

ZVOLENSKO DETVIANSKO-KRUPINSKO

Najčítanejšie regionálne noviny Týždenne do 38 400 domácností a firiem

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

11 rokov
skúsenosti



TeploZima.sk

17 000 +
spokojných
zákazníkov

**Doprajte si klimatizáciu
s odbornou montážou**

+421 905 722 725

www.teplozima.sk

SAMSUNG

DAIKIN

NAITEC

inventor

MITSUBISHI
ELECTRIC

TOSHIBA



Použite
zľavový kód

LETO50ZV

a získajte **-50 € zľavu**
na všetky klimatizácie

* zľava platí do konca augusta

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

☎ 0908 888 988 / ZVOLEN, J. JESENSKÉHO 89

PERGOLY

- BIOKLIMATICKÉ
naklápacie lamely
- strecha
s polykarbonátom
- strecha so sklom
- strecha rolovacia
- zimné záhrady

NOVINKA
VONKAJŠIE ŽALÚZIE
NA OKNÁ

SLOVREKLA s.r.o. - Zvolen, Trhová 6 (Tržnica)
www.slovrekla.sk, info@slovrekla.sk
045/540 20 71, 0905 298 160

KURZ SBS
LEN U NÁS ONLINE aj PREZENČNE

**Cez Úrad práce
pre všetkých
ZDARMA**

Kontakt:
kurzysbs@sbabb.sk
0911 514 328

**VÝKUP
KOŽÍ**

a PREDAJ KRMÍV

**PREDAJ
MLÁDOK
DOMINANT**
od 12.8.2024

Viac info **str. 4**

ZBER STARÝCH VOZIDIEL
a trvalé vyradenie z evidencie
možnosť odvozu.



Po-Pia: **0944 530 853**
7,00 - 15,30 **045/533 36 44**

STAVEBNÉ A MONTÁŽNE PRÁCE

**Rekonštrukcie
domov a bytov**

0919 175 335 www.profidemont.sk



ŠIMUNEK Kompletne
STAVBA - INTERIÉR - KURENIE
**rekonštrukcie
domov a bytov**

www.stavbysimunek.sk **0904 525 084**

**VÝRUB A OREZ STROMOV
V RIZIKOVÝCH PODMIENKACH**
ZDRAVOTNÝ REZ
OVOCNÝCH STROMOV
ÚDRŽBA ŽIVÝCH PLOTOV
KOSENIE ZÁHRAD
☎ 0902 796 885

**OBNOVA NÁPISOV
a DOSEKÁVANIE
DÁTUMOV na
POMNÍKOKH**
PRIAMO NA CINTORÍNE
čistenie dvojhrobu 100€
0944 229 001

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

PREDAJ MLÁDOK
18-týždňových nosníc
VÝKUP KOŽÍ

Predaj sliepok 18-týždňových
nosníc rôznych farieb. Areál
f. M.H.S. Osloboditeľov 917/3,
Krupina (bývalé Osivo), v STREDU dátumoch
14.8., 4.9., 25.9., 16.10. 2024
v čase od 15:00 do 17:00 hod.

0907 893 351
www.slovakiaskins.sk

STAVEBNÉ PRÁCE
Gigant build s.r.o. **0905 298 635**
0918 641 094
**!!! NAJLEPŠIE
CENY!!!**

- Bytové jadrá, omietky, stierky
- Sadrokartónové systémy
- Strechy, krovy, altánky
- Vodárske, elektrikárske práce
- Zatepľovacie práce
- Obklady, dlažby, zdvojené podlahy
- Rodinné domy od základu
- Nábytok na mieru

ČISTENIE HROBOV
JEDNOHROB 55 € DVOJHROB 85 €
Dosekávanie písma
Do 10 znakov 100 €, 11 a viac 10 €/znak
Obnova písma 1,20 €/znak
Posledná akcia pred Dušičkami!!!
Ing. Miroslav Greisiger **AKCIA**
0940 653 651, 0919 205 521 **do**
www.greisiger.sk **31.8.2024!!!**

Bezplatný týždenník

**ZVOLENSKO
DETVANSKO-KRUPINSKO**

EV 6201/24

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

Ročník I, Vydanie 15, týždeň 32/2024.

Redakcia: Hronská 1
ZVOLEN
zvolensko@regionpress.sk

INZERCIA

Mariana Kučerová 0907 727 201

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



Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (38.400 domácností)

Každý týždeň:

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



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	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34390	GALANTSKO-ŠALIANSKO	
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVICKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZÁMČOKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPOĽČIANSKO-PE-BN	
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49930	TRNAVSKO	
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30860	LUČEŇECKO-VK-PT	
MT	38570	MARTINSKO-TR	
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40150	PRIEVIDSKO	
ZH	38400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZV	26880	ŽIARSKO-ZC-BS	
ZA	50780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML	
KE	92130	KOŠICKO	
KS	24900	KOŠICKO okolie	
SL	12940	LUBOVNIANSKO	
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41520	POPRADESKO-KK	
PO	49940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL	

Salón krásy Šarming
M. R. Štefánika 68, Detva
ponúka služby:

- Kozmetické ošetrenia pleti • Masáže
- Depilácie • Úprava obočia a rias
- Aplikácia umelých rias
- Líčenie na rôzne príležitosti
- Účesy na rôzne príležitosti
- aj zapletané copíky s kanekalónom
- Manikúra - klasická, japonská, francúzska, nail art zdobenie, gélové nechty
- Darčekové poukážky
- Predaj kozmetiky a poradenstvo

0904 269 949

**Kúpim
STAVEBNÝ POZEMOK
do 30.000 €
alebo
STARÝ DOM, ZRÚCANINU**
rozloha 1500 m²
vzdialenosť do 10 km od Zvolena

Tel: 0908 855 513

Školský internát Zvolen,
Ul. J. Švermu 1736/14,
960 78 Zvolen
vyhlasuje

**OBCHODNÉ VEREJNÉ SÚŤAŽE
NA PRENÁJOM NEBYTOVÝCH
PRIESTOROV A POZEMKOV.**

Podmienky súťaže sú zverejnené
na www.skinternatzv.sk
v záložke "Nástenka".

**ZEMNÉ
A VÝKOPOVÉ
PRÁCE
minibagrom**

0940 600 478

PLASTOVÉ OKNÁ
výrobca okien a dverí z PVC a hliníka
vonkajšie žalúzie a rolety
garážové brány

Dobré Okno
Zvolen, s.r.o.

EUROCOLOR

**LETNÉ
AKCIE**

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

PREDAJ ŠTIEPANÉHO DREVA

Tvrde 60€/prms Mäkké 40€/prms

0948 158 922

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

KOSÍM KROVINOREZOM
KOSÍM AJ DO KOŠA
počas celého roka | Tel.: 0940 870 790

PREDAJ A PRENÁJOM NEHNUTEĽNOSTÍ
0911 211 470 videlkova@time4dreams.sk

REKONŠTRUKCIE DOMOV, BYTOV, STIERKY
Tel.: 0915 515 928

Predáme štiepané palivové drevo
s dovozom
0940 870 613 0944 304 589

**POŽIČOVŇA PRÍVESNÝCH
VOZÍKOV • 0940 600 478**

ŽALÚZIE
Radovan Matuš

ZASKLIEVANIE BALKÓNOV
roletky deň a noc
vertikálne žalúzie aj sušičky
sieťky proti hmyzu
zhrňacie lamelové dvere
servis balkónových roliet

www.balkony.net 0905 767 777

**Dvojplášťový
nerezový
komínový
systém**

-36 %

1095,- €
699,- €
ø 150 mm, 5 m

Brikona
komíny, kozuby, kachle

Zvolenská cesta 18
Banská Bystrica | brikona.sk | 048/416 08 08 | Po - Pia 7:00 - 15:30



Správna voľba

42% ZĽAVA

3.48***

1.99

(1 kg = 5,69)

Edam
350 g
block



AKTIVUJ KUPÓN



1+1 ZADARMO

1.98**

0.99*

Slniečnicový olej

1 l
Maximálny odber je 6 kusov na nákup.

