstvo stavebnĀ dozor • ŰPLNĀ STAVEBNĀ SERVIS - od zĀmeru cez projekt po realizĀciu stavby, Űkony s pozemkami ...

Ing. DušĀn Homola sĀdny znalec, autorizovanĀ stavebnĀ inĀinier

znalec v odbore stavebnĀctvo PrĀvat: 972 32, Chrenovec-Brusno Ā. 551
odvetvie: odhad hodnoty nehnuteĀnosti Office: KošovskĀ 11B, Prievdz
mobil: 0905 288 104
pozemnĀ stavby e-mail: hdsro2011@gmail.com, www.hdsro.sk
poruchy stavĀb

HĀĀĀTE SPOLĀHLIVĀHO ZĀHRĀDNĀKA na ŰdrĀbu zĀhrady, domu alebo firemnĀho areĀlu?

S DLHOROĀNĀMI SKĀSENOŠĀMI

- ProfesionĀlne zĀhrĀdnĀckĀ prĀce
- PravidelnĀ ŰdrĀba
- VlastnĀ nĀradie
- Flexibilita, spolĀhlivosť

Kontakt: 0944 455 099

S našími klinikami o zubnĀ benefity neprĀdete.

PrestĀpĀte k nĀm a zĀskate 150 Ā

+421 902 828 111 nĀtra@zubkovevily.sk ŠĤefĀnikova trieda 100, NĀtra

+421 911 707 167 prievdz@zubkovevily.sk BojnĀckĀ cesta 447/43, Prievdz

+421 911 909 039 piestany@zubkovevily.sk Winterova 1745/41, PiešĤany

ZĀBKOVĀ VĀLY DĀNTĀLNE KLINIKY



Správna voľba

40% ZĽAVA

3.29***

1.95

(1 kg = 280)

Tradičné maslo
250 g



60% ZĽAVA

3.98***

1.59

Ploché broskyne
1 kg balenie



37% ZĽAVA

11.70***

7.29

Čerstvé vajcia „M“
60 kusov



1 kus iba
0.13

58% ZĽAVA

4.31***

1.79

Cherry paradajky
strapcové
500 g balenie



Lidl STÁNOK
BEZNA ČERSTVÉ

42% ZĽAVA

6.99*

3.99

(1 l = 100)

Krušovice Originál
10°
8 x 0,5 l + 4 l
zvyšný výčapný pivo
+ záloh za obaly 1,20 €



8x
0,5 l iba
0.50

47% ZĽAVA

3.79

1.99

Kuracie štvrte XXL
cena za 1 kg



*Výdeľová cena vrátane dane za spotrebu, vrátane dane za spotrebu.
**Začiatok platnosti: 17. 6. 2024, do konca platnosti: 23. 6. 2024.
***Cena doplnená o daň za spotrebu, vrátane dane za spotrebu. Cena za spotrebu: 1,20 €.



Fandíme spoločne
naším chlapcom

Lidl - Generálny partner
Slovenského futbalového zväzu



Prezentačný materiál platí od 17. 6. do 23. 6. 2024 alebo do vypredania zásob. Čiastočne platí v obchodoch LIDL, ktoré sú označené v tomto materiáli. Cena za spotrebu: 1,20 €.

Optimalizácia siete stredných škôl

Ministerstvo školstva predstavilo plán optimalizácie siete stredných škôl na Slovensku, ktorá má zo strany rezortu školstva jasnú podporu. Dlhodobý stav, v ktorom sa udržiavajú predimenzované a neefektívne kapacity, je podľa neho už ďalej neúnosný. Uvádza, že súčasná sieť stredných škôl trpí prílišnou zotrvačnosťou, pričom jej štruktúra zodpovedá inému demografickému vývoju a iným požiadavkám trhu práce.

Mnohé zo stredných škôl majú podľa rezortu školstva v súčasnosti stanovené rozpočty iba na prežitie a aj preto nemajú prostriedky na modernizáciu priestorov či vzdelávacích postupov. „Ak nezačneme konať, bude to mať zlé následky pre celú sieť stredných škôl. Budú chýbať schopní a manažersky pripravení riaditelia, kvalitní učitelia, bude narastať investičný dlh a peniaze štátu sa budú používať na prežívanie neudržateľného systému. Stav, keď máme necelých tristo žiakov priemerne na jednu strednú školu, je jednoducho neudržateľný,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Chystajú súbor opatrení

Cieľom ministerstva školstva je v spolupráci so samosprávnymi krajinami, zamestnávateľmi a ďalšími rezortmi pripraviť súbor opatrení, ktoré ozdravia sieť stredných škôl. „Nejde o znížovanie počtu budov škôl, ale o podporu ich spä-

jania do silnejších celkov so silnejším manažmentom,“ zdôraznil T. Drucker. Rezort školstva podporí zriaďovateľov a manažmenty škôl pri vytváraní efektívnych klastrov škôl alebo samostatných silných škôl. Kvalitnejšie stredné školy budú silnejšími partnermi pre firmy aj vysoké školy a lepšie pripraví žiakov na univerzity alebo trh práce. Cieľom je zároveň podpora vzniku moderných škôl, ktoré reagujú na zmeny a výzvy a ponúkajú možnosti rozvoja v oblasti neformálneho a celoživotného vzdelávania.

