

ZVOLENSKO DETVIANSKO-KRUPINSKO

Najčítanejšie regionálne noviny Týždenne do 38 400 domácností a firiem

INZERCIA
0907 727 201

ZVOLENSKO

**TATRANSKÝ
PROFIL
ZRUBOVÝ
PROFIL**

☎0904 668 666
Doprava zdarma.

INZERÁT tu už za **16 €**+DPH
0907 727 201 / kucerova@regionpress.sk

TEPOVANIE

koberce, sedačky, matrace...

0917 131 737 / tepovaniebyzrzka@gmail.com

VODA - PLYN KÚRENIE

Montáž kotlov prípojok, opravy,
rekonštrukcie
0902 377 441
igelbau.s.r.o@gmail.com

SUCHÉ štiepané palivové drevo
s dovozom
☎ **0944 304 589**

Kúpim hodinky, budíky a hodinárske súčiastky
či náradie, aj po inom hodinárovi
alebo z pozostalosti. Tel.: 0918 170 073

MALIARSKÉ PRÁCE

KVALITNÉ, PRECÍZNE, ČISTO **0918 870 344**

PRESTAVBY DOMOV, BYTOV,
KÚPELNÍ, STIERKY, OMIETKY, DLAŽBY
0915 515 928

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

**REVÍZNY
TECHNIK**
ELEKTRICKÉ REVÍZIE
DOMOV A BYTOV
☎0915 833 649

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

**OBNOVA NÁPISOV
A DOSEKÁVANIE
DÁTUMOV
NA POMNÍKY**
PRIAMO NA CINTORÍNE
čistenie dvojhrobu 100€
0944 229 001
www.zlate-pismo.sk

NEODTEKÁ !!!

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

STAVEBNÉ A MONTÁŽNE PRÁCE

**Rekonštrukcie
domov a bytov**
0919 175 335 www.profidemont.sk

ŠIMUNEK Kompletne
STAVBA • INTERIÉR • KÚRENIE
rekonštrukcie
domov a bytov
www.stavbysimunek.sk **0904 525 084**

OKNOPLAST OKNÁ, DVERE

garážové brány, siete, žalúzie, interiérové dvere

**JARNÉ
ZĽAVY**
**Ideálna
chvíľa
pre nové
okná**
www.oknadetva.sk

Záhradná 4, DETVA
0908 239 451, 0908 265 128
oknoplastdt@centrum.sk, www.oknoplast.com

Spoločnosť RANDA + R s.r.o., Banská Bystrica
prijme do zamestnania:

STAVBYVEDÚCEHO

Požiadavky: Osvedčenie o odbornej spôsobilosti
stavbyvedúceho - pozemné stavby, VP sk. B.

ADMINISTRATÍVNU PRACOVNIČKU

Pozícia vhodná aj pre dôchodkyňu
aj na skrátený pracovný úväzok.

MAJSTRA STAVEBNEJ VÝROBY

Kontakt: **0905 802 854**

www.oknoslovaksro.sk

**PLASTOVÉ, HLINÍKOVÉ
OKNÁ A DVERE HESTA**
**ŽALÚZIE + SIETE
+ PARAPETY**
GARÁŽOVÉ BRÁNY
INTERIÉROVÉ DVERE
JARNÉ ZĽAVY
DETVA OD OÁZA, Záhradná 7/9,
hestadt@centrum.sk, hestamelich@centrum.sk
tel.: 0908 222 236, 0944 724 977

REVÍZNY TECHNIK
byty, domy, bleskozvody, spotrebiče
0915 843 614 / daveltechsro@gmail.com

- Vypratávanie domov, bytov, garáží, povál, pivníc
- Búracie práce
- Likvidácia nebezpečného odpadu
- Pílenie stromov
- Čistenie fasád, striech
- Renovácie hrobov, nápisov

0902 266 147

**VÝHODNÁ
PÔŽIČKA**
Potreba doložiť príjem
0904 109 334

Horizontálne ŽALÚZIE SIETKY

od 25€/kus
www.samo-sato.sk
0910 494 369

**INZERCIA
ZVOLENSKO**
0907 727 201

Slováci bojujú o futbalové MS

Tipuj s 1. stávkou bez rizika až do 50 €

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

TIPOS BET



Sa oplatí.

od pondelka 23. 3. do 29. 3.

**CENOVÝ
LÍDER***
NA SLOVENSKU.
Nakupovať inde nemá cenu.

1

500 g



-44 %

2.79
4.99

Jahody
500 g balenie
(1 kg = 5,58)

**Biela
redkev
gulatá
zväzok**



-47 %

0.99
1.89

**Kuracie
prsné rezne**
cena za 1 kg



-33 %

4.99
7.49

Bravčové karé
cena za 1 kg
v celku, bez kosti



-38 %

2.99
4.89



**2 + 1
ZADARMO**



1.69* 2.53**

**Rajo
maslo**
250 g
(1 kg = 6,76)

*Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 1,69 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kus = 2,53 €
Cena za 3 kusy = 5,06 €



**UŠETRITE*
-51 %**

1.49

**Salko
tradičné**
397 g
(1 kg = 3,75)

*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.