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 0,99 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kus = 1,98 €
Cena za 2 kusy = 1,98 €



AKTIVUJ KUPÓN



9+3 ZADARMO

0.69**

0.52*

Trvanlivé mlieko

1 l
1,5 % tuku
polotučné
Maximálny odber je 12 kusov na nákup.

*Cena za kus pri kúpe 12 kusov = 0,52 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kus = 0,69 €
Cena za 12 kusov = 8,28 €



CELE BALENIE UŠETRÍ BALÍK



PLATÍ LEN DO 14. 8.

OD PONDELKA

OD PONDELKA 12. 8. DO NEDELE 18. 8.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

XXL XXL XXL XXL XXL XXL

ŠTEDRÝ PONDELOK

VYBRANÉ

PIVÁ

4+2

ZADARMO

PLATÍ LEN V PONDELOK 12. 8.

23% ZĽAVA

7.16***

5.49

(1 kg = 10,98)

30% ZĽAVA

7.16***

4.99

(1 kg = 9,98)

Čučoriedky
500 g balenie



45% ZĽAVA

11.98***

6.49

Konzumné zemiaky skoré
10 kg balenie
varný typ B - prílohové
neprané



1 kg iba

0.65

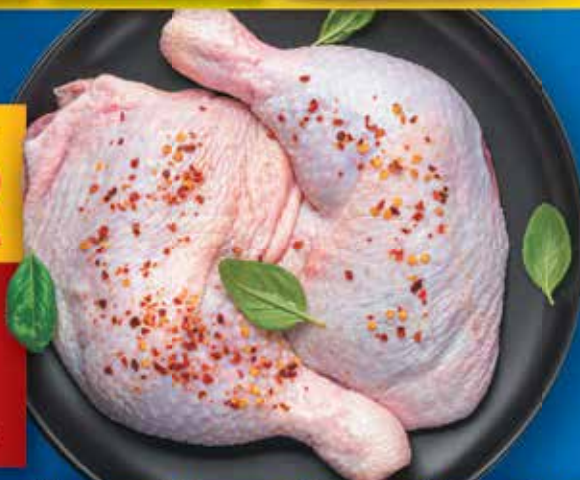
XXL

35% ZĽAVA

3.39

2.19

Kuracie štvrte XXL
cena za 1 kg



XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na hmotnosť produktu z akčiového týždňa.

Ponuka tovaru platí od 12. 8. do 18. 8. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk

Nový vzdelávací program v praxi

Od septembra 2024 bude podľa nového vzdelávacieho programu učiť viac ako 400 základných škôl. Pridajú sa tak k 39 školám, ktoré nové vyučovacie metódy zaviedli už v uplynulom školskom roku. Ministerstvo školstva pripravilo pre školy praktického sprievodcu tvorbou školského vzdelávacieho programu. Obsahuje aj ukážky priamo zo škôl, ktoré už majú s novým systémom vzdelávania skúsenosti.

Deti vyrastajú v inom svete, než vyrastali ich rodičia a predchádzajúce generácie. Majú odlišné skúsenosti, čelia novým podnetom a otvárajú sa im nové príležitosti a výzvy. Preto aj vzdelávací systém musí podľa rezortu školstva začať pripravovať žiakov a žiačky na budúcnosť iným spôsobom. Na túto potrebu zareagoval rezort školstva v roku 2021 prípravou kurikulárnej reformy. Vďaka Plánu obnovy a odolnosti SR sa spustili procesy, ktoré podľa neho približia vzdelávací systém na základných školách potrebám 21. storočia. Súčasťou zmien je aj nový štátny vzdelávací program, ktorý platí od roku 2023. „Potrebujeme školy, ktoré deti vybaví praktickými zručnosťami a kritickým myslením. Riaditeľky a riaditelia by mali byť lídrami, ktorí vytvoria podmienky pre interdisciplinárne a digitálne vzdelávanie. Učiteľky a učelia by mali fungovať ako mentori, ktorí vedú deti na ceste poznania. Mechanické memorovanie poučiek je zastarané a neefektívne. Potrebujeme mladú

generáciu, ktorá vie riešiť problémy a prispôbovať sa novým výzvam,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Postupná implementácia

Úspešné zvládnutie zmien si podľa ministerstva školstva vyžaduje postupnú implementáciu do škôl a dôkladné hodnotenie ich vplyvu v triedach. V prvom kole vybral rezort prvých 39 základných škôl, ktoré od septembra 2023 začali prvákov a prváčiky vzdelávať novým spôsobom. Od nadchádzajúceho školského roka sa k nim dobrovoľne pripojí ďalších viac ako 400 základných škôl. Všetky základné školy sa začnú pripravovať na vyučovanie podľa nového vzdelávacieho programu od školského roku 2026/2027.

„Prvý rok zavádzania zmien nás všetkých veľa naučil. Učiteľské kolektívy na väčšine zapojených škôl zistili, že si vedia pripraviť svoj školský vzdelávací program, s ktorým sú spokojní a rozumejú, ako ho majú realizovať. Viditeľne sa zvýšila ich profesionálna hrdosť,“ zhodnotil Martin Kríž, generálny riaditeľ sekcie predprimárneho a základného vzdelávania.

Ministerstvo školstva aktuálne pripravilo praktického sprievodcu tvorbou školského vzdelávacieho programu, ktorý obsahuje ukážky z nových školských vzdelávacích programov (ŠKVP). V tomto sprievodcovi nájdú školy príklady prvých šiestich ukážkových ŠKVP.

» ren



Dám do prenájmu 1 izbový byt v Detve
0904 808 685

GLAZÚROVANIE VANI
„Už 29 rokov od firmy MOLNAR“
0903 405 588
0905 983 602

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

DOVOZ NA ADRESU
18 týž. mládky, 8 týždňové morky, brojterové kuriatka
www.hydinashop.sk
0944 842 953

LB Iahen Bzenica = KVALITA OVERENÁ DESAŤROČIA - ponuka:
- Posledné vysoko nosivé mládky v sezóne 2024
Dominant vo všetkých farbách aj GreenShell (zelená škrupina)
16 a viac týždňové od **10,20 € / ks.**
Predaj každú sobotu od 09:00 h do 13:00 h do vypredania.
Naša aktuálna ponuka viď web: www.iahenbzenica.wbl.sk
Bližšie informácie a objednávky: v Bzenici č. d. 127 (smer Vyhne) - okr. Žiar nad Hronom; tel.: 045 / 676 91 18, 677 32 25, e-mail: iahenbzenica@gmail.com