Môžu predkladať projekty

Rezort školstva pozýva štátnych aj neštátnych zriaďovateľov stredných škôl, aby do konca augusta 2024 predložili ministerstvu školstva projekty optimalizácie siete vo svojej zriaďovateľskej pôsobnosti. Projekty budú zahŕňať víziu zriaďovateľa, rozvoj ľudských zdrojov, efektívnosť prevádzky a financovania, udržateľnosť vybavenia škôl a vytváranie partnerstiev. Každý projekt bude posúdený na expertnej úrovni, s odporúčaniami prerokovanými s príslušnými organizáciami. V marci 2025 budú môcť zriaďovatelia predložiť žiadosti o zmenu v sieti, aby mohla byť optimalizácia schválená od školského roka 2025/2026.

Od roku 2025 pripravilo ministerstvo viacero legislatívnych zmien, ktoré podľa neho uľahčia optimalizáciu siete stredných škôl.

» ren

JK ALMUS ORGANIZUJE

LETNÉ TÁBORY PRI KONÍKOCH







KDE ?
LIPNÍK 97,
97232
7KM OD
PRIEVIDZE

1. TURNUS 30.6. - 5.7. 2024
SÚSTREDENIE 8-10.7. 2024
2. TURNUS 14-19.7. 2024
3. TURNUS 4-9.8. 2024
4. TURNUS 18-24.8. 2024

V TÁBORE JE ZABEZPEČENÝ PROGRAM AKO JAZDENIE NA KONI, VYCHÁDZKY DO PRÍRODY, STAROSTLIVOSŤ, AKTIVITY V PRÍRODE, SPOLOŽENSKÉ HRY, DISKOTÉKA A MNOHO INÉHO... STRAVA AJ PITNÝ REŽIM ZABEZPEČENÝ.

Tábor je určený pre detičky a mládež, ktoré milujú tieto štvornohé tátoše a chcú zažiť nezabudnuteľné leto v prírode, zdokonaľiť sa v jazdení a zažiť skvelú zábavu.

Vhodný nie len pre začiatočníkov, ale aj pre pokročilých alebo „starších“ jazdcov, pre ktorých sme pripravili priestor pre ďalšie zdokonalenie svojich jazdeckých zručností.

CENA 180 €

0908775321 Mgr. Lenka Humajová
Jazdeckyklubalmus@gmail.com
FB: jazdecký klub Almus

PONUKA PRÁCE

- **STOLÁR: 7€/hod. + odmeny na TPP**
- **MONTÁŽNIK NÁBYTKU na živnosť**
- nástup možný ihneď
- vodičský preukaz skupiny B

Kontakt: 0911 788 450

Technické služby BOJNICE, p.o.m.,



prijmu do pracovného pomeru **S NÁSTUPOM IHNEĎ**

AUTOMECHANIKA

Pracovná doba od 7.00 hod - 15.00 hod.

Mzdové podmienky 1.100 €
Dohoda možná.

ELEKTRIKÁRA

Kontakt

Tel. číslo: 0902 898 102 - Ing. Nováková

... tu mohla byť Vaša inzercia

prievidzsko@regionpress.sk

0905 719 148

DOPISOVANIE a OBNOVA PÍSM
na pomníkoch priamo na cintoríne
dodanie do 3 dní

Kamenárstvo 0905 212 599
- Lehota pod Vtáčnikom

PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS
na obchodnú prevádzku v **PRIEVIDZI**

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti,
zdravotná spôsobilosť,
bezúhonnosť

corado@corado.sk
0911 158 494

Hľadáme cukrárku alebo pomocnú cukrárku.

- prax v obore je výhodou
- nástup možný ihneď
- soboty a nedele voľné
- práca od 6:00 - 14:30
- miesto výkonu práce: Kanianka

bližšie info 0908 308 250

Odvykanie od fajčenia a jeho úskalia

Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) priniesol na sociálnej sieti pri príležitosti Svetového dňa bez tabaku informáciu o sieti poradní zdravia, ktorá funguje na regionálnych úradoch verejného zdravotníctva a poskytuje **bezplatné odborné poradenstvo každému, kto prejaví záujem odvyknúť si od fajčenia a užívania alternatív k fajčeniu. Zároveň ponúkol odpovede na najčastejšie položené otázky k odvykaniu od fajčenia.**

„Okrem odborného poradenstva vyškolenými pracovníkmi v poradniach zdravia na regionálnych úradoch verejného zdravotníctva funguje v Slovenskej republike aj Linka pomoci na odvykanie od fajčenia na telefónnom čísle 0908 222 722. Prevádzkujú ju odborní pracovníci úradov verejného zdravotníctva v oblasti poradenstva odvykania od fajčenia. Na linku je možné volať v pracovných dňoch od 8.00 h do 15.00 h,“ informoval ÚVZ SR.

Ponúkame odpovede na niektoré z najčastejšie položených otázok k odvykaniu od fajčenia. Odpovedá na ne Mgr. Katarína Blažová z Poradne na odvykanie od fajčenia na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva v Bratislave:

Ako mám skončiť s fajčením a s alternatívami k fajčeniu, ak už som to viackrát skúsil a vždy sa k tomu vrátim?

