

ŽIARSKO ŠTIAVNICKO-ŽARNOVICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 26 880 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Letní brigádnici a preddavok na daň

Obdobie letných brigád je v plnom prúde a mnohí študenti uzatvárajú dohody o brigádnickej práci. Z príjmov z brigády však môžu byť spojené aj daňové povinnosti. Finančná správa preto upozorňuje študentov, aby si ešte pred nástupom do zamestnania overili, za akých podmienok im vzniká povinnosť platiť preddavky na daň z príjmov.

Letní brigádnici nemusia platiť preddavok na daň vo výške 19% z odmeny, ktorú za brigádu dostanú, ak si uplatnia nezdaniteľnú časť základu dane (NČZD) na daňovníka. „Ak študent podpíše NČZD na daňovníka, nemusí platiť preddavok na daň z príjmov, ak jeho mesačný zdaniteľný príjem nepresiahne sumu 479,48 eur. Tlačivo podpisuje priamo u zamestnávateľa a toto zvýhodnenie si môže uplatniť iba u jedného zamestnávateľa súčasne,“ objasňuje Finančná správa a dodáva, že v prípade že študent nezarába za celý rok viac ako 2876,90 eur, nemá povinnosť podávať daňové priznanie.

Možnosť ročného zúčtovania preddavkov - Ak boli študentovi počas roka z príjmu zrážané preddavky na daň, môže požiadať zamestnávateľa o vykonanie ročného zúčtovania preddavkov na daň alebo si dobrovoľne podať daňové priznanie, vďaka čomu mu môže vzniknúť nárok na vrátenie zrazenej dane.

cuje v zahraničí, spravidla zdaňuje svoj príjem v štáte, kde prácu fyzicky vykonáva. „V takýchto prípadoch nie je povinný platiť daň v Slovenskej republike, avšak odporúčame, aby si preveril konkrétne pravidlá podľa príslušnej zmluvy o zamedzení dvojitého zdanenia,“ radí Finančná správa a odporúča študentom aby si ešte pred začiatkom brigády overili svoje daňové povinnosti. Správne nastavenie na začiatku im môže ušetriť peniaze a starosti na konci roka.

Príklad na výpočet dane z príjmov študenta:

Študentka Lenka je zamestnaná na dohodu o brigádnickej práci študenta. Príjem z dohody za celý rok 2025 bude vo výške 2 500 eur. Ďalšie zdaniteľné príjmy študentka nemala. U zamestnávateľa si neuplatňuje NČZD na daňovníka, pričom zamestnávateľ zráža z tohto príjmu preddavky na daň. Bude Lenka povinná podať daňové priznanie za rok 2025?

„Za predpokladu, že celkové zdaniteľné príjmy študentky nepresiahnu za rok 2025 sumu 2 876,90 eur, nebude študentka povinná podať daňové priznanie. Avšak v tomto prípade bude pre študentku výhodné požiadať zamestnávateľa o vykonanie ročného zúčtovania preddavkov na daň alebo podať daňové priznanie, nakoľko sa jej preddavky na daň, ktoré jej zamestnávateľ zrážal z týchto príjmov v priebehu roka, vrátia v podobe daňového preplatku,“ vysvetľuje Finančná správa. » [ren](#)

ADAM KRŤKO S.R.O.
 • čistenie kanalizácie,
 • lapačov tukov
 • kamerovanie lokalizácia potrubia
 NONSTOP 0948 948 606

ZBER STARÝCH VOZIDIEL
 a trvalé vyradenie z evidencie, možnosť odvozu.
 Po-Pia: 7,00 - 15,30
 0944 530 853
 045/53 33 644

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 POMNÍKCH
 PRIAMO NA CINTORÍNE
 čistenie dvojhrobu 100€
 0944 229 001

ELEKTROINŠTALÁCIE PALOVIČ
 SPOLAHLIVÝ ELEKTRIKÁR
 Ponúkame elektroinštalácie a opravy pre domácnosti aj firmy. Rýchlo, kvalitne a za férové ceny
 Okresy Žarnovica, Žiar nad Hronom, Banská Štiavnica
 0907 584 632 palovictomas314@gmail.com