VÝKUP KOŽÍ
Aktuálne ceny na www.slovakiaskins.sk
Kože vykupujeme vysušené, bez hláv a nožičiek. Cena koží sa môže meniť.
0,80 € za kus
králik s liečivom, nosnice, brojtery a kačice, bažant, ovce, kozy, ošípané, husi, morky, psy

vždy v PIATOK v týchto termínoch:	vždy v ŠTVRTOK v týchto termínoch:
30.8., 20.9., 11.10., 22.11., 13.12. 2024	15.8., 5.9., 26.9., 17.10., 7.11., 28.11., 19.12. 2024
Budča 9,00 hod. Dúbravy-Coop..... 12,10 hod. Kováčová 9,15 hod. Stará Detva 12,25 hod. Sliach 9,30 hod. Kriváň..... 12,45 hod. Sielnica..... 9,45 hod. Korytárky..... 13,00 hod. Veľká Lúka 10,05 hod. Hriňová..... 13,15 hod. Hronsek 10,20 hod. Detvianska Huta .. 13,30 hod. Vlkanová-has. zbr. 10,35 hod. Látky..... 13,45 hod. Badín 10,50 hod. Stožok..... 14,20 hod. Lieskovec-pošta ... 11,20 hod. Viglaš 14,35 hod. Zolná 11,35 hod. Zvolenská Slatina . 14,50 hod. Očová 11,50 hod.	Podkriváň 9,00 hod. Veľká Ves 12,40 hod. Mýtna 9,25 hod. Kalinovo 13,00 hod. Dobroč 9,50 hod. Breznička 13,15 hod. Kotmanová-CBA... 10,05 hod. Poltár-Zelené-host. 13,40 hod. Divin 10,20 hod. Hrnčiar. Ves-pošta . 14,20 hod. Tuhář-host. Eva ... 10,50 hod. Hrn. Zalužany-pošta 14,40 hod. Ružina-kostol 11,05 hod. Vidiná-Coop 15,00 hod. Lovinobaňa 11,20 hod. Tomášovce 15,20 hod. Činobaňa 11,40 hod. Halič-CBA..... 15,40 hod. Počnica-zvonica ... 12,05 hod. Podrečany-kostol .. 12,20 hod.

a PREDAJ KRMÍV
Výkup sa opakuje každé 3 týždne
PREDAJ MLÁDOK DOMINANT od 12.8.2024
Výkup sa opakuje každé 3 týždne
» Auto bude stáť na stanovišti alebo pred Obecným úradom 10 minút <<
VOLAJTE 0907 893 351 • 0907 684 441 • 0915 252 372 • 0905 345 352
www.slovakiaskins.sk • Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Šyvná 466

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

»Predám skúter Motorro 125, motor GY6, 4takt (dostupnosť dielov) r.v. 2013 a jazdí ako má, len sadnúť, cena 650€, dohoda. Tel: 0907213518

02 AUTO-MOTO / iné

»Kúpim starý Pionier, Babetu, Simsona aj pokazené, som zberateľ. Tel: 0915215406

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. Tel: 0908532682

09 DOMÁCNOSŤ

»Predám včelí med a domácu medovinu. Tel: 0904577495
»Predám tkané pokrovce. Tel: 0918699010

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Predám seno, slamu, malé aj veľké balíky. Tel: 0905518454
»Lacno predám broskyne. Tel: 0904351873

11 HOBBY A ŠPORT

»Predám bicykel KROSS-Hexaagon 2.0, 27 S black green yellow mat MiX S, cyklo košík, fľaša, cyklo pumpa, záмок. Cena 230€. Tel: 0903845395
»Kúpim staré hodinky, bankovky a mince. Tel: 0905767777

Chcete si podať inzerát?

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

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

Riadková inzercia reálna 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 vylúčuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie! Služba nefunguje u operátora 02 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, ZV zameňte za skratku novín, ktorú nájdete v tiráži Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Kreatívna dielňa FABLAB

Kreatívna dielňa FABLAB v Bratislave už niekoľko rokov vyplňa deťom letné prázdniny zaujímavým programom, dennými táborami a workshopmi. Tento rok k nim pribudla i možnosť špeciálnych workshopov pre znevýhodnené deti.

FABLAB je súčasťou Centra vedecko-technických informácií SR (CVTI SR) a zameriava sa na poskytovanie zážitkového vzdelávania, kde sa teória spája s praktickými skúsenosťami. Tento prístup podporuje tvorivosť a inovatívne myslenie, pričom je prístupný pre všetkých, bez ohľadu na ich fyzické obmedzenia alebo neurovývojové poruchy, ako sú ADHD, Aspergerov syndróm, dyskalkúlia a iné. Idea otvorí prostredie dielne i ďalším skupinám detí sa tvorila postupne. „Myšlienka venovať sa deťom so znevýhodnením sa zrodila po minuloročnej skúsenosti, keď sme na tábor zobrali dievčatko s vodiacim psom, ktoré nechceli vziať na denné táborové aktivity. Rozhodli sme sa tak dať šancu na príjemne strávené leto s novými poznatkami aj deťom so znevýhodnením“, vysvetľuje Terézia Kaliňáková, vedúca pracovníčka vo FABLABE. Príkladom toho je i návšteva chlapca (kvadruplegika) a jeho kamarátov počas júla. Pre jeho návštevu si pracovníci FABLABU pripravili špeciálne upravené ovládanie autíčka Kitronik :MOVE mk2 pomocou druhého microbitu. Kvôli svojmu obmedzeniu používania končatín dostal chlapec na hlavu provízornu šiltovku

s micro:bitom a pomocou pohybov hlavy určoval smer autíčka. Okrem toho si deti mohli vyskúšať rôzne ďalšie technológie, ako napríklad programovanie Ozobota, Mbot, ukážku 3D tlače, potlačie trička a hrnčekov. „Pre všetky deti sú pripravené aj stavebnice pre skladanie viacerých druhov robotov, stavebnice pre rozvíjanie manuálnych zručností či vypalovanie do dreva,“ upresňuje Kaliňáková.

Termín si treba dohodnúť - Pre deti so zdravotným znevýhodnením sú pripravené typy workshopov, ktoré možno individuálne prispôbiť ich potrebám. Tento prístup umožňuje deťom získať nové zručnosti a vedomosti v prostredí, ktoré podporuje ich osobnostný a intelektuálny rozvoj. Termíny na prihlásenie sa pre deti so znevýhodnením sú flexibilné a treba si ich vopred dohodnúť. Počas augusta sú však v termínoch 5., 12., 19., 26. od 15.00 do 16.00 hod. bezplatné exkurzie, kde si rodičia, deti, mládež, ktokoľvek, môže pozrieť výrobky a vybavenie FABLABU a pýtať sa na všetko, čo ich zaujíma.



» ren
zdroj foto CVTI SR

OVONA, spol. s r.o.
Dobrá Niva
ponúka na predaj

MLÁDKY ZNÁŠKOVÝCH PLEMIEN

Dekalb White
ISA Sussex
Bovans Brown
Moravia BSL
Moravia Barred

Miesto predaja: **Krupina, farma Bebrava**
(smer na priehradu)

Začiatok predaja je od 15. 8. 2024
Každý týždeň vo štvrtok, piatok
a v sobotu, v čase od 7:00 - 17:00 hod.

Objednávky:
0907 483 483

77-004

BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA AUGUSTOVÁ PONUKA

DOKÁŽETE ČOKOLVEK S

Od 25 m²*

9,99
m²

DLAŽBA „DOLOMITI“
Rozmery: 60 × 60 cm, mrazuvzdorná, vzhľad prírodného kameňa, oter 3, protišmykovosť R9. Obsah balenia 1,08 m². OBI č. 1570829

Od 25 m²**

7,99
m²

LAMINÁTOVÁ PODLAHA „CLASSIC“ GAŠTAN PIAGOLA
Rozmer dielca 1 292 × 193 × 8 mm. Obsah balenia: 1,994 m². Vhodné na pokládku na podlahové vykurovanie. OBI č. 2383099

Od 4 ks***

59,99
ks

INTERIÉROVÉ DVERE „MARINO 10“¹
Dostupné veľkosti 60, 70, 80 a 90, ľavé alebo pravé, rám z MDF dosky, stabilizačná výplň voštiny. Povrchová úprava lakovaná doska HDF. Saténové sklo SATYNA 4 mm (hladké/matné), čierne rámčeky. OBI č. 2516904 a i.