„V prvom rade je dôležité vaše vnútorné

nastavenie, preskúmať, či ste naozaj pevne rozhodnutí, odhodlaní a máte skutočne pádny dôvod na skončenie so závislosťou. Ak áno, je dôležité si zapamätať, prípadne zapísať tieto dôvody, aby ste sa neskôr pri závähaniach a slabých chvíľkach k nim mohli vrátiť a utvrdiť sa o správnosti vášho rozhodnutia. Niektorí môžu argumentovať, že nemá pevnú vôľu a preto vždy zlyhá, ale vôľa nie je pevne stanovená a dá sa podobne ako naše svaly trénovať – vybudovať,“ približuje odborníčka.

Čo mám robiť, keď už som rozhodnutý a príde znova chuť na cigaretu či iné alternatívy k fajčeniu?

„Naším klientom v rámci poradne na odvykanie od fajčenia ponúkame viacero techník, ktoré im pomôžu zbaviť sa závislosti na fajčení a alternatív k fajčeniu a tiež na zvládanie abstinenčných príznakov. Dôležité je uvedomiť si, že ak chcete navždy skončiť s touto závislosťou, bude potrebné zmeniť svoje doterajšie návyky, teda prerušiť príčinnú súvislosť medzi situáciou a užívaním uvedených výrobkov. Napríklad mnohí majú hlboko zabudované zvyky - dať si cigaretu či užiť alternatívu k fajčeniu hneď po zobudení, pri pití kávy, po jedle, pri telefonovaní alebo v spoločnosti iných fajčiarov. Bude potrebné prerušiť túto naviazanosť a nahradiť spomenuté situácie iným zvykom. Napríklad si dať po zobudení sprchu a raňajky, kávu vymeniť za iný nápoj, napríklad čaj

alebo vodu. Ak ste pri telefonovaní zvyknutí na cigaretu v ruke, nájdite si čokoľvek iné okrem cigarety. Ak vám napríklad chýba cigareta v ústach, skúste žuvačky, prípadne nejaké ovocie alebo vodu – osvieži vám ústa a zníži tak chuť zapáliť si. Pozor v tomto období aj na alkohol, tiež bude potrebné sa na čas vyhnúť stretávaniu sa s fajčiarmi. Je dobré pripraviť sa na situácie pri ktorých viete, že príde chuť na cigaretu či alternatívy k fajčeniu a dopredu si naplánovať, akým spôsobom ich budete zvládať - aby vás takéto situácie nezaskočili. Ľudia okolo vás by mali vedieť, že sa snažíte skončiť s fajčením, preto ich poprosíte, aby vás cigaretami či alternatívami k fajčeniu neponúkali. Tiež je veľmi dobré mať priateľa, ktorý vás podporí vo vašom zámere. Domácnosť, v ktorej žijete, si bude vyžadovať zmenu a odstránenie vecí, ktoré vám pripomínajú fajčenie, teda popolníky, zapalovače a samozrejme, cigarety. Snažte sa mať vždy naplánovaný deň: vyvážte čas na prácu, relax, skúste cvičenie alebo šport. Nemusí to byť nič náročné, stačí rýchla chôdza, hlavné je nechať priestor nude, pretože to iba podporí myšlienky na cigarety a alternatívy k fajčeniu,“ radí odborníčka.

Existujú nejaké lieky na odvykanie od fajčenia?

„Pri procese odvykania vám môžu byť nápomocné nikotínové náhrady v podobe žuvačiek, náplastí, alebo sprejov a



Ilustračné foto.

zdroj foto maxknoxvill pixabay

tiež beznikotínová liečba liekmi, ktoré sú viazané na lekársky predpis. Treba si však uvedomiť, že len tieto náhrady a lieky nestačia a nemôžete sa celkom spoľahnúť, že všetku prácu urobia za vás. Bez vášho vkladu v podobe odhodlania a pevnej vôle, teda bez zmeny spôsobu myslenia, a tým aj spôsobu správania, to nebude možné,“ objasňuje odborníčka.

Priberiem, ak prestanem fajčiť či užívať alternatívy k fajčeniu?

„Pozor na nahrádzanie cigarety či alternatív k fajčeniu pochutinami a sladkosťami, vtedy by naozaj hrozilo priberanie na hmotnosti. Dá sa tomu vyhnúť vyváženým a pravidelným stravovaním a dodržiavaním aktívneho životného štýlu,“ približuje odborníčka.

Kontakty na poradne zdravia: <https://www.uvzsr.sk/web/uvz/kontakty-na-poradne-zdravia>.

» 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

FLEBAVEN 500mg 90tbl
18,10€
15,99€

Lieči prejavy žilového ochorenia ako bolesť, opuch, pocit ťažkých nôh či nočné kŕče. Tiež lieči príznaky akútneho hemoroidálneho ochorenia. Liek obsahuje mikronizovaný diosmín. Liek na vnútorné použitie

AVENE Z'AVA -8€ na opal'ovacie prípravky

Bioderma Atoderm krém na ruky a nechty 50ml
4,90€
2,45€

Výživný krém na každodennú starostlivosť o pokožku rúk a nechtov

La Roche-Posay ANTHELIOS Z'ava - 6€ na celú radu + Darček La Roche-Posay Lipikar Syndet AP+ 100ml sprchový gél