**Pepsi/Pepsi Zero/
Mirinda/7 UP Zero**
2 l (1 l = 0,85, LP: 1 l = 0,70)
+ záloh za obal 0,15 €

**UŠETRITE*
-26 %**

1.69

**UŠETRITE*
-39 %**

1.39

*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.



**Nicolaus
Blue vodka**
0,7 l
38 % alkoholu
(1 l = 9,84)

**UŠETRITE*
-34 %**

6.89

*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.



PARKSIDE



aj online

**Parkside
Aku nožnice na konáre 20 V**
kus

**UŠETRITE*
-37 %**

24.99

*v porovnaní s cenou PLU9 platbou 9. 3. 2025 na lidl.sk



*Potvrďuje to výskum agentúry NMS Market Research Slovakia vykonaný v dňoch 8. 12.-14. 12. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 012 respondentov.

Ponuka tovaru v letáku platí od 23. 3. do 29. 3. 2026 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 v obvyklom množstve.

Najlepšie ceny pre všetkých. S nami ušetríte na čokoľvek, napríklad aj na dovolenku, bez podmienok...

HECHT®

špecialista na záhradu

NAVIGOVAŤ DO
PREDAJNE



DETVA

ZÁHRADNÁ 1629, 96212



FÉROVÁ CENA



platnosť akcie
25. 3. – 7. 4. 2026

BENZÍNOVÝ KROVINOREZ

HECHT 15444 BTS

- + výkon motora 2,2kW
- + záber s kotúčom / strunou 25,5 / 44 cm

motor
52 cm³

príslušenstvo
ZADARMO



~~159,99**~~

79,99*

ELEKTRICKÝ DRVIČ

HECHT 628

- + drví vetvy až do priemeru 4,5 cm
- + zberný kôš 45 l súčasťou
- + príkon 2800 W

turbo
motor

drvený
materiál



~~129,99**~~

79,99*

* Akciové ceny platia pre držiteľov VIP kariet vo všetkých predajniach HECHT – špecialista na záhradu v dňoch 25. 3. – 7. 4. 2026

Do akcie je určených 400 ks HECHT 15444 BTS, 200 ks HECHT 628 (max. 1 ks na osobu) alebo do vypredania zásob. Uvedené ceny sú v € s DPH. www.hecht.sk

Tlačové chyby vyhradené. **Najnižšia cena za posledných 30 dní

ZĽAVA 30 %
na vybrané
kosačky a traktory



KOMPOSTÉR
HECHT 6600

objem 600 l
rozmery 933 x 933 x 805 mm



odolný plast

~~74,99 €**~~
64,99 €*

ELEKTRICKÝ PLOTOSTRIH
HECHT 695

príkon 900 W
max. Ø strihu 20 mm
prac. dĺžka lišty 41 cm

otočná rukoväť
180°

dĺžka
2,64 m



~~104,99 €**~~
89,99 €*

PONORNÉ ČERPADLO
HECHT 3122 INOX

príkon 1200 W
max. výtlak 44 m
max. prietok 5800 l/h



4 obežné
kolesá

~~134,99 €**~~
119,99 €*

ELEKTRICKÁ KOSAČKA
HECHT 1803 S

príkon 1800 W
záber 46 cm
výška zdvihu 30-75 mm
kôš 60 l



„turbo motor“

~~309,99 €**~~
279,99 €*

VÝPREDAJ

25. 3. – 7. 4. 2026
alebo do vypredania zásob

SADA RUČNÉHO NÁRADIA

HECHT 2076

76 ks náradia



materiál CRV

~~39,99 €**~~
33,99 €*

RUČNÝ ROZMETAČ

HECHT 270

hmotnosť 4,4 kg
max. objem 27 l
kolesá 9x3"
max. šírka posypu 3 m



regulácia
posypu

~~59,99 €**~~
44,99 €*

AKU PRÍKLEPOVÁ VŔTAČKA

HECHT 1278

dvojrýchlostná
prevodovka

príkon 1x 2/4/6/8 Ah
otáčky bez zaťaženia
0-440 / 0-1650/min
veľkosť skľučovadla
1,5-13 mm



~~94,99 €**~~
79,99 €*

ELEKTRICKÁ PÍLA

HECHT 2416 QT

lišta + reťaz
OREGON

príkon 2400 W
dĺžka lišty 40 cm
rýchlosť reťaze 14 m/s



~~104,99 €**~~
89,99 €*

LANOVÝ NAVIJAK

HECHT 8450

upevňovacie
príslušenstvo
sučastou balenia

príkon 800 W
priemer lana 4 mm
nosnosť bez kladky /
s kladkou 250 / 500 kg
výška zdvihu bez kladky /
s kladkou 12 / 6 m



~~104,99 €**~~
89,99 €*

VYSOKOTLAKOVÁ UMÝVAČKA

HECHT 334

príkon 2200 W
max. tlak 170 bar
max. prietok 450 l/h



pomocný naviják
na hadicu

~~134,99 €**~~
114,99 €*

ZÁHRADNÝ GRIL

HECHT VESUV

3in1

rozmery 88 x 73 x 92 cm
rozmery ohniska 46 x 46 cm
hrúbka plechu 1,2 mm



BBQ & OHNISKO

~~144,99 €**~~
134,99 €*

STOLNÁ HOBL'OVAČKA

HECHT 8751

príkon 1250 W
rezná hĺbka 0-2 mm
rozmery stola hobľovanie / pretah
740 x 210 mm / 250 x 204 mm
max. rezná šírka 204 mm



rýchlosť posuvu
6,3 m/min.