* Cena pri kúpe 1 bal.: 12,09 €/m². Najnižšia cena v období 30 dní pred znížením ceny tovaru: 12,09 €/m². Cena pri kúpe od 25 m²: 9,99 €/m².
 ** Cena pri kúpe 1 bal.: 9,99 €/m². Najnižšia cena v období 30 dní pred znížením ceny tovaru: 9,99 €/m². Cena pri kúpe od 25 m²: 7,99 €/m².
 *** Cena pri kúpe 1 ks: 69,99 €/ks. Najnižšia cena v období 30 dní pred znížením ceny tovaru: 69,99 €/ks. Cena pri kúpe 4 a viac kusov pri akejkoľvek kombinácii veľkostí a otváratosti krídla: 59,99 €/ks. Cena bez kovania a zárubne.
¹ Cena bez kovania a zárubne. Platí od 1. 8. do 31. 8. 2024 alebo do vypredania zásob. Platí len pre predajne: OBI Banská Bystrica, OBI Trnava, OBI Zvolen a OBI Žilina.

32-0056

Pozor na podvodné SMS správy

Finančná správa (FS) upozorňuje na podvodníkov, ktorí sa snažia oklamať daňovníkov. „Tentoraz im zasielajú podvodné SMS správy, v ktorých im ponúkajú vrátenie dane vo výške 100 eur, ak cez priložený odkaz vyplnia svoje bankové údaje,“ informuje Finančná správa a dodáva, že takéto SMS neodosiela a daňovníkom odporúča, aby na ne nereagovali a najmä neposkytovali žiadne svoje údaje.

Finančná správa apeluje na občanov, aby sa nenechali nachytať. Neznámy odosielateľ v mene finančnej správy rozposiela daňovníkom SMS správy, v ktorých ich informuje, že im „bolo schválené vrátenie dane vo výške 100 eur“, ktoré im budú elektronicky pripísané na účet, keď zadajú svoje bankové údaje cez priložený odkaz. Cez tento odkaz sa podvodníci snažia vylákať údaje k platobnej karte, aby ich následne mohli zneužiť.

Na SMSky nereagujte!

Finančná správa informuje verejnosť o týchto podvodných praktikách, aby občania zbytočne nenaleteli podvodníkom a neprichádzali tak o svoje pe-

niaze. Finančná správa vyzýva verejnosť, aby na takéto SMSky nereagovali, neklikali na priložené linky a nevyplňovali žiadne údaje. Finančná správa takýmto spôsobom nekomunikuje.

Finančná správa je orgánom štátnej správy v oblasti daní, poplatkov a colníctva. Úlohou FS je výber daní a cla s cieľom zabezpečiť príjmy do štátneho rozpočtu SR a EÚ.



Ilustračné foto. zdroj foto JerzyGorecki pixabay

RÝCHLOČISTIAREN PERIA
ŠITIE paplónov a vankúšov
AKCIA pri predložení inzerátu
čistenie+vankúšik, alebo nákupná taška ZDARMA
ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR
Tel:0905 267 750 ZVOLEN

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
• Stavba troj vrstvových komínov
• Prestavby nadstrešných častí komínov
• Rekonštrukcia a sietkovanie komínov
• Montáž zrealizujeme za jeden deň
frézovanie od 15€/bm
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 35%
0904 157 144, 0903 874 784

NÁTERY STRIECH
CERTIFIKOVANÍMI FARBAMI
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte:0944 813 531

BUKOVÉ brikety
Čistý produkt zo 100% čistého bukového dreva, bez umelín, lepidiel alebo škodlivín, našej vlastnej výroby
AKCIA 239€
nízka popolnosť nedehtujú pre všetky typy peciek, sporákov a krbov
ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm
výhrevnosť: 19 MJ/kg
popolnosť: 1,3%
NONSTOP SLUŽBA
0915 113 102
Rozvoz aj v sobotu

ADAM KRŤKO
• čistenie kanalizácie,
• lapačov tukov
• kamerovanie lokalizácia potrubia
NONSTOP 0948 948 606

PREDÁVATE DOM, BYT, POZEMOK A INÉ?
• Pomôžeme vám s ich predajom alebo prenájomom
• 15 ročné skúsenosti na trhu s nehnuteľnosťami
• Tržné ohodnotenie vašej nehnuteľnosti
• Profesionálne právne, katastrálne a hypotekárne služby
volajte 0903 419 623

REGION PRESS
WWW.REGIONPRESS.SK

Hľadáme TRAKTORISTU,
2 roky praxe,
ŠOFÉRA NA HÁKOVÝ NOSIČ KONTAJNERA
Miesto práce Zvolen
tel.: 0908 928 779

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

čujte.sk
Využime sezónu egrešov
www.cujte.sk

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

RI OKNA®
PLASTOVÉ - HLINÍKOVÉ - DREVENÉ OKNÁ - DVERE - HST portály
RIPLAST s.r.o., Ul.29.Augusta č.4151, 960 01 Zvolen
0915 816 929, zvolen@riplast.sk
www.riplast.sk

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

Občianska riadková inzercia

11 HOBBY A ŠPORT

• Kúpim dychové nástroje, heligónku, akordeón, husle. Tel: 0915876860
• Kúpim staré mikrofóny Neumann a iné. Dohoda istá! Tel: 0908465243

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

• Predám zväračku co2 Telnig 150, čerpadlo po G0 typ-4K-LH-02, súdky na kapustu 12l a 30l. Tel: 0944154776
• Predám nože na rezanie kapusty a keramický súdok 20l, cena dohodou. Tel: 0907806633

14 RÔZNE / iné

• Predám pšeničnú balikovanú slamu v malých balíkoch, okr. DT, cena 0,90€/ks. Tel: 0902152229

15 HĽADÁM PRÁCU

• Hľadám prácu, ako pomocná sila do kuchyne, alebo v potravinárskom priemysle, mám potravinárske minimum a zdravotný preukaz. Tel: 0908618202

16 ZOZNAMKA

• Sympatická 57r hľadá priateľa na zoznamenie. Tel: 0907277466

Chcete si podať inzerát?

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

Príklad:
RP ZV 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 každý začatý 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie! 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, ZV zašlite za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Dôležité sú záľuby, kamaráti ale aj zaujímavá brigáda

Pomôžme dospelým s aktivitami na leto

Leto a s ním spojené prázdniny sa prehupli do druhej polovice. Podľa odborníkov z Ligy za duševné zdravie je veľmi dôležité, aby mladí ľudia trávili leto zmysluplne. Nachystali zopár tipov, ako môžeme byť našim dospelým ratoľestiam v tejto oblasti nápomocní.

„Nie pre každého leto znamená čas výletov, dovoleníek a zábavy s kamarátmi. Absencia školskej rutiny u dospelých môže spôsobiť nárast pocitov izolácie, úzkosti či celkovej nepohody. Je to podmienené tým, akými aktivitami daný mladý človek letný voľný čas vyplní. Nie každý sa totiž okamžite vyberie na kúpalisko či na hory, niekto len napríklad zatiahne v izbe roletu, aby mu slnko nesvietilo do monitora. Je dôležité, aby dospelí načerpali v lete čerstvé sily,“ približujú odborníci z Ligy za duševné zdravie a ponúkajú niekoľko jednoduchých tipov, vďaka ktorým možno dokážete nenásilným spôsobom vášho dospelého presvedčiť, že aj v lete existuje priestor mimo jeho izby a spoločne dokážete vytvoriť zmysluplné prázdniny.