Vichy darček k nákupu nad 29€

BIODERMA pri nákupe z celého sortimentu nad 28€ Z'AVA -8€

Vichy Darček k nákupu nad 29€ a Z'AVA -4€ na produkty z rady Liftactiv

Herbex Čistec sypaný 30g
2,44€
1,71€

Centrum Kids 60 želé
9,60€
8,64€

Doplnok stravy pre deti od 3 rokov, Želé cukríky na podporu imunitného systému

Activ Apotheke Lifting 2+1 25ml
23,98€
15,98€

Krém je mimoriadne vhodný na hĺbkovú regeneráciu dermis. Obsahuje účinné látky, ktoré pleti dodávajú aktívny kolagén, stimulujú produkciu nového kolagénu a pôsobia proti degenerácii dermis

VOLTAREN FORTE 2.32% gél 150g
22,05€
18,99€

Analgetikum vo forme gélu s účinkom proti bolesti až na 24 hodín pri aplikácii 2x denne ráno a večer. Utlavuje od bolesti chrbta, svalov a kĺbov, pôsobí proti zápalu. Liek obsahuje dietylaminovú soľ diklofenaku, liek na vonkajšie použitie

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

Ako na nepekné škvrnny

Škvrna od jedla na obľúbenom oblečení, na koberci, či obruse nám vie občas poriadne pokaziť náladu. Jestvuje zopár spôsobov, ako si s ňou poradiť. Dôležité však je, pustiť sa do jej odstraňovania čo najskôr.

Oblečenie, obrusy

- so škvrnami od červeného vína by si mala poradiť soľ. Znečistený odev či obrus namočte do vlažnej vody, posypte vrstvou soli a nechajte pôsobiť. Následne vyperte obvyklým spôsobom.

- ak ste si oblečenie obľiali kávou, čo najskôr ho vyperte pod tečúcou studenou – v žiadnom prípade nie horúcou vodou. V prípade, že škvrna odoláva, posypte ju vrstvou zemiakového škrobu, nechajte pôsobiť a potom vyperte obvyklým spôsobom.

- škvrnou od čokolády skúste odstrániť vodou, do ktorej ste pridali lyžičku octu.

- na škvrnny od oleja môžete použiť kukuričný škrob. Škvrnou ním posypte, nechajte pôsobiť a následne vyperte. Dobrým pomocníkom je v tomto prípade aj žehlička a pijavý papier. Ten priložte na škvrnou a teplou žehličkou po ňom opakovane prechádzajte. Papier by mal masťnosť vsiaknuť. Potom stačí oblečenie či obrus vyprať.

- ak sa vám na odev prilepila žuvačka, vložte ho na určitý čas do mrazničky, následne by sa vám malo podariť žuvačku mrvením pomedzi prstami od-

strániť.

- smolu z odevu odstráňte tak, že ju najskôr pokvapkajte odlakovačom na nechty, nechajte vsiaknuť, preperte mrvením pomedzi prstami a následne vyperte mydlom.

- so škvrnami od rúžu či make-upu by si mal poradiť lieh. Znečistený odev položte na savú podložku a škvrnou potierajte vatičkou namočenou v liehu, potom ho vyperte obvyklým spôsobom.

- škvrnny od pera by mal vyčistiť podobne ako v predchádzajúcom prípade, lieh.

Koberce

- červené víno z koberca môžete odstrániť viacerými spôsobmi – ten najjednoduchší je, že znečistené miesto polejete perlivou vodou, nechajte pôsobiť a špongiou očistíte. Rovnaký spôsob môžete vyskúšať aj v prípade, že ste na koberec rozliali kávu.



» ren
zdroj foto JillWellington pixabay



„Všetko na svete sa dá nahradiť, ale človek, ktorý odišiel navždy nám bude stále chýbať.“

Dňa 10.6.2024 uplynulo 5 rokov od smrti

Vlastimila Prosa.

z Prievidze.

Navždy bude v našich srdciach.

S láskou spomínajú synovia Peter, Martin, vnúčik Peško a ostatná rodina.

KAMENÁRSTVO

Beňuška



Žulový jednohrob rám+ krycia doska

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

Žulový dvojhrob rám+ 2krycie dosky

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

váža + svietnik grátis

Tel.: 0905 38 00 25

Prievidza

Objednávky po telefonickom dohovore. aj na splátky bez navýšenia

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



VSTAVANÉ SKRINE



KUCHYNSKÉ LINKY

MOŽNOSŤ NÁKUPU AJ NA SPLÁTKY

Quatro

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

INTERIÉROVÉ A BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

PREČO REKLAMNÁ INZERČIA 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 ...**

PRIEVIDZSKO

Kontaktujte nás: 0905 719 148

PONUKA STAVEBNÝCH PRÁC

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

0908 808 846 | 0948 975 710

KLOBÚKY TEXTIL

30 rokov na tom istom mieste

Sídliisko Mládeže za Okr. úradom práce Mišika 30, Prievidza

PLAVKY košíky B-G

slovenský výrobca

MÓDNE OBLEČENIE dámske - pánske

0907 975 776

Predaj mladých nosníc

7-týždňové vysokožnáškové mladky plemeno **DOMINANT**

5 € / ks

Predaj kýmnych zmesí

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME

Dovož priamo na adresu

Farma Frajkovci: 160 Veľčice

frajka.team1@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk

**0940 658 399
0905 355 145**

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie **-20%**
- chemická injekcia **STOP VODA**

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

ŽALÚZIE, SIEŤKY OPRAVY ŽALÚZIÍ

DEŇ A NOC, DVEROVÉ SIEŤKY, PLISSÉ

0905 467 323 • vagstav@gmail.com

REKONŠTRUKCIA

- ✓ domov
- ✓ bytov na kľúč
- ✓ nadstavby a prístavby
- ✓ zateplenia domov
- ✓ fasády
- ✓ omietky
- ✓ zámková dlažba
- ✓ strechy
- ✓ altány
- ✓ hydroizolácie Fatrafol
- ✓ izolácie domov
- ✓ elektroinštalácia
- ✓ jadrá a nátery 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

IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH

Obhliadka a cenová ponuka zdarma.