ŽALÚZIE
 DODÁVKA + OPRAVA
 ROLETY, SIEŤKY
 0903 810 097, hronkol@gmail.com

VÝROBA A MONTÁŽ
 ■ altánky
 ■ záhradné domčeky
 ■ chaty
 ■ krovy
 ■ pergoly
 RODAK.SK s. r. o.
 0905 324 970
 BZENICA 68
 altanky.krovy@rodak.sk
 www.rodak.sk

Záhradné služby. Údržba záhrad. Striehanie živých plotov. Orez stromov. Výrub rizikových stromov. Čistenie pozemkov. Likvidácia drevenej hmoty.
 Ohľadky záhrad sú bezplatné. 0949 699 609

www.rekostavsk.sk
REKOSTAV ss-vp, s.r.o.
 ■ krby
 ■ krbové vložky
 ■ kachle
 ■ sporáky
 ■ záhradné krby
 ■ komíny
 P. Jilemnického 1087/1
 966 81 Žarnovica
 mobil: 0918 389 415
 maslenova@rekostavsk.sk
ŠIROKÝ VÝBER TOVARU PRIAMO NA PREDAJNI

liahň Bzenica = KVALITA OVERENÁ DESAŤROČIA – ponuka:
 - vysoko nosivé **mládky Dominant 14 a viac týždňové od 9,80 € / ks.**
 Predaj každú sobotu 9.00 – 13.00 h do vypredania.
 - **moriaky a morky na chov 6-7 týždňové po 14,4 € / ks.**
 Predaj v septembri.
 - **DOMÁCE vykrmené moriaky aj zabité 15 - 20 kg po 5,50 € / kg** ž.v. Predaj september a október.
 Naša aktuálna ponuka vid' web: www.liahenbzenica.wbl.sk
 Blížšie informácie a objednávky: v Bzenici č. d. 127 (smer Vyhne) - okr. Žiar nad Hronom; tel.: 045 / 676 91 18, 677 32 25, e-mail: liahenbzenica@gmail.com

URŠTA
BUKOVÉ: PALIVOVÉ DREVO, ŠTIEPANÉ DREVO, PELETY, BRIKETY
 Doprava k zákazníkovi
0905 407 870

KANALIZÁCIA A KRŤKOVANIE ODPADOV ZH-ZC-NB
 // kamerový prieskum a určenie trasy kanalizácie, opravy poškodených potrubí //
MONTÁŽ: ČISTIČIEK ODPADOVÝCH VÔD, VODOMERNÝCH ŠÁCHT A PRÍPOJOK
VYHĽADANIE ÚNIKU VODY
 PORUCHOVÁ SLUŽBA
 0903 397 668
 bytspolservis@gmail.com

• Vypratávanie domov, bytov, garáží, povál, pivníc
 • Búracie práce
 • Likvidácia nebezpečného odpadu
 • Pílenie stromov
0902 266 147

Bezplatný týždenník

ŽIARSKO ŠTIAVNICKO-ZARNOVICKO

EV 6215/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Nám. Matice slovenskej 17
ŽIAR n/HRONOM
ziarsko@regionpress.sk

INZERCIA

Bc. Jana Žabenská 0907 877 860

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



DISTRIBÚCIA (26.880 domácností)

Každý týždeň: Banská Štiavnica, Banská Belá, Štiavnické Bane, Žarnovica, Brehy, Hodruša - Hámre, Hronský Beňadik, Nová Baňa, Rudno nad Hronom, Tekovská Breznica, Veľká Lehota, Žiar nad Hronom, Bartošova Lehôtka, Dolná Trávka, Hliník nad Hronom, Janova Lehota, Jastrabá, Kosorin, Kremnica, Lovča, Lovčica - Trubín, Lútila, Piteľová, Prestavky, Sklené Teplice, Slaská, Stará Kremnička, Trnava Hora, Vyhne, Hodruša - Hámre, Vyhne



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-ŠALANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37.270	LUPČOVSKO-LM-PK	
LC	30.860	LUCENECKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BS	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMENSKO-VT-SV-ML	
KE	92.130	KOŠICKO	
KS	24.900	KOŠICKO okolie	
SL	12.940	LUBOVNIANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRADESKO-KK	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

Pre mamografiu platí nová veková hranica

Mamografické vyšetrenie, ktoré je dôležitým nástrojom prevencie rakoviny prsníka, bude po novom prístupné pre viac žien. Novinka vstúpila do platnosti od 1. júla 2025.