~~229,99 €**~~
199,99 €*

INVERTOROVÁ ZVÁRAČKA

HECHT 1830

digitálny
ovládací panel

vstupná kapacita 6,9 kVA
zvárací prúd 20 - 200 A
zváracie napätie 27,2 V
priemer elektród 1-4 mm



~~334,99 €**~~
289,99 €*

JEDNOFÁZOVÝ GENERÁTOR

HECHT GG 3300W

sklápacie madlo

motor 223 cm3
prúd 12/230 V 9 / 13 A
max. el. výkon 3800 W



zásuvky
1x 12 V DC,
2x 230 V

~~389,99 €**~~
369,99 €*



a ďalšie produkty za skvelé ceny nájdete v predajniach HECHT - špecialista na záhradu



Vaše výhry, naša radosť



1. STÁVKA BEZ RIZIKA

až do **50 EUR**

S 1. stávkou bez rizika neprehráš.
Ak ti tvoj tip nevyjde, vrátíme ti vklad.

Zaregistruj sa na TIPOSBET teraz
a tipni si na barážový zápas
Slovensko - Kosovo. Ak nevyhráš,
vrátíme ti celý vklad v podobe
bonusu až do 50 €

Registrácia:


WWW.TIPOSBET.SK

18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

Platí pre 1. nevýhernú SÓLO športovú stávkou na TIPOSBET s vkladom aspoň 20 €. Maximálna výška bonusu je 50 €. Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov. Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát. Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká. Viac info na www.tipos.sk a v hernom pláne kurzových stávok v internetovej herni. Prevádzkovateľ TIPOS, národná lotériová spoločnosť, a.s.



26.3.2026 o 20:45 hod.



SLOVENSKO

1

1,95

X

3,33

2

3,91



KOSOVO

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov. Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát. Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká. Viac info na www.tipos.sk a v hernom pláne kurzových stávk v internetovej herni. Prevádzkovateľ TIPOS, národná lotériová spoločnosť, a.s.

*Kurzy sa v čase menia

Slováci snívajú sen o MS. Futbalistov čaká na úvod baráže Kosovo

Slovenská futbalová reprezentácia sníva naďalej sen o postupe na majstrovstvá sveta. O tom, či sa na Mundial do Ameriky dostaneme, rozhodnú dva zápasy na konci marca. Najskôr 26. 3. vyzveme doma Kosovo a ak zverenci trénera Francesca Calzonu uspejú, v boji o postup na šampionát sa znova doma stretnú s víťazom duelu Rumunsko – Turecko.

Slováci si účasť v baráži vybojovali v kvalifikácii A-skupiny, kde obsadili druhé miesto. Najskôr doma senzačne zdolali Nemecko 2:0, a hoci si cestu za priamym postupom skomplikovali prehrou v Severnom Írsku, do posledného duelu v Nemecku boli v hre. Žiaľ, v Lipsku utrhli hanebný debakel 0:6. Šanca na postup tu však stále je, cez baráž.

Prvý krok musíme urobiť so súperom, ktorý je veľmi nepríjemný, ale určite hrateľný. Kosovo odohralo kvalifikáciu v B-skupine, v ktorej si priamy postup vybojovalo Švajčiarsko. Hráči z Balkánu dokázali v skupine dvakrát zložiť

Švédsko, z čoho ide rešpekt.

Semifinálový zápas odohrá reprezentácia na Tehelnom poli v Bratislave. V prípade postupu sa Slováci stretnú vo finále baráže rovnako na Tehelnom poli s jedným z dvojice Turecko – Rumunsko v utorok 31. marca.

Svetový šampionát vo futbale sa následne rozohrá za účasti 48 krajín sveta v USA, Kanade a Mexiku 11. júna. Majstra sveta spoznáme o päť týždňov neskôr – finále je naplánované na 19. júla na MetLife Stadium v East Rutherford v štáte New Jersey.

Náš tip

Kto si chce vychutnať barážový zápas Slovákov s podaným tiketom bez nervov, môže využiť prvú Stávku bez rizika do 50 €. Stačí sa zaregistrovať do herne TIPOSBET a vykonať svoju 1. stávku na zápas Slovensko – Kosovo minimálne za 20 €. Stávka musí byť SÓLO, to znamená, že na tikete môže hráč mať iba túto jednu udalosť. Ak bude stávka prehratá, vrátíme

hráčovi celú výšku vkladu v podobe bonusu a to maximálne až do 50 €.



Hazardné hry sú určené pre osoby od 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť.

Jar je časom migrácie obojživelníkov

Zamestnanci Štátnej ochrany prírody Slovenskej republiky (ŠOP SR) spolu s dobrovoľníkmi každoročne pomáhajú obojživelníkom bezpečne prekonať frekventované cesty počas ich jarnej migrácie. Budovaním migračných zábran a pravidelnými prenosmi obojživelníkov prispievajú k ochrane druhov, ktorých populácie v posledných rokoch výrazne klesajú.