0904 005 299

VÝRUB A OREZ STROMOV V RIZIKOVÝCH PODMIENKACH ZDRAVOTNÝ REZ OVOCNÝCH STROMOV

ÚDRŽBA ŽIVÝCH PLOTOV

KOSENIE ZÁHRAD

0902 796 885

RSizol s.r.o. STRIEKANÉ PENOVÉ IZOLÁCIE

IZOLUJEME

- stechy
- stropy
- steny
- podlahy
- základy

0919 040 169
www.rsizol.sk

VÝMENA STREŠNÝCH KRYTÍN, KROVOV, RÍN

Hydroizolácie striech

Tel.: 0917 114 686

PLOCHÉ STRECHY

0905 662 229

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

OBKLADY A DLAŽBY

- Rekonštrukcie na kľúč
- Kuchyne, kúpeľne
- Prerábky bytov a domov

Kontakt: 0949 550 582
prerobime@gmail.com

EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587

- 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

NON-STOP

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

VEĽKÁ JARNÁ AKCIA -25%

Interiérové dvere so zárubňou 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

k vybraným dekórom podložka a lišta len za 1 cent

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

Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

0948 300 988

platená inzercia

ĎAKUJEME

Dňa 30. a 31.5.2024 sa v Dinonoparku Bojnice rozliehal detský džavot a smiech. Ako sa zvykne vraviť, bol nátrek. Pýtate sa prečo?

Deti zo Základnej školy s materskou školou Bojnice, Malonecpalská, Dobšinského a Energetikov tu v rámci MDD oslávili svoj sviatok. Prijali pozvanie managementu Kúpeľov Bojnice a.s na bezplatnú návštevu tohto pekného a zaujímavého areálu plného všakovakých príšer, ktoré doteraz väčšina z nich videla len v učebnici či filme. Deti sa touto správou potešili o to viac, že mnohé z nich návštevu takéhoto areálu so svojimi rodičmi ešte neabsolvovali. Niektoré pani učiteľky prezieravo využili ponúknutú príležitosť, takže nešlo len o takú obyčajnú prechádzku, ale o nenásilnú a nevtieravú formu edukácie žiakov bez toho, aby si to vôbec uvedomovali.

Tí najmenší, škôlkari a prváčikovia sa potešili aj bonusu v podobe jazdy vyhlídkovým vláčikom. Kto by predsa šliapal do takého kopca, keď sa môže previesť? Záver bezstarostného dopoludnia sa nemohol ukončiť nikde inde, ako v areály zábavných prvkov pod vyhlídkovou vežou Čajka v oblakoch. Za dva dni sa tomuto darčeku potešilo viac ako 1400 detí. Ich spokojnosť a veľké ĎAKUJEME patria tým, ktorí vedia, že osobnú averziu treba niekedy hodiť za hlavu, povzniesť sa nad vec a ísť za vznešeným cieľom. Prečo sa o tejto peknej akcii nedozvedáme z oficiálnych zdrojov mesta nevieme. Snáď v blízkej budúcnosti dôjde k zakopaniu vojnovkej sekery a prelomeniu ľadov.

Jaroslav Hanzel, Bojnice



Samoobslužná požičovňa kajakov na rieke Hornád

Zdatní vodáci, ale aj záujemcovia o nový zážitok z radov širokej verejnosti, ktorí si chcú vyskúšať vodáctvo, sa môžu tešiť na systém samoobslužných požičovní kajakov. Ten pribudol v uplynulých dňoch v Košickom kraji. Zrealizovaný bol na rieke Hornád a v našich podmienkach sa stáva priekopníkom zdieľaných služieb na vode.

Na slovenskom toku rieky Hornád sa celkovo nachádza 5 nástupných a/alebo výstupných miest s inteligentným kontajnerom a jeden „drop-off point“. Kontajnery sú umiestnené po prúde rieky vo Veľkej Lodine a v Kysaku, a následne v Košiciach sa nachádza priestor pre bezkontaktné odovzdanie lodí v areáli lodenice Splavujeme.sk. Pod Košicami je opäť možné začať splavovať v Ždani a ďalší kontajner sa nachádza v Trstenom pri Hornáde. Posledný kontajner na slovenskej strane je umiestnený v Milhosti. Splavujúci však môžu pokračovať aj ďalej do Maďarska, kde sa automatizované kontajnery nachádzajú v obciach Hidasnémeti, Pere a Hernádkércs. „Unikáty Košického kraja sú opäť bližšie návštevníkom aj domácim. Je sa čím pochváliť, pretože zdieľanie kajakov na Hornáde je mimoriadne inovatívne. Službu si športovci aj laici dokážu bez obáv napláňovať a následne si bezobslužne užijú aj celý splav. Proces je plne automatizovaný a prebieha cez mobilnú