Skríning pre viac žien

„Na bezplatné skrínigové mamografické vyšetrenie prsníkov majú po novom nárok všetky ženy vo veku od 45 do 75 rokov,“ informuje na sociálnej sieti Ministerstvo zdravotníctva SR a dodáva, že rozšírenie vekovej skupiny z pôvodných 50 – 69 rokov má za cieľ zlepšiť včasné odhalenie rakoviny prsníka – ochorenia, ktoré je najčastejším zhubným nádorom u žien na Slovensku.

Číslo hovoria:

Za jeden rok u nás pribudne približne 2 500 nových prípadov a až 300 žien zomrie na rakovinu prsníka zbytočne, z dôvodu neskorej diagnostiky tohto ochorenia.

Mamografiu sa odporúča absolvovať v intervaloch:

- 45 – 49 rokov: každé 2 roky
- 50 – 69 rokov: každé 2 roky
- 70 – 75 rokov: každé 3 roky

Ide o najspoľahlivejšiu metódu

„Mamografia je najspoľahlivejšou metódou, ktorá dokáže odhaliť rakovinu

prsníka ešte v počiatočnom štádiu. Využíva nízku dávku ionizujúceho žiarenia, ktorá je starostlivo kontrolovaná, prísne regulovaná a je porovnateľná napríklad s absolvovaním jedného zaoceánskeho letu,“ približuje rezort zdravotníctva s tým, že vyšetrenie odporúča absolvovať na preverenom mamografickom pracovisku, ktoré v prípade podozrivého nálezu zabezpečí nadväzujúce vyšetrenia a ďalšiu odbornú starostlivosť.

Dbajte na samovyšetovanie prsníkov

Najjednoduchší a najúčinnější spôsob, ako si včas všimnúť podozrivé zmeny, je podľa odborníkov samovyšetovanie, ktoré by si ženy mali urobiť aspoň raz mesačne. Ak spozorujú nejakú odchýlku, či zmenu, nemali by zbytočne čakať, ale čo najskôr kontaktovať svojho lekára.

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto marcojean20 pixabay

kamstav
kompletné kamenárske služby
www.kamenarstvo-kamstav.sk

B. BYSTRICA, J. KRÁĽA 4, CENTRUM, PRI POTOKU
Radi Vás navštívime: 0917 216 390, 0907 840 778

SERIÓZNOSŤ · FLEXIBILITA · TRADÍCIA od r. 1989

-50%
na všetky pomníky

Výroba kuchynských pracovných dosiek, krbov, schodov, parapiet z materiálov mramor, žula, travertíny, quartzit, umelý kameň, onyx

tmavý obklad hrobu
Verde Bahia
akcia -50%

CINTORÍN RADVAŇ NOVÉ URNOVÉ MIESTA ZAKÚPITE U NÁS

Samozber malín prebieha 6€/kg
Samozber jabĺk a sliviek začína 23. augusta cena 1€/kg

BLIŽŠIE INFO 0902 982 120, 0903 767 190

PREDAJ SLIVIEK NA KVAS 0,6€/kg
0903 426 217,
0911 153 041

V OSTRATICIACH PRI PARTIZÁNSKOM

PRED PRÍCHODOM SI OVERTE DOSTUPNOSŤ A POVETERNOSTNÉ PODMIENKY

www.samozberjablk.sk, www.samozbersliviek.sk

REVSTAV

Vykonávame:

- ✓ **KOMPLETNÁ STRECHA, KROVY**
- ✓ **FASÁDY**
- ✓ **REKONŠTRUKCIA KÚPELNE, OBKLADY, DLAŽBY..**

0950 258 308 | revta94@gmail.com
www.revstav.sk

ZATEPLENIE DOMOV, FASÁDY, REKONŠTRUKCIE DOMOV, BYTOV, JADRÁ, MALOVKY, OMIETKY, POTERY, ELEKTROINŠTALÁCIE, OPLATENIA, ZÁMKOVÁ DLAŽBA, VÝMENA RÍN, TESÁRSKE A POKRÝVAČSKÉ PRÁCE, IZOLÁCIE DOMOV, NÁTERY STRIECH, FASÁD

0902 266 147

VYPRATÁVANIE DOMOV, BYTOV, POVALY, GARÁŽE, PIVNÍČ, ZÁHRAD

nebezpečný odpad, búracie práce

0910 710 514

aqex ® BB AQEX, Stavebná 22, Banská Bystrica

VÝROBA PLASTOVÝCH ZARIADENÍ

☎ **0907 836 595**

ČISTIARNE SPLAŠKOVÝCH VÔD
(servis, revízie), nádrže, ŽUMPY, vodomerné šachty, bazény, poklapy.
Predaj: vodoinštalčný a záhradnícky materiál

☎ **048/471 69 34. 33 rokov na trhu**

PREDÁVATE DOM, BYT, POZEMOK A INÉ?