Zvážte ich záujmy

Ak chcete nielen vzbudiť záujem, ale aj posilniť spojenie so svojím dospelým dieťaťom, nájdite most medzi jeho záujmami a rôznymi aktivitami vonku. Skúste nájsť spôsoby, ako jeho hobby preniesť z bytu do prírody či mesta, či možnosti, ako zo solitérnych aktivít urobiť spoločenské.

Nájdite spolu vhodnú brigádu

Brigády nemusia byť vždy len v znamení nekonečne sa vlečúceho času na stavbe, v sklade či za pokladňou. Mnohé z nich ponúkajú prieniky s históriou, umením či inými zaujímavými témami. Nájdite tak spoločne brigádu, ktoré okrem času stráveného vonku či vreckového ponúkne vášmu dospelému aj niečo navyše.

Obmedzte ich čas pred obrazovkou

Len veľmi málo detí a dospelých sa úspešne samoreguluje, pokiaľ ide o videohry alebo sociálne médiá. Snažte sa v rámci možností sledovať, koľko času trávia vaše deti pred obrazovkou, v prípade tých mladších môžete skúsiť nastaviť aj pravidlá napríklad 1 hodina



Ilustračné foto.

zdroj foto Dimhou pixabay

vonku / 20 minút na počítači. Nútená pauza od virtuálnych svetov môže podnietiť ich chuť objavovať skutočný svet.

Spojte ich s kamarátmi

Je dôležité, aby váš tinedžer nebol v kontakte s kamarátmi len cez sociálne siete. Skontaktujte sa tak s rodičmi jeho kamarátov či spolužiakov a zorganizujte spoločnú grilovačku či dovolenku. Len málo vecí motivuje deti ísť von ako iné deti a to platí aj pre tinedžerov.

Motivujte ich k vnútornému rozvoju

Relatívne voľnejší letný rozvrh po-

núka priestor nielen na trávenie času v prírode, ale napríklad aj na vytvorenie nových návykov a osobný rozvoj. Predstavte napríklad svojmu tinedžerovi princípy všímavosti - mindfulness. Všímavosť spočíva v zameraní sa na prítomnosť, je o plnom zapojení sa do čohokoľvek, čo práve robíme - bez rozptyľovania alebo posudzovania a uvedomení si svojich myšlienok a pocitov bez toho, aby sme sa v nich stratili.

Informácie poskytla
Liga za duševné zdravie

» ren

Príklady dobrej praxe klientov NATUR-PACK inšpirujú firmy aj verejnosť

Organizácia zodpovednosti výrobcov (OZV) NATUR-PACK si zakladá na podpore environmentálneho povedomia v oblasti odpadov. Sme radi, že mnohí naši klienti sami prichádzajú s vlastnými inšpiratívnymi projektmi a aktivitami, ktoré veľmi prístupne máme na YouTube kanáloch NATUR-PACK verejnosti a NATUR-PACK klientom.

Príklady dobrej praxe z oblasti udržateľnosti obalov, spoločenskej zodpovednosti, predchádzania vzniku odpadov patria medzi obľúbené a vysoko sledované. Sú zdrojom inšpirácie nielen pre ďalšie firmy z rôznych segmentov, ale často sa prihovárajú svojim obsahom širokej verejnosti. Tá vďaka nim môže objavovať konkrétne spôsoby, ako minimalizovať negatívne vplyvy na životné prostredie.

OZV NATUR-PACK ponúka svojim klientom možnosť zviditeľniť sa a ukázať odbornej i laickej verejnosti svoj vlastný príklad a prispieť tak k zmene k lepšiemu.



Pozrite si ukážky konkrétnych príbehov, ktoré sme nedávno spracovali u spoločností ako je napríklad CHEMOSVIT FOLIE, KAUFFLAND, COOP Jednota, MARTINUS a ďalšie.

Stačí jednoducho oscanovať tento QR kód:



Pestrosť podujatí v Košickom kraji

Furmanské preteky aj špičková pilotáž

Ak vás v nasledujúcich týždňoch vaše kroky zavedú do prázdninového Košického kraja, môžete sa stať súčasťou podujatí, z ktorých si odnesiete toľko zážitkov, koľko len budete chcieť. Veľár možností, ktorý sa každoročne na Východe návštevníkom otvára isto poteší mnohých.

Štítnické hradné hry

Rozsiahly areál štítnického Vodného hradu dodnes odkazuje na niekdajší význam tohto zaujímavého gemerského mestiečka. Štítnické hradné hry sú každoročne príjemným spštením leta na Gemeri a ukážu aj to, že za pokladmi európskej histórie netreba nevyhnutne



Aponi Dog Race.

ďaleko cestovať. Perly gotiky sú totiž zo Štítnika na dosah. V sobotu 10. augusta čakajú aj na vás vo Vodnom hrade dobové vystúpenia, hudba, prezentácie práce a výrobkov remeselníkov a príťažlivá atmosféra stredoveku.

Furmanské preteky

Jedným z remesiel, ktoré sa už aj na Slovensku stáva unikátom, je furmanstvo. Možnosť vidieť ťažné kone a ich schopnosť naživo je preto pomerne zriedkavá. Preto určite navštívte areál niekdajších Sobraneckých kúpelov, kde sa 15. - 18. augusta uskutoční ďalší ročník obľúbených Furmanských pretekov. V príjemnom prostredí rozsiahleho lesoparku uvidíte prácu koní v ich prirodzenom prostredí a oceníte, v akom súzvu s prírodou obhospodarovali svoje lesy a polia naši nie tak dávni predkovia.

Dni parnej nostalgie

Oslava výročia najstaršej parnej úkorozhodnej lokomotívy v strednej Európe so zaujímavým sprievodným programom vás čaká na, deťmi i dospelými, obľúbenej Košickej detskej historickej železnici v Čermelskom údolí 17. - 18. augusta. Pridajte sa aj vy ku všetkým cestujúcim, návštevníkom, dobrovoľníkom a nadšencom, ktorí sa zídu na pod-



Furmanské preteky.

ujatí Dni parnej nostalgie – 140 rokov radosti a zagratalujte jubilujúcej Katke.

Aponi Dog Race

Aponi Dog Race sú jednodňové preteky, počas ktorých človek a pes spolu prekonávajú prírodné i umelo postavené prekážky, a ktoré začali na Slovensku novú tradíciu tejto nezvyčajnej športovej disciplíny. Tretí ročník unikátneho podujatia sa uskutoční 31. augusta vo Vyšnom Medzeve. Príďte sa aj vy pozrieť na to ako človek a jeho štvornohý priateľ spoločne zdolávajú nástrahy súťažnej trate.

Letecké dni Košického kraja

No a bonusom tohtoročného leta v Košickom svetovom kraji bude prvý poprázdňinový víkend. 7. a 8. septembra sa tam uskutočnia veľkolepé Letecké dni Košického kraja. V tomto roku, kedy oslavuje medzinárodné letisko v Košiciach 100 rokov od prvého komerčného letu, sa tunajšie Letecké dni stanú najväčšou slovenskou airshow a vo svojom programe privítajú atraktívnych zástupcov civilného i vojenského letectva.

Informácie a foto poskytla KOČR Košice región turizmu

» ren

Čím zrelšie bobule, tým sladšie

Využime sezónu egrešov

Egreše možno patria medzi menej známe bobulové ovocie, ale nemali by sme naň zabúdať. Nielenže tieto chutné plody spestria náš jedálny lístok, ale dodajú nášmu organizmu aj množstvo živín. Egrešová sezóna sa už začala a potrvá až do konca augusta. Kúpiť si toto ovocie môžeme na trhoch aj v obchodnej sieti, a tiež pestovať v našich záhradách, prípadne vo väčších črepníkoch na balkónoch a terasách.