S príchodom teplejších dní a vlhky v podobe dažďa sa prebúdzajú mnohé obojživelníky, ktoré následne migrujú zo zimoviska k reprodukčným vodným plochám, kde kladú vajčka. Počas tejto migrácie musia na mnohých miestach prechádzať cez cesty, kde ich každoročne tisíce uhynú pod kolesami áut. Spolu s ďalšími faktormi, ako nedostatok zrážok v zimnom a predjarnom období, rýchly nástup vysokých jarných teplôt či úbytok mokradí, dochádza k postupnému miznutiu populácií obojživelníkov z viacerých lokalít.

Zamestnanci Štátnej ochrany prírody Slovenskej republiky spolu s dobrovoľníkmi každoročne na jar budujú pozdĺž kritických úsekov migračné zábrany. V trasách ich ťahu sa inštalujú približne pol metra vysoké plastové fólie, ktoré zabám zabráni vstúpiť na vozovku. „Zábrany sa následne niekoľkokrát denne kontrolujú, obojživelníky sa vyzbierajú a bezpečne prenásu na druhú stranu cesty,“ priblížil Odbor komunikácie a propagácie ŠOP SR a doplnil, že najčastejšie migrujúcimi druhmi

sú ropucha bradavičnatá, skokan hnedý a skokan štíhly. Medzi prenesenými jedincami sa objavujú aj rosnička zelená, kunka žltobruchá či mlok hrebenatý a mlok bodkovatý.

Počas jednej migračnej sezóny prenásu pracovníci ŠOP SR spolu s dobrovoľníkmi tisíce jedincov. „Například minulý rok bolo pri vodnej nádrži Sigord prenesených približne 2 800 obojživelníkov, zatiaľ čo pred piatimi rokmi to bolo na rovnakej lokalite až 8 000 jedincov,“ upresnil Odbor komunikácie a propagácie ŠOP SR. Obojživelníky sú pritom podľa odborníkov významnou súčasťou potravného reťazca, regulujú množstvo hmyzu a zároveň sú potravou pre mnohé druhy vtákov a cicavcov. Ich úbytok môže narušiť rovnováhu v ekosystémoch a znížiť biologickú rozmanitosť krajiny. „Apelujeme preto na vodičov, aby najmä na úsekoch v okolí vodných plôch zvýšili ostražitosť a boli ohľaduplní k obojživelníkom aj dobrovoľníkom, ktorí ich pomáhajú zachraňovať,“ uzavrel Odbor komunikácie a propagácie ŠOP SR.

Viac informácií na webovej stránke ŠOP SR.

» ren



Inštalácia dočasných migračných zábran pre obojživelníky. autor foto M. Hrešová

POKRÝVAČ - TESÁR

- » Výstavba nových striech
- » Pokryvanie škridlou alebo plechovou krytinou
- » Rekonštrukcia a oprava starých striech
- » Oprava a výmena odkvapov
- » Tesárske práce, izolácie

Bezplatná obhliadka!



Kontakt: **0904 117 720**

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.kamenarstvovovnan.sk
tel. 0917 333 133



INZERCIA ZVOLENSKO
0907 727 201

Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov
E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:



- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takehoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znášajú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kúpali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kúpali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach
www.e-cycling.sk a www.slovmas.sk.

SBS LAMA SK
prijme bezpečnostného pracovníka na obchodné prevádzky v
Detve
5 € / hod. netto
POS nutný! Nástup ihneď
0948 356 678

Zateká Vám strecha?
Spoľahnite 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
STRECHAFER, s.r.o.
Božík Peter
0948 606 860

FARMA U FLÁŠKOV
MLÁDKY DOMINANT
Vek OD 12 týždňov (rozvoz od 2. aprílového týždňa)
Cena od 7,60 eur za 1ks od 10ks doprava zdarma
0915 988 336
www.uflaskov.sk

KOVOVÝROBA
- ploty a brány
- prístrešky na autá
- prekrytie terás /strišky
- výroba schodov a zábradlia
- oceľové konštrukcie / haly
- aj certifikované konštrukcie
- betonárska oceľ, výroba armatúr a armovaných košov
OCEĽ - NEREZ - HLINÍK
Tel.: **0910 171 103**

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

IZOLÁCIE STAVIEB PROTI ZEMNEJ VLHKOSTI
Prieskum, návrh a realizácia sanačných opatrení.
Chemické injektáže proti vzlianjúcej vlhkosti.
Plošné hydroizolácie, stroje na vysušenie.
www.ppunion.sk
Mobil: 0910 965 101
E-mail: info@ppunion.sk

+421 918 606 019
+421 907 222 246
zvolen-1003@zsza.sk
ZBERNÉ SUROVINY
v areáli firmy NATALI Export-import
Miestna výkupňa Zvolen
Lieskovská cesta 494
Otváracie hodiny
Pondelok 07:00-15:30
Utorok 07:00-15:30
Streda 07:00-15:30
Štvrtok 07:00-15:30
Piatok 07:00-15:30
Sobota zatvorené
Nedeľa zatvorené

		3	4		5		7
S	5	4					2
U				8			
D	2		8	9		3	
O		5		4			6
K	3				5		
U		6				8	
	4					9	
		2		1			3

Pomôže nám soľ, ocot, citrón aj sóda bikarbóna

Čaká nás veľké jarné upratovanie

Jar je už tu a to je pre väčšinu z nás impulz pustiť sa do jarného upratovania. Popri bežne dostupných prípravkoch na čistenie si môžeme zvoliť aj ich ekologickejšie varianty. K tomuto účelu nám dobre poslúžia ocot, soľ, citrón či sóda bikarbóna, ktoré sa pravdepodobne nájdu v každej domácnosti.