- Pomôžeme vám s ich predajom alebo prenájmom
- 16 ročné skúsenosti na trhu s nehnuteľnosťami
- Tržné ohodnotenie vašej nehnuteľnosti
- Profesionálne právne, katastrálne a hypotekárne služby

volajte ☎ 0903 419 623

Ponúkame:

- žulové hroby
- rekonštrukcie a čistenie starších hrobov
- na splátky bez navýšenia
- kvalitná žula z Indie, Južnej Afriky ...
- bez finančnej zálohy

ZAVOLAJTE, PRÍDEME ZA VAMI.

Obhliadka a doprava zdarma.
www.kamenarstvovorovnan.sk
tel. **0917 333 133**



Špeciality inšpirované Taliansom

ITALIAMO
Italian Style

Mascarpone

500 g
41 % tuku
(1 kg = 6,30)

500 g

UŠETRITE'
-20 %

3.15



Prosecco
DOC Frizzante

0,75 l
biele, suché
(1 l = 3,99)

**NAJNÍŽŠIA
CENA
v Lidli
tento
rok**

s Lidl Plus
-34 %



2.99 4.59



Trvanlivé mlieko

1 l
3,5 % tuku

UŠETRITE''
-23 %

0.69

**Úspora v porovnaní s rovnakými
produktami v štandardnej veľkosti.

**Ariel kapsuly/
tekutý prací gél**

60/70/100 praní
rôzne druhy
(1 pranie = 0,25/0,21/0,15)

CENOVÝ HIT

17.99

s Lidl Plus
-16 %



14.99



**Vaše
značky,
naše
super
ceny**



1 LITER UHT

**NAJNÍŽŠIA
CENA
v Lidli
tento
rok**

**1 pranie od
0.15**

od pondelka 18. 8. do 24. 8.

Konzumné
zemiaky ružové
prané
varný typ B - prílohové



5 kg
balenie

1 kg iba

0.50

UŠETRITE'
-58 %

2.49



Biele hrozno
stolové
cena za 1 kg

Lidl
STÁNOK
DENNE ČERSTVÉ



-50 %

1.99 3.99



Kuracie štvrte XXL
cena za 1 kg

-30 %

2.29 3.29



Mleté
bravčové
mäso XXL
1 kg balenie
z pliecka



CENOVÝ HIT

3.89



**Harry
Potter
odteraz
v Lidli**



Kolekcia nielen pre školákov

**UŠETRI AŽ
75 %**

Viac na: lidl.sk/cenovyvset

Akcia prebieha od 28. 7. 2025 do 14. 8. 2025 alebo do vyčerpania zásob

*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktami v štandardnej ponúkanej veľkosti.

Ponuka tovaru platí od 18. 8. do 24. 8. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

Viac na www.lidl.sk

48-0002

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

»KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

»ODKUPIM STARE MINCE A BANKOVKY 0903868361

»KÚPIM STAROŽITNOSTI STARÉ VEČI KROJE 0918439124

»VÝKUP STAROŽITNOSTÍ 0917048113

»Predám horský bicykel. 0903 537 384

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

»60r.hľada priateľku 0917049831

0 RÔZNE

»Predám zachovalú klietku pre vtáčikov o rozmere: v: 60 cm x š: 44 cm x h: 30 cm. Cena: 15 EUR Tel.: 0907 877 860

Chcete si podať riadkový inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) ZH (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad:
RP ZH 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text do 100 znakov 2 €
- Text nad 100 znakov 3 €

Číslo rubriky:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobnochof
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahradte písmena „ZH“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.

(Službu platbamiobomilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Ako nastaviť klimatizáciu v aute pri vysokých teplotách?