aplikáciu. V praxi to vyzerá tak, že po rezervácii si záujemcovia svoje pravidlo aj všetko potrebné príslušenstvo pre splav prevezmú z takzvaných nadrozmerých smart schránok. Aj tento projekt je dôkazom toho, že susedské vzťahy medzi krajinami, ale aj obcami župy nenechávame odísť dole vodou,“ vysvetlil v skratke fungovanie samoobslužnej požičovne predseda Košického samosprávneho kraja Rastislav Trnka. „Aktuálne spustený systém samoobslužných požičovní kajakov pobeží v prvom roku v testovacej prevádzke, a tak chceme používateľov tejto novej služby poprosiť o spoluprácu v prípade, že sa stretnú s nejakým nedostatkom, aby ho prevádzkovateľovi operatívne nahlásili. My sa budeme následne snažiť s dodávateľom systému službu zlepšovať“, uviedla výkonná riaditeľka Krajskej organizácie cestovného ruchu Košice Región Turizmus (KRT), Lenka Vargová Jurková.

Systém bude prevádzkovaný v letných mesiacoch od 1. 6. do 30. 9. 2024. Lode si je možné zapožičať v čase od 8.00 h do 18.00 h. Splav je nutné ukončiť pred zotmením.

Pozor! Splav v testovacej prevádzke odporúčajú deťom od 12 rokov. Na vodu nesmú deti mladšie ako 3 roky. Osoby do 18 rokov môžu splavovať len pod dozorom zákonného zástupcu.

» [ren](#)

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKCH
PRIAMO NA CINTORÍNE
 čistenie dvojrobu 100€
0944 229 001

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

- PLECHOVÉ
- ŠKRYTOVÉ
- ŠINDĽOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- ZATEPLENIE DOMOV
- PRÍSTAVBY
- BYTOVÉ JADRÁ
- ELEKTROINŠTALÁCIE
- POTERY, OMIETKY
- VODA, KÚRENIE

0948 107 877

eko **Letná AKCIA**
 na kvalitné briкеты, pelety a drevo

Doprava v rámci celej SR ZDARMA

Bukové briкеты 960 kg / -285€ 252€ 600 kg / -285€ 195€	Smrekové peletky A1 1005 kg / -310€ 292€ 780 kg / -265€ 249€	Drevo v kliečke 1 prm / 172€ 1,7 prm / 210€
---	---	--

OBJEDNAJTE: 0918 348 999
 www.ekomax.sk info@ekomax.sk Akcia platí do vyčerpania zásob

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
 frézovanie od 15€/bm

- Stavba trojvrstvových komínov
- Prestavby nadstrešných častí komínov
- Rekonštrukcia a sieťkovanie komínov
- Montáž zrealizujeme za jeden deň

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
0904 157 144, 0903 874 784

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL ZĽAVA na materiál 35%

Zateká Vám strecha?
 Spofahnite sa na odborníkov a budete kľudne 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**

KOMINÁRSTVO
 OBHLIADKY ZDARMA

- FRÉZOVANIE
- VLOŽKOVANIE
- ODDECHTOVANIE
- STAVBY KOMÍNOV

www.krbyakominy.sk 0904 947 422

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

DOVOZ NA ADRESU
 18 týž. mládky, brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk 0944 842 953

REKONŠTRUKCIE DOMOV BYTOV
 ✓ HYDROIZOLÁCIE FATRAFOL
 ✓ NÁTERY STRIECH
 ✓ ZATEPLENIE DOMOV, FASÁDY
 ✓ KOMPLETNÉ STAVEBNÉ PRÁCE

0902 353 085

✓ ZATEPLENIE RODINNÝCH DOMOV, FASÁDY
 ✓ REKONŠTRUKCIE DOMOV, BYTOV
 ✓ ELEKTROINŠTALÁCIE
 ✓ OPLATENIA
 ✓ ZÁMKOVA DLAŽBA
 ✓ STRECHY

0911 475 700

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
 Fasádne 3-vrstvové komíny
 Rekonštrukcie komínov

Zľava na materiál 45% Frézovanie od 15€/m Obhliadka zdarma

MONTÁŽ V CELEJ SR tel: 0907 265 361

ADAM KRTKO
 • čistenie kanalizácie,
 • lapačov tukov
 • kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

PRAKTIK PUMP
 Profesionálny partner pre čerpadla a technológiu

ČERPADLÁ - VODÁRNE - NÁDRŽE - PRÍSLUŠENSTVO
NAKUPUJTE U ODBORNÍKOV **AKCIA**

PONÚKAME NAJLEPŠIE CENY, ODBORNÉ PORADENSTVO, SERVIS A ŠIROKÝ SORTIMENT.

KONTAKT: JANKA JESENSKÉHO 621, 960 01 ZVOLEN TEL.: 045/524 90.13-14, predajna@praktikpump.sk

PRAKTIK PUMP OPROTI NÁKLADNEJ STANICI!!!

TOVAR ZASIELAME AJ DORUČOVATEĽMI MALOOBCHOD - VEĽKOOBCHOD

*** na vybrané druhy čerpadiel a náhradných dielov**
www.praktikpump.sk

DOM KAVY
 DOMKAVY.SK TRNAVA

KAVOVA5 ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK

Jahodové nápoje

Mixovaním ovocia a zeleniny získame nápoje plné vitamínov. Reč je o domácich limonádach a smoothie, ktoré si môžeme pripraviť na mnoho spôsobov a spestriť si tak náš jedálny lístok.