Ocot

- vyčistí okná tak, že do vedra s horúcou vodou prilejete ocot, okná poumyývajte a následne vyleštíte novinami.

- rozžiarí koberec. Potom ako ich vysajete, zarobte do vedra vodu s octom a koberec kefou poriadne vyčistíte.

- varnú kanvicu zbaví vodného kameňa tak, že do nej nalejete ocot a povaríte. Následne v kanvici viackrát za sebou prevarte dostatočné množstvo čistej vody, až potom ju začnete opäť používať.

- zbaví sprchovú hlavicu vodného kameňa. Ak máte na sprchovej hlavici nánosy vodného kameňa, neslúži svojmu účelu tak, ako by mala. Pomôže ocot, ktorý zmiešate s horúcou vodou a takto pripravený roztok potom vlejete do igelitového vrecúška a odnesete do kúpeľne. Do vrecúška následne vsuňte sprchovú hlavicu, vrch môžete

utesniť lepiacou páskou a položte do vane. Najlepšie je urobiť to večer a roztok nechať pôsobiť až do druhého dňa. Potom už len vrecúško odstránite, hlavicu umyjete, vyleštíte a môžete sa opäť bez problémov sprchovať.

Soľ

- rozžiarí vaše záclony, stačí ak ich dve hodiny pred práním namočíte do vody, v ktorej ste rozmiešali za hrsť soli.

- vyčistí kuchynský drez a to tak, že do misky nasypete lyžicu soli, zriedte s octom a vymiešajte na kašu. Tú potom pomocou hubky naneste na drez a nechajte 10 minút pôsobiť, následne opláchnite čistou vodou.

- vyčistí výlevku v kuchynskom dreze a zbaví ju zápachu. Potrebovať budete roztok, ktorý si pripravte z 200g hrubej soli a dvoch litrov vriacej vody – poriadne rozmiešajte a vlejete do výlevky.

Sóda bikarbóna

- vyčistí práčku a zbaví ju zápachu. Do zásobníka určeného na prací prostriedok nasypete pol hrnčeka sódy bikarbóny a práčku zapnite bez prádla – len naprázdno.

- vyčistí rúru na pečenie a to tak, že zmiešate jeden balíček jedlej sódy bikarbóny



Ilustračné foto.

zdroj foto pixabay

- s 3 polievkovými lyžicami vody. Vznikne vám pasta, ktorú potom naneste na požadované časti rúry a nechajte pôsobiť pokojne aj hodinu – čas závisí aj od miery znečistenia rúry. Následne rozpustenú nečistotu odstránite vlhkou utierkou.

- vyčistí nerezový riad. Na čistú vlhkú hubku naneste väčšie množstvo sódy bikarbóny a hrnce ňou poriadne vyčistíte – získajú lesk.

Citrón

- vyčistí kachličky. Citrón rozkrojte a šľavu vymačkajte priamo na čistú hubku. Kachličky poutierajte, nechajte na nich

šľavu pár minút pôsobiť a potom vyčistíte utierkou, ktorú ste predtým namočili do teplej vody.

- vyčistí vodovodné batérie. Citrón rozkrojte a potierajte ním vodovodné batérie, prípadne aj kuchynský drez.

- vyčistí mikrovlnnú rúru. Do misky nalejte vodu a vložte do nej plátku citróna. Vložte ju do mikrovlnky a tam ju zohrievajte dovtedy, pokiaľ nebude celé okienko zarosené, trvá to približne sedem minút. Nechajte paru pôsobiť ešte päť minút a až potom otvorte dvierka a rúru utierkou jemne očistíte.

» ren

FÚKANÁ IZOLÁCIA

tepelná - protipožiarna - zvuková

- 1 Bezplatná obhliadka
- 2 Návrh riešenia
- 3 Cenová ponuka
- 4 Realizácia

- Trámové stropy
- Novostavby
- Pultové strechy
- Drevostavby

izoservis.sk

0949 410 106



Ušetríte až
40%
na energiách

SŤAHOVANIE
profí
SLIVKA
Zvolen
Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profi.sk

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

Predaj mladých nosníc

7-týždňové vysokoznáškové mladky plemeno DOMINANT



Predaj kŕmnych zmesí

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME

Dovoz priamo na adresu OD MARCA

Farma Frajkovci: 160 Veľčice

farmafrajkovci@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk

0940 658 399

0905 355 145

ŽP EKO DELET
WYKUP SROTU

DETVA **0902 701 702** ZVOLEN **0911 943 017**

PREDÁVATE DOM, BYT, POZEMOK A INÉ?

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

volajte **0903 419 623**

Púpava, žihlava, podbel, prvosenka, či sedmokráska

Nastal čas nazbierať si prvé liečivé bylinky

Máme tu jar a spolu s ňou nastáva obdobie, kedy si budeme môcť počas našich výletov do prírody opäť nazbierať rozličné liečivé bylinky. Za našu pozornosť isto stojí prhlava dvojdomá, púpava lekárska, plúcnik lekársky, podbel lekársky, sedmokráska obyčajná aj prvosenka jarná. Niektoré z nich dokonca nájdeme rásť aj v našich záhradách.