Extrémne vysoké teploty, s ktorými sa počas letných mesiacov stretávame, môžu pre náš organizmus predstavovať vysokú záťaž aj počas cesty autom. Vtedy nám príde vhod klimatizácia. Mali by sme si ju však vedieť správne nastaviť, aby nám namiesto pomoci skôr neuškodila. Ako na to, radia odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR).

„Nastavenie klimatizácie na 22 °C pri vonkajších vysokých teplotách môže byť osviežujúce, ale zároveň veľký teplotný rozdiel môže spôsobiť tepelný šok - napríklad bolesť hlavy, podráždenie dýchacích ciest, respiračné ťažkosti alebo dokonca svalové stuhnutie,“ objasňujú odborníci a zároveň radia nasledovne:

Odporúčame začať s miernejším ochladením, napríklad ak je vonku 38 °C, nastaviť teplotu klimatizácie na 30 – 33 °C a postupne znižovať teplotu, aby telo malo čas adaptovať sa na chladnejšie prostredie.

Pri nástupe do auta, najprv pootvárajte okná a nechajte pár minút vyvetrať horúci vzduch.

Zapnite klimatizáciu a nastavte ju na potrebný rozdiel, teda 5 až 7 °C. Takto

dávame telu šancu sa adaptovať.

Po pár minútach, keď sa telo trochu prispôbi, môžete začať postupne znižovať teplotu o niekoľko stupňov. Ideálne je dosiahnuť hodnotu, ktorú odporúča väčšina odborníkov, približne 22 až 24 °C. Teplotu by ste však nemali znižovať hneď na veľmi nízku.

Pri dlhšej jazde si robte krátke prestávky, počas ktorých sa môžete trochu osviežiť a hydratovať.

10 – 15 minút pred cieľom začnite postupne zvyšovať teplotu klimatizácie o pár stupňov, až kým rozdiel medzi teplotou v aute a vonkajšou nebude 5 – 7 °C.

» ren



zdroj foto pixabay

Zelený hrášok pre naše zdravie

Zelený hrášok je nenáročná a chutná plodina. Dopestovať si ho môžeme na záhrade od jari až do jesene, ale zakúpiť si túto čerstvú a obľúbenú zeleninu môžeme aj na trhu či v obchodnej sieti. Zelené guľôčky, ukryté v strukoch, obsahujú veľa zdraviu prospesných látok.

Pestovanie

Hrach obľubuje vzdušnú a priepustnú pôdu. Vysievame ho do riadkov vzdialených od seba 12 až 15 centimetrov a do hĺbky približne 5 centimetrov. Dopestovať si ho však môžeme aj v kvetináči na balkóne či terase. Nezabudnime na pravidelnú zálievku a tiež vhodnú oporu, nakoľko ide o popínavú rastlinu. Využiť na tento účel môžeme rôzne druhy sieťoviny, ako aj kovové či drevené mriežky.

Účinky na zdravie

Hrach je podľa odborníkov pravým pokladom pre naše telo aj dušu. Obsahuje množstvo kvalitných rastlinných bielkovín, čo je hlavným dôvodom, prečo zasýti spolu s ich vysokým množstvom vlákniny. „Hrašok je známy svojou vysokou koncentráciou viacerých živých – železa, selénu, horčíka, vápnika, vitamínov C, A, B1, B2, B5,“ popisuje Mgr. Zuzana Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úra-

du verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva, že hrášok je tiež bojovníkom proti starnutiu, spevňuje pleť, podporuje rast a kvalitu vlasov a zregeneruje celý náš organizmus. „Vysoký obsah vlákniny v hrášku má detoxikačné účinky a pomáha v prevencii proti zápche. Protizápalové a antioxidantné látky, ktoré sa nachádzajú v hrášku zabezpečujú pružnosť a vitálnosť cievného systému,“ približuje odborníčka.

Použitie

Hrach má v našej kuchyni rôznorodé použitie. Vieme si z neho pripraviť chutnú polievku, kašu, prílohu k mäsu, pridávať ho k zapekaným jedlám a jesť aj surový. Najviac výživných látok má však čerstvý mladý hrášok. Ten by mal byť sýtozelený a pri trení jemne vŕzgať.