Limonáda s jahodami a medovkou

Suroviny: 400 gramov čerstvých jahôd, 1 liter studenej vody, šľavu z jedného citróna, med podľa chuti, čerstvé lístky medovky, ľad

Postup: Jahody umyjeme a vložíme do mixéra, prilejeme vodu a šľavu z jedného citróna, pridáme med, pár lístkov medovky a rozmixujeme. Do pripraveného džbánku dáme ľad a zalejeme ho jahodovou limonádou. Podávame ozdobené kolieskami citróna a lístkami medovky.



Ilustračné foto.

zdroj foto Ajale pixabay

Náš tip: Ak by vám v nápoji prekážali zrnká z jahôd, môžete limonádu precediť cez sitko.

Jahodové smoothie s bielym jogurtom

Suroviny: 170 g bieleho jogurtu, 10 mandlí, 150 gramov mrazených alebo čerstvých jahôd, 180 ml ľadového zeleného čaju, 1 čajovú lyžičku škoricu

Postup: Do mixéra vložte všetky suroviny okrem škoricu a všetko spolu rozmixujte. Následne prelejte do pohára a posypete škoricou.

Jahodovo-banánový nápoj

Suroviny: 1 ks banán, 100 g jahôd, 100 ml mandľového mlieka (môže byť aj klasické), 1/2 ČL vanilkového extraktu, 1 PL medu

Postup: Jahody umyjeme a spolu s ostatnými ingredienciami dáme do mixéra. Mixujeme až kým získame krémovú konzistenciu. Servírujeme do pohára, ozdobené mäťovými lístkami a nadrobno nakrájanými jahodami.

» ren

Jahody môžete pestovať aj na balkóne či terase Doprajte si jahody, sú veľmi zdravé

Existuje veľa odrôd jahôd, ktorých väčšina rastie v oblastiach mierneho pásma a líšia sa navzájom nielen chuťou, ale aj veľkosťou či obdobím plodenia. Dozrievajú podľa odrody od neskorej jari až do začiatku jesene alebo až po výskyt prvých mrazov.

Účinky na zdravie

Jahody obsahujú veľké množstvo vody a taktiež sú bohaté na množstvo živín, vďaka čomu sú veľkým prínosom pre naše zdravie. „Sú bohaté na vitamíny ako napríklad vitamíny skupiny B a vitamín C, ktorého obsah je porovnateľný s obsahom v citrusových plodoch. Sú taktiež bohaté na minerály ako napríklad draslík a mangán,“ približuje na sociálnej sieti MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Jahody sú i bohatým zdrojom polyfenolových rastlinných farbív, ktoré zabezpečujú ich červenú farbu a majú i antioxidačný účinok. „Taktiež sú bohaté i na vlákninu, ktorá pomáha udržiavaniu zdravého trávenia a predchádzaniu zápchy či problémom s vyprázdňovaním,“ dodáva odborníčka.

Skladovanie jahôd

Jahody sú citlivé na spôsob skladovania a rýchlo podliehajú skaze. Najlepšie je ich uchovávať neumyté v chladničke, kde vydržia 3 až 5 dní. Umývať jahody sa odporúča až tesne pred ich konzumáciou, pretože dlhším namáčaním vo vode rýchlejšie podľahnú skaze. Skladovať ich môžete aj v mrazničke, kde vydržia aj niekoľko mesiacov.

Konzumácia jahôd

Keďže pri tepelnej úprave dochádza k stratám mnohých cenných živín,



Ilustračné foto.



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

najlepšie je jahody konzumovať čerstvé, prípadne ako súčasť ovocných či zeleninových šalátov. Tiež si ich môžete pridať do jogurtu či kaše alebo do smoothie nápojov.

Vedeli ste, že?

Konzumovať môžeme nielen plody jahôd, ale napríklad z lesných jahôd aj listy, z ktorých je možné pripraviť výborný čaj. Sušené listy sú dostupné aj v obchodoch.

Pozor! Po konzumácii jahôd sledujte reakciu svojho tela, pretože sa niekedy po ich zjedení u detí aj dospelých môžu objaviť alergické prejavy ako vyrážky, svrbenie v krku a na perách, slzenie alebo tráviace ťažkosti.

Pestovanie jahôd na balkóne

Zvykneme na balkóne pestovať kvety a každoročne ich dopĺňate o nové druhy? A čo tak urobiť tentokrát výnimku a zasadiť do črepníkov jahody? Na trhu nájdete viacero odrôd vhodných práve na balkóny či terasy. Ideálnym obdobím na vysádzanie jahôd sú mesiace apríl a máj, nič sa však nestane, ak ich zasadíte aj v júni. Pestovať ich môžete v črepníkoch, ale krásne vyniknú aj v závesných nádobách. Nielenže ušetríte priestor, ale budú pôsobiť veľmi dekoratívne a za dobrú starostlivosť vás odmenia sladkými plodmi.