ŽIHLAVA

Prhlava dvojdomá alebo ľudovo žihlava - obsahuje magnézium, vápnik, železo, fosfor, sodík, ale aj mnoho vitamínov. Pripisujú sa jej priaznivé účinky na obličky, žlčník či pečeň. Rovnako však čistí krv, podporuje krvotvorbu a pomáha pri liečbe rôznych kožných ochorení. Čaj sa používa aj pri zápaloch močových ciest a osteoporóze.

Použitie

Čaj - 1 čajovú lyžičku sušenej prhlavy zalejte 250 ml vriacej vody a lúhujte v prikrytej nádobe 10 až 15 minút. Čaj môžete piť vlažný dva až trikrát denne a pripravujte si ho vždy čerstvý.



Bylinky zbierame mimo ciest, najlepšie na lúkach.

zdroj foto couleur pixabay

Kúpeľ - čerstvo nazberanú žihlavovú vňať zalejte šiestimi litrami studenej vody a nechajte lúhovať asi 12 hodín. Hotový výluh preceďte, ohrejte - ale nevarujte a vlejte do vodou napustenej vane, pričom sa namočte len po oblasť srdca. Vo vani zostaňte približne 20 minút.

Výluh - na posilnenie vlasov si pripravte výluh a to tak, že približne dve hrste čerstvo nazberanej žihlavy povarte v 500 ml vody. Vlažným výluhom si potom oplachujte vlasy.

Žihlavová polievka

Ak ste odvážnejší, môžete si z prhlavy pripraviť aj chutné a zdravé pokrmy. Jej listy sa pridávajú napríklad do šalátov, prípravkov či polievok. Tepelné spracovanie by ich malo zbaviť prhlania.

Budeme potrebovať: 1 liter zeleninového vývaru, 400 g žihlavy (listy), 1 ks cibuľa, 1 ks pór, 1 ks väčší zemiak, 1 ks mrkva, 50 ml smotany na šľahanie, 50 g masla, 1 PL oleja, 1 štipka soli

Postup:

• Na miernom ohni zahrejte olej. Pridajte nadrobno nakrájanú cibuľu, pór,

na kolieska nakrájanú mrkvu a na kocky nakrájaný zemiak. Duste 10 minút, kým zelenina nepustí šťavu. Potom zalejte vývarom a varte, kým zemiaky nezmäknú.

• Listy žihlavy opláchnite vo vode a pridajte do polievky. Varte ešte asi jednu až dve minúty - kým listy nezvädnu. Potom premiešajte a polievku rozmixujte. Pridajte maslo a smotanu, dochuťte soľou.

Náš tip - ak nazbierate viac prhlavy ako stačí spotrebovať, jednoducho si ju môžete usušiť. Listy rozprestrite na podnos tak, aby sa neprekrývali a umiestnite na vzdušné tmavé miesto.

Pozor

Čaj zo žihlavy pite maximálne tri týždne. Potom si doprajte niekoľko týždňov prestávku. Čaj nie je vhodný pre deti do 15 rokov, tehotné a dojčiacie ženy.

PÚPAVA

Púpava lekárska - jej listy obsahujú vitamín C, vitamíny skupiny B a tiež provitamín A, rovnako aj množstvo minerálov - draslík, sodík, hliník, meď, železo, vápnik, kremík, síru a fosfor. Púpava má

močopudné účinky, podporuje tvorbu žlče a žalúdočnej kyseliny a pomáha upravovať trávenie. Povzbudzuje činnosť pečene, žlčníka, obličiek a čriev, podporuje rast červených krviniek, znižuje krvný tlak. V ľudovom liečiteľstve sa púpava využíva pri liečbe močových kameňov, cukrovky, lymfatických uzlín ako aj pri chronickej únave.

Použitie

Púpavový med
Budeme potrebovať: 400 kusov púpavových kvetov bez stoniek, 2 umyté chemicky neošetrené citróny, 2 l vody, 2 kg kryštálového cukru

Postup: Kvety púpavy a na kolieska nakrájané citróny vložte do hrnca. Zalejte dvoma litrami vody a varte na miernom ohni 15 minút. Následne preložte hrniec na chladnejšie miesto a nechajte všetko lúhovať do ďalšieho dňa. Na druhý deň zmes preceďte cez sitko alebo plátno, tekutinu vlejte späť do hrnca a pridajte cukor. Varte 10 minút a nechajte vychladnúť. Potom opäť varte až do požadovanej hustoty. Med nalejte do sklenených zaváracích pohárov, ktoré po uzatvorení prevráťte hore dnom.



Je čas zbierať prvé liečivé bylinky.

zdroj foto congerdesign pixabay

Šalát z listov púpavy

Budeme potrebovať: za hrsť čerstvých mladých púpavových listov, listový šalát, uvarený väčší zemiak, 1 vajičko uvarené na tvrdo, 1 jarnú cibuľku, viazaničku red'kovky, 1 PL olivového oleja, 1 PL citrónovej šťavy, 1 ČL medu, soľ na dochutenie

Postup: Listy púpavy a šalátu umyte a potrhajte na menšie kúsky. Cibuľku a zemiak nakrájajte na kolieska, red'kovky na štvrtiny. Vložte do misky a jemne premiešajte. Následne ozdobte na osminky nakrájaným na tvrdo uvareným vajičkom a prelejte zálievkou. Tú vymiešajte z olivového oleja, citrónovej šťavy, medu a soli. Ozdobit' môžete kvetmi púpavy.