Egreš je krík podobný ríbezi. Jeho plody môžu mať zelenú, zeleno-žltú alebo červenú farbu, pričom ich chuť môže byť kyslejšia i sladká, všetko závisí od odrody, ktorú si vyberiete.

Pestovanie

Egreše treba vysadiť na teplé svetlé miesto a zabudnúť by sme nemali ani na dostatočnú oporu. Ak chceme dosiahnuť veľkú a pravidelnú úrodu týchto chutných plodov, siahnuť môžeme po odrode Invicta. Ide o samoopelivú, mrazuvzdornú odrodu.

Účinky na zdravie

Egreše sú nízkokalorické, neobsahujú tuky a cholesterol a sú dobrým zdrojom základných živín, ktoré pozitívne vplyvajú na ľudský organizmus. Najde-

me v nich vitamíny skupiny B a vitamín A, aj vitamín C a E, ktoré sú výborné antioxidanty. Z minerálov obsahujú egreše meď, mangán a draslík. „Egreše sú taktiež výborným zdrojom vlákniny rozpustnej i nerozpustnej, pričom nerozpustná vláknina dodáva stolici objem a zlepšuje jej konzistenciu, čo ju robí dôležitou na predchádzanie zápchy. Rozpustná vláknina naopak spomaľuje pohyb jedla v čreve, čo môže zmierniť pocit hladu a zvýšiť pocit sýtosti,“ približuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava MUDr. Šranková. Ako dodáva, egreše sú taktiež bohaté na polyfenolové látky ako napríklad flavonoidy, ktoré majú antioxidantné a protizápalové účinky.

Pozor!

Na konzumáciu egrešov by si mali dať pozor ľudia, ktorí majú problémy so žľazníkom, pretože drobné zrníčka prítomné v dužine ovocia im môžu upchať žľazové cesty. S opatnosťou by ich mali konzumovať aj diabetici, pretože majú vysoký obsah ovocného cukru.

Spracovanie

Egreše by sme mali podľa odborníckych skladovateľ v chladničke najviac tri až päť dní. Plody môžeme konzumovať v



Ilustračné foto.

zdroj foto Pipsimv pixabay

čerstvom stave, prípadne ich využiť na prípravu koláčov, kompótov, šťavy či džemov. Dokonca sa dajú aj sušiť.

Rýchly egrešový koláč

Suroviny: 4 ks vajce, 250 g práškového cukru, 150 g maslo, 420 g polohrubá múka, 2 KL sóda bikarbóna, 400 g egreše

Postup: Egreše očistíme, umyjeme a necháme odkvapkať na site. Vajcia v mise vyšľaháme s cukrom do peny. Prídáme rozpustené už vychladnuté maslo a na záver primiešame múku zmiešanú so sódou bikarbóna.

Plech vystelieme papierom na pečenie, alebo vymastíme maslom a vysypeme múkou. Cesto vylejeme na plech a pokladíme naň egreše. Nasledne plech vložíme do rúry vyhriatej na 175°C a pečieme približne 30 minút. Pred podávaním môžeme múčnik posypať práškovým cukrom.

Náš tip: Ak máte radšej mafiny, môžete klasický plech na pečenie vymeniť za plech na pečenie mafinových vystlaný na to určenými papierovými košíčkami.

» ren

Náučný chodník v Šiatorskej Bukovinke

V Šiatorskej Bukovinke v okrese Lučenec pribudol nový náučný chodník, ktorý návštevníkov privedie až ku Kamennej izbe - unikátnemu skalnému stupňu vytvorenému spätnou eróziou.

Pri vstupe do lesa na pravej strane je umiestnené oddychové miesto, drevený stôl s lavicou a na ľavej strane chodníka sú informačné tabule Spoznaj les. „Kamenná izba je zaujímavá turistická lokalita, ktorá vznikla spätnou eróziou a preto sme sa rozhodli pri nej vybudovať náučný chodník, ktorý je tvorený dvomi časťami,“ upresnil Peter Badínka, starosta obce. V prvej časti sú informačné tabule, ktoré informujú o rôznych druhoch živočíchov a po krátkej prechádzke sa dostane návštevník k vodopádu, ktorý vytvára Kamennú izbu, ku ktorej je vybudované schodisko aj s vyhlídkou.

Plány do budúcnosti

Táto lokalita bola podľa slov riaditeľky Správy CHKO Cerová vrchovina Evy Belanovej turistami neobjavená. „Veľmi sa tešíme, že v rámci Cerovej vrchoviny, územia, ktoré na Slovensku možno nie je až tak známe, pribudne niečo nové a zaujímavé. Náučný chodník plánujeme v budúcnosti prepojiť aj na už existujúcu cyklotrasu - Novohradskú

magistrálu. Toto územie je zaujímavé aj pre milovníkov geológie, kde môžu sledovať históriu vzniku Cerovej vrchoviny,“ priblížila Eva Belanová.

Novohrad – Nograd

Dominantnou turistickou atraktivitou regiónu je neďaleký hrad Šomoška. Novo sprístupnená lokalita rozširuje turistickú ponuku regiónu a popularizuje Globálny geopark Novohrad – Nograd, na ktorého území sa nachádza.

Náučný chodník vznikol v spolupráci s Oblastnou organizáciou cestovného ruchu (OOCR) Turistický Novohrad a Podpoľanie cez finančný príspevok Rozvojovej agentúry Banskobystrického samosprávneho kraja v sume 8000 eur.

Zdroj informácií a foto ŠOP SR / Správa CHKO Cerová vrchovina



» ren

Jobbees

Oblíbený zber jabĺk v Česku a na Slovensku

Oblíbená brigáda a dobrý zárobok! Priemerný zárobok pracovníka **1600 Kč/deň (62€) a VIAC**, t.j. cca 75.400 Kč/2 mesiace (3000€). Hľadáme prednostne ľudí zvyknutých na fyzickú prácu. Práca trvá podľa výberu strediska 6-8 týždňov alebo dohodou. Prac. zmena 10 hod., **pracuje sa na úkol!** Ubytovanie zdarma! Zálohy každý týždeň, výplata na účet každý mesiac. **Nástup 20.8.2024 alebo dohodou.**



Viac na **0948 762 295** (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť).
Jobbees - tradičné zárobky u tradičných partnerov

08-0000

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.

decorem.sk

SADA
KEMPINGOVÉHO
NÁBYTKU

-10%



-59,00 € **53,10** EUR

decorem.sk

2-KOMOROVÝ
BOTNÍK • LOFT

-10%



-89,00 € **80,10** EUR

CHROPYNSKA

Junior elektro projektant

Platové podmienky: od 1300 - do 1600 Eur/Brutto

Robotik Simulant Junior

Platové podmienky: od 1400 - do 1700 Eur/Brutto

Junior konštruktér strojných zariadení

Platové podmienky: od 1300 - do 1600 Eur/Brutto

Obrábač kovov:

Sústružník univerzálny : Platové podmienky: od 1200 - do 1500 Eur/Brutto

CNC Frézar: Platové podmienky: od 1250 - do 1600 Eur/Brutto

Horizontkár NC: Platové podmienky: od 1250 - do 1600 Eur/Brutto

Ďalej ponúkame:

- pracovný pomer v perspektívnej medzinárodnej spoločnosti, ktorá je súčasťou Chropynska Group, a.s.
- možnosť osobného rozvoja a ďalšieho odborného rastu
- ročné príspevky zo sociálneho fondu ako napr. na rekreáciu a regeneráciu 165 €, kultúrne podujatia, šport a športové aktivity 135€, na detskú rekreáciu 110 €/ dieťa, pri prvej svadbe 250€, pri narodení dieťaťa 110€ atď.
- príspevok zamestnávateľa do III. piliera DDS
- obedy a večere 1,00€ / porcia

S potešením Vám oznamujeme, že Slavia Production Systems od 1. apríla 2024 pôsobí pod novým názvom Chropynska Slovakia a. s.