» ren

zdroj foto Bluesnap pixabay

NÁTERY STRIECH
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
ČISTENIE ŠKRIDLIEL
PRIJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH
Obhliadka a cenová ponuka zdarma.
0904 005 299

ODKÚPIM STARÉ VEČI
LP platne, hračky, knihy, fotoaparáty, vianočné ozdoby, starý nábytok a iné 0904 046 416

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

EKOKANAL 0908 967 587, 0910 967 585
NON-STOP
Čistenie kanalizácií a odtokov
Inspekcia potrubia kamerou
Čistenie lapačov tukov
Tlakové skúšky potrubia
Bezvýkopové opravy
-výkopové opravy kanalizácií
Frézovanie kanalizačných potrubí
Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
Lokálne bezvýkopové opravy

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
stavba komínov, krbov, pecí
www.ekokrbysro.sk • 0907 262 007, 0918 469 799

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
od 15€/bm
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 45%
• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
• ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
0948 012 507 • www.profikominy.sk

Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV
frézovanie od 15€/m
- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyzložkovanie komplet 900€
- Obhliadka zdarma, dohoda istá
Zľava na materiál 40%
0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievložkovanie@gmail.com

Predaj mladých nosíc
7-týždňové vysokožnáškové mládky plemeno DOMINANT
Predaj krmných zmesí
NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL
OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME
Dovoz priamo na adresu OD MARCA
Farma Frajkovci: Veľčice 160
0940 658 399
0905 355 145
farmafrajkovci@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk



BOBRIA SILA V AKCII

KONIEC LETA, VEĽKÉ PLÁNY



~~679~~ m²
-17 %
579 m²

LAMINÁTOVÁ PODLAHA DUB „TREVI“¹
138 × 19,3 cm, hrúbka 6 mm. Obsah balenia 2,930 m².
OBI č. 2732246



~~749~~ m²
-9 %
679 m²

LAMINÁTOVÁ PODLAHA DUB „STONE“
138,3 × 19,3 cm, hrúbka 8 mm. Obsah balenia 2,402 m².
OBI č. 2004026



~~1949~~ m²
-17 %
1599 m²

LAMINÁTOVÁ PODLAHA DUB „LUCCA“
18 × 122 cm, hrúbka 3,5 + 1 mm, s kročajovou izoláciou.
Obsah balenia 2,635 m². OBI č. 1670215



8,99 m² od

SÉRIA „ARGENTINA“¹
Obklad 20 × 30 cm, dekor claro alebo gris, vzhľad mramor, lesklý, vhodný do interiéru. Obsah balenia 0,96 m². OBI č. 2713709, 2713725
Dekorácia 20 × 30 cm. Obsah balenia 0,96 m².
OBI č. 2713717



~~12799~~ m²
-10 %
10999 m²

DLAŽBA „SGR54-1“
60 × 60 cm, hrúbka 8 mm, rektifikovaná, mrazuvzdorná.
PEI4, R10. Obsah balenia 1,8 m². OBI č. 2425155



~~13799~~ m²
-9 %
11999 m²

DLAŽBA „DOLOMITI“
60 × 60 cm, mrazuvzdorná, vhodná aj do exteriéru.
PEI3, R9. Obsah balenia 1,08 m². OBI č. 1570829

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 15. 8. do 31. 8. 2025 alebo do vypredania zásob.



Aplikácia heyOBI

stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes

¹Do vypredania zásob.



DOKÁŽETE ČOKOL'VEK

Cigaretový zápach mi prekážal v práci



Marek (46)

„Celý svoj profesijný život som zasvätil práci v službách a osobný kontakt so zákazníkom bol pre mňa na každodennom poriadku. Uvedomoval som si síce, že zo mňa ako fajčiara musí byť cítiť dym, ale nikdy som to príliš neriešil. Neskôr som sa však dostal na dôležitejšie pracovné pozície a vtedy mi začalo dochádzať, že práve cigaretový zápach môže byť prekážkou pri obchodných rokovaníach. Snažil som sa ho maskovať parfumom, to však nepomáhalo, a tak som premýšľal, ako to vyriešiť. Prelomový moment prišiel vo chvíli, keď som na spoločenskej akcii stretol kamaráta, ktorý v ruke držal pre mňa dovtedy neznámu vec. Prezradil mi, že ide o zariadenie na nahrievanie tabaku, ktoré je alternatívou ku klasickým cigaretám, ale bez cigaretového zápachu. To ma hneď zaujalo. Bez váhania som sa obrátil na obchodnú manažérku, ktorá mi prišla osobne vysvetliť, ako toto zariadenie funguje a teraz je to už šesť rokov, čo som si nezapálil cigaretu.“

Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiar. Preto ak fajčíte, tak s tým skončujte! Pre tých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení, sú určite lepšou voľbou bezdymové alternatívy.