Náš tip:

Listy púpavy majú špecifickú a pomerne horkastú chuť, a tak skúšajte radšej opatrne - menej je niekedy viac.

Pozor!

Prípravky s obsahom púpavy nie je vhodné užívať ak máte vážnejšie ťažkosti s obličkami či užívate diuretiká, pretože rastlina je výrazne močopudná. Liečba pomocou púpavy nie je vhodná pre pacientov s vážnymi alebo akútnymi chorobami žlčníka, pri nepriechodnosti žlčododov a pri žalúdočných vredoch. U niektorých ľudí môže púpava vyvolať alergickú reakciu.

PLÚCNIK LEKÁRSKY

Plúcnik lekársky - pomáha pri ochoreniach dýchacích ciest, ako aj pri zápaloch močových ústrojov, hemoroidoch či hnačke. Čistí náš lymfatický systém a



Bylinkové čaje môžu podporiť naše zdravie.

zdroj foto ivabalk pixabay

v podobe obkladov uľahčuje hojenie rán.

PODBEL LEKÁRSKY

Podbel lekársky - je skvelým pomocníkom pri zápaloch a ochoreniach dýchacieho ústrojenstva.

SEDMOKRÁSKA OBYČAJNÁ

„V kvietkoch sedmokrásky obyčajnej nájdete saponíny, viaceré organické kyseliny, inulín prospievajúci tráveniu, alebo flavóny s antioxidantným účinkom. Sedmokráska sa tiež využíva pri problémoch dýchacích ciest, pomáha hojiť rany a podporuje činnosť pečene,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava.

Použitie

Kvety sedmokrásky môžete použiť na ozdobenie chlebičkov i zákuskov, ale možno ich pridať aj do kúpeľa, pretože majú relaxačné účinky. Čaj z tejto rastliny pomáha pri ochoreniach dýchacích ciest - pije sa vlažný alebo studený. Kúpeľ a odvar zo sedmokrásky sa sasa využíva pri kožných ťažkostiach.

PRVOSIENKA JARNÁ

Prvosenka jarná pomáha pri liečbe dýchacích ciest, pri migrénach, nespavosti či nervových poruchách. Nápomocná je aj pri reumatických ťažkostiach.

Pozor!

Odborníci neodporúčajú užívať bylinky dlhodobo. Ak nie ste si istý o vhodnosti ich použitia, poradte sa radšej so svojim lekárom alebo lekárnikom.

» ren

Džem, ktorý prelomil ľady

Keď prišli talianske mnišky v roku 2012 do gruzínskeho mestečka Akhaltsikhe, nevedeli po gruzínsky ani slovo. Nevedeli, ako sa tu varí, ako sa obchoduje, ani ako sa buduje kláštor. Vedeli len jedno: biskup ich pozval vytvoriť miesto modlitby a stretávania, a ony povedali áno.

Matka Maria Grazia Puglisi dnes vedie benediktínsky kláštor sv. Marka v Rabati, starobylej štvrti. Miestni ju nazývajú štvrť tolerance. Vedľa seba tu žijú Gruzínci, Arméni, Turci aj malá komunita katolíkov. Byť katolíkom v Gruzínsku je však testom odolnosti, pretože národná identita sa rovná pravosláviu. Zostať katolíkom tu vyžaduje odvahu.

A práve tichá a každodenná odvaha je tým, čo Matku Mariu Graziu posilňuje. Odvaha vstať, ísť na trh, usmiať sa na suseda, ktorý vás roky nepozdravil, lebo ste cudzinky. Potom prišiel pohár domáceho džemu a ľady sa prelomili. Sused sa stal priateľom. Keď neskôr zomrel sám v nemocnici na covid, sestry to veľmi zasiahlo.

Každý deň prichádzajú k bráne kláštora deti a čakajú na sladkosti. Mnišky to s úsmevom volajú „sušien-

ková pastorácia“. Možno deti vycítili, že tie zvláštne katolícke mnišky ich majú jednoducho rady.

Ich kláštor je jediným kontemplatívnym spoločenstvom v celom Gruzínsku. Sestry vyrábajú masť, mydlá, ružence, maľované sviečky a ikony, lebo ako hovorí regula sv. Benedikta, mních má žiť z práce vlastných rúk. Fungujú aj vďaka dobrodincom ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi, ktorí pokrývajú ich základné náklady.

Príbeh Matky Marie Grazie nie je príbehom o hrdinoch. Skôr o ľuďoch, ktorí sa rozhodli zostať tam, kde to nie je jednoduché, a robiť malé veci s veľkou láskou. A to niekedy stačí.