Viac informácií na www.chropynska.sk a tel: 045/520 32 06, 0911 126 536

V prípade záujmu zašlite svoj profesijný životopis na adresu firmy: Dúbravy, Areál PPS 48, 962 12 Detva alebo na e-mail: personalne@chropynska.sk

77-0008

ZATEPLENIE A OPRAVY PLOCHÝCH STRIECH

PONÚKAME:

- ☑ 30 ROČNÉ SKÚSENOSTI, 10 ROČNÁ ZÁRUKA
- ☑ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
- ☑ BYTOVÉ DOMY, RODINNÉ DOMY, GARÁŽE
- ☑ ZLAVY PRE DŮCHODCOV



Využite štátne dotácie na zateplenie.

☎ 0905 518 722

🌐 www.EKOIZOL.sk

71-0080

INZERCIA

0907 727 201



ZVOLENSKO

čujte.sk

Vydajte sa Po stopách Srandoňa

www.cujte.sk



zdvoj foto: Miroslav Rakovský, Viera Tranšková

Zasadte si figovník

Hoci figovník evokuje skôr vôňu dialav, dopestovať si jeho chutné sladké plody môžete aj na Slovensku. Darí sa mu najmä v jeho južnej a juhozápadnej časti, ale podľa odborníkov sa možnosť dopestovať si jeho plody núka z roka na rok viac aj obyvateľom vyššie položených oblastí našej krajiny.

Figovník je rozložitý ker, ktorý dorastá do výšky 2 až 3 metre. Nie je náročný na pestovanie, ale je potrebné, aby ste mu našli slnečné miesto, dobre chránené pred vetrom – ideálna je južná strana domu. Odmení vás za to chutnými plodmi, ktoré dozrievajú postupne od augusta až do októbra, takže si na nich môžete pochutnávať takmer tri mesiace. To, že sú plody už vhodné na kontumáciu zistíte vďaka



Ilustračné foto.

zdroj foto simon pixabay

tomu, že pôjdu ľahko odlomiť a nebudú z nich vytekať šťava v podobe mlieka. Korunu figovníka môžete tvarovať, pretože rastlina znáša veľmi dobre rez. V zimnom období je vhodné chrániť jeho korene pred prípadným vymrznutím, napríklad nástiolkou z čečiny. Ak by omrzli konáre, ale korene zostanú nepoškodené, vyženú na jar zo zeme nové výhonky.

Náš tip: Jeden z najotuzilejších figovníkov, ktorý veľmi dobre odoláva chladu a v našich podmienkach prináša veľkú úrodu je *Ficus carica* – odroda *Brown Turkey*. Ide o samoopelivú odrodu s tmavými veľkými figami, fialovo-čiernej farby dorastajúcu do výšky 3 metre a šírky 4,5 metra.

Pozor!

Pri manipulácii s figovníkom buďte opatrní, pretože v celej rastline sa nachádza biela tekutina, pripomínajúca mlieko - latex, ktorý môže spôsobiť podráždenie pokožky tela, očí alebo pier.

Figový, malinový, černicový či hruškový Pripravte si netradičné domáce džemy

Kto by odolal vynikajúce mu ovocnému džemu. No a tie domáce sú isto najlepšie. Vieme čo do nich dávame a môžeme si ich dochutiť podľa vlastných predstáv. Prinášame skvelé recepty.

Figový džem s likérom

Suroviny: 1kg čerstvé figy, 1 šálka kryštálový cukor, 1 citrón, 2 PL pomarančový likér

Postup: Figy umyte, zbavte ich stoniek a nakrájajte na menšie kúsky. Vložte ich do misy, zasypte cukrom, pridajte k nim kôru z jedného citróna, šťavu z polovice citróna a 2 PL pomarančového likéru. Všetko spolu poriadne zamiešajte a nechajte odležať pri izbovej teplote asi hodinu, aby figy pustili šťavu. Následne rozmixujte ponorným mixérom.

Varte za stáleho miešania na miernom plameni, pokým zmes nezačne vriieť a potom za stáleho miešania ďalších približne 10 minút. Následne znížte teplotu a varte až do zhustnutia, pričom hustotu džemu priebežne kontrolujte na tanieriku, aby ste zistili či ešte príliš netečie a dosiahli tak požadovanú konzistenciu.



Ilustračné foto.

zdroj foto silviarita pixabay

Varte a priebežne miešajte až kým nezískate džem požadovanej konzistencie, môže to potrváť približne 20 minút. Pred koncom varenia vyberte z hrnca mäta a vmiešajte citrónovú šťavu.

Džem vlejte do čistých zaváracích pohárov, dôkladne uzatvorte viečkom a otočte hore dnom.

Džem vlejte do čistých zaváracích pohárov, dôkladne uzatvorte viečkom a otočte hore dnom.

Hruškový džem s vanilkou

Suroviny: 1kg hrušiek, 3/4kg cukru krupica, šťavu z polovice citróna, balíček vanilkového cukru, 100ml vody

Postup: Hrušky umyte, osušte, odstráňte z nich jadrovníky, pokrájajte ich na menšie kocky a rozmixujte. Vložte do širšieho hrnca, podlejte vodou a varte za stáleho miešania na miernom ohni, kým nezačne džem hustnúť. Potom pridajte citrónovú šťavu, cukor a vanilkový cukor. Varte a priebežne miešajte až kým sa cukor nerozpustí a nezískate džem požadovanej konzistencie.

Potom džem rozlejte do zaváracích pohárov a dobre zatvorte. Otočte hore dnom a nechajte vychladnúť.

Náš tip: Džemy majú v našej kuchyni rôznorodé využitie. Chutia výborne ako nátierka na chlieb či pečivo, aj ako náplň do palacieniek či do rozličných koláčov. Primiešať si ich môžeme aj do



Ilustračné foto.

zdroj foto pixabay

dovanú konzistenciu.

Potom džem rozlejte do zaváracích pohárov, dobre zatvorte a sterilizujte 10 minút pri 90°C.

Následne poháre otočte hore dnom a nechajte vychladnúť.

Malinový džem s mäta

Suroviny: 1kg malín, 500g cukru krupice, šťavu z dvoch citrónov, tri stonky mäty

Postup: Maliny umyte a nechajte odkvapkať na site. Potom vložte do misy, popučte vidličkou a premiešajte s cukrom. Nechajte odležať do nasledujúceho dňa.

Na ďalší deň vlejte zmes do hrnca a privedte k varu. Vložte stonky mäty.

Černicovo – čučoriedkový džem s brandy

Suroviny: 800g černíc, 200g čučoriedok, 100ml vody, 600g cukru krupice, šťavu z polovice citróna, 60 až 80ml brandy

Postup: Ovocie umyte a nechajte každé v samostatnej miske na site odkvapkať. Černice vložte do širokého hrnca, podlejte vodou a privedte k varu. Varte, kým zmäknú a následne rozmixujte. Potom pridajte cukor, citrónovú šťavu a varte za stáleho miešania na miernom ohni. Keď začne džem hustnúť, pridajte čučoriedky a premiešajte. Varte ešte približne 5 až 10 minút. Tesne pred dokončením pridajte brandy a ešte krátko prevarte.



Ilustračné foto.

zdroj foto J.Lerche pixabay

bieleho jogurtu či ovsenej kaše. Niektoré z nich môžeme podávať k syrom, prípadne ich pridávať do marinád vhodných na grilované mäso.