To, že cigarety nie sú tým najlepším životným spoločníkom, si uvedomujú aj fajčiari. Veľmi dobre vedia o rizikách tejto neresti. Väčšina z nich dokonca skúsila s fajčením skončiť, a to opakovane. Či už to bolo kvôli strachu o vlastné zdravie, zlepšeniu kvality života pre seba aj okolie, alebo pre peniaze.

1 Poznáte to? Chceme skončiť s fajčením, ale...

Skončiť s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa nám vydrží týždeň či pár mesiacov, v mnohých prípadoch sa zlovyk vracia späť. „Na pomoc“ mu prídeme celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedľujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepríbrať, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítíme divne medzi priateľmi. Veď je to len jedna cigareta ku káve alebo dve pri pive. Alebo že fajčenie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie povzdych, že skrátka nemáme dostatočne pevnú vôľu skončiť.

2 Problémy spôsobuje horenie cigarety

Najlepším riešením je s fajčením skončiť úplne. Mnohí fajčiari však potvrdia, že prestať fajčiť zo dňa na deň je pre nich mimoriadne náročné, a to práve kvôli závislosti od nikotínu.

Čo robiť v takom prípade? Vyhľadajte odbornú pomoc alebo skúste niektorý z dostupných prostriedkov pre odvykanie od fajčenia, ako sú pastilky alebo náplasti. A ak sa nechcete z akéhokoľvek dôvodu nikotínu vzdať, zvážte prechod na bezdymové alternatívy. Medzi ne patria aj zariadenia na nahrievanie tabaku, e-cigarety alebo nikotínové vrecúška.

Klasická cigareta



Obsahuje nikotín



Vytvára škodlivý cigaretový dym, decht a popol



Tabak sa spaluje



Zanecháva cigaretový zápach na oblečení, vlasoch a pokožke



Produkuje 6 000 chemikálií/ 100 z nich je klasifikovaných ako škodlivé alebo potenciálne škodlivé

Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorení spojených s fajčením je nikotín. Ako je to však naozaj? Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, nie je však hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je tabakový dym, resp. tabakový decht – zmes chemických látok, ktorá vzniká počas horenia cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

Zariadenia na nahrievanie tabaku alebo e-cigarety



Obsahujú nikotín



Tabak alebo kvapalina sa nahrievajú



Produkurujú o 95 % menej škodlivín v porovnaní s cigaretami*



Vytvárajú aerosól



Nezanechávajú cigaretový zápach na pokožke, vo vlasoch a na oblečení

Bez dymové zariadenia nie sú bez rizika. Obsahujú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené výhradne pre dospelých fajčiarov, ktorí by inak pokračovali vo fajčení cigariet alebo užívaní iných nikotínových výrobkov. Bez dymové zariadenia nie sú prostriedkom na odvykanie od fajčenia. Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním výrobkov s obsahom tabaku alebo nikotínu, je prestať ich celkom užívať.

* Platí pre bezdymové zariadenie na nahrievanie IQOS. „O 95 % menej“ predstavuje priemerné zníženie hladiny 9 škodlivých chemických látok, ktorých obsah odporúča Svetová zdravotnícka organizácia znížiť v cigaretovom dyme a ktoré nezahŕňujú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.

D. I. SEVEN®

hľadá nových kolegov

STRÁŽNIKOV SBS

(aj starobných a výsluhových dôchodcov)

na stráženie priemyselného objektu (nie obchod) v Novej Bani.

V aktívnom veku - „Pracovný pomer“ II. stupeň náročnosti, všetky príplatky v zmysle Zákona.

Starobný dôchodca - „Dohoda“ II. stupeň náročnosti, všetky príplatky v zmysle Zákona.

Hodinová sadzba II. stupeň: 5,713 eur / brutto + pohyblivá čiastka.

Príspevok na dopravu vo výške 2/3 ceny lístka vlaku.

Preukaz odbornej spôsobilosti je podmienkou,

resp. Osvedčenie o absolvovaní kurzu odbornej spôsobilosti (absolvoval kurz).