Takto sa to podarí:

- Skôr ako sa pustíte do práce, pripravte si črepníky. V potrebách pre záhradkárov si kúpte substrát určený na pestovanie jahôd a tiež priesady. Najvhodnejšie odrody na balkón sú Camara, Elan alebo Toscana. Krátko pred výsadbou vložte priesady do vedra s vodou.
- Črepníky naplňte až po kraj substrátom. Rastliny vyberte z plastových nádob, v ktorých ste ich zakúpili, vysadte ich do rovnakej hĺbky, v akej boli zasadené v pôvodných nádobách a zalejte.
- Potom už stačí črepníky umiestniť na slnečné miesto a rastliny pravidelne zalievať tak, aby bola pôda vždy vlhká.

Náš tip

Životnosť balkónových jahôd je zväčša dva až tri roky. Ak črepníky obalíte pred príchodom zimných mesiacov hrubou tkaninou a rastliny prikryjete čečninou, môžete sa z úrody tešiť aj o rok. Stačí rastliny na jar vyčistiť od suchých listov a ešte pred začiatkom sezóny ich mierne prihnojiť.

» ren



MESTO PRIEVIDZA INFORMUJE

platená inzercia

Zvýšenie bezpečnosti chodcov na Mariánskej ulici

Mesto uzavrelo v týchto dňoch zmluvu si spoločnosťou STRABAG s.r.o. na vykonanie diela: Zvýšenie bezpečnosti chodcov na Mariánskej ulici v Prievidzi. Cena za dielo je 185 216,92 eur s DPH.

Predmetom zákazky je stavebno-technické riešenie zvýšenia bezpečnosti chodcov prechádzajúcich cez existujúcu miestnu cestu na Mariánskej ulici, vytvorenie zastávkových pruhov pre bezproblémovú obslužnosť lokality mestskou hromadnou dopravou, vytvorenie ochranných deliacich ostrovčekov, priechodu pre chodcov a úprava trvalého dopravného značenia.

Dielo je rozdelené na štyri etapy s rôznymi termínmi ukončenia. I. a II. etapa, ktoré zahŕňajú nové chodníky z betónovej dlažby, zastávkové zálivy, osvetlenie priechodu a dopravné ochranné zábradlie by mali byť dokončené do 30. augusta. III. a VI. etapa, ktoré zahŕňajú deliace ostrovčeky, autobusové prístrešky, terénne úpravy a trvalé značenie by mali byť sfinalizované a odovzdané do 15. októbra.

„Mesto malo podmienku, aby práce pri objekte samotnej školy boli zrealizo-

vané v období letných prázdnin od 1.7. do 27.8., aby práce čo najmenej narušali a obmedzovali dochádzku do školy,“ vyjadrila sa Ing. Nikmonová, vedúca odboru stavebného poriadku, výstavby a životného prostredia.

„Pozitívnu správou je aj fakt, že sa nám na tento projekt podarilo získať dotáciu z MF SR vo výške zhruba 50 tis. eur. na základe schválenej žiadosti v rámci Grantového programu P3 Dotácia na rozvoj regiónov,“ vyjadrila sa primátorka JUDr. Katarína Macháčková.



Nový chodník na Ul. J. Francisciho

Mesto vybuduje chodník k centrálnemu detskému ihrisku vo vnútrobloku na Ul. J. Francisciho. Zmluvu o dielo v celkovej hodnote 6 626,88 eur s DPH podpísala samospráva so spoločnosťou LEMAS spol. s r. o.

„Predmetom riešenia je vybudovanie nového chodníka o výmere 38,5m², ktorý bude spájať vstup centrálného detského ihriska situovaného vo

vnútrobloku na Ul. J. Francisciho s chodníkom, ktorý vedie pozdĺž bytového domu so súpisným číslom 20717 a 20512 a pozdĺž výmennikovej stanice spoločnosti Prievidzské tepelné hospodárstvo, a. s., čím sa zabezpečí ľahší prístup na detské ihrisko, hlavne pre mamičky s detskými kočíkmi,“ popisuje vedúca odboru stavebného poriadku, výstavby a životného prostredia Ing. Nikmonová.

Na bytovom dome na Ul. J. Fándlyho pribudne kolorovaná malba

Mesto uzavrelo v týchto dňoch objednávku na akciu „Grafický vizuál na bytovom dome Ulica J. Fándlyho 752“ so známym regionálnym umelcom Ivanom Jakušovským, ktorý skrášil kolorovanými malbami už viaceré bytovky v meste Prievidza. Cena za dielo je 1 875 eur.

Kolorované malby na bytových domov obdivujú nielen miestni obyvatelia, ale aj návštevníci zo širokého okolia. Nový motív kolorovanej malba starej Prievidze v podobe fragmentu pôvodného Masarykovho námestia skrášli do mesiaca bytový dom na Ul. J. Fándlyho č. 752.

„Vybraný motív bol odkonzultovaný s mestskou architektkou a práce budú hradené z rozpočtu mesta, z operatívnej potreby VVO č. 3,“ doplnila k akcii vedúca oddelenia výstavby a životného prostredia Ing. Kováčiková.



Oplatí sa!



GS
EUROTHERM
MONTY

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

Stannah

**-10%
ZĽAVA***

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

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

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

Služby
Špičkovej
Kvality

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 20/6/2024

TOP INJECT

S GARANCIOU

ZHUTŇOVANIE

**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

EKOLOGICKÉ

ČISTENIE FASÁD

ZĽAVA 50% rodinné domy

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA**

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

**ŠTAHOVACIA
SLUŽBA**

- **stahovanie**
- **vypratávanie**
- **ťažké bremená**

www.stahovacia-sluzba.com
tel.: 0905 462 875