Nech sa navzájom snúbia

Nedávno som na sociálnej sieti čítala príspevok o pozitívnych ľudských vlastnostiach. Jeho autor v ňom položil nasledovnú otázku: „Ktorá z týchto ľudských vlastností je podľa vás najdôležitejšia? Pravdivosť, odvaha, trpezlivosť alebo odhodlanie?“ Pokúsila som sa nájsť na ňu odpoveď.

Isto mi dáte za pravdu, že ak chceme v živote niečo dosiahnuť, potrebujeme mať predovšetkým odhodlanie, alebo inak povedané mať úmysel niečo vykonať, o čosi usilovať či o niečo zabojsť. Je to akýsi motor, ktorý nás poháňa vpred.

Hoci sa na to pripravíme čo najlepšie, predsa len vopred nevieme presne odhadnúť, čo všetko nás počas novej výzvy čaká. Vydať sa tak musíme do neznáma a byť si vedomí toho, že asi žiadna cesta sa nezaobíde bez nutnosti prekonať aj nejaké tie úskalía. To si však vyžaduje istú dávku odvahy, guráže či statočnosti. Práve tá nám pomáha zba-

viť sa obáv z niečoho nepoznaného, ale aj nepodľahnúť strachu zo zlyhania.

Pravdepodobne by sme nedosiahli to, čo sme si zaumienili, ak by sme neboli usilovní, snaživí či pracovití. Ved' už ako deti nás učili, že „bez práce nie sú koláče“.

Rovnako však treba spomenúť, že nie všetko a nie vždy sa dá dosiahnuť rýchlo či ihneď. Cesta k úspechu či dosiahnutiu vytúženého cieľa zvyčajne nebýva ľahká ani jednoduchá. Sú veci, ktoré prosto potrebujú dozrieť, potrebujú čas. K tomu nám môže pomôcť práve štvrtá zo spomínaných dôležitých vlastností a tou je trpezlivosť.

Myslím si, že ak sa navzájom snúbia odhodlanie, odvaha, usilovnosť a trpezlivosť, mnohé z našich snov sa môžu skôr či neskôr stať skutočnosťou.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA

ZVOLENSKO
0907 727 201

Ošetrovanie
a rez stromov

Arboristika

Rez živých plotov, výsadba stromov, výrub stromov, odvoz drevnej hmoty

0904 842 323 www.citytrees.sk



Spomienka...

Dotklo srdce, stíchol Tvoj hlas,
odišiel si rýchlo a rozlúčiť sa nebol čas.
Ťažko je nám bez Teba, smutno je nám všetkým,
nič už nie je také, ako bolo predtým.

Dňa 14. augusta 2024 si pripomenieme 1. výročie,
čo nás navždy opustil náš milovaný manžel, otec a starý otec



Ján Miklián z Lieskovca

S láskou a úctou spomína celá rodina.

KAMENÁRSTVO
WellStav s.r.o. DETVA

- komplet kamenárske práce
- 1-hroby, 2-hroby, viachroby, urnové komplety
- svetlý, tmavý, farebný kameň
- obnova starých hrobov
- renovácia písma (zlato, striebro)

STAČÍ IBA
ZAVOLAŤ
A MY PRÍDEME
AŽ K VÁM

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

Ľubomír Adamec

tel.: 0903 162 933

www.wellstav.sk



ADONXS predstaví hudobnú novinku, Simona vtipný stand-up

Tisíce emócií, kvalitná zábava, perfektná hudba, nové chute a vône. Tie prinesie IQOS Zóna na festival LOVESTREAM už v piatok 16. augusta. Pripravení sú komička Simona First, ADONXS, ale aj bohatý sprievodný program či súťaže.

Staré letisko Vajnory sa pripravuje na LOVESTREAM, ktorý aj tento rok prináša počas víkendu od piatka 16. augusta do nedele 18. augusta svetovú hudbu. Brány do novej dimenzie zábavy na festivale otvorí aj IQOS Zóna s perfektným zážitkovým programom. Počas troch festivalových dní si vychutnáte nabitú sety slovenských a českých DJ-ov, uvidíte naživo stand-up slovenskej top komičky Simony First či nedeľný

koncert Adama Pavlovčina, na ktorom ADONXS predstaví svoju horúcu novinku - skladbu Inter-galactic Rodeo.

Máte radi súťaže, hry, kvízy? V IQOS Zóne sa bude súťažiť naozaj o zaujímavé ceny. Pripravte sa na zábavný vedomostný kvíz z oblasti ekológie. Napríklad, vedeli ste, že z použitých tabakových náplní sa dá vyrobiť perfektná asfaltová cesta? Zapojiť sa

do zberu použitých tabakových náplní môžu všetci dospelí návštevníci aj priamo na festivale. V areáli LOVESTREAMU bude umiestnených 70 špeciálnych košov na použité tabakové náplne a ohorky, ktoré spoločnosť Reneso odvezie na recykláciu a neskôr budú použité na výrobu asfaltovej cesty.

Zdroj foto: PMI

Program v IQOS Zóne na festivale LOVESTREAM 2024

(vstup iba pre osoby staršie 18 rokov)

PIATOK / 16. 8. 2024	SOBOTA / 17. 8. 2024	NEDEĽA / 18. 8. 2024
12:00-13:00 DJ SET - NO DJ	12:00-13:00 DJ SET - NO DJ	12:00-13:40 DJ SET - NO DJ
14:30-15:00 DJ CHOCOLATIC (CZ)	14:15-14:40 DJ CHOCOLATIC (CZ)	13:40-14:10 DJ FLOW (CZ) - ELEKTRONICKÁ HUDBA
15:45-16:15 FREESTYLE RAP - GIG	15:30-16:00 INTERVIEW - SIMONA FIRST	15:10-15:40 INTERVIEW - ADONXS
17:00-17:30 DJ MATYS (SK)	16:00-16:15 MEET & GREET	16:40-17:10 DJ FLOW (CZ) - ELEKTRONICKÁ HUDBA
18:15-18:45 DJ CHOCOLATIC (CZ)	16:45-17:15 DJ MATYS (SK)	18:20-18:50 ADONXS KONCERT
19:45-20:15 DJ MATYS (SK)	18:15-18:45 SIMONA FIRST (SK) STAND UP	



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MOBILT

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%**

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

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

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom
0918 671 541



POKRÝVAČ- TESÁR



RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt:

Janek - 0919 495 628
Milan - 0919 495 642

POKRÝVAČ- TESÁR TETŐFEDŐ - ÁCS

renovácia striech,
renovácia garáží,
zateplenie,
oprava a renovácia
žlabov kompletná
výmena striech

tetőfedő mester
vállal tetőfelújítást,
garázsfelújítást,
szigetelést,
ereszcsatornázást
palatető javítást
és felújítást
teljes tetőcserét is

okamžitę začatie prác • azonnali munkakezdés

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!
GARANCIÁT VÁLLALUNK MUNKÁNKRA!**

Kontakt / Hívjon bizalommal:
+421 949 623 050

EXTERNÉ ŠTÚDIUM VEČERNOU FORMOU

ELEKTROTECHNIKA V DOPRAVE A TELEKOMUNIKÁCIÁCH

možnosť získať Osvedčenie
odbornej spôsobilosti
§21 Elektrotechnik

Kontaktujte nás

+421 908 817 676



Informácie o štúdiu

- ✓ začiatok štúdia 1. september 2024
- ✓ dĺžka štúdia 1 rok
- ✓ ukončenie štúdia - maturitná skúška

www.dopravnazv.sk

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Oplatí sa!

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



**DOM
KAVY**

**DOMKAVY.SK
TRNAVA**

KAVOVA5

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