V prípade záujmu nás kontaktujte v prac. dni

Po - Pia od 08:00 - 16:00 hod. na tel. čísle 0911 770 074

32-0047

IMPA® ŽIAR NAD HRONOM

Vieska 285, 96501 Ladomerská Vieska
ponúka voľné pracovné miesto na pozíciu:

AUTOMECHANIK

Požiadavky: Prax v odbore výhodou. Mzda: od 1300€ brutto

Záujemcovia sa môžu hlásiť osobne,
alebo e-mailom na: kral@impa.sk

81-0199

Hľadáme kolegov

- Pasterant – technológ
- Spracovateľ mlieka



Pre viac info navštívte
www.pdlovccatrubin.sk/praca

81-0198

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

S	9	8	6					4		3
U	5	3	4					9		
D										
O		4	2	5	3					8
K		5		6		8				9
U	8						2	1		
						3				
	2			9				3	1	
				2						4

Ako experti v oblasti opracovania hliníka je našou víziou podporovať rozvoj udržateľnej mobility a zlepšovať kvalitu života pomocou inovatívnych a funkčných hliníkových riešení.

NEUMAN ALUMINIUM



Hľadáme posily na pracovné pozície:

Direct Extrusion | Žarnovica

Operátor výroby

Základná mzda od 959€. Priemerná mesačná mzda 1300€

Nastavovač

Základná mzda od 1368€. Priemerná mesačná mzda 1600€

Zmenový majster

Základná mzda od 1537€. Priemerná mesačná mzda 1950€

Údržbár – elektromechanik

Základná mzda od 1464€. Priemerná mesačná mzda 1850€

ČO OČAKÁVAME?

- manuálnu zručnosť
- zodpovednosť
- spoľahlivosť
- presnosť
- samostatnosť
- ochota pracovať na 3 zmeny

O náplniach práce a o finálnej mzde sa s Vami radi porozprávame na osobnom stretnutí.

ČO PONÚKAME?

Príspevok na dopravu	Spoločenské akcie	Stravovacie gastro karty
13.ty a 14.ty plat	V prípade potreby ubytovanie	Príspevok 3% do DDS

Kontaktujte nás:

0910 216 627
job@neuman.sk

Máte svoju webovú stránku?



Urobíme Vám kompletnú servisnú prehliadku ZDARMA

0907 877 860

Sme Google partneri

81-0196

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MOINT

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



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Môj domov. Môj život. Môj Stannah výťah.

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.

*Táto ponuka je k dispozícii do 05.09.2025 a nie je platná s inými kampaniami alebo ponukami.

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



Pretože Stannah zmení Váš život.



0800 162 162

www.stannah.sk

POKRÝVAČ- TESÁR

**-10% Z CENY PRÁCE
DO 31.08.2025**

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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁZKA

**BOMBA
FASÁDA**

BEZPLATNÁ UKÁZKA

www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

98-001

**POKRÝVAČ STRIECH
MAJSTER TESÁR**

- kompletná montáž nových striech
- kompletná renovácia striech
- renovácia žľabov
- renovácia hospodárskych budov
- pokládka strešnej krytiny • zateplenie

**DO 31.8.
ZĽAVA
-15%**



Kontakt: +421 917 506 871



**Seniori pozor! Využite mimoriadnu štátnu dotáciu 100 €
pre výbornú dovolenku iba za „296 € / 1 nepracujúci dôchodca“**
Posledné voľné termíny, plná penzia, bohatý program na 6 dní / 5 nocí
Pôvodná cena 396 € / 1 osoba a pobyt
Podmienky nájdete na:
www.oravskahoraren.sk, info@oravskahoraren.sk, 0918 591 942
Adresa: Penzión Oravská Horáreň (Hruštín-Zábava), Oravský Podzámok č. 396

POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ
ZACATIE
PRÁCE

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.08.2025

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

91-0155

Ponuka práce pre
**MURÁRSKE
partie**
(SZČO) DO BELGICKA

- Dlhodobá spolupráca
- Platobné podmienky
4.000 – 5.000 € / mesiac
- Fakturácie každé 2 týždne
s 10-dňovou splatnosťou
- Ubytovanie zabezpečené a hrazené

Kontaktujte nás

+ 421 917 860 693 info@zu-com.eu
+ 32 492 049 012 www.zu-com.eu

91-0129