Viac na www.postpremie.sk



zdroj foto ACN
» ACN

Spomienka

Je tu znova ten deň, keď odišiel si od nás
snívať svoj večný sen, z ktorého sa zobudiť nedá.
Ty si náš anjel, čo dlva sa na nás z neba.
Tam v raji, v nebeskom pokoji, aj s otcom Tvojim
majte a spolu pri sebe odpočívajte.
Hoci si odišiel, nie si medzi nami,
navždy si zostal v srdciach tých, čo Ťa vrúčne milovali.

Dňa 23. marca 2026 si pripomínáme 6. výročie,
čo nás navždy opustil náš drahý syn a brat



Tomáš Merčiak zo Zv. Slatiny

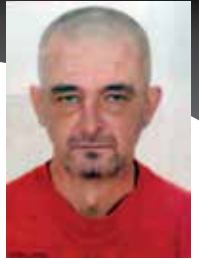
Kto ste ho poznali, venujte mu tichú spomienku.
Ďakujeme s úctou spomína maminka a brat s rodinou.

Anjel vzal si Ťa do krídel.

Potichu si odišiel, aby to nik nevidel.
V našich srdciach žiješ stále aj dnes práve.
Aj keď bolesť nám dušu kvári a slaná slza steká po tvári.
„Neplačte moji drahí, nechajte ma ticho spať,
čo mi bolo súdené to muselo sa stať.“

Spomienka na Teba je stále jasná,
Hviezda čo nám svietila už zhasla.

Dňa 23. marca si pripomínáme 1. výročie, čo nás náhle opustil
naš milovaný syn, otec, starý otec, brat a kamarát



Miroslav Mikuš zo Zvolena

Kto ste ho poznali venujte mu milú spomienku.
S láskou spomínajú rodičia, dcéra Patrícia, vnuk Marek,
brat Robert s rodinou a ostatná rodina.

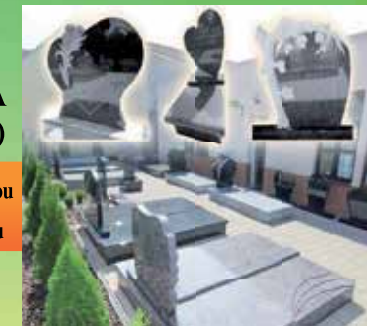
KAMENÁRSTVO LÍŠKA

BRÚSENÉ POMNÍKY
A OHRADY Z UMELÉHO
A PRÍRODNÉHO KAMEŇA
(VÝBER Z VIAC DRUHOV)

- jednohrob od 1 500€ komplet s montážou
- dvojhrob od 2 500€ komplet s montážou

ZA VÝHODNÉ CENY

Zavolajte a my
prídeme za Vami



HROBY KOMPLET
ZA CENU PRIAMO OD VÝROBCU

Panické Dravce 67, tel. 0905 150 537, 047/437 43 79

Vzorková predajňa Fil'akovo, Biskupická cesta (pri Lidli), tel. 0903 740 682

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny
☞ zameranie ☞ odborné poradenstvo ☞ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

!!! NOVINKA !!!
BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy
- znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍŇOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

Spomienka

Jediné srdce na svete sme mali,
ktoré nás dokázalo milovať.
Aj keby sme ho chceli láskou prebudiť,
neozve sa už nikdy viac.

Posielame vrúcny pozdrav do neba, chýbaš nám.

Dňa 25. marca 2026 si pripomínáme 5. výročie,
čo nás navždy opustil náš milovaný ocko, manžel a starký



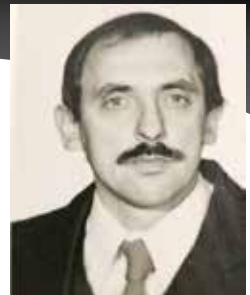
pplk. Ing. František Fenyvesi zo Sliača

S láskou spomínajú
manželka Markéta, syn František s rodinou,
dcéra Zuzana s rodinou a ostatná rodina.
Kto ste ho poznali, venujte mu tichú spomienku.

Spomienka

Ten, kto Ťa poznal si spomenie a Ten,
čo Ťa mal rád nezabudne.

Dňa 27. marca 2026 si pripomínáme
5. výročie, čo nás navždy opustil



Pavol Šovčík zo Zvolena

Kto ste ho poznali, venujte mu tichú spomienku.
S láskou spomína celá smútiaca rodina.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EUROTHERM
MONT



ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠIEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOŠŤ SLOVENSKEJ KVALITY
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO
ČI NEREZ?
S TÝM SI HRAVO
PORADÍME!
ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Váš domov, vaša sloboda.

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.
Stoličkové výfahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si
svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

Pre ŽP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie
stoličkového výfahu peňažný príspevok od štátu.

0800 162 162

www.stannah.sk

EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

- » POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
- » RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ
- » ZATEPLENIE, OPRAVA ŽLABOV
- » KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

-10%
Z CENY PRÁCE

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

pred po

BEZ WAPKY

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

BEZPLATNÁ UKÁZKA

www.bombafasada.sk

POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

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

**ZĽAVA
-15%**

Kontakt: +421 917 506 871

PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA



info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0914 403 131
Mobil: 0900 131 131



POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

- neváhajte a zavolajte nám
- profesionálna montáž a servis
- vybavenie dotácie za Vás
- dlhoročná prax a skúsenosti

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

4790€*

*platí pre verziu 10kw

...nečakajte kým zdrazieme

VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU



- s naším tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 180